

ONCOLOGIE

ONCOMOVE: BEWEGEN TIJDENS DE BEHANDELING VAN KANKER

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.



OncoMove: bewegen tijdens uw behandeling

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis biedt OncoMove aan. Dit is een beweegadvies voor mensen met kanker. OncoMove wordt aangeboden aan patiënten met kanker, die daarvoor chemotherapie, immunotherapie, doelgerichte therapie en/of radiotherapie (bestraling) krijgen.

Wat houdt OncoMove in?

U ontvangt van de verpleegkundige advies en instructie over bewegen gedurende de behandeling. U krijgt informatie over welke vorm van bewegen goed voor u is, en hoe intensief die beweging moet zijn. Ook vertelt de verpleegkundige hoe u het bewegen goed kunt opbouwen.

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.



Op de momenten dat u voor behandeling in het ziekenhuis bent, bespreekt de verpleegkundige uw ervaringen met u. Samen gaat u na of de duur en de intensiteit van het bewegen past bij uw persoonlijke situatie. U ontvangt de uitleg van het programma ook schriftelijk, als een aanvulling (supplement) op de informatiewijzer Oncologie. Bij dit supplement zit een dagboekje waarmee u uw vorderingen kunt bijhouden.



Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u die stellen tijdens uw volgende afspraak met de oncologieverpleegkundige of de medisch specialist. Eventueel kunt u contact opnemen met de verpleegkundig specialist oncologie op de polikliniek. Het telefoonnummer vindt u in de Informatiewijzer Oncologie.