



Bewegen loont ... ook bij chemotherapie



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Beste mijnheer of mevrouw

Met deze informatiefolder hopen wij u meer inzicht te bieden in hoe bewegen u kan helpen de lichamelijke reactie op chemotherapie positief te beïnvloeden.

Waarom bewegen tijdens chemotherapie

De behandeling van kanker heeft een grote impact op lichaam én geest. Hoewel chemotherapie een belangrijk doel heeft in het behandelingsproces van kanker, kent deze spijtig genoeg ook heel wat nevenwerkingen. Bij de meeste mensen zijn vermoeidheid en conditieverlies belangrijke klachten. De spiermassa, kracht en coördinatie nemen ook duidelijk af. Al deze ongewenste effecten van de chemotherapie hebben op hun beurt een negatieve invloed op het dagelijkse leven, maar ook op de sociale interacties en de levenskwaliteit.

Tijdens de chemotherapie zijn we geneigd om minder actief te zijn; om zo energie te sparen. Echter, dat doet de conditie nog meer verslechteren. Uit wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat lichamelijk actief zijn meer helpt tegen vermoeidheid. Ook helpt bewegen om andere nevenwerkingen van de chemotherapie dragelijker te maken.

Actief blijven kan helpen om kanker en de chemotherapie beter te doorstaan, maar ook om sneller te herstellen!

Lichamelijke activiteit

- ... kan helpen om klachten als gevolg van de chemotherapie, zoals misselijkheid, constipatieklachten, conditieverlies, krachtverlies, ... te verminderen.
- ... kan helpen om u minder moe te voelen tijdens de chemotherapie.
- ...verbetert de concentratie.
- ...helpt om je vertrouwen in je lichaam te herwinnen.
- ...draagt bij tot een betere slaapkwaliteit.
- ... heeft een belangrijke positieve invloed op de stemming en het algemeen welbevinden.
- ... kan helpen om na de chemotherapie sneller weer op kracht te komen.
- ...



Wanneer niet of minder bewegen?

Bewegen tijdens chemotherapie is niet gevaarlijk of leidt niet tot extra klachten. Wel is het belangrijk om **ALTIJD** eerst advies bij uw behandelende arts te vragen. Bewegen is een belangrijk aspect, maar andere elementen mogen niet uit het oog verloren worden.

Ook moet elke activiteit op eigen niveau gebeuren! Wanneer u klachten ervaart, zoals een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, ... is het goed om u niet te forceren! Luister naar je lichaam. Wanneer u bepaalde klachten na het bewegen hebt ervaren, is het eveneens erg belangrijk om uw behandelende arts hiervan op de hoogte te brengen!

De eerste dagen na de chemotherapie is het beter om het wat rustiger aan te doen.

Welke vorm van lichamelijke activiteit?

Tijdens de chemotherapie zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk. Ook is een combinatie van verschillende bewegingsvormen mogelijk.

Kies vooral iets dat bij jou past.

Nog enkele beweegtips

- Kies voor een activiteit die bij je past.
- Samen bewegen is leuk, maar ook motiverend.
- Bouw langzaam op.
- Een halfuurtje per dag bewegen is een goed streefdoel.
- Rust even uit als de inspanning te zwaar wordt.
NOOIT FORCEREN!
- Variatie voorkomt verveling.
- Tracht tijdens je dagelijkse bezigheden beweging toe te passen. Bijvoorbeeld: parkeer je auto eens verder van de ingang, ga eens te voet naar de bakker.
- MAAR bovenal BLIJF GENIETEN!

Bronverwijzing

Van Waart H, Stuiver MM, Van Harten, WH, ea. (2015). Effect of Low-intensity physical activity and moderate- to high- intensity physical fitness, fatigue, and chemotherapy completion rates: results of the PACES randomized clinical trial. *Journal of clinical oncology*, 17 (33): 1918-1927

Nota's en vragen

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
www.sintmaria.be

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be