

## **PACT-bewegingsprogramma**

Deelnemers die loten voor de bewegingsgroep, nemen gedurende 18 weken tweemaal per week, deel aan het PACT-bewegingsprogramma. Tijdens het bewegingsprogramma werkt de deelnemer aan de kracht en conditie. Het is een programma op maat, afgestemd op de wensen en capaciteiten van de deelnemer. Aan het begin van het programma stelt de deelnemer in overleg met de fysiotherapeut zijn doelen en activiteiten voor het programma op. De deelnemer werkt samen met andere patiënten aan zijn conditie en spierkracht. De fysiotherapeut volgt de voortgang en stimuleert deelnemers om tijdens en na afloop van het programma het bewegen vol te houden. Er is voldoende ruimte voor deelnemers om ervaringen uit te wisselen. Het doel van het PACT-bewegingsprogramma is mensen met kanker lichamelijk actief te houden tijdens de behandeling.

Het PACT-bewegingsprogramma wordt aangeboden op de volgende locaties:

### Regio Midden Nederland

- Meander Medisch Centrum, locatie Baarn
- St. Antonius ziekenhuis, locatie Nieuwegein
- Ziekenhuis Rivierenland Tiel
- Zuwe Hofpoort ziekenhuis, Woerden
- Diakonessenhuis Utrecht (alleen colonpatiënten)
- UMC Utrecht

### Regio Limburg

- Orbis Medisch Centrum, Sittard

### Ervaringen van deelnemers met het PACT-bewegingsprogramma

In 2009 hebben we de PACT-studie kleinschalig, in een zogenaamde pilot-studie, getest. Er hebben ruim zestig patiënten deelgenomen, de helft heeft het bewegingsprogramma gevolgd. De deelnemers waren positief over het bewegingsprogramma. Ze waarden het programma gemiddeld met een 8,5. De deelnemers vonden het vooral positief dat ze zelf aan hun herstel kunnen werken door hun conditie op peil te houden. Ze waardeerden de ondersteuning en de deskundigheid van de fysiotherapeuten bij het bewegingsprogramma zeer. Ook het trainen met lotgenoten vonden de meesten positief. Het stimuleert om samen te trainen en ervaringen uit te wisselen.

Deelnemers vinden dat het PACT-bewegingsprogramma goed te combineren is met de behandeling van kanker. Vooraf waren ze wel eens moe en lusteloos, na het trainen voelen ze zich dan toch een stuk beter.