

Bewegen tijdens chemotherapie (Onco-Move, inleiding & instructieboekje)

Inleiding

De behandeling van kanker kan vermoeidheid en conditieverlies tot gevolg hebben. De vermoeidheid neemt meestal toe gedurende de behandeling en kan ook op langere termijn blijven bestaan. Mensen zijn geneigd om rust te nemen om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkomen. Recent onderzoek heeft echter uitgewezen dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies gedurende chemotherapie. Het advies is daarom lichamelijk actief te worden of te blijven. U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo kunnen bijvoorbeeld ook zorgen voor de juiste lichamelijke inspanning.

Bewegen tijdens chemotherapie

Het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA) heeft het initiatief genomen tot de ontwikkeling van Onco-Move, een programma voor bewegen tijdens chemotherapie. Dit programma wordt uitgevoerd in samenwerking met het Waterlandziekenhuis. Momenteel wordt Onco-Move aangeboden aan mensen met darmkanker of borstkanker die aanvullend aan de operatie chemotherapie ontvangen. Patiënten die deelnemen aan Onco-Move krijgen advies en instructie aangeboden over bewegen gedurende chemotherapie. Er wordt informatie gegeven over de vorm en de intensiteit van bewegen die goed voor u is. Ook wordt er uitgelegd hoe u kunt zorgen voor een goede opbouw van het bewegen. De bedoeling is om te komen tot een bewegingspatroon van 4-6x in de week stevig bewegen voor een half uur per keer. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw persoonlijke situatie.

Het is de bedoeling dat u thuis, in uw eigen omgeving en op de door u gewenste tijdstippen, gaat bewegen.

U hoeft dus niet voor het bewegingsprogramma naar het ziekenhuis te komen. Op de momenten dat u voor de chemotherapie in het ziekenhuis bent zal de verpleegkundige uw ervaringen met u bespreken. Gezamenlijk wordt nagegaan of de duur en de intensiteit van het bewegen passen bij uw persoonlijke situatie. Aan het eind van de chemotherapie zal gevraagd worden of u een vragenlijst wilt invullen. In deze vragenlijst wordt naar uw mening over Onco-Move gevraagd.

Aanmelding

De medisch specialist of de oncologieverpleegkundige heeft u deze folder gegeven. Wanneer u binnenkort start met de chemotherapie zal de oncologieverpleegkundige vragen of u wilt deelnemen aan Onco-Move. Zo ja, dan zal de verpleegkundige verdere instructie geven.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u deze uiteraard stellen tijdens het volgende gesprek met de oncologieverpleegkundige of de medisch specialist. Eventueel kunt u contact opnemen met de dagbehandeling oncologie:

- Telefoonnummer: 0413 - 40 31 05,

- Bereikbaar dagelijks van 8.30-17.30 uur.
-

Instructieboekje Onco-Move

Bewegen tijdens kanker

Inleiding

De behandeling van kanker, in het bijzonder de chemotherapie en/of radiotherapie, kan aanleiding zijn tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies. De afgelopen jaren is duidelijk geworden dat veel rusten geen positieve invloed heeft op deze vermoeidheid. Bewegen heeft juist wél een positief effect.

Deze folder geeft u inzicht in hoe BEWEGEN u kan helpen de lichamelijke reactie op de chemotherapie positief te beïnvloeden. De folder maakt duidelijk dat lichamelijk actief zijn ervoor kan zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens de medische behandeling als na afronding van chemotherapie. Er wordt informatie verstrekt over bewegen op een veilige, prettige en effectieve manier.

Waarom bewegen tijdens chemotherapie?

Veel patiënten met kanker hebben last van vermoeidheid. De vermoeidheid tijdens de chemotherapie kan mensen beperken. Mensen hebben de neiging om minder actief te zijn. Onderzoek heeft echter aangetoond dat lichamelijk actief zijn beter helpt tegen de vermoeidheid dan veel liggen of slapen.

Het is belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen, maar te weinig activiteit kan 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.

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?

Welke vorm van lichamelijke activiteit?

Verschillende vormen van lichamelijke activiteit zijn tijdens de chemotherapie mogelijk. De meest toegepaste activiteiten zijn wandelen en fietsen. 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. Liever een activiteit die goed is voor uw conditie, bijvoorbeeld wandelen, dan een activiteit die gericht is op spierkracht, zoals bijvoorbeeld oefenen met gewichten.

Opbouw lichamelijke activiteit/training

Wat betreft de intensiteit en opbouw van de lichamelijke activiteit kunt u 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.

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

Na de warming-up gaat u over tot bewegen in een stevig tempo. Wanneer u voor het eerst traint (start met het oefenprogramma) 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.

Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. Een cooling-down is net zo belangrijk als een warming up. U stelt uw hart in staat zich aan te passen 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 eind van de training betekent vijf minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

Wanneer u voor het eerst flink lichamenlijk actief bent, begint u met bewegen in eigen tempo, 10 minuten per keer, 4-6x per week.

Doel is het tempo en de tijdsduur te verhogen en uiteindelijk 4-6x per week 30 minuten stevig te bewegen. Aërobe bewegen is natuurlijk en comfortabel maar wel sneller dan normaal.

Vorbereidingen

Hoe kunt u zich vorbereiden?

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

Intensiteit van lichamenlijke activiteit

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 lichamenlijke activiteit. Als u het gevoel hebt dat de lichamenlijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op de waarde 13.

Zucht of steunt u tijdens de lichamenlijke activiteit dan beweegt u op een waarde van 17.

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

BORGSCHAAL VOOR ERVAREN INSPANNING

score voor ervaren inspanning	beschrijving
6, 7, 8	heel erg licht
9, 10	erg licht
11, 12	tamenlijk 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 realiseert hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. Als u bijvoorbeeld met een partner traint, 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 trainde u mogelijk te hard. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de training. Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan.

Dagboekje

We willen u vragen een dagboekje bij te houden. Dit dagboekje zal kort besproken worden op de momenten dat u voor chemotherapie in het ziekenhuis bent. In het dagboekje kunt u opschrijven welke lichamelijke activiteit u wanneer gedaan hebt, en met welke duur en intensiteit. U vindt het dagboekje op pagina 14 e.v. achter in dit instructieboekje.

Tips bij lichamelijke activiteit

Als u behandeld wordt voor kanker is het belangrijk de volgende tips te onthouden:

- Oefen niet op de dag van, en de dag na de chemotherapie;
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan;
- Variatie voorkomt verveling.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan een half uur voorafgaand en na afronding van de lichamelijke inspanning;
- 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. Als u onverklaarbare veranderingen merkt in uw mogelijkheden met betrekking tot lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld wat betreft de duur of intensiteit, geeft dit door aan de arts of de verpleegkundige.

Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller vermoeid zal zijn, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie.

Als de klachten niet weggaan raadpleeg dan uw arts.

Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller vermoeid zal zijn, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie.

Volhouden van lichamelijke activiteit

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de chemotherapie, ze voelen zich beter. Wel is het moeilijk om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u er voor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn? Hieronder volgen enkele tips.

- Vraag iemand anders om met u mee te trainen, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Als u er de voorkeur aan geeft om alleen te trainen, vraag dan een familielid of vriend om u te ondersteunen bij het volhouden van de training.
- Als het moeilijk is om het trainen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de training 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. Voorbeelden zijn een bioscoopkaartje of kaartjes voor een sportwedstrijd, een boek of een etentje.
- 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 de training, probeer oplossingen te vinden voor de barrières.
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf.

Dagboekje

week	dag	datum	soort activiteit	duur activiteit	intensiteit activiteit (borgscore)	indien niet gedaan, reden
1	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
2	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
3	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
4	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

Doel: 4-6X per week matig intensief bewegen, per keer gedurende 20-30 minuten

Dagboekje

week	dag	datum	soort activiteit	duur activiteit	intensiteit activiteit (borgscore)	indien niet gedaan, reden
5	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
6	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
7	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
8	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

Doel: 4-6X per week matig intensief bewegen, per keer gedurende 20-30 minuten

Dagboekje

week	dag	datum	soort activiteit	duur activiteit	intensiteit activiteit (borgscore)	indien niet gedaan, reden
9	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
10	ma					

	di				intensiteit	
week	woe	datum	soort	duur	activiteit	indien niet gedaan, reden
	do		activiteit	activiteit	(borgscore)	
	vr					
	za					
	zo					
11	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
12	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

Doel: 4-6X per week matig intensief bewegen, per keer gedurende 20-30 minuten

Dagboekje

week	dag	datum	soort activiteit	duur activiteit	intensiteit activiteit (borgscore)	indien niet gedaan, reden
13	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
14	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					
	zo					
15	ma					
	di					
	woe					
	do					
	vr					
	za					

	zo				intensiteit	
16	ma		soort	duur		
week	dag	datum	activiteit	activiteit	activiteit	indien niet gedaan, reden
	woe				(borgscore)	
	do					
	vr					
	za					
	zo					

Doel: 4-6X per week matig intensief bewegen, per keer gedurende 20-30 minuten

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: donderdag 23 juli 2020