

ONCO-MOVE informatieflyer

Bewegen tijdens chemotherapie

Introductie

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 de behandeling van kanker 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. Ziekenhuis Tjongerschans biedt momenteel Onco-Move aan, aan mensen die adjuvant/no adjuvant of curatief behandeld worden met chemotherapie en alle hematologische patiënten die worden behandeld met chemotherapie.

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. Wanneer u voor de chemotherapie in het ziekenhuis aanwezig bent zal de verpleegkundige de 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 krijgt u een éénmalige afspraak met de fysiotherapeut. Deze zal u verdere instructie geven.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u deze uiteraard stellen tijdens het volgende gesprek met de oncologieverpleegkundige of de medische specialist. Eventueel kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige via telefoonnummer 0513 685 495.