Beweging & Gezondheid

Anne Beeks & Nathalie Dammers
Fysiotherapeuten
11 november 2023

Gedreven door het leven.

Voorstellen

- In beweging komen



Bewegen in verschillende fases

- Tijdens de oncologische behandeling (chemotherapie / bestraling)
- Vóór een medische behandeling (prehabilitatie)
- Na afronding van een genezende behandeling
- Tijdens een palliatieve behandeling (genezing niet meer mogelijk)

Waarom bewegen tijdens/na een medische behandeling

- Voordelen:
- Behoud/herstel van uithoudingsvermogen en spierkracht
- Verminderen van vermoeidheid
- Bevorderen van geestelijke gezondheid
- Dagelijkse activiteiten kunnen blijven volhouden/hervatten/participatie in de maatschappij
- Kwaliteit van leven verbeteren

Voorbeeld van bewegen



NNGB

Wat is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?

- 150 minuten per week matig intensief bewegen en twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen.
- Intensiteit: stevig doorwandelen / doorfietsen, waarbij de hartslag en ademhaling iets omhoog gaan.
- Conditie opbouw

Wist u dat….

- Hoeveel procent van de volwassen Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijn?

  65,3% of 52.9%?

- Hoeveel uur per dag brengen volwassen Nederlanders gemiddeld zittend door?

  6 uur of 9 uur?

Mogelijkheden

- Zelfstandig bewegen/trainen

- Trainen onder begeleiding
  - Fysiotherapie eerstelijn – oncologisch fysiotherapeut, reguliere fysiotherapeut.

    Netwerk bijvoorbeeld Onconet

  - Multidisciplinair revalidatie traject
  - Sportclub
  - Personal trainer/sport coach

Vragen



Laatste Ronde!

Bedankt
en blijf gezond

Gedreven door het leven.