

Bewegen tijdens chemotherapie

instructieboekje beweegprogramma Onco-Move



Bewegen tijdens chemotherapie

instructieboekje beweegprogramma Onco- Move

Dit instructieboekje is een uitgave van:
Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL)



September 2018

Inhoudsopgave

1	Inleiding	6
1.1	Wist u dat lichamelijke activiteit:	6
1.2	Welke vorm van lichamelijke activiteit?	6
2	Hoe bouwt u de activiteit op?	7
2.1	Warming-up	7
2.2	Training	7
2.3	Cooling-down	7
3	Hoe intensief beweegt u?	8
3.1	Borgschaal	8
3.2	Hartslag	9
3.3	Dagboekje	10
4	Tips voor tijdens het bewegen	11
5	Volhouden van lichamelijke activiteit	12
6	In welke situatie zit u?	13
6.1	Situatie 1: Niet over na willen denken	13
6.2	Situatie 2 & 3: Erover nadenken & Voorbereiden	13
6.3	Situatie 4: Actie	13
6.4	Situatie 5: Volhouden	13
7	Vragen en meer informatie	14
	Bijlagen	15
B1	Notities	16
B2	Dagboekje	17
B3	Bronvermelding	18

1 Inleiding

Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies. Deze vermoeidheid neemt meestal toe gedurende de behandeling. Ook na de behandeling kan de vermoeidheid blijven bestaan. Veel mensen zijn geneigd om rust te nemen, om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkómen. Maar uit wetenschappelijk onderzoek blijkt juist dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies. Het advies is daarom om lichamelijk actief te worden- of te blijven - tijdens de behandeling. U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo kunnen ook zorgen voor de juiste lichamelijke inspanning.

Natuurlijk is het belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen. Maar zorg ervoor dat u niet te weinig beweegt. Dit kan namelijk 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. 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.

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.

1.1 Wist u dat lichamelijke activiteit:

- het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?
- kan helpen om na de behandeling 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?

1.2 Welke vorm van lichamelijke activiteit?

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 te gaan.

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

Er zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk tijdens uw behandeling. 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. De meeste mensen kiezen voor wandelen en fietsen.

2 Hoe bouwt u de activiteit op?

U kunt 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.



2.1 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. Bij een warming-up beweegt u in een relatief langzaam en ontspannen tempo, gedurende vijf minuten.

2.2 Training

Na de warming-up gaat u over tot bewegen in een stevig tempo. Wanneer u voor het eerst beweegt begint u met 10 minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20-30 minuten per keer. Stevig bewegen betekent comfortabel bewegen, maar wel intensiever dan normaal. U kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met lopen in een pittig tempo wanneer u de bus wilt halen.

Wanneer u voor het eerst beweegt, begint u met bewegen in uw eigen tempo. U doet dit **tien minuten per keer, vier tot zes keer per week**.

Geleidelijk verhoogt u het tempo, en beweegt u ook wat langer/ Doel is om uiteindelijk **vier tot zes keer per week 30 minuten stevig te bewegen**.

Aërobe bewegen is natuurlijk en comfortabel, maar wel sneller dan normaal.

2.3 Cooling-down

Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. De cooling-down is net zo belangrijk als een warming-up. U laat uw hart zich aanpassen 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.

3 Hoe intensief beweegt u?

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 samen met iemand de activiteit onderneemt, 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 was de inspanning mogelijk te zwaar. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de activiteit.
- Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan.

3.1 Borgschaal


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 lichamelijke activiteit.

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.

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

Zucht of steunt u tijdens het bewegen dan beweegt u op een waarde van **17**.

BORGSCHAAL	
SCORE	BESCHRIJVING
6	Geen enkele uitputting
7	Heel erg licht
8	
9	Erg licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Een beetje zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	
19	Heel erg zwaar
20	Maximale inspanning



Bij een borgscore **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.

3.2 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. Dit is uw hartslag.

Voorbeeld: U telt 12 slagen in 10 seconden. U vermenigvuldigt dit met 6. $12 \times 6 = 72$.

De uitkomst is 72 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

* 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.

3.3 Dagboekje

Wilt u ook een dagboekje bijhouden? In het dagboekje 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

U kunt met de verpleegkundige bespreken wat u opgeschreven hebt, wanneer u voor chemotherapie in het ziekenhuis bent.

week	dag	datum	soort activiteit	duur	intensiteit BORG	indien niet gedaan, reden:
	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

4 Tips voor tijdens het bewegen

Als u behandeld wordt voor kanker, zijn de volgende tips belangrijk:

- 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.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan een half uur voor de lichamelijke inspanning en een half uur na afronding.
- 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.

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.

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

5 Volhouden van lichamelijke activiteit

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling. Ze voelen zich er beter door. Toch kan het moeilijk zijn om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn?

-
- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Als u liever alleen beweegt, vraag dan een familielid of vriend om u te ondersteunen bij het volhouden van de activiteit.
 - Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de activiteit 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. Bijvoorbeeld door uzelf iets cadeau te doen.
 - 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 het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
 - Stel doelen voor uzelf op.
 - Wees niet te streng voor uzelf.
-

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.

6 In welke situatie zit u?

6.1 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.

6.2 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 'Vorbereiding'. U bedenkt wat de mogelijkheden zijn om meer te bewegen. U kunt nu een lijst maken van de dingen die u graag doet. En van de dingen die u wilt veranderen. Of wat u juist niet wilt veranderen. En van de dingen waar u mee wilt stoppen.

6.3 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 krijgt u chemotherapie. 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.

6.4 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 chemotherapie.

7 Vragen en meer informatie

Heeft u vragen? Stel ze bij het volgende gesprek met de verpleegkundige.

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

- www.allesoversport.nl
- www.bewegenenkanker.nl

Bijlagen

B2 Dagboekje

week	dag	datum	soort activiteit	duur	intensiteit BORG	indien niet gedaan, reden:
	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

	ma					
	di					
	wo					
	do					
	vr					
	za					
	zo					

B3 Bronvermelding

Every Step Counts, a walking exercise program for persons living with cancer

V. Mock et al. The John Hopkins Oncology Center, Maryland.

Meer bewegen, wat heb ik er aan?

Health Partners, EMGO-Instituut VUmc, RC Het Roessingh, NKI-AVL, Amsterdam.

Effect of Low-Intensity Physical Activity and Moderate- to High-Intensity Physical Exercise During Adjuvant Chemotherapy on Physical Fitness, Fatigue, and Chemotherapy Completion Rates: Results of the PACES Randomized Clinical Trial.

van Waart H et al. J Clin Oncol. 2015 Jun 10;33(17):1918-27.

