

Revalidatieprogramma Op weg naar herstel

Patiënten die in het St. Antonius Ziekenhuis behandeld worden tegen kanker, kunnen bij de afdeling Paramedische Behandeling & Revalidatie een revalidatieprogramma volgen. Hier geven we algemene informatie om goed voorbereid van start te gaan en optimaal te kunnen profiteren van de revalidatieperiode.

Intake

Op verwijzing van uw medisch specialist, huisarts of gespecialiseerd verpleegkundige heeft u zich aangemeld bij de afdeling Paramedische Behandeling & Revalidatie. De secretaresse maakt voor u een afspraak met de oncologiefysiotherapeut.

Samen met de fysiotherapeut stelt u behandeldoelen en een behandelplan op, wat kan bestaan uit verschillende onderdelen, afhankelijk van uw situatie. Zo nodig regelt de fysiotherapeut een intakegesprek bij de revalidatiearts of andere disciplines zoals ergotherapie, psychologie, maatschappelijk werk of diëtist.

Vragenlijsten

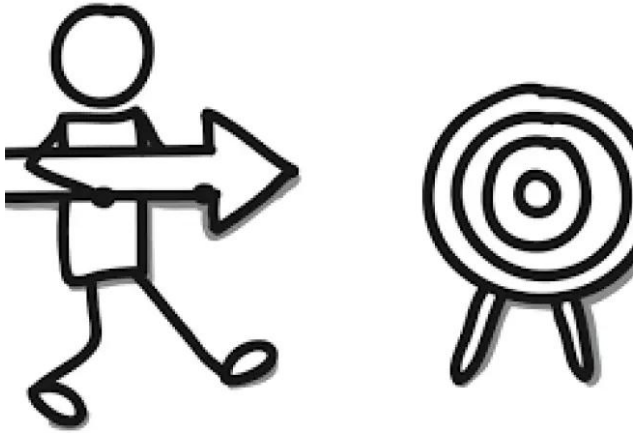
Om uw klachten nauwkeurig in beeld te krijgen, vragen wij u vragenlijsten in te vullen, op papier of digitaal via het patiëntenportaal [Mijn Antonius](https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/patientenportaal-mijn-antonius) [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/patienten-en-bezoekers/patientenportaal-mijn-antonius>].

Aan de hand van deze informatie en uw intakegesprek kunnen wij een persoonlijk programma aanbieden. Deze vragenlijsten krijgt u na ongeveer 6 weken en 12 weken opnieuw mee of digitaal toegestuurd, om de voortgang te evalueren en eventueel het programma aan te passen.

Om uw lichamelijke conditie en trainingsniveau in kaart te brengen, doen wij de eerste training een krachttest en een test voor het uithoudingsvermogen.

Doelen

Samen met uw fysiotherapeut stelt u doelen op voor de trainingsperiode, om actief en gemotiveerd aan de slag te gaan. Mogelijke doelen zijn:



- Conditie behouden tijdens chemotherapie
- Dagelijks 30 minuten wandelen met 5 km/u, weer dagelijks met de hond uit
- Fietsen naar de stad, 8 km met 18 km/u
- Met een wasmand de trap twee keer op- en aflopen
- Zelf boodschappen doen met tas > 8 kg
- Een hele avond met sociale activiteiten volhouden
- Met de kinderen een potje voetballen
- 4 uur in de tuin werken
- 2 dagen per week weer aan het werk gaan
- Eigen sportactiviteit hervatten, of helder krijgen welke sport voor u geschikt is

Denkt u alvast na over wat u in 12 weken wilt bereiken, dat helpt voor een positieve focus en motivatie.

Huisregels en hygiëne oefenzaal

- U komt op de afgesproken tijd direct naar de oefenzaal; u hoeft zich niet bij de balie te melden.
- Er zijn kleedkamers met een kluisje (1 euro) en douches beschikbaar.
- Bij binnenkomst desinfecteert u uw handen met Sterilium. In de oefenzaal trainen veel mensen met een kwetsbare afweer; hiermee beschermen we elkaar tegen infecties.
- Bij gebruik van een toestel: leg een handdoek over het oppervlak. Indien u fors transpireert: neem na de oefening het toestel af met wat water en een microvezeldoekje.
- De eerste 6 dagen na de chemo: neem het toestel af met alcohol vanwege mogelijke afvalstoffen in het transpiratievocht.



Wat neemt u mee?

- Handdoek
- Kleding waarin u makkelijk kunt bewegen
- Sportschoenen
- Flesje water en eventueel iets te eten

Kunt een keer niet meedoen, meld u dan af

Weet u van tevoren dat u afwezig bent, dan kunt u zich afmelden bij uw therapeut. Bij afwezigheid op het laatste moment belt u af via 088 320 77 50 (kies locatie Utrecht of Nieuwegein).

Trainen: hoe en waarom?

Dit programma bestaat uit kracht- en conditietraining, 2 keer per week 1 uur, gedurende 12 weken. De trainingen wordt uitgevoerd volgens het High Intensity Paces-protocol:

Kracht

20 minuten per sessie, 2 series van 12 tot 8 herhalingen op 70 tot 80% van uw maximale kracht. Per persoon kiezen we welke oefeningen het meest geschikt zijn: de oefeningen kunnen op apparaten worden uitgevoerd maar ook op een step, mat of balansbord.

Conditie

30 minuten per sessie (minstens 10 minuten per toestel; fiets, loopband, roeimachine en crosstrainer). Intensiteit is afwisselend tussen de 50 en 80% van uw maximale inspanningsvermogen (gemeten bij intake). Dit monitoren we met behulp van de Borg-schaal (zie verderop) en uw hartslag (60-90% van maximale Hf = 220 - uw leeftijd).

Testen

Elke 3 tot 4 weken (her)testen we uw kracht en uithoudingsvermogen. Elke 6 weken herhalen we de vragenlijsten.

Sport & spel

In een aantal revalidatiegroepen doen we ook sport en spel: volleybal, racketsporten, bootcamp, allerlei balspellen, en regelmatig ook ontspanningsoefeningen. Dit is intensief en blessuregevoelig en daarom niet voor iedereen geschikt. Het is wel een goede manier om de grenzen te verkennen, weer voluit te durven bewegen, iets nieuws te proberen, ervaren wat een geschikte sport/beweegactiviteit zou zijn na afloop van de revalidatie en vooral veel lol te hebben. Het is het favoriete uurtje van de week



Programma op maat

Ieder volgt zijn/haar eigen programma, dat we gelijktijdig uitvoeren tijdens de trainingsuren. Er zit altijd een conditiedeel (aerobe training) en krachttraining bij.

Afhankelijk van de fysieke conditie, belasting van de chemo en bestraling, het herstellen van operatiewonden of andere klachten (lymfoedeem, gewrichtsklachten, uitzaaingen in het bot) en uw persoonlijke doelen, stelt uw fysiotherapeut de eerste keer een basisprogramma op. Dit programma bouwen we geleidelijk uit in duur en intensiteit.

Borgschaal

Deze scorelijst gebruiken we veel om een indruk te krijgen van hoe zwaar u een activiteit vindt (kortademing, verzuurde spieren, zweet, pijnklachten).

- Een optimale trainingsintensiteit ligt tussen de 12 en 16 op de Borgschaal.
- Lager dan < 12: u bent lekker aan het bewegen maar het zet geen zoden aan de dijk qua conditie-opbouw.
- Hoger dan > 16: overbelasting, risico op blessures en toename van vermoeidheid door uitputting.

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	<input type="checkbox"/>
zeer zeer licht	7	<input type="checkbox"/>
	8	<input type="checkbox"/>
zeer licht	9	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>
tamelijk licht	11	<input type="checkbox"/>
	12	<input type="checkbox"/>
redelijk zwaar	13	<input type="checkbox"/>
	14	<input type="checkbox"/>
zwaar	15	<input type="checkbox"/>
	16	<input type="checkbox"/>
zeer zwaar	17	<input type="checkbox"/>
	18	<input type="checkbox"/>
zeer zeer zwaar	19	<input type="checkbox"/>
maximaal	20	<input type="checkbox"/>

Voeding

Bij revalidatie en fysieke training is het belangrijk om volwaardige voeding binnen te krijgen: eet volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, tenzij u een specifiek dieet volgt.



Op de website van het Voedingscentrum (<http://voedingscentrum.nl>) vindt u veel informatie en goede recepten op maat. Op de website van Voeding en Kanker (<http://www.voedingenkankerinfo.nl>) staat veel wetenschappelijk onderbouwde antwoorden op vragen en mythes rondom voeding en kanker.

Aanbevelingen

- Vitamines en mineralen, anti-oxidanten: veel groente en fruit.
- Koolhydraten: vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst. Eet ongeveer een uur van te voren wat koolhydraten om uw training goed vol te kunnen houden.
- Eiwitten: minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten. Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas, en een handje ongezoeten noten. Eiwitten zijn belangrijk voor de spieropbouw en versnellen het herstel na sporten.
- Vetten: vooral zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten.
- Vocht: voldoende vocht zoals kraanwater, thee en koffie.

Herstellen van kanker

In de periode van herstel bij kanker en de draad van het leven weer oppakken, maakt vrijwel iedereen een fase door van vermoeidheid, emotionaliteit en zeer wisselende dagen: de ene dag zit u vol energie en kunt u de wereld aan, de volgende dag kan vol frustratie en verdriet zitten.

De zwaarste behandelingen zijn grotendeels achter de rug, de berichten zijn goed, misschien wordt u nog (na)behandeld met hormoontherapie of gerichte therapie. U ziet er weer goed uit, iedereen om u heen is blij dat het goed gaat, inclusief uzelf. Toch voelt het nog niet als vanouds.

Het vaatje energie is snel leeg, het overzicht ontbreekt, het lijf voelt als lood, u kunt niets onthouden zonder een lijstje, heeft een kort lontje naar de kinderen of uw partner toe, en wat u vóór behandeling in een halve dag even regelde en organiseerde, kost nu een hele week lijkt het wel.

Bovenstaande is voor velen herkenbaar. Soms kort na de behandeling, soms pas maanden later. Het is wat het is en het hoort erbij. Verwerking en herstel kun je niet afdwingen, wel ondersteunen met mildheid naar uw lijf en geest.

Enkele tips

- Neem de tijd, luister naar uw lichaam, kies voor rust en neem de ruimte voor leuke en inspirerende activiteiten en mensen.
- Praat over de zorgen en de onzekerheden die u bezighouden. Het delen van emoties en ervaringen tijdens uw ziekzijn helpt om ze te verwerken. Praten met een of meerdere dierbare vrienden, familieleden of lotgenoten (de 'kleedkamergesprekken') kan veel steun en troost bieden.
- Beweeg! Dagelijks minimaal een half uur, en het liefst buiten. Wandelen, fietsen, tuinieren, skaten, op de WiFi met de kinderen: het maakt niet uit welke activiteit u kiest.

Belangrijk

1. Kies iets leuks!
2. Beweeg dagelijks zeker 30 minuten achter elkaar
3. Beweeg matig intensief (= warm worden, uw hartslag zal versnellen, u gaat dieper doorademen zonder dat u echt buiten adem raakt).

Dit is de beste ondersteuning van uw gezondheid en veel belangrijker dan 2 keer per week revalideren in het ziekenhuis.

- Stimuleer een natuurlijk ritme: slaap voldoende, rust naar behoefte (zie PRET). Als opvliegers en piekeren het slapen verstoren, ga dan in gesprek met uw huisarts of verpleegkundig specialist voor ondersteuning.
- Zorg voor gevarieerde en eerlijke voeding, vol groenten, complexe koolhydraten en eiwitten voor de opbouw van je conditie. Geniet van eten als voeding en niet alleen als vulling. Schakel een diëtiste in (3 uur per jaar wordt uit de basisverzekering vergoed) als u ongewenst gewichtsverlies of juist -toename hebt overgehouden van uw behandeling.
- Maak heldere afspraken met huisgenoten, partner, vrienden en werkgever over wat u wilt en kunt in deze fase en kijk hier regelmatig naar of er nog wat aangepast moet worden. Schakel structurele hulp in waar nodig: huishouden, opvang kinderen, vervoer. Houd tijd en energie over voor de leuke dingen van het leven.
- Yoga, mindfulness (apps, trainingen) of meditatie kunnen vaak helpen om te aanvaarden wat er is en om door te kunnen met een veranderd lijf, een ander toekomstperspectief en een vermoeide geest. En om te leren omgaan met de nieuwe situatie.

PRET

Het helpt om uw beschikbare energie goed te verdelen. De PRET-regels kunnen hierbij helpen. Ze zijn toepasbaar op werksituaties, maar ook op het weer oppakken van de taken thuis.

Pauze

Neem per dag een tweetal langere pauzes en daarnaast nog een aantal korte pauzes van ongeveer 5 minuten.

Doe even niets, lees een tijdschrift, drink een kopje koffie of luister naar muziek. Hoeveel tijd u hiervoor neemt, is afhankelijk van uw huidige belastbaarheid. Stel van tevoren vast wanneer u pauze neemt, laat dat niet afhangen van de mate van vermoeidheid. Gebruik een (kook)wekker of een tracker op uw telefoon om de tijd bij te houden.

De ontspanningsmomenten zorgen voor een onderbreking en voor een moment waarop u zich kunt opladen. Hoe vermoeider u bent, hoe minder effectief u wordt. Pauzeren = winst!

Heeft u een kantoorbaan en zit u overdag veel, dan is het beter om in de pauzes ook wat te wandelen. Bij deadlines en een periode van hard werken: plan een echte rust(ige) dag in.

Rustige omgeving

Voor een optimale concentratie is een rustige omgeving van belang. Dat werkt ook prettiger. Zet muziek of de tv uit, doe de deur dicht, haal die berg papieren uit zicht: beperk uw prikkels.

Eén ding tegelijkertijd

Wen uzelf eraan om voortaan met één taak tegelijk bezig te zijn. Dit geeft geestelijk meer rust. En u bent met uw aandacht meer bij waarmee u bezig bent. Dit komt de kwaliteit van uw werk/taak ten goede. Stop (voor nu) met multitasken.

Tempo aanpassen

Belangrijk is dat u uw werk op een ontspannen manier doet, met de nodige rust en aandacht. Heeft u een gejaagd gevoel? Vertraag dan uw tempo. In onze snelle maatschappij vinden we dat over het algemeen moeilijk: we willen vaak sneller, meer en beter en meteen. Maar als u minder energie heeft, pijn heeft, geobstipeerd bent of nog last heeft van concentratiestoornissen, dan houdt u dat snelle tempo niet vol. Langzamer werken zorgt voor focus en voldoening en uiteindelijk voor minder fouten. Maak een realistische planning en houd u daaraan.

We gaan ervoor om u weer **OERSTERK** te maken:

- **O**ntspan en geniet, wees in het moment
- **E**et opbouwende voeding
- **R**egelmatig bewegen (liefst in de buitenlucht)
- **S**timuleer een natuurlijk ritme: slaap voldoende, rust naar behoefte
- **T**rek uw eigen plan: het is uw leven, durf af te wijken van de norm en verwachting van anderen
- **E**valueer regelmatig met uw thuisbasis en werk; volg uw eigen kompas
- **R**aak (weer) vertrouwd met de (veranderde) lijf en (vermoeide) geest: u bent uniek en uw pad gaat door
- **K**euzes zijn overal: wat u vandaag weloverwogen beslist is altijd goed. Luister naar uw lijf en geest en ga voor gezondheid en geluk

We zien u graag in de oefenzaal!

Meer informatie

- Videodagboeken rondom borstkanker vindt u op de [website van KWF Kankerbestrijding](http://dagboek.kwfkankerbestrijding.nl/borstkanker.html) [<http://dagboek.kwfkankerbestrijding.nl/borstkanker.html>]
- Betrouwbare medische informatie en lotgenotencontact vindt u op <http://www.kanker.nl> [<http://www.kanker.nl>]
- Informatie over zeer ernstige vermoeidheid vindt u op de [website van het Helen Dowling Instituut](https://www.hdi.nl/minder-moe-bij-kanker/) [<https://www.hdi.nl/minder-moe-bij-kanker/>]

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>]
- Revalidatiegeneeskunde [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde>]
- Kankercentrum [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/kankercentrum>]

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50