

Bewegingsprogramma's

Onco-Move bewegingsprogramma

Deelnemers in deze groep gaan in de thuissituatie dagelijks een half uur matig intensief bewegen. Op de momenten dat u voor chemotherapie in het ziekenhuis bent, zal de verpleegkundige u adviseren over de vorm en de intensiteit van bewegen die het beste bij uw situatie past.

Patiënten die deelnemen aan Onco-Move krijgen advies en instructie aangeboden over bewegen gedurende chemotherapie. Er wordt informatie gegeven over de vorm en de intensiteit van bewegen die goed voor u is. Ook wordt er uitgelegd hoe u kunt zorgen voor een goede opbouw van het bewegen. De bedoeling is om te komen tot een bewegingspatroon van dagelijks stevig bewegen voor een half uur per keer. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw persoonlijke situatie.

Het is de bedoeling dat u thuis, in uw eigen omgeving en op de door u gewenste tijdstippen, gaat bewegen. U hoeft dus niet voor het bewegingsprogramma naar het ziekenhuis te komen. Op de momenten dat u voor de chemotherapie in het ziekenhuis bent, zal de verpleegkundige uw ervaringen met u bespreken. Gezamenlijk wordt nagegaan of de duur en de intensiteit van het bewegen passen bij uw persoonlijke situatie.

Onco-Move is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA).

OnTrack bewegingsprogramma

Wanneer u in dit programma wordt geloot, gaat u onder begeleiding van een fysiotherapeut twee keer per week intensief bewegen in een trainingslocatie bij u in de buurt. In dit programma wordt zowel de conditie als de spierkracht getraind. Daarnaast wordt u aangemoedigd een half uur per dag thuis te bewegen zoals ook in het Onco-Move bewegingsprogramma wordt aanbevolen.

Patiënten die deelnemen aan OnTrack volgen gedurende chemotherapie twee begeleidde sessies per week. Elke sessie duurt één uur, welke opgedeeld is in 30 minuten conditietraining en 20 minuten krachttraining. Daarnaast worden deelnemers gecoacht om dagelijks matig intensieve inspanning te leveren, conform de Nederlandse norm gezonde bewegen. Binnen het programma is er ruimte voor ongestructureerde voorlichting naar aanleiding van vragen die deelnemers hebben. Na afloop van de sessie kunnen de deelnemers gezamenlijk koffie drinken en ervaringen uitwisselen.

OnTrack is ontwikkeld door fysiotherapeuten van het Nederlands Kanker Instituut – Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis, het VU medisch centrum en Fysiotherapiepraktijk Motion.

De gebruikelijke zorg

Deelnemers in groep 3 ontvangen aanvankelijk geen gestructureerd bewegingsprogramma. Na afloop van uw chemotherapie kunt u kiezen om wel een bewegingsprogramma te volgen (dit geldt ook voor de Onco-Move en OnTrack groep).