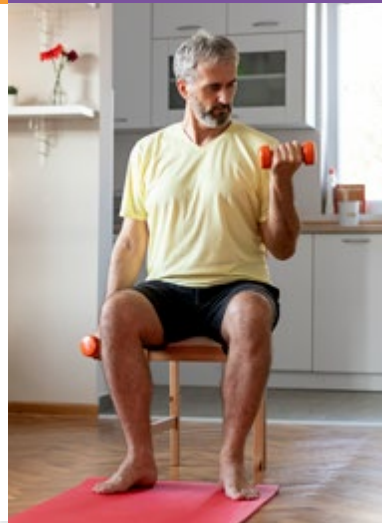




Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Bewegen & trainen bij kanker

*Blijf actief vóór, tijdens
en na behandeling*





Over het WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS

Wij zijn al meer dan 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.

In Nederland zijn er meerdere organisaties die zich richten op kanker. Dat is mooi, want kanker raakt ons allemaal. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is het enige kankerfonds dat kennis uit onderzoek vertaalt naar richtlijnen – en praktisch en motiverend advies – voor gezonde voeding en leefstijl.

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij zijn er om mensen te helpen met adviezen om goed te eten en gezond te leven om de kans op herstel te vergroten, de kwaliteit van leven te verbeteren en de kans op het opnieuw krijgen van kanker te verkleinen.

Wat doen wij?

Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker, door onderzoek, voorlichting en beleidsbeïnvloeding.

Kanker beter begrijpen

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.

Kennis delen en toepassen

- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijke keuzes te maken.

Samen is er zoveel te bereiken

Meer kennis en voorlichting over voeding en leefstijl in relatie tot kanker is van levensbelang. Help je mee?

Ga naar wkof.nl/doneer en steun ons!

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het gerenommeerde World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband van charitatieve instellingen die zich wereldwijd inzetten voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.

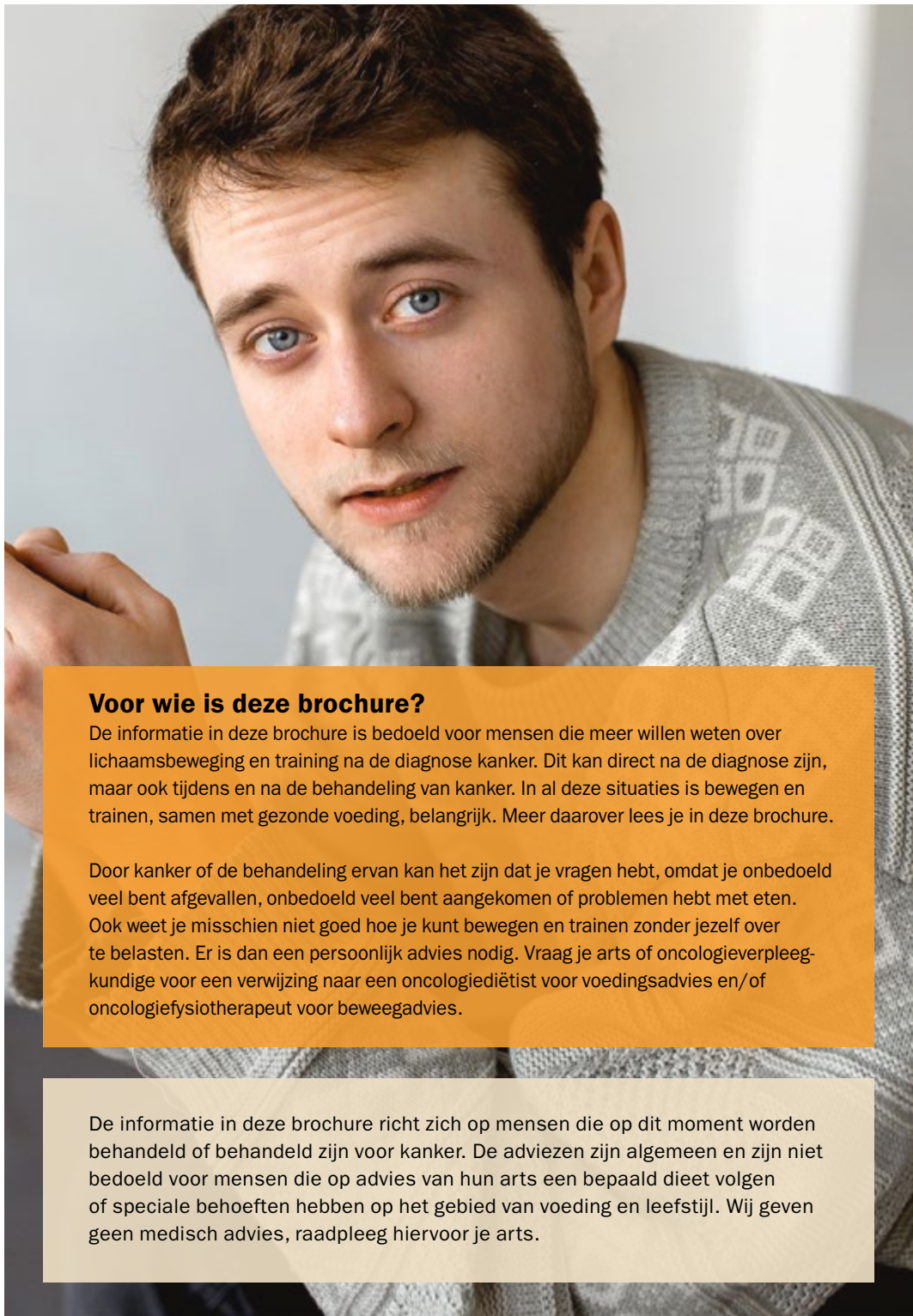


Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vind je op www.wkof.nl



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	Aan de slag met bewegen bij kanker	5
	Hoe werkt deze brochure	5
	Onderzoeker aan het woord	6
1.	Bewegen: vóór de behandeling start	8
2.	Bewegen: tijdens de behandeling	10
3.	Bewegen: ná de behandeling	12
4.	Beweegadvies en begeleiding	14
5.	Beweegoefeningen voor thuis	16
6.	Digitale hulpmiddelen	19
7.	Voeding en bewegen	20
	Waar vind ik meer informatie?	21
	De informatie in deze brochure	23



Voor wie is deze brochure?

De informatie in deze brochure is bedoeld voor mensen die meer willen weten over lichaamsbeweging en training na de diagnose kanker. Dit kan direct na de diagnose zijn, maar ook tijdens en na de behandeling van kanker. In al deze situaties is bewegen en trainen, samen met gezonde voeding, belangrijk. Meer daarover lees je in deze brochure.

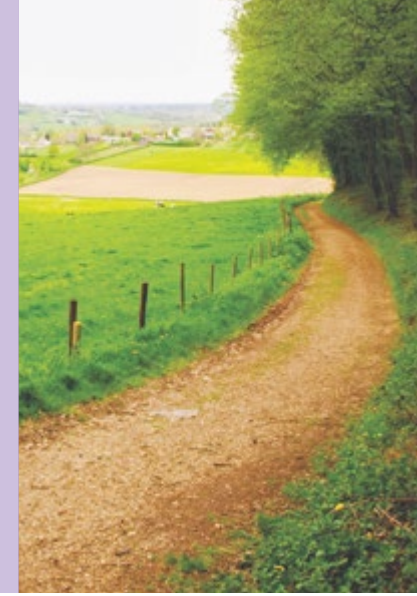
Door kanker of de behandeling ervan kan het zijn dat je vragen hebt, omdat je onbedoeld veel bent afgevallen, onbedoeld veel bent aangekomen of problemen hebt met eten. Ook weet je misschien niet goed hoe je kunt bewegen en trainen zonder jezelf over te belasten. Er is dan een persoonlijk advies nodig. Vraag je arts of oncologieverpleegkundige voor een verwijzing naar een oncologiedietist voor voedingsadvies en/of oncologiefysiotherapeut voor beweegadvies.

De informatie in deze brochure richt zich op mensen die op dit moment worden behandeld of behandeld zijn voor kanker. De adviezen zijn algemeen en zijn niet bedoeld voor mensen die op advies van hun arts een bepaald dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en leefstijl. Wij geven geen medisch advies, raadpleeg hiervoor je arts.

Voorwoord

AAN DE SLAG MET BEWEGEN BIJ KANKER

Na de diagnose kanker is het goed om te bewegen en trainen. Sterker nog, om zo fit mogelijk te blijven is het belangrijk om in alle fasen van ziekte en behandeling te bewegen en zo actief mogelijk te zijn. Ook weten we nu dat met specifieke beweegadviezen klachten kunnen worden voorkomen of verminderd.



In deze brochure lees je waarom bewegen belangrijk is vóór, tijdens en na de behandeling van kanker. Ook vind je verschillende beweegoefeningen die je makkelijk thuis kunt doen en tips die je kunnen helpen om zelf aan de slag te gaan. Daarnaast vind je een overzicht van hulpmiddelen die kunnen helpen om te beginnen met bewegen én het bewegen vol te houden.

Naast bewegen en trainen lees je hierin ook over de rol van voeding bij bewegen. Bewegen en goed eten zorgen er samen voor dat je zo fit mogelijk de behandeling start, zo fit mogelijk blijft tijdens de behandeling en weer fitter wordt na afloop ervan.

Ook lees je hoe je zorgprofessionals vindt die je persoonlijk advies kunnen geven en welke instanties ondersteuning of cursussen aanbieden op gebied van beweging en ontspanning.

HOE WERKT DEZE BROCHURE?

Deze brochure gaat over de rol van bewegen en trainen vanaf de diagnose kanker. In het eerste hoofdstuk lees je wat je kunt doen om zo fit mogelijk de behandeling van kanker te starten. Vervolgens lees je wat je tijdens de behandeling aan beweging kunt doen. Tenslotte lees je hoe je na afloop van de behandeling door beweging kunt zorgen dat je weer fitter wordt.

Deze brochure sluit aan bij de informatie op **Voedingenkankerinfo.nl**. Wil je meer weten over bewegen en trainen na de diagnose kanker, dan vind je daar uitgebreide informatie. Op **Voedingenkankerinfo.nl** is het ook mogelijk om vragen te stellen waar je persoonlijk antwoord van een expert op krijgt. Dit antwoord is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring van experts.

ONDERZOEKER AAN HET WOORD

Prof. dr. Anne May



Bewegen en trainen voor mensen met kanker

“Uit onderzoek weten we dat bewegen en trainen na de diagnose kanker heel belangrijk is. Doordat er meer kennis beschikbaar is gekomen, weten we nu steeds beter welke soort beweging we het beste kunnen adviseren in de fase vóór, tijdens en na de behandeling van kanker.”

Waarom is bewegen en trainen bij kanker belangrijk?

“We weten al langer dat sporten na de diagnose kanker zonder risico kan worden gedaan en dat inactiviteit zo veel mogelijk vermeden moet worden. Als mensen minder actief worden, neemt de hoeveelheid spieren af en gaat de conditie achteruit. Een goede lichamelijke en mentale conditie dragen eraan bij dat je de behandeling beter aan kunt, dat er minder complicaties optreden en dat je zo goed mogelijk herstelt.”

Prof. dr. Anne May werkt in het UMC Utrecht bij het Julius Centrum op de afdeling Epidemiologie. Hier werkt ze als hoogleraar klinische epidemiologie van het leven met en na kanker.

In haar onderzoek richt Anne May zich op de rol van leefstijl en beweging in de zorg voor mensen met de diagnose kanker. Daarnaast is ze onder andere actief als lid van de commissie ‘beweegrichtlijnen’ van de Nederlandse Gezondheidsraad en het ‘American College of Sports Medicine (ACSM) Cancer and Exercise roundtable (2018)’. Ook is zij op dit moment lid van het internationale American Society of Clinical Oncology (ASCO) Expert Panel voor een richtlijn voor bewegen en voeding tijdens de behandeling van kanker.

Welk beweegadvies geldt voor mensen na de diagnose kanker?

“Op basis van wat we nu weten uit onderzoek zijn er speciale internationale beweegrichtlijnen opgesteld voor mensen met kanker. In deze beweegrichtlijn wordt geadviseerd om na de diagnose kanker drie keer per week 30 minuten duurtraining te doen en twee keer per week 30 minuten krachttraining. De duurtraining is gericht op het verbeteren van je conditie. De krachttraining is bedoeld om spieren op te bouwen.”

Kan beweging klachten verminderen?

“Onderzoek laat zien dat bewegen bij kanker niet alleen helpt om zo fit mogelijk te blijven, maar ook dat verschillende trainingsvormen helpen bij het verminderen van klachten van kanker en de behandeling ervan.

Zo helpen zowel duur- als krachttraining om klachten van vermoeidheid te verminderen, het lichamenlijk functioneren te verbeteren en de kwaliteit van leven te verhogen. Klachten van angst en depressie verbeteren door duurtraining te doen. Verder weten we dat klachten van vochtophoping (lymfoedeem) door te bewegen niet verergeren. Maar overbelasting kan oedeem ook verergeren, dus begeleiding is gewenst.”

Welk advies wil jij mensen met de diagnose kanker meegeven?

“Kijk of je voldoet aan de beweegrichtlijn voor mensen met kanker. Informeer bij je behandelend arts of oncologieverpleegkundige of doorverwijzing naar een oncologie-fysiotherapeut of een revalidatie-arts nodig is. Bespreek samen welke mogelijkheden er hiervoor zijn.”

“Klachten kunnen door training verminderd worden, waardoor je je beter kunt gaan voelen. Kom dus in beweging!”

1. BEWEGEN: VÓÓR DE BEHANDELING START

Een goed moment om te werken aan je conditie is nog voordat je behandeling start. Beginnen met bewegen en trainen voorafgaand aan de behandeling is minder zwaar dan wanneer je start tijdens de behandeling.

Bewegen helpt om je conditie te behouden of te verbeteren en kan een positief effect hebben op klachten van vermoeidheid. Door te sporten voelen mensen zich vaak beter. Bovendien geven mensen aan het prettig te vinden zelf iets te kunnen doen dat het herstel positief kan beïnvloeden.

De diagnose kanker heeft veel impact op je leven en het kan dan ook lastig zijn om te gaan bewegen of trainen. Vaak zijn er klachten van vermoeidheid en een verminderde conditie en spierkracht, doordat kanker niet alleen problemen veroorzaakt op de plek waar de tumor zit maar invloed heeft op het gehele lichaam. Dit vraagt veel energie, waardoor je misschien geneigd bent om veel rust te nemen. Dat terwijl, naast rusten, het juist ook belangrijk is om te bewegen en te trainen.

Bewegen en sporten helpt om de afname van spieren zoveel mogelijk af te remmen. Hierdoor blijft de conditie behouden of verbetert die. Hierdoor kun je beter je dagelijkse bezigheden blijven doen. Daarnaast draagt het eraan bij dat je de behandelingen beter aan kunt, er minder complicaties optreden en je zo goed mogelijk herstelt van de behandeling. Om zo fit mogelijk de behandeling te beginnen is daarom het advies om te blijven bewegen.

Het doel van de training is het sterker maken van de spieren en spieropbouw te stimuleren.

Het beweegadvies

- Probeer elke dag minimaal een half uur te bewegen of te trainen.
- Beweeg op matig intensief niveau, dat wil zeggen dat je hartslag omhoog gaat maar dat je nog steeds kunt praten tijdens het bewegen.
- Luister naar je eigen lichaam. Start op je eigen niveau en bouw de duur, intensiteit en frequentie van het trainen geleidelijk op. Rust even uit als het te zwaar wordt.
- Geschikte activiteiten om je uithoudingsvermogen te verbeteren (duurtraining) voorafgaand aan de behandeling zijn bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, roeien of dansen.
- Activiteiten in en om het huis dragen ook bij aan je uithoudingsvermogen en zijn vaak makkelijk te doen. Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijke klussen, tuinieren en traplopen.
- Om je spierkracht te verbeteren is het goed om verschillende spieren te trainen, zoals arm- en beenspieren. Beweeg-oefeningen die je thuis kunt doen om je spierkracht te verbeteren staan op pagina 16 van deze brochure.
- Vraag advies aan een (oncologie) fysiotherapeut als je klachten hebt rondom bewegen of je conditie.



Duurtraining:

- 3x per week
- 30 min. per sessie
- Matige intensiteit

Krachttraining:

- 2x per week
- 30 min. per sessie
- 2-3 sets grote spiergroepen

Als je al gewend bent om te sporten, is het goed om je lichamelijke situatie en het advies van de behandelaars met een sportbegeleider/trainer te bespreken. Hij of zij kan de begeleiding hierop afstemmen.

Tips om aan de slag te gaan

Het is belangrijk om iedere dag te bewegen. Maar hoe zorg je daar nu voor? Hier vind je enkele tips:

- Kies een vorm van bewegen of sporten die bij je past en die je kunt volhouden.
- Maak het leuk door samen met anderen te bewegen en je bijvoorbeeld aan te sluiten bij sportactiviteiten in de buurt.
- Maak een gewoonte van bewegen door een vast tijdstip voor te kiezen, zoals een wandeling voordat je gaat eten.
- Start met een paar simpele rek- en strekoefeningen.

- Dagelijks lopend of op de fiets de boodschappen te doen is een goede manier om meer te bewegen.
- Wissel activiteit af met rust.
- Activiteiten mogen gerust in kortere stukjes worden opgesplitst.
- Probeer lang zitten achter elkaar te voorkomen: sta regelmatig op om de benen te strekken, of om huishoudelijke klusjes te doen.
- Maak voor jezelf een weekschema met dagelijkse beweegactiviteiten die je gaat doen. Bijvoorbeeld:

Maandag	Fietsen naar je werk of de supermarkt
Dinsdag	Sporten
Woensdag	Huis stofzuigen en/of schoonmaken
Donderdag	Wandelen
Vrijdag	Dansen
Zaterdag	In de tuin werken
Zondag	Balletje trappen of een spelletje badminton

2. BEWEGEN: TIJDENS DE BEHANDELING

Tijdens de behandeling is het belangrijk om, indien mogelijk, te blijven bewegen. Dit zorgt ervoor dat je minder spierkracht verliest en je spierkracht weer opbouwt als je deze hebt verloren. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat het veilig is om te sporten als je kanker hebt.

Trainen of intensief bewegen zoals stevig wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen of fitnessen zorgen dat je conditie en spierkracht minder achteruitgaan tijdens de behandeling. Daarnaast ervaren mensen die sporten of regelmatig intensief bewegen een betere kwaliteit van leven dan mensen die dit niet doen.

Na een operatie of behandeling zal je eerst leren om de dagelijkse handelingen, zoals opstaan en jezelf verzorgen, weer zelf te doen. Rustig kleine stukjes lopen en op die manier weer actiever worden kun je dan zien als training.



Ook als je veel last hebt van vermoeidheid is het belangrijk om bewegen langzaam op te bouwen.

Probeer binnen jouw mogelijkheden actief te blijven. Zoek daarbij naar een goede balans tussen inspanning en ontspanning. Rusten is net zo belangrijk als bewegen. Toch is (ernstige) vermoeidheid geen reden om niet te sporten. Door op te bouwen en oefeningen voor kracht- en duurtraining te doen kun je de vermoeidheid juist verminderen.

Let bij klachten op dat je niet over je eigen grenzen gaat. Voorbeelden van mogelijke klachten zijn een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid en misselijkheid.



TIP 1

Het eten van extra eiwitten in combinatie met training zorgt voor een beter herstel van je spieren en een betere spieropbouw. Met eiwitrijke voeding heeft je training dus meer resultaat. Meer informatie over eiwitten lees je op pagina 20 van deze brochure.

TIP 2

Bij trainen is het normaal dat je moe wordt en dat er wat spierpijn ontstaat. Het is belangrijk het bewegen en trainen te doseren en niet over je grenzen heen te gaan. Raadpleeg een oncologiefysiotherapeut om je persoonlijk te adviseren.

Aandacht voor ontspanning

De periode van de behandeling van kanker is een zware tijd. Het vraagt veel van je, zowel op lichamelijk als mentaal gebied. Naast dat sporten energie op kan leveren, kost het ook energie. Het is daarom nodig ook voldoende rust te nemen en je lichaam de tijd te geven om te herstellen. Bouw daarom naast tijd voor bewegen ook tijd in voor rust en ontspanning. Ga bijvoorbeeld even lezen of een dutje doen.

Tips voor ontspanning

- Sommige vormen van bewegen combineren inspanning met ontspanning. Voorbeelden hiervan zijn yoga, tai chi of Pilates.
- Er worden bijeenkomsten georganiseerd om te ontspannen en tot rust te komen, bijvoorbeeld door meditatie of mindfulness.
- Er zijn eenvoudige ontspannings-oefeningen en ademhalingsoefeningen te vinden op internet (Youtube).
- Creativiteit kan ontspannend werken. Ga bijvoorbeeld tekenen, schilderen of boetsen. Veel inloophuizen en ontmoetingsplaatsen voor mensen met kanker bieden zulke cursussen aan: kijk op www.ipsa.nl

3. BEWEGEN: NÁ DE BEHANDELING START

Door de behandeling van kanker kunnen je conditie en spierkracht zijn verminderd. Je kunt je snel moe of futloos voelen en hebt misschien niet altijd de mogelijkheid om weer volop te bewegen.



Toch kan regelmatig bewegen helpen om je weer fitter te gaan voelen en je kracht en beweeglijkheid terug te krijgen. Voldoende rust is belangrijk voor herstel, maar alleen rust helpt niet om weer fit te worden. Door te bewegen kun je je spierkracht weer gaan opbouwen. Kom daarom in beweging!

Bewegen en sporten helpen daarnaast ook om een gezond gewicht te bereiken en/of te behouden. En niet onbelangrijk: lichaamsbeweging helpt om je energiekeer te voelen.



Het beweegadvies ná de behandeling van kanker

Net als vóór en tijdens de behandeling van kanker wordt na de behandeling geadviseerd om drie keer per week 30 minuten duurtraining en twee keer per week 30 minuten krachttraining te doen.

	Duurtraining: <ul style="list-style-type: none">• 3x per week• 30 min. per sessie• Matige intensiteit
	Krachttraining: <ul style="list-style-type: none">• 2x per week• 30 min. per sessie• 2-3 sets grote spiergroepen

Door duurtraining verbetert je uithoudingsvermogen. Je traint op matig intensief niveau, wat wil zeggen dat je hartslag omhoog gaat maar dat je nog steeds kunt praten tijdens het sporten. Voorbeelden van duurtraining zijn stevig wandelen, fietsen, roeien of dansen. Je kunt duurtraining ook afwisselen met hoog-intensief intervaltraining. Dit kan bijvoorbeeld op een fietsergometer bij de fysiotherapeut.

Krachttraining is bedoeld om spieren op te bouwen, dus om je spiermassa en daarmee je kracht te laten toenemen. Hierbij worden verschillende spieren getraind, zoals arm- en beenspieren.

TIP

In onze brochure **Na kanker** lees je adviezen voor een gezonde voeding en leefstijl na kanker. Bestel of download deze gratis brochure via **wkof.nl/publicaties** of mail naar **bestel@wkof.nl**.



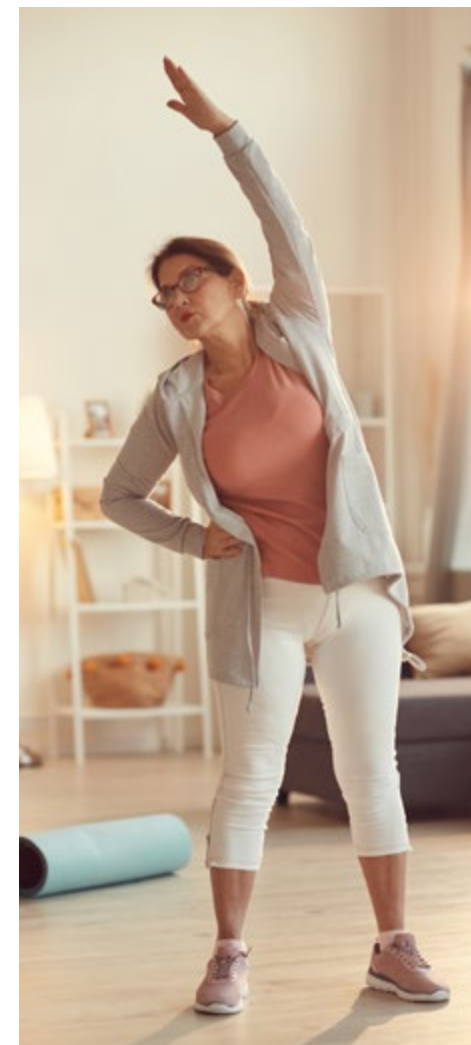
Je kunt ook bellen naar 020 344 95 95.

Tips om aan de slag te gaan

Meer bewegen kan helpen structuur aan de dag te geven en energie terug te krijgen. Hieronder vind je tips om meer te bewegen:

- Start rustig en verdeel activiteiten over de dag: één wandeling van dertig minuten is gelijk aan drie wandelingen van tien minuten.
- Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijkse bezigheden. Doe bijvoorbeeld dagelijks mee met een beweegprogramma op televisie, via een website of via app op je telefoon of tablet.
- Kies voor activiteiten die eenvoudig in je dagschema in te bouwen zijn. Doe bijvoorbeeld je dagelijkse boodschappen te voet of met de fiets, neem de trap in plaats van de lift, of stap een halte eerder uit de tram of bus en loop het laatste stuk.
- Probeer minder lang achter elkaar te zitten en sta regelmatig op om de benen te strekken.

- Ga een sport of activiteit doen die je leuk vindt, zoals dansen, wandelen, of fietsen.
- Werk samen aan herstel en het verbeteren van je conditie door je aan te sluiten bij een groep mensen die ook herstellen van een operatie of ziekte.
- Wissel activiteiten af met rust.



4. BEWEEGADVIES EN BEGELEIDING

Na de diagnose kanker kun je vragen hebben over welke beweging voor jou mogelijk en goed is.

Bespreek met je behandelend arts of verpleegkundige welke mogelijkheden voor advies en begeleiding er zijn en wat in jouw geval geschikt kan zijn.

Advies van een (oncologie)fysiotherapeut

Het is verstandig om met een oncologiefysiotherapeut te overleggen welke vorm van beweging in jouw situatie het beste werkt en past. Begeleiding van een oncologiefysiotherapeut kan ervoor zorgen dat je zo snel mogelijk je conditie weer opbouwt en tegelijkertijd overbelasting voorkomt.

Oncologiefysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in beweegproblemen door kanker of de behandeling ervan. Op basis van uitgebreide tests wordt een beweegprogramma opgesteld dat past bij je persoonlijke situatie.

Wanneer hulp of zorg op andere gebieden nodig is, wordt ook samengewerkt met andere zorgverleners, zoals een revalidatiearts, ergotherapeut, oncologiedietist, maatschappelijk werker of psycholoog.

TIP

Ook voedingsadvies van een oncologiedietist kan nuttig zijn. Bewegen en voeding zijn namelijk allebei van belang voor een goede conditie.

Voor een fysiotherapeut of diëtist gespecialiseerd in kanker kijk je op www.verwijsgidskanker.nl. Of vraag een verwijzing naar de diëtist of fysiotherapeut in de instelling waar je behandeld wordt. Neem voor meer informatie over de vergoeding van de behandeling contact op met je zorgverzekeraar.

Beweegprogramma's

Afhankelijk van je ziekenhuis en de plaats waar je woont, zijn er vaak verschillende mogelijkheden voor individuele of groepsbegeleiding voor bewegen en trainen bij kanker. De aangeboden beweegprogramma's zijn speciaal ontwikkeld voor mensen met kanker, waaronder:

- ▶ Beweegprogramma's in het ziekenhuis, zoals oncologische revalidatie
- ▶ Beweegprogramma's in zorgpraktijken in de buurt, zoals fysiotherapiepraktijken of gezondheidscentra
- ▶ Speciale beweeggroepen in de buurt, zoals in sportaccommodaties
- ▶ Individuele begeleiding thuis of op locatie door een oncologiefysiotherapeut

In steeds meer ziekenhuizen wordt bij de diagnose getest of het nodig is om de fitheid voorafgaand aan de behandeling te verbeteren. Als dat nodig is krijg je een persoonlijk beweegprogramma aangeboden, vaak gecombineerd met voedingsadvies. Dit wordt ook wel prehabilitatie genoemd.

Na afronding van een beweegprogramma bij een fysiotherapeut wordt op sommige plaatsen de mogelijkheid geboden om door te gaan bij een sportschool met kennis van oncologie. Kijk hiervoor op: www.oncofitness.nl. Op deze website vind je aangesloten sportscholen.

Beweging in de zorg In gesprek met Monique van Dijk



Monique van Dijk

Monique van Dijk heeft, samen met René Loek, vanuit haar eigen ervaringen met borstkanker en haar achtergrond als atlete, ex-fysiotherapeut en voedingskundige, het programma **PinkTrainer** ontwikkeld.

Monique van Dijk: "Een goede conditie en het trainen van je spiermassa is belangrijk om weerbaarder te zijn tijdens de behandeling. Daarnaast kan het bijwerkingen helpen voorkomen of verminderen. De wetenschap toont zelfs aan dat gericht trainen tijdens de behandeling de behandeluitkomsten positief kan beïnvloeden."

Met **PinkTrainer** willen we de wetenschappelijke uitkomsten naar de praktijk brengen,

PINKTRAINER
FIT BIJ EN NA BORSTKANKER

zodat meer mensen profiteren van de gunstige effecten van trainen bij kanker."

Wat is PinkTrainer?

"Het programma **PinkTrainer** is ontwikkeld om zorgverleners, zoals oncologen, fysiotherapeuten en oncologiedietisten te ondersteunen in het aanbieden van gepersonaliseerde training- en voedingsprogramma's voor, tijdens of na de behandeling van kanker. **PinkTrainer** bestaat uit een app voor patiënten en een dashboard voor zorgverleners. Patiënten krijgen via de app een persoonlijk trainingsprogramma en voedingsadvies maar kunnen ook feedback geven en eventuele bijwerkingen of pijn registreren. Doordat de patiënt en zorgverlener deze gegevens in kunnen zien kan het trainingsprogramma en de voeding aangepast worden aan een vernieuwde situatie. Zo wordt gezorgd dat de inspanningen positief kunnen bijdragen aan de behandeling en conditie."

Hoe krijg ik toegang tot PinkTrainer?

"Toegang tot het programma wordt verkregen via de aangesloten ziekenhuizen en fysiotherapeuten. De app is te downloaden via de appstores."

Meer informatie vind je op: www.pinktrainer.nl

5. BEWEEGOEFENINGEN VOOR THUIS

Er zijn verschillende beweegoefeningen die je thuis kunt doen. Voor een persoonlijk behandelprogramma dat past bij jouw situatie kun je overleggen met een oncologiefysiotherapeut.

Het is goed mogelijk om beweegoefeningen in huis of in de tuin te doen. De volgende oefeningen – gericht op het verbeteren van de spierkracht – zijn opgesteld door een oncologiefysiotherapeut. Begin voorzichtig en bouw de oefeningen langzaam op.

Belangrijk om te weten bij deze oefeningen:

- Als je klachten hebt en verzwakt bent kun je het beste eerst contact opnemen met een oncologiefysiotherapeut. Die kan inschatten wat er wel en niet mogelijk is.
- Doe de oefeningen 2 tot 3 keer per week. Doe dit niet vaker om overbelasting te voorkomen. Zorg hierbij altijd voor een dag rust tussen de oefeningen. Doe de oefeningen bijvoorbeeld op maandag, donderdag en zaterdag.
- Begin rustig met twee sets waarin je elke oefening 5 keer herhaalt. Dat klinkt misschien weinig, maar vaak is dat al genoeg.
- Als de laatste twee herhalingen pittig maar nog wel te doen zijn, dan is het voor jou een mooie serie. Als de laatste herhalingen erg makkelijk zijn, maak de serie dan langer. Als de laatste herhalingen te zwaar zijn, doe dan minder herhalingen. Bouw dan bijvoorbeeld op naar twee sets van 8 herhalingen en vervolgens naar twee sets van 10 herhalingen.

- Ga bij klachten niet over je eigen grenzen. Voorbeelden van mogelijke klachten zijn een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid en misselijkheid.
- Weet je niet zeker of je de oefeningen goed uitvoert, vraag dan advies aan een oncologiefysiotherapeut.

Oefening 1: Squat



Ga staan met je voeten op heupbreedte. Buig je knieën terwijl je je billen achteruit beweegt. Duw je gewicht naar je hielen. Houd bij de oefening je rug recht. Je knieën mogen niet voorbij je tenen komen.

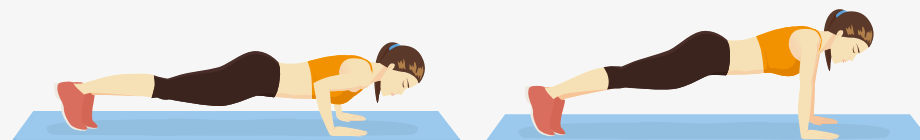
Oefening 2: Lunge



Stap naar voren en buig je knie niet voorbij je teen. Houd je bovenlichaam recht. Stap weer terug in de rechtstaande positie. Stap vervolgens naar voren met je andere been.

LET OP: Wees voorzichtig met het starten met trainen bij bijzondere omstandigheden, zoals een stoma, borstprothese, borstreconstructie of een zwakke huid/litteken na bestraling. Deze oefeningen worden dan afgeraden. Vraag je arts of verpleegkundige of bepaalde bewegingen wel of niet mogen.

Oefening 3: Chest press

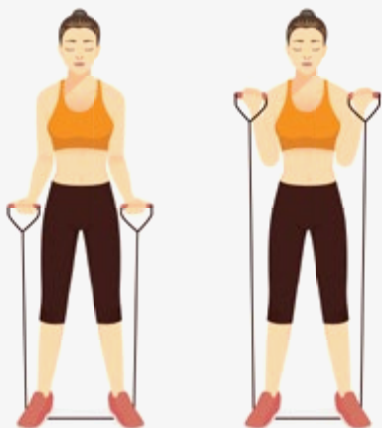


Deze oefening kan tegen de muur of op de grond. Tegen de muur is de lichte versie van deze oefening.

Tegen de muur: Ga voor een muur staan met je handpalmen op schouderhoogte tegen de muur. Laat je lichaam langzaam naar de muur toe zakken door je ellebogen te buigen. Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening.

Op de grond: Neem een opdruk positie aan (dit kan ook vanaf je knieën) en zet je handpalmen op schouderhoogte. Laat je lichaam langzaam naar de grond toe zakken door je ellebogen te buigen. Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening. Laat je hoofd niet zakken en buig je onderrug niet.

Oefening 4: Armcurl



Plaats je voet op een elastiek of dynaband (te koop via webwinkels en sportzaken, vraag eventueel je oncologie-fysiotherapeut om advies). Neem de uiteinden van het elastiek in je handen met je handpalmen naar boven gericht en je armen recht. Buig je elleboog terwijl je aan het elastiek trekt.

Variatie: In plaats van een elastiek kun je ook gewichtjes of flesjes gevuld met water gebruiken. Begin altijd met een licht gewicht, je kunt het altijd later zwaarder maken. Door licht te beginnen voorkom je dat je overbelast raakt en niets meer kan.

Oefening 5: Glute bridge



Ga op de grond liggen. Houd je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Trek je navel in en druk je billen omhoog. Houd deze positie 2 seconden vast. Til je hoofd tijdens de oefening niet van de grond.

Variatie: Houd je handen op je buik waardoor je ellebogen van de grond zijn tijdens het omhoog drukken.

6. DIGITALE HULPMIDDELEN

Digitale hulpmiddelen kunnen je helpen te gaan bewegen, je motiveren bewegen vol te houden en je helpen bij het opbouwen ervan. Ze maken vaak ook inzichtelijk wat je hebt gepresteerd. Voorbeelden van beschikbare hulpmiddelen zijn:

Kanker Nazorg Wijzer

Met de **Kanker Nazorg Wijzer** kun je zelf testen hoe jouw situatie is op het gebied van leefstijl en fysieke en mentale fitheid. Op basis van je antwoorden op verschillende vragen ontvang je persoonlijke informatie en tips. Dit kan bijvoorbeeld gaan over vermoeidheid, relaties met anderen, angst en sombere gevoelens, beweging, voeding, stoppen met roken en het opnieuw oppakken van je werk. Je vindt de **Kanker Nazorg Wijzer** op: www.kankernazorgwijzer.nl

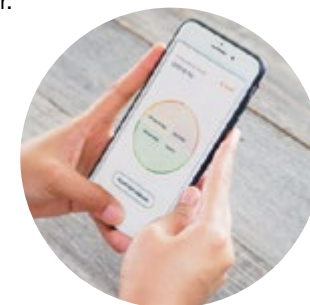


Stappenteller / Activity tracker

Bij het bewegen kan het motiverend zijn als je kunt zien welke prestatie je hebt geleverd. Je kunt hiervoor eenvoudig gebruikmaken van een stappenteller-app op je mobiele telefoon, een losse stappenteller of een horloge met activity tracker.

Untire app

De **Untire app** is een gratis app die gericht is op het verminderen van vermoeidheid. Het is een wetenschappelijk onderbouwd app, ontwikkeld door psychologen. Het bevat video's met uitleg, dagelijkse tips en een stap-voor-stap programma.



Ommetje app

De **Ommetje app** is een handige gratis app van de Hersenstichting die je stimuleert om te gaan wandelen.

7. VOEDING EN BEWEGEN

Bij beweging en training is de juiste voeding, met veel eiwitten, belangrijk. Door voldoende eiwitten te eten kunnen je spieren weer opgebouwd worden. Bovendien is door ziekte en behandeling je behoefte aan eiwitten groter.

Normaal wordt aangeraden per dag 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te nemen. Bij kanker is dit ongeveer 1,2 tot 1,5 gram eiwit. Training heeft het meeste effect als bij elke maaltijd en na een grote training veel eiwitten tegelijk worden gegeten. Met veel eiwitten wordt 25-30 gram eiwit per hoofdmaaltijd en 20-30 gram eiwit na een uitgebreide training bedoeld. Ook wordt aangeraden om voor het slapen een eiwitrijke snack te eten.

Voorbeeld snacks	Hoeveelheid eiwit
1 eiwitreep	20 gram
1 schaaltje kwark	13 gram
1 plak kaas	7 gram
1 gekookt ei	6,5 gram
1 mueslibol	6,5 gram
1 handje noten	5,5 gram

Producten die veel eiwitten bevatten zijn peulvruchten, vis, vlees, kip, eieren, melkproducten, kaas, tofu, noten, notenpasta en vegetarische vleesvervangers.

Een uitgebreide lijst met energie- en eiwitrijke producten vind je op www.stuurgroepondervoeding.nl/energie-en-eiwitrijke-producten

Deze lijst is ontwikkeld door de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO) samen met het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL).



Als goed en voldoende eten lastig is, kun je advies vragen aan een diëtist gespecialiseerd in voeding bij kanker. De diëtist geeft advies op maat passend bij jouw situatie. Ook als er sprake is van onbedoeld afvallen of aankomen is het goed om naar een oncologie-diëtist te gaan. Een diëtist bij jou in de buurt vind je op www.verwijsgidskanker.nl, of in het ziekenhuis waar je behandeld wordt.

Soms bieden beweegprogramma's naast beweging of training ook andere begeleiding, zoals begeleiding op het gebied van voeding door een oncologiediëtist.

WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Online informatie over voeding en bewegen tijdens en ná kanker

Op onze website Voedingenkankerinfo.nl beantwoorden experts vragen over voeding en beweging tijdens en ná de behandeling van kanker, op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Ook vind je hier recepten voor mensen met onder andere smaakveranderingen. Je kunt er ook zelf vragen stellen.



Brochure 'Tijdens kanker – Goed eten en omgaan met klachten'

In deze brochure lees je over veelvoorkomende klachten bij kanker, waarbij voeding een rol kan spelen. Je krijgt tips die kunnen helpen beter met de klachten om te gaan. De informatie in deze brochure is voor mensen die momenteel voor kanker worden behandeld of die na hun behandeling nog klachten hebben.



Brochure 'Na kanker – Aan de slag met gezonde voeding en leefstijl'

In deze brochure vind je antwoord op vragen over wat je zelf kunt doen om je fitter te gaan voelen. Ook vind je hierin tips en adviezen voor een gezonde voeding en leefstijl om meer energie te krijgen en de kans om opnieuw kanker te krijgen te verkleinen.



Bestel gratis via wkof.nl/publicaties of mail naar informatie@wkof.nl.

Nieuwsbrief over leven met kanker

Met deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van alles rondom voeding, leefstijl en kanker. Ook geven we antwoord op veelvoorkomende vragen en adviezen bij veelvoorkomende klachten die met voeding en leefstijl samenhangen. Schrijf je in via www.wkof.nl/nieuwsbrieven.





Over zorgverleners

Op www.verwijsgidskanker.nl vind je professionals zoals oncologiediëtisten en -fysiotherapeuten bij jou in buurt.

Over kanker en behandelingen

Op www.kanker.nl vind je meer informatie over verschillende soorten kanker, behandelingen en klachten. Ook is lotgenotencontact mogelijk in online discussiegroepen.

Over patiëntenorganisaties

Op www.nfk.nl vind je informatie over alle patiëntenorganisaties aangesloten bij de Nederlandse Federatie van Kankerpatiënten organisaties.

Contact met lotgenoten

Voor persoonlijk contact met lotgenoten zijn er de inloophuizen. Hier kun je terecht om over je ervaringen te praten. Ook worden er voorlichtingsbijeenkomsten en activiteiten georganiseerd. Kijk op www.ipso.nl of www.kanker.nl voor een inloophuis bij jou in de buurt.

Over gezonde voeding en leefstijl

Het Voedingscentrum biedt consumenten en professionals wetenschappelijke en onafhankelijke informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. www.voedingscentrum.nl.

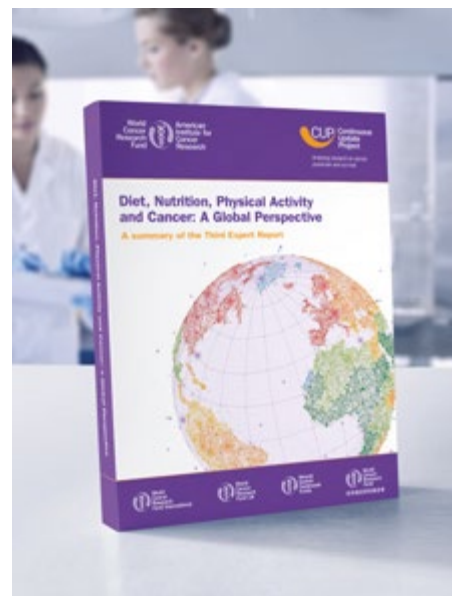
Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Kijk op www.wkof.nl voor wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen voor de preventie en overleving van kanker, gezonde recepten, adviezen voor gezonde voeding en leefstijl, wetenschappelijk onderzoek en het werk van de organisatie.



DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

De informatie in deze brochure is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Het expertrapport *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective* (2018) van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in samenwerking met het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk, is het resultaat van het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker. Lees meer over het rapport op www.wkof.nl/onderzoek.



De informatie is aangevuld met adviezen van experts. Hiervoor werken wij samen met onder andere oncologiefysiotherapeuten en oncologiediëtisten die aangesloten zijn bij de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO).

Met dank aan:

Prof. dr. Anne May

Hoogleraar klinische epidemiologie van het leven met en na kanker, Universitair Medisch Centrum Utrecht, Utrecht

Mireille Lauret-Roemers

Oncologie fysio- en oedeemtherapeut, Oedeem en Oncologie Fysiotherapie, Utrecht

Dr. Aniek Heldens

Fysiotherapeut en bewegingswetenschapper, Maastricht Universitair Medisch Centrum, Maastricht

En de diëtisten van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO) voor hun waardevolle bijdrage aan deze brochure.

De beweegrichtlijnen in deze brochure zijn gebaseerd op die van het 'American College of Sports Medicine (ACSM) Cancer and Exercise roundtable (2018)'. De richtlijnen zijn gepubliceerd in het artikel geschreven door K. Campbell en anderen, getiteld *Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable* in het tijdschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise* in november 2019.



Het **Wereld Kanker Onderzoek Fonds** is al meer dan 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.

In deze brochure lees je hoe je na de diagnose kanker zelf met beweging aan de slag kunt, om zo fit mogelijk te blijven. Je leest waarom bewegen belangrijk is vóór, tijdens en na de behandeling van kanker. Ook vind je in deze brochure verschillende beweegoefeningen die je thuis kunt doen en tips die je kunnen helpen zelf aan de slag te gaan met bewegen.

voeding & kanker info

Van experts, voor patiënten

Deze brochure maakt deel uit van de website Voedingenkankerinfo.nl.



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam
Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam
020 344 95 95 | informatie@wkof.nl | www.wkof.nl
www.voedingenkankerinfo.nl
Bankrekening (IBAN): NL51 ABNA 0424356309

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

2021 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 06-21 BT