

MeanderMove

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en afname van conditie. Vermoeidheid neemt meestal toe in de loop van de behandeling. Ook daarna kan de vermoeidheid blijven bestaan. Veel mensen zijn geneigd om rust te nemen om op die manier de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkomen. Maar uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bewegen juist een positief effect heeft op vermoeidheid en afname van conditie. Het advies is dan ook om tijdens de behandeling lichamelijk actief te worden of te blijven. 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 tijdens de medische behandeling als na afronding hiervan. Daarom biedt Meander Medisch Centrum MeanderMove aan. Dit bewegeadvies is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA).

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Instructie

U heeft van de verpleegkundige advies en instructie gekregen over bewegen gedurende de behandeling van kanker. 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 vier tot zes 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.

Bespreking

Tijdens uw behandeling in het ziekenhuis of als u op het spreekuur komt, kunt u met de verpleegkundige uw ervaringen met het bewegeadvies bespreken. Het is belangrijk dat de duur en de intensiteit van het bewegen past bij uw persoonlijke situatie. Aan het eind van uw behandeling vragen wij om uw mening over MeanderMove in te vullen op een vragenlijst.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Uw medisch specialist, verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige heeft u deze brochure gegeven. Als u binnenkort start met uw behandeling, zal de oncologieverpleegkundige vragen of u wilt deelnemen aan MeanderMove. Zo ja, dan zal de verpleegkundige verdere instructie geven.

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. U kunt hen ook telefonisch bereiken. Het telefoonnummer vindt u in uw patiënteninformatiemap.

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 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.meandermedischcentrum.nl