

## Meander Move

### Bewegen tijdens de behandeling van kanker

*Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies. Deze vermoeidheid neemt meestal toe gedurende de behandelperiode. Ook na de behandeling kan de vermoeidheid blijven bestaan. Veel mensen zijn geneigd om rust te nemen om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkómen. Maar uit wetenschappelijk onderzoek blijkt juist dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies. Het advies is daarom om lichamelijk actief te worden - of te blijven - voorafgaand aan en tijdens de behandeling.*

U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo kunnen ook zorgen voor de juiste lichamelijke inspanning.

Lichamelijk actief zijn kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt. Zowel voor en tijdens de medische behandeling als na de afronding hiervan. Daarom biedt Meander Medisch Centrum MeanderMove aan. Dit beweegadvies is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA). In deze folder leest u meer over MeanderMove.

### Bewegen tijdens de behandeling van kanker

#### Instructie

U heeft van de verpleegkundig advies en instructie gekregen over bewegen gedurende de behandelperiode. Hij of zij heeft u verteld welke vorm van bewegen goed voor u is, en hoe intensief u moet bewegen. Ook heeft de verpleegkundige verteld hoe u het bewegen kunt opbouwen.

#### Doel

De bedoeling is dat u uiteindelijk 4 tot 6 keer per week een half uur lang stevig beweegt. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw persoonlijke situatie. Het bewegen doet u thuis, in uw eigen omgeving en op tijden dat het u goed uitkomt. U hoeft hiervoor dus niet naar het ziekenhuis te komen.

Wist u dat lichamelijke activiteit:

- het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?
- kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen?
- kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling?
- uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- het herstel na een operatie versnelt?
- kan helpen om beter te slapen?

#### Bezoekadressen:

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 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

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

---

### *Bespreking*

Op de momenten dat u voor behandeling in het ziekenhuis bent, bespreekt de verpleegkundige met u uw ervaringen. Samen gaat u na of de duur en de intensiteit van het bewegen passen bij uw persoonlijke situatie.

### *Bewegen en een operatie*

Als u een operatie moet ondergaan, is het goed om actief te worden of te blijven. Het is bekend dat een betere fysieke fitheid zorgt voor minder complicaties na een operatie. Hoe fitter u een operatie ingaat, hoe fitter u eruit komt. Door voldoende actief te zijn of te worden voordat u een operatie ondergaat, voorkomt u zoveel mogelijk conditieverlies.

Net na de operatie is het vaak niet mogelijk om heel actief te zijn, maar alle beetjes helpen. De verpleegkundigen op de afdeling zullen u daarom adviseren zo snel mogelijk weer uit bed te komen. Bij ontslag krijgt u leefregels en adviezen mee naar huis om uw conditie weer op te bouwen.

### *Bewegen en chemotherapie*

Het is belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen.

Maar zorg ervoor dat u niet te weinig beweegt. Dit kan namelijk leiden tot minder kracht en energie, wat vaak leidt tot nog minder activiteiten. Bewegen kan helpen om kanker en chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen.

### *Bewegen en radiotherapie (bestraling)*

Over het algemeen wordt radiotherapie als minder intensief dan chemotherapie ervaren, maar ook dan kunt u last krijgen van vermoeidheidsklachten. Ook in deze periode kan voldoende actief zijn ervoor zorgen dat u zich juist beter voelt. Afhankelijk van de plaats waarop u bestraald wordt, kunt u naast vermoeidheid, andere bijwerkingen ervaren. Sommige bijwerkingen kunnen u beperken in het bewegen. Probeer het programma toch zo goed mogelijk vol te houden. Vraag zo nodig de verpleegkundige om advies.

## **Welke vorm van lichamelijke activiteit?**

Er zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk tijdens uw behandeling. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om de activiteit vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima. Het moeten wel activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen. De meeste patiënten kiezen voor wandelen en fietsen.

## **Hoe bouwt u de activiteit op?**

### *Aërobe training*

U kunt het beste uitgaan van een zogenaamde 'aërobe training' (aëro = lucht/zuurstof).

Aërobe betekent dat u beweegt in een tempo waarin het zuurstofgebruik toeneemt. Het hart pompt zuurstofrijk bloed naar de spieren van het lichaam. Om meer zuurstof te kunnen leveren, gaat het hart sneller pompen. De hartslag neemt toe.

### *Warming-up*

Iedere keer wanneer u gaat bewegen, bijvoorbeeld fietsen of wandelen, kunt u het beste starten met een warming-up. Een warming-up bereidt uw hart en spieren voor op de lichamelijke activiteit die erop volgt. Bij een warming-up beweegt u in een relatief langzaam en ontspannen tempo, gedurende 5 minuten.

### *Stevig bewegen*

Na de warming-up gaat u over tot bewegen in een stevig tempo. Wanneer u voor het eerst beweegt, begint u met 10 minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20-30 minuten per keer. Stevig bewegen is comfortabel, maar wel

---

intensiever dan normaal. U kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met lopen in een pittig tempo wanneer u de bus wilt halen.

Wanneer u voor het eerst flink lichamelijk actief bent, begint u met bewegen in uw eigen tempo. U doet dit 10 minuten per keer, 4 tot 6 keer per week. Geleidelijk aan verhoogt u het tempo, en beweegt u ook wat langer. Doel is om uiteindelijk 4 tot 6 keer per week 30 minuten stevig te bewegen. Aërobe bewegen is natuurlijk en comfortabel, maar wel sneller dan normaal.

#### *Cooling-down*

Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. De cooling-down is net zo belangrijk als een warming-up. U laat uw hart zich aanpassen aan een lager tempo en uw spieren kunnen ontspannen. Als u plotseling stopt met stevig bewegen, kunnen uw spieren stijf worden of wordt u mogelijk duizelig. Een cooling-down aan het einde van de training betekent 5 minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

### **Hoe kunt u zich voorbereiden?**

- Zorg dat u kleding draagt waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en probeer daarop in te spelen. Zorg 's avonds in het donker voor reflecterende kleding of licht.
- Wat betreft het eten is het verstandig om niet met een volle maag te bewegen. Echter een lege maag kan ook vervelend zijn. Eet iets kleins vooraf en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

### **Hoe intensief beweegt u?**

#### *De 'Borgschaal voor ervaren inspanning'*

Met behulp van de 'Borgschaal voor ervaren inspanning' kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit. Als u het gevoel heeft dat de lichamelijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op de waarde van 13. Zucht of steunt u tijdens de lichamelijke activiteit, dan beweegt u op een waarde van 17.

Als u met het bewegen begint, is 12-13 een goede waarde. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14. Een hoger niveau is over het algemeen niet nodig.

<b>BORGSCHAAL VOOR ERVAREN</b>	
<b>INSPANNING</b>	
Score voor de ervaren inspanning	Beschrijving
6 7 8	Heel erg licht
9 10	Erg licht
11 12	Tamelijk licht
13 14	Een beetje zwaar
15 16	Zwaar
17 18	Erg zwaar
19 20	Heel erg zwaar

#### *Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?*

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust bent van hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft.

- Als u bijvoorbeeld samen met iemand de activiteit onderneemt, dan moet u in staat zijn af en toe te praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen.
- Als u zich na afloop langer dan een uur moe voelt, dan was de inspanning mogelijk te zwaar. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de activiteit.
- Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan.

#### **Dagboek**

We willen u vragen een dagboek bij te houden. Als u voor behandeling in het ziekenhuis bent, zal de verpleegkundige dit dagboek kort met u bespreken. U kunt hierin opschrijven welke lichamelijke activiteit u heeft gedaan, wanneer en met welke duur en intensiteit. Het dagboek vindt u als bijlage bij deze folder.

## Tips bij bewegen

Als u behandeld wordt voor kanker, zijn de volgende tips belangrijk:

- Oefen niet op de dag vóór en de dag na de chemotherapie.
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan een half uur voor de lichamelijke inspanning en een half uur na afronding.
- Drink voldoende bij warm weer.
- Wees alert op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning:
  - Pijn op uw borst en pijn in uw arm.
  - Onregelmatige hartslag.
  - Gevoel van duizeligheid.
  - Misselijkheid.
  - Kortademigheid.

Als u een van deze klachten voelt, stop dan met de lichamelijke inspanning.

Merkt u dat er iets verandert in uw mogelijkheden bij lichamelijke activiteit en heeft u hier geen verklaring voor? Kunt u bijvoorbeeld een activiteit minder lang volhouden of minder intensief bewegen? Geeft u dit dan door aan de arts of de verpleegkundige.

Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten tijdens de behandeling sneller vermoeid bent, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie. Als de klachten niet weggaan, raadpleeg dan uw arts.

## Hoe kunt u het bewegen volhouden?

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling. Ze voelen zich er beter door. Toch kan het moeilijk zijn om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn?

Hieronder volgen enkele tips.

- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Als u liever alleen beweegt, vraag dan een familielid of vriend om u te ondersteunen bij het volhouden van de activiteit.
- Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de activiteit dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Beloon uzelf. Bijvoorbeeld door uzelf iets cadeau te doen.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de verpleegkundigen en/of fysiotherapeuten.
- Probeer te focussen op het positieve; heb plezier in het bewegen.
- Probeer uw motivatie vast te houden: schrijf de redenen op die u heeft om te starten met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf.

---

### Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u die stellen tijdens uw volgende afspraak met de oncologieverpleegkundige, de verpleegkundig specialist of de medisch specialist. Zij zijn ook telefonisch bereikbaar. *Het telefoonnummer vindt u in uw patiënteninformatiemap of in folder van het verpleegkundig oncologisch spreekuur.*

## Bijlage: Dagboek

Doel: 4 tot 4 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
1	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
2	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
3	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
4	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze brochure.

**Doel:** 4 tot 6 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
5	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
6	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
7	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
8	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze folder.



**Doel:** 4 tot 6 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
9	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
10	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
11	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
12	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze brochure.

**Doel:** 4 tot 6 keer per week matig intensief bewegen, per keer 20-30 minuten.

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit (Borgscore)*	Indien niet gedaan, reden
13	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
14	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
15	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
16	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

\* Vul hier de score in van de ervaren inspanning volgens de Borgschaal, zoals beschreven in deze folder.

juni\_2016