

Bewegen tijdens chemotherapie

Instructieboekje

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Introductie	1
Waarom bewegen tijdens chemotherapie?	1
Welke vorm van lichamelijke activiteit?	1
Vorbereiding	2
Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?	2
Tips bij lichamelijke activiteit	2
Volhouden van lichamelijke activiteit	2
Dagboek	3
Vragen	3
Belangrijke telefoonnummers	7

Introductie

Door de behandeling van kanker, met in het bijzonder chemotherapie en/of radiotherapie, kunt u te maken krijgen met langdurige vermoeidheid en conditieverlies. In de afgelopen jaren is duidelijk geworden dat veel rusten geen positieve invloed heeft op deze vermoeidheid. Bewegen heeft juist wel een positieve invloed. In deze folder leest u hoe lichamelijk actief zijn ervoor kan zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens de medische behandeling als na de afronding van de chemotherapie. U krijgt informatie over bewegen op een veilige, prettige en effectieve manier.

Waarom bewegen tijdens chemotherapie?

Veel patiënten met kanker hebben last van vermoeidheid. Dit kan voor beperkingen zorgen doordat u de neiging hebt om minder actief te zijn. Maar onderzoek heeft aangetoond dat lichamelijk actief zijn beter helpt tegen de vermoeidheid dan veel rusten. Natuurlijk is het belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen. Maar te weinig activiteit kan ervoor zorgen dat u minder kracht en energie hebt en dit leidt dan vaak tot nog minder activiteit. Bewegen kan u helpen om kanker en de chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen. Weet u bijvoorbeeld dat lichamelijke activiteit:

- Het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen.
- Kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen.
- Ervoor kan zorgen dat u zich minder vermoeid voelt 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?

Tijdens de chemotherapie zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk. U kunt bijvoorbeeld gaan wandelen of fietsen. Belangrijk is dat u een activiteit kiest die bij u past en die u

prettig vindt. Dan kunt u het makkelijker volhouden. Een combinatie van verschillende activiteiten is ook prima. Als u voor het eerst weer gaat bewegen, begin dan in uw eigen tempo, bijvoorbeeld 4 tot 6 keer per week 10 minuten per keer. U kunt het tempo en de tijdsduur geleidelijk verhogen naar 4 tot 6 keer per week tot een half uur stevig bewegen.

Vorbereiding

Zorg dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. Het is 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.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u tijdens het bewegen let op hoe u zich voelt. Let op de signalen van uw lichaam. Als u bijvoorbeeld samen met iemand wandelt moet u af en toe kunnen praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen. Als u zich na afloop langer dan een uur moe voelt, beweegt u mogelijk te intensief. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U mag zich niet uitgeput voelen na het wandelen of fietsen. Als u tijdens het bewegen erg moe wordt, is het verstandig om te stoppen.

Tips bij lichamelijke activiteit

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

- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Variatie voorkomt verveling.
- Doe het rustig aan voor en na de lichamelijke inspanning.
- Drink voldoende bij warm weer.
- Wees alert op alarmerende signalen in uw lichaam tijdens de inspanning zoals pijn op de borst, duizeligheid, misselijkheid of kortademigheid.

Als u een van deze klachten hebt, stop dan met de lichamelijke inspanning. Als u merkt dat het bewegen moeizamer gaat, geef dit dan door aan uw arts of verpleegkundige. Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten in de behandeling sneller vermoeid bent, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie. Als uw klachten niet weg gaan kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige van de afdeling waar u behandeld wordt. Deze neemt dan contact op met de oncoloog of longarts.

Volhouden van lichamelijke activiteit

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de chemotherapie. Ze voelen zich beter. Hieronder leest u een aantal tips om het bewegen vol te houden:

- Vraag iemand om met u mee te wandelen of fietsen. Als u liever alleen beweegt, kunt u ook iemand vragen om u te motiveren het vol te houden.
- Als u het vanwege tijdgebrek lastig vindt om het vol te houden, probeer het bewegen dan onderdeel te maken van uw dagelijkse routine. Plan hiervoor een vast moment in.
- Breng variatie aan.
- Beloon uzelf met bijvoorbeeld een bioscoopkaartje, een boek of een etentje.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de verpleegkundige en/of fysiotherapeut.
- Probeer te focussen op het positieve, heb plezier in het bewegen.

- Probeer gemotiveerd te blijven. Schrijf bijvoorbeeld de redenen die u hebt om te bewegen op en lees dit regelmatig door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden. Probeer hiervoor oplossingen te vinden samen met de oncologieverpleegkundige.
- Stel doelen op, maar wees niet te streng voor uzelf.

Dagboek

Een onderdeel van het bewegen is inzicht krijgen in de regelmaat waarmee u beweegt. Een handig hulpmiddel daarbij is het bijhouden van een dagboek. We vragen u daarom om het dagboek achterin deze folder bij te houden.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u deze uiteraard stellen tijdens het volgende gesprek met de oncologieverpleegkundige of u kunt bellen met de afdeling waar u de chemotherapie krijgt.

Dagboek

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Hoe lang	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				

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

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Hoe lang	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				

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

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Hoe lang	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				

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

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Hoe lang	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				

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

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Hoe lang	Indien niet gedaan, reden
17	Ma				
	Di				
	Wo				
	Do				
	Vr				
	Za				
	Zo				
18	Ma				
	Di				
	Wo				
	Do				
	Vr				
	Za				
	Zo				
19	Ma				
	Di				
	Wo				
	Do				
	Vr				
	Za				
	Zo				
20	Ma				
	Di				
	Wo				
	Do				
	Vr				
	Za				
	Zo				

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

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Longgeneeskunde: (013) 221 02 60

Longziekten, 41.1074 12-19

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.