

Trainingsprogramma hematologie/oncologie

Bewegen tijdens de klinische behandeling van kanker

Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies. Deze vermoeidheid neemt meestal toe gedurende de behandeling. Veel mensen zijn geneigd om in de periode van toenemende vermoeidheid rust te nemen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies.

Lichamelijk actief zijn kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt. Blijven bewegen helpt u ook om na de behandeling weer sneller op krachten te komen. Wij adviseren u daarom om lichamelijk actief te blijven tijdens de behandeling.

Tijdens de klinische behandeling

Gedurende de opname bieden wij op maandag, woensdag en vrijdag van 15.30-16.30 uur het trainingsprogramma hematologie/oncologie aan. Het is de bedoeling dat u 3 keer per week gaat trainen in de trainingsruimte. We stellen een persoonlijk trainingsprogramma voor u op. Dit programma kunnen we altijd aanpassen, afhankelijk van hoe u zich voelt.

Wanneer kunt u beter niet komen trainen?

Als u koorts heeft, kunt u beter niet komen trainen. Als u misselijk bent of u voelt zich minder lekker, is het goed om wél te komen trainen. Soms zorgt training ervoor dat de misselijkheid afneemt. Als uw Hb lager is dan 5, kunt u beter niet komen trainen.

Isolatie

Wanneer u in beschermende isolatie ligt, mag u wel naar de training komen. Hiervoor hebben we maatregelen getroffen. We trainen namelijk in een afgesloten trainingsruimte. Ook worden de apparaten van tevoren schoongemaakt. Als u naar de trainingsruimte komt, moet u wel een mondkapje voor. In de ruimte zelf mag u deze afzetten. U neemt een schone handdoek mee naar de trainingsruimte. Voor en na het gebruik van de trainingsruimte desinfecteert u uw handen met handalcohol. De alcoholpompjes hangen in de trainingsruimte.

In het kader van infectiepreventie en patiëntveiligheid mag er alleen onder begeleiding van een fysiotherapeut getraind worden. Als u in contactisolatie ligt, traint u na de patiënten die in beschermende isolatie liggen. Als u wordt verpleegd in contactplus, druppel, aërogene of strikte isolatie dan wordt er overlegd met de fysiotherapeut.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf proberen om zoveel mogelijk actief te blijven tijdens de behandeling. De bedoeling is dat u uiteindelijk 4 tot 6 keer per week een half uur lang stevig beweegt. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is prima. Welke oefeningen u uit kunt voeren, nemen we door tijdens de training. Daarnaast is het goed om overdag makkelijk zittende kleding te dragen en alleen 's nachts uw pyjama aan te trekken. Ook is zitten in de stoel een stuk beter dan liggen in bed.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917