



Oncologie / Fysiotherapie

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Inleiding

Veel patiënten met kanker die behandeld worden, hebben last van vermoeidheid en conditieverlies.

Patiënten hebben vaak de neiging om veel te rusten en te slapen. Dat lijkt een logische reactie. Het kan inderdaad ook goed zijn om het kort na een intensieve behandeling, rustiger aan te doen. Maar wilt u zich op den duur fitter voelen, dan heeft juist bewegen zoals wandelen en fietsen een positief effect op u. Bewegen kan helpen om de kanker en (na-) behandeling beter te doorstaan en sneller te herstellen. Dat laat onderzoek zien. Bovendien kunt u zo zelf iets doen om uw herstel te beïnvloeden.

Dit instructieboekje wil u helpen meer inzicht te krijgen in hoe bewegen een positieve uitwerking heeft op hoe u zich voelt tijdens de behandeling. Hoe bewegen er voor kan zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens, als na afloop van de behandeling.

Dit boekje laat u zien hoe u op een veilige, prettige en effectieve manier kunt starten met bewegen. Ook krijgt u tips hoe u het bewegen vol kunt houden.

Voordelen van bewegen

Bewegen kan er dus voor zorgen dat u zich beter voelt. Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende voordelen van bewegen. Als u deze voordelen van bewegen leest, krijgt u misschien meer zin om te gaan bewegen.

Weet u dat bewegen...

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

Wat vindt u van de voordelen? Kruis aan welke voordelen u belangrijk vindt.

Welke vorm van beweging?

U kunt op vele manieren bewegen in het dagelijkse leven. Bijvoorbeeld: naar de markt lopen, uw hond uitlaten en in de tuin werken. U hoeft niet meteen naar een sportschool.

Misschien bent u al meer aan het bewegen dan u denkt. Denk eens na over de activiteiten die u nu al doet.



Op een dag uit mijn leven beweeg ik op deze manieren:

Dit boekje geeft informatie over het beweegprogramma Onco-Move. Het doel is om het bewegen uit te breiden naar dagelijks 30 minuten in een stevig tempo bewegen.

Kies voor een vorm van bewegen die goed is voor uw conditie. U kunt bijvoorbeeld wandelen en fietsen. Activiteiten die gericht zijn op spierkracht zijn niet nodig, zoals oefenen met gewichten. Kies een vorm van bewegen die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om het vol te houden.

Tip!

Laat dit instructieboekje aan anderen lezen. Misschien willen ze wel regelmatig met u mee wandelen of fietsen.

Opbouw lichamelijke activiteit

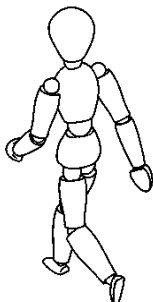
Als u in beweging bent, pompt uw hart bloed met veel zuurstof naar de spieren van het lichaam. Om nog meer zuurstof te kunnen geven, gaat het hart sneller pompen. De hartslag neemt dan toe. Volg de onderstaande stappen voor een goede opbouw van de activiteit.

Warming-up



Iedere keer wanneer u gaat bewegen, 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 volgt. Een warming-up betekent 5 minuten in een langzaam en ontspannen tempo bewegen.

Training



Na de warming-up gaat u bewegen in een stevig tempo. Stevig bewegen is prettig. Maar stevig bewegen is wel intensiever dan normaal. U kunt dit vergelijken met lopen in een pittig tempo wanneer u de bus wilt halen. Wanneer u voor het eerst beweegt, begint u met dagelijks 10 minuten in uw eigen tempo bewegen. Verhoog het tempo en de tijdsduur uiteindelijk naar dagelijks 30 minuten stevig bewegen. Dit stevige bewegen is prettig, maar wel sneller dan normaal.



Cooling-down



Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. Tijdens de cooling-down kan uw hart zich aanpassen aan een lager tempo. Uw spieren kunnen ontspannen. Als u plotseling stopt met stevig bewegen kunnen uw spieren stijf worden of wordt u misschien duizelig. Een cooling-down aan het eind van de training betekent 5 minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

Intensiteit van bewegen

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen goed bedenkt hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. Als u bijvoorbeeld met een vriend of vriendin traint, dan moet u af en toe kunnen praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen. Voelt u zich na afloop langer dan een uur moe? Dan trainde u misschien te hard. Doe dan de volgende keer iets rustiger aan. Stop als u zich tijdens het bewegen erg moe gaat voelen.

Borgschaal

De “borgschaal” is een inspanningsmeter. Met de “borgschaal” kunt u bepalen hoe zwaar het bewegen voor u is. Zoek het getal op de schaal dat het best laat zien hoe u zich voelt tijdens bewegen.

Als u met bewegen begint, is 12 - 13 een goede waarde. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14; een hoger niveau is meestal niet nodig. Bij een borgscore van 12 – 14 krijgt u een aantal lichamelijke reacties; zo zult u het warm krijgen en gaan zweten. Uw hartslag gaat omhoog en uw ademhaling zal dieper of sneller worden.

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

Zucht of steunt u tijdens het bewegen dan beweegt u op de waarde 17.

<u>Score</u>	<u>Beschrijving</u>
6	Geen enkele inspanning
7	Heel erg licht
8	
9	Erg licht
10	
11	Licht
12	
13	Een beetje zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	
19	Heel erg zwaar
20	Maximale inspanning



Hartslag

De borgschaal kan bepalen hoe zwaar het bewegen voor u is. Indien u hier behoefte aan heeft, kun u ook regelmatig uw hartslag meten om te bepalen of u in het goede tempo beweegt.

U kunt een hartslagmeter kopen om uw hartslag te bepalen tijdens het bewegen. U kunt ook zelf uw hartslag vaststellen.

U telt het aantal slagen van uw hart met uw wijsvinger en middelvinger. U kunt uw hartslag op twee plaatsen bepalen.

- 1) Bij de **pols**: Plaats de twee vingers van uw ene hand op de binnenkant van het topje van uw wijsvinger van de andere hand. Schuif uw twee vingers naar beneden naar de pols. Aan de basis van uw duim kunt u de hartslag voelen.



- 2) In uw **hals**: Plaats de twee vingers in uw hals aan één kant van uw luchtpijp. Druk niet te hard, omdat u dan duizelig kunt worden



Tel het aantal slagen. Doe dit 10 seconden lang; vermenigvuldig het aantal slagen met 6 en de uitkomst is het aantal slagen per minuut.

U kunt moeite hebben om uw hartslag te vinden. Ga dan rechtop zitten met uw schouders naar achteren. Haal diep adem. Misschien moet u iets harder drukken. Als het nog steeds niet lukt, kunt u vragen of de verpleegkundige het voor doet.

Het beste is dat uw hartslag niet te snel en niet te langzaam gaat. Uw leeftijd bepaalt wat de beste hartslag voor u is. In de tabel kunt u zien wat uw hartslag zou moeten zijn tijdens bewegen.

De beste hartslag tijdens bewegen*		
Leeftijd	aantal slagen in 60-seconden	aantal slagen in 10-seconden
Onder 30 jaar	tussen 120 en 152	tussen 20 en 25
30 tot 50 jaar	tussen 114 en 136	tussen 19 en 23
50 jaar en ouder	tussen 102 en 124	tussen 17 en 21

N.B. Deze tabel geldt niet voor mensen die medicijnen slikken die de hartslag beïnvloeden. Vraag dan uw arts of verpleegkundige wat voor u de beste hartslag is.



Uw hartslag neemt toe als u in een stevig tempo beweegt. Het is moeilijk om de hartslag te meten terwijl u beweegt. U kunt beter even kort stoppen om uw hartslag te bepalen. Gaat uw hartslag niet te snel en niet te langzaam? Dan is uw tempo goed. Is de hartslag te laag? Probeer het tempo te verhogen. Is de hartslag te hoog? Probeer het dan iets rustiger aan te doen.

Dagboekje

Wilt u ook een dagboekje bijhouden? U kunt een apart boekje vragen om een dagboek bij te houden.

Hierin kunt u opschrijven:

- welke vorm van bewegen u gedaan hebt
- wanneer u dat gedaan heeft
- hoelang u dat gedaan heeft
- met welk tempo dat was



Neem dit boekje mee als u naar het ziekenhuis komt; De verpleegkundige bespreekt dan met u wat u opgeschreven hebt.

Adviezen: voorbereiding en uitvoering

Voorbereiden

Hoe kunt u zich voorbereiden?

- Zorg dat u kleding draagt waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen. Denk ook aan het weer buiten. Probeer daarop voorbereid te zijn. Zorg 's avonds in het donker voor reflecterende kleding of licht.
- Het is verstandig om niet met een volle maag te bewegen. Maar een lege maag kan ook vervelend zijn. Eet iets kleins vooraf.
- Zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.
- Doe het rustig aan een half uur voor het bewegen en een half uur na het bewegen.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Let op de signalen die uw lichaam geeft.

- Beweeg niet op de dag *van* de chemotherapie. Beweeg ook niet op de dag *na* de chemotherapie.
- Rust even uit als u te moe wordt. Laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Let op belangrijke signalen die uw lichaam geeft tijdens bewegen:
 - Pijn op uw borst en pijn in uw arm
 - Niet regelmatige hartslag
 - Gevoel van duizeligheid
 - Misselijk
 - Kortademig

Stop met bewegen als u een van deze klachten voelt. Kunt u door de klachten niet meer goed bewegen? Zeg dit dan tegen de verpleegkundige of arts. Ook als de klachten niet weg gaan raadpleegt u de arts.

Op sommige momenten in uw behandeling kunt u sneller moe zijn dan normaal. Bijvoorbeeld enkele dagen na een intensieve behandeling.



Adviezen: starten en volhouden

Straks heeft u alle informatie in dit boekje gelezen. Dan weet u dat bewegen een positief effect kan hebben. Toch kan het lastig zijn om echt te starten met bewegen. En het volhouden kan ook lastig zijn.

Het kan helpen om te kijken hoe het nu gaat.

- Misschien beweegt u nu nog niet. U kunt dan kiezen om te gaan bewegen. U kunt de indeling van uw dag bekijken. Wat is het beste moment om te bewegen? Soms helpt het om samen met vrienden te gaan bewegen.
- Misschien beweegt u al regelmatig. Hoe kunt u dat het beste volhouden? U kunt afwisseling aanbrengen in uw activiteiten. Zo kan het bewegen minder saai zijn. Ook kunt u uzelf na het bewegen belonen met een bioscoopkaartje, een boek of een etentje.

Er is dus verschil. Elke patiënt en elke situatie is anders. Daarom zijn de adviezen voor het starten of volhouden van het bewegen ook voor iedereen anders. Hieronder zijn vijf situaties beschreven. Het kan helpen om te kijken in welke situatie u zit.

In welke situatie zit u?

Situatie 1: Niet over na willen denken



De eerste situatie is 'Niet over na willen denken'. U zit in deze situatie als u weinig of nooit heeft nagedacht over meer bewegen. Misschien weet u niet dat u weinig beweegt. Misschien weet u niet dat weinig bewegen slecht is voor uw gezondheid. Misschien wilt u niet actief zijn. Bijvoorbeeld omdat u chemotherapie krijgt. Als u op dit niveau bent, betekent dat niet dat u lui bent.

Situatie 2 & 3: Erover nadenken & Voorbereiden

Als u nog niet zeker weet of u nu meer wilt gaan bewegen, zit u in de tweede situatie. U denkt erover na. Aan de ene kant kunt u zich moe voelen en wilt u rust nemen. Aan de andere kant weet u ook dat actief zijn belangrijk is. U besluit misschien om meer te gaan bewegen. Dan gaat u naar de derde situatie, de 'Voorbereiding'. U bedenkt wat de mogelijkheden zijn om meer te bewegen. U kunt nu een lijst maken van de leefstijl die u wilt nastreven: wat wilt u veranderen; wat wilt u juist niet veranderen; welke activiteit doet u graag en wilt u uitbreiden; waar houdt u niet van en wilt u ook niet mee beginnen.





Situatie 4: Actie

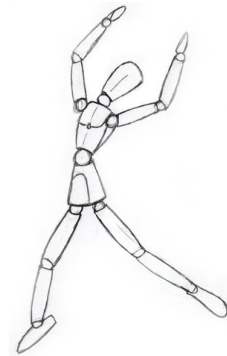
In de situatie 'Actie' voegt u de daad bij het woord. U gaat meer bewegen. Misschien is de moeheid al minder. Misschien voelt u zich redelijk, ook al wordt u nog behandeld.

Maar het kan zijn dat u soms moeite heeft om elke dag te bewegen. U bedenkt nog steeds welke activiteiten het best bij u passen.

Situatie 5: Volhouden

In de situatie 'Volhouden' merkt u de voordelen van regelmatig bewegen. Sommige veranderingen doet u nu elke dag. U vindt uzelf een actief persoon. U heeft trucs gevonden die voor u het beste werken. En u merkt dat u een actieve leefstijl kunt hebben. Ondanks de behandeling.

U kunt met de verpleegkundige/ casemanager bekijken in welke situatie u zit.



Vragen en meer informatie

Heeft u vragen? Schrijf ze op en stel ze bij het volgende gesprek met de verpleegkundige/ casemanager.

Voor meer informatie over gezond bewegen kunt u onderstaande websites bekijken.

www.30minutenbewegen.nl

www.sportiefbewegen.nl

Vragen

Hebt u nog vragen of wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met de verpleegkundige van de DIG (T 0543 54 46 44).

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

De inhoud van dit boekje is ontleend aan: Het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA)