



Bewegen bij kanker tijdens hospitalisatie

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS FYSIEKE ACTIVITEIT?	3
FYSIEKE ACTIVITEIT TIJDENS HOSPITALISATIE, NIET ALTIJD GEMAKKELIJK	3
BEWEGEN TIJDENS HOSPITALISATIE: WELKE DREMPELS ZIJN ER EN HOE PAKKEN WE ZE AAN?	5
HOE BEGIN IK ERAAN OP EEN VEILIGE MANIER?	10
Richtlijnen fysieke activiteit	
Bewegen tijdens hospitalisatie op een veilige manier	
Oefeningen met/zonder hulpmiddel	
Een grotere uitdaging nodig?	
FYSIEKE ACTIVITEIT VERDERZETTEN NA HOSPITALISATIE	34
Tips en tools	
Revalidatie	

Vroeger werd tijdens een kankerbehandeling vaak rust voorgeschreven. Vandaag is duidelijk bewezen dat het belangrijk is om tijdens de behandeling fysiek actief te blijven. Veel patiënten ervaren tijdens hun behandeling namelijk een verminderd uithoudingsvermogen, een verlies van spiermassa en minder fysieke zelfstandigheid. Dat leidt tot minder beweging tijdens, maar ook na het ziekenhuisverblijf. Soms heeft dit zelfs het vroegtijdig stoppen van de behandeling tot gevolg. Actief blijven tijdens de kankerbehandeling heeft hier een positief effect op.

Deze brochure heeft als doel om patiënten met kanker te informeren en te motiveren om al tijdens hun verblijf in het ziekenhuis meer en zelfstandig te bewegen.

WAT IS FYSIEKE ACTIVITEIT?

Fysieke activiteit wordt gedefinieerd als **elke lichaamsbeweging** die wordt geproduceerd door skeletspieren en die gepaard gaat met energieverbruik. Kortom: alle vormen van beweging, zowel in de vrije tijd als tijdens verplaatsing van en naar een bestemming of in het kader van iemands werk of huishoudelijke activiteiten.

FYSIEKE ACTIVITEIT TIJDENS HOSPITALISATIE, NIET ALTIJD GEMAKKELIJK

Tijdens een hospitalisatie kan je botsen op barrières die het moeilijk maken om fysiek actief te zijn. Dat kunnen fysieke drempels (bv. verminderde kracht, pijn, vermoeidheid) en mentale drempels (bv. zinverlies, angst) zijn, maar ook omgevingsfactoren (bv. geen ruimte of materiaal). Als je hierdoor minder actief wordt, leidt dat dikwijls ook tot een grotere afname in kracht en uithoudingsvermogen. Daardoor zal een inspanning zwaarder aanvoelen en relatief meer energie vragen, waardoor het nog moeilijker wordt om te bewegen. Zo kan er een vicieuze cirkel van inactiviteit ontstaan. Voldoende beweging helpt om deze cirkel te doorbreken.

BEWEGEN TIJDENS HOSPITALISATIE: WELKE DREMPELS ZIJN ER EN HOE PAKKEN WE ZE AAN?

De meest voorkomende drempels zijn:

VERMOEIDHEID

De vermoeidheid die gepaard gaat met kanker is anders dan de gewone vermoeidheid na een zware inspanning. Het gaat om een aanhoudend **subjectief gevoel van fysieke, emotionele of cognitieve vermoeidheid of uitputting**. Dat wordt veroorzaakt door de **ziekte zelf of door de behandeling**. De vermoeidheid staat los van wat iemand doet en kan het dagelijkse functioneren sterk **beïnvloeden**. Ze gaat vaak gepaard met klachten als krachtverlies of moedeloosheid. Het is daarom **essentieel om meerdere factoren aan te pakken en individueel te evalueren**.

Fysieke activiteit helpt om vermoeidheid te verminderen, zelfs op de dag zelf. Hoe langer of vaker je beweegt, hoe groter het positieve effect, al kan er kort na de inspanning wel tijdelijke vermoeidheid optreden. Het is belangrijk om inspanningen en rust goed af te wisselen. Hetzelfde geldt voor de intensiteit van de oefeningen. Die doe je idealiter aan een matige intensiteit.

Heb je veel last van vermoeidheid? Dan is het goed om de fysieke activiteit te verspreiden over de dag. Wissel rust en activiteit met elkaar af en beweeg wanneer je het minst moe bent. Het is ook

op een mindere dag een goed idee om kort te bewegen (bv. tien minuten wandelen). Dat doet het lichaam vaak goed.

Tips om te blijven bewegen bij vermoeidheid

- ✓ **Begin rustig** en bouw de activiteit stap voor stap op.
- ✓ **Blijf dagelijkse activiteiten** zo veel mogelijk verderzetten.
- ✓ **Kies rustige beweegvormen** (bv. wandelen, fietsen op de hometrainer, yoga, pilates).
- ✓ **Doe regelmatig kleine inspanningen.**
- ✓ **Alle beetjes helpen!**
- ✓ **Verdeel je beweging** indien nodig over de dag (bv. 3 x 10 minuten).
- ✓ **Bespreek je schema** met je kinesitherapeut voor begeleiding op maat.

PIJN

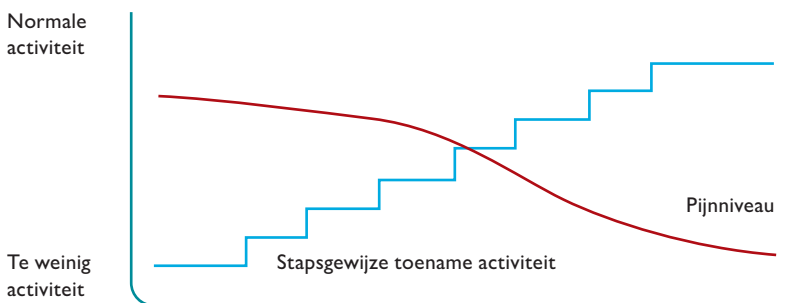
De pijnklachten van patiënten zijn afhankelijk van de plaats van de tumor (lokale ingroei in structuren en eventuele uitzaaiingen) en eventueel andere aanwezige aandoeningen.

De meest voorkomende oorzaken van pijn bij kanker zijn:

- **De tumor zelf:** deze kan op een zenuw drukken of in omliggende weefsels groeien.
- **Indirecte gevolgen** van de ziekte: bijvoorbeeld botbreuken, infecties, verhoogde druk in de hersenen.
- **De behandeling van kanker:** radio- of chemotherapie worden gegeven om de tumor te vernietigen, maar kunnen ook gezonde weefsels beschadigen (bv. weefselverharding na bestraling of zenuwpijn door chemotherapie).
- **Andere aandoeningen** van de patiënt: zoals een al langer bestaand pijnsyndroom (bv. reuma).

Toch blijft het belangrijk om voldoende te bewegen. Dat is meestal mogelijk met een goede afstemming van de pijnmedicatie.

Als je de activiteit opdeelt in kleinere stukjes en die stap voor stap opbouwt, kan de pijnintensiteit mogelijk dalen.



Tips om te blijven bewegen bij pijn:

- ✓ Vraag eerst toestemming aan je arts.
- ✓ Verspreid de activiteiten over de dag, zodat je beweging goed gedoseerd blijft.
- ✓ Plan je oefensessie met de kinesitherapeuten en neem op tijd je pijnmedicatie.
- ✓ Bouw je activiteiten rustig en ontspannen op.
- ✓ Praat over bewegingsangst (angst voor pijn die zal komen bij beweging) met je zorgverleners, zodat we een veilige omgeving kunnen garanderen.

FYSIEKE GEVOLGEN

Ook behandelingen kunnen fysieke complicaties geven, waardoor bewegen tijdens je hospitalisatie een drempel wordt.

Bijwerkingen van corticosteroïden

Corticosteroïden (ontstekingsremmers) kunnen de **spierkracht sterk verminderen**. Daardoor kan je meer moeite hebben met (trap)lopen, opstaan uit een stoel, maar ook met het openmaken van een flesje. Een langetermijneffect van corticosteroïden is osteoporose (botontkalking). Er is bewijs dat **regelmatig bewegen** het verlies aan spierkracht, spiermassa en botmassa kan verminderen.

Bijwerkingen van chemotherapie

Tijdens een behandeling met chemotherapie kan je **eetlust afnemen** door misselijkheid. Eten smaakt vaak anders of minder lekker, waardoor je minder eet. Dat leidt tot een lagere energievoorraad en snellere vermoeidheid.

Chemotherapie heeft vaak ook een **effect op botten, spieren en zenuwen**. Een veelvoorkomende bijwerking is beschadiging van de zenuwen van het ruggenmerg naar de armen en benen. Dat kan zich uiten in **tintelingen of pijn in de handen en voeten**, minder gevoel, krachtverlies in de handen en voeten en spierkrampen. Daarnaast hebben patiënten vaak minder energie en slapen ze meer. Gelukkig zijn de meeste bijwerkingen tijdelijk en verdwijnen ze meestal na het afronden van de behandeling.

Bijwerkingen van radiotherapie

Bestraling veroorzaakt vaak vermoeidheid. Bij heup- of schoudergewrichten kan de bestraling ook voor gewrichtsstijfheid zorgen. Deze klachten kunnen tot twee jaar na de radiotherapie aanhouden.

Door deze bijwerkingen is het net **extra belangrijk** om als patiënt aan de slag te gaan en te blijven bewegen om **verdere fysieke achteruitgang te voorkomen**. Dat is niet alleen goed voor het fysieke en mentale welzijn, maar kan ook een positief effect hebben op je zelfstandigheid thuis. Bovendien kan dit helpen om afhankelijkheid of aanpassingen aan en in huis zo lang mogelijk uit te stellen.

De nadruk **tijdens de behandelperiode** ligt dus hoofdzakelijk op het **'behouden wat je hebt'**. Vaak volstaan adviezen, soms is extra begeleiding door een kinesitherapeut noodzakelijk. De meeste patiënten geven aan dat ze vooral beperkt zijn om trappen te nemen of zware huishoudelijke taken uit te voeren.

HOE BEGIN IK ERAAN OP EEN VEILIGE MANIER?

We raden aan om tijdens je ziekenhuisverblijf zo actief mogelijk te blijven. Dat kan door bijvoorbeeld mee te helpen bij je ochtendverzorging, een stukje te wandelen of te fietsen op een hometrainer ... Het is belangrijk dat dit altijd op een veilige manier gebeurt. Als je je onzeker of onstabiel voelt, zorg er dan voor dat er iemand in de buurt is die ondersteuning kan bieden. Vraag gerust om advies aan de verpleegkundige of kinesitherapeut van de afdeling.

RICHTLIJNEN FYSIEKE ACTIVITEIT



Vermijd urenlang zitten/liggen.

Sta elk halfuur eens recht.



Beweeg 3 dagen per week
een half uur aan een matige
intensiteit.

matige intensiteit = verhoogde
hartslag en licht zweten.



Doe 2 dagen per week
krachtoefeningen.

Bv. Rechtstaan uit een stoel,
trappen, tenenstand.

Tip: kleine stapjes zijn ook stapjes, elke vorm van fysieke activiteit telt!

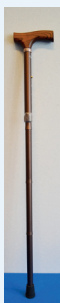
BEWEGEN TIJDENS HOSPITALISATIE OP EEN VEILIGE MANIER

Voordelen van bewegen tijdens hospitalisatie:

- ✓ Behoud van je zelfstandigheid en spierkracht
- ✓ Positieve invloed op herstel en opnameduur
- ✓ Betere gemoedstoestand en hogere levenskwaliteit

Als je beweegt, doe dat dan op een **veilige manier**:

- Draag stevige, gesloten en comfortabele schoenen.

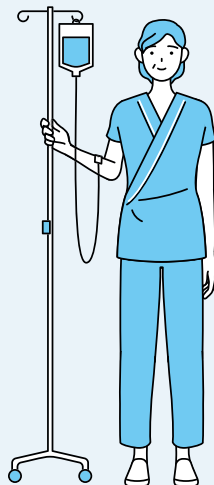


- Gebruik een loophulpmiddel als je dit nodig hebt.

- Neem voldoende rust tijdens de activiteit.
- Stop als je klachten (bv. duizeligheid, misselijkheid) hebt en meld deze aan een zorgverlener.
- Neem enkel de trap onder begeleiding van een hulpverlener.

Vaak geven patiënten aan dat hun bewegingsvrijheid tijdens hospitalisatie gelimiteerd wordt door infusen, blaassonde of zuurstof.

Het is veilig om te wandelen met infusen als deze goed bevestigd zijn aan een infuusstaander of aan je rollator. Vraag gerust hulp aan een zorgverlener om dit op een veilige manier te doen.



Als je zuurstoftekort hebt en wat meer bewegingsruimte wilt in de kamer (bv. om je op te frissen in de badkamer), dan kan je een langere zuurstofkabel vragen aan de zorgverleners. Als je op de gang wil stappen, kan de kinesitherapeut een rollator met

zuurstoffleshouder brengen. Zo kan je toch verder blijven wandelen met zuurstof.

Tips om meer te bewegen tijdens je ziekenhuisverblijf:

- ✓ Eet aan tafel: sta op voor elke maaltijd, wandel naar de tafel en zit een tijdje rechtop in de zetel. Zo beweeg je al meer zonder extra inspanning.
- ✓ Samen bewegen is leuker dan alleen! Sla de oefenmomenten met de kinesitherapeut dus niet over.
- ✓ Ga eens samen wandelen met familie of vrienden, vraag ondersteuning bij het uitvoeren van de oefeningen of breng een bezoek aan de cafetaria. Wil je de afdeling verlaten? Overleg dat dan eerst met de verpleegkundige.
- ✓ Doe eens wat spierversterkende oefeningen. Ideeën vind je achteraan in deze brochure.
- ✓ Probeer doorheen de dag enkele oefenmomenten in te lassen. Zo kan je de oefeningen ook opdelen in kleinere stukken, waardoor het gemakkelijker zal aanvoelen.
- ✓ Gebruik het oefenmateriaal. Als je mobiel bent, kan je gerust gebruikmaken van de hometrainer, de gewichten of de therabanden in de oefenzaal.
- ✓ Extra motivatie nodig? Probeer eens een bewegingsapp om je te motiveren bij het bewegen. Meer info vind je verder in deze brochure.

OEFENINGEN MET/ZONDER HULPMIDDEL

Oefeningen in bed

- Voeten bewegen

Beweeg 10 maal de volledige voet naar je toe en van je weg.



Vooruitgang:

- 1 Maak 10 maal cirkelvormige bewegingen met de voeten.
- 2 Beweeg 10 maal de linkervoet naar je toe terwijl je het been in de lucht houdt. Herhaal dit aan de andere kant.
- 3 Doe deze cirkelvormige bewegingen met elke voet apart, terwijl je het been in de lucht houdt.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- Knie buigen

Buig 10 maal de rechterknie en strek hem vervolgens weer.
Herhaal de oefening aan de linkerzijde.



Vooruitgang:

- ❶ Doe dezelfde oefening maar de hiel mag de matras niet raken.
- ❷ Wissel beide benen af zonder dat de hiel de matras raakt.
- ❸ Maak fietsbewegingen in de lucht, tel hierbij 10 keer de rotatie op het rechterbeen.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- **Knie naar beneden duwen**

Leg een kussen onder je knie. Duw je knie 10 maal in het kussen zo hard als je kan. Herhaal dit aan de andere zijde.



Vooruitgang:

- ❶ Doe dit met de 2 benen tegelijk.
- ❷ Houd deze beweging telkens 10 seconden aan.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- **Been gestrekt heffen**

Hef het been gestrekt 10 maal op en laat traag terug zakken.
Doe dit erna aan de andere zijde.



Vooruitgang:

- ❶ Houd het been telkens 5 seconden in de lucht.
- ❷ Hef het been 10 maal gestrekt op, maar bij het zakken mag de hiel telkens de matras niet raken.
- ❸ Tik met je hiel de knie van het liggende been bij terugkomen.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- Benen zijwaarts bewegen

Beweeg het gestrekte been 10 maal zijwaarts en terug. Herhaal dit links.



Vooruitgang:

- ❶ Doe dezelfde oefening, maar de voet mag de matras niet raken.
- ❷ Doe dit met de 2 benen tegelijk.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- Brugje maken

Plooi de knieën en leg je handen naast je lichaam. Duw je zitvlak op. Herhaal dit 5 keer.



Vooruitgang:

- ❶ Doe dezelfde oefening, maar leg je armen gekruist op je lichaam. Zo verkleint je steunoppervlak.
- ❷ Doe dezelfde oefening, maar houd je voeten tegen elkaar bij het opduwen van het zitvlak.
- ❸ Houd je zitvlak telkens 5 seconden in de lucht.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

Oefeningen op de rand van het bed

- Voeten bewegen

Hef de tenen 10 maal samen van de grond. De hiel blijft op de grond.



Vooruitgang:

- 1 Maak cirkelbewegingen met de voeten
- 2 Doe dezelfde oefening met 1 voet, maar de hiel mag de grond niet raken.
- 3 Doe dezelfde oefening met 1 voet, maar houd de knie gestrekt tijdens deze oefening.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- **Knie heffen**

Hef de rechterknie en plaats de voet terug op de grond. Herhaal dit 10 maal en doe hetzelfde met de linkerknie.



Vooruitgang:

- ❶ Doe dezelfde oefening maar de voet mag de grond niet raken tijdens het zakken van het been.
- ❷ Doe dit met de 2 benen tegelijk.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- **Knie strekken**

Strek het rechterbeen 10 maal. Herhaal dit aan de linkerkant.



Vooruitgang:

- 1 Doe dezelfde oefening maar de voet mag de grond niet raken tijdens het zakken van het been.
- 2 Doe dit met de 2 benen tegelijkertijd.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- Zit tot stand

Probeer vanuit zit 5 maal recht te staan en terug te gaan zitten.



Vooruitgang:

- 1 Doe dit zonder steun van de armen.
- 2 Probeer bij het rechtstaan ook je armen boven je uit te strekken en je groot te maken.
- 3 Probeer dezelfde oefeningen vanuit een lagere stoel.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- Ellebogen plooiën

Probeer vanuit zit de handen naar de ellebogen te brengen. Doe dit tien maal na elkaar.



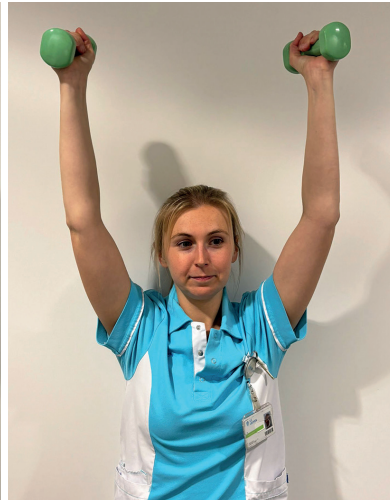
Vooruitgang:

- 1 Doe dit met een extra gewicht in de armen.
- 2 Probeer de ellebogen op schouderhoogte te brengen en doe dezelfde oefeningen vanuit deze positie.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- Armen strekken boven hoofd

Strek de armen boven schouderhoogte uit. Herhaal dit tien maal;



Vooruitgang:

- 1 Doe dit met een extra gewicht in de armen.
- 2 Doe dezelfde oefening, maar breng de armen zijwaarts naar beneden.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

Oefeningen in stand

Hou je voor de veiligheid telkens vast aan de steunen van het bed.

- **Tenenstand**

Zet je voeten op heupbreedte en duw je op je tenen en zak vervolgens weer traag naar beneden. Herhaal dit 10 keer.



Vooruitgang:

- 1 Combineer deze oefening met een opeenvolgende hielstand.
- 2 Probeer dezelfde oefening op 1 been.
- 3 Doe dit zonder de steunen van het bed vast te houden.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- Door de knieën buigen

Buig traag en gecontroleerd door de knieën en kom dan terug recht. Herhaal dit 10 maal.



Vooruitgang:

- 1 Probeer op het laagste punt van de oefening de houding 5 seconden aan te houden.
- 2 Probeer deze oefening eens zonder de bedrand vast te houden.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- **Knie heffen**

Hef de rechterknie en plaats de voet terug op de grond. Voer deze oefening 10 maal uit. Herhaal de oefening met de linkerknie.



Vooruitgang:

- 1 Houd het been telkens 5 seconden in de lucht.
- 2 Probeer dit zonder de handen vast te houden aan de bedrand.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- **Been achterwaarts strekken**

Verplaats 10 maal het been naar achteren en terug naar voor.
Herhaal dit aan de andere zijde.



Vooruitgang:

- 1 Houd je zwaaibeen gedurende 5 seconden in de lucht.
- 2 Buig het steunbeen wat meer tijdens de oefening.
- 3 Doe dezelfde oefening zonder de bedrand vast te houden.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

- **Been zijwaarts strekken**

Beweeg het rechterbeen zijwaarts en terug terwijl je de romp recht houdt. Voer dit 10 maal uit en herhaal de oefening met het linkerbeen.



Vooruitgang:

- 1 Buig het steunbeen wat meer tijdens de oefening.
- 2 Houd je zwaaibeen gedurende 5 seconden in de lucht.
- 3 Doe dezelfde oefening zonder de bedrand vast te houden.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Ochtend							
Namiddag							
Avond							

EEN GROTERE UITDAGING NODIG?

Ben je nog niet voldaan na deze oefeningen of heb je graag wat afwisseling? Er zijn ook altijd hometrainers beschikbaar in de oefenzaal om je conditie op peil te houden.

Hoe ga je van start? Hier vind je een voorbeeld van intervaltraining op de fiets:

- Stap 1** Start met een **opwarming van 5 minuten**, waarbij je aan een prettig tempo fietst met weinig weerstand (bv. 25 watt).
- Stap 2** Je begint met een **periode van hoge intensiteit**. Draai de weerstand een aantal niveaus omhoog en fiets **2 minuten** lang op dit tempo. Stel de weerstand zo in dat je de twee minuten met wat moeite kan volhouden.
- Stap 3** Na twee minuten aan hoge intensiteit verzet je de weerstand terug naar de comfortabele positie en blijf je **2 minuten rustig doorfietsen**. Probeer in deze tijd je ademhaling zoveel mogelijk terug naar beneden te brengen.
- Stap 4** Na de rustperiode van **2 minuten** start je opnieuw met de **hoge intensiteit**.
- Stap 5** **Herhaal deze afwisseling 3 keer** en sluit vervolgens je training af met een **cooling-down van 5 minuten** rustig fietsen op een comfortabel tempo.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Tijd en wattage hoge intensiteit							
Tijd en wattage rustig fietsen							
Aantal herhalingen							

Je kan dit schema zeker aanpassen aan je eigen niveau. Hierbij kan je variëren met de weerstanden, met het aantal minuten aan hoge intensiteit of met het aantal herhalingen van de intervallen. Vraag zeker naar hulp of begeleiding als je hier nog onzeker bij voelt.

FYSIEKE ACTIVITEIT VERDERZETTEN NA HOSPITALISATIE

TIPS EN TOOLS

Tips



Bouw de activiteiten in je
dagelijkse routine in.



Zoek een goed evenwicht tussen rust en
activiteit. Deel bijvoorbeeld een beweegtijd
van 30 minuten op in blokjes van 10 minuten.



Kies activiteiten die je graag doet.



Spreek af om samen te bewegen.



Schakel hulp of begeleiding in.

Tools

Stappenteller

De stappenteller is een veelgebruikt hulpmiddel om je dagelijkse beweegdoel te halen en op te volgen. Een stappenteller bestaat in verschillende vormen. Er is bewijs dat je **al vanaf 2500 tot 4000 stappen** per dag een gezondheidsvoordeel behaalt.

De meeste **smartphones** hebben een stappenteller, maar je kan ook een aanschaffen voor **aan je heup**. Verder hebben ook veel **digitale horloges** een stappenteller.



Activiteitstracker

Wil je je stappen bijhouden maar ook eventueel **andere activiteiten** (bv. fietsen, lopen) of je **hartslag**? Dan is een activiteitstracker een goede optie. Dat is een digitaal horloge (smartwatch) dat je beweging registreert. Meestal kan je deze koppelen aan je smartphone of computer zodat je je **voortgang** kan zien en **doelen** kan stellen.

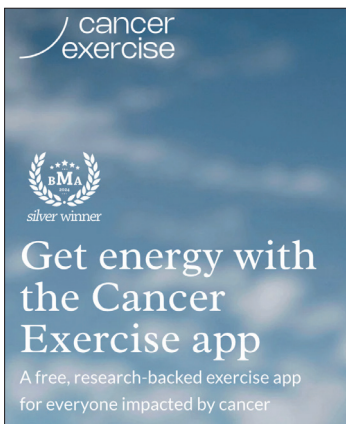


Sport- en beweegapps/sites

Er bestaan heel veel apps die je kunnen helpen met bewegen en sporten. Er zijn apps die [work-outs voor thuis](#) aanbieden, maar ook apps die je helpen met [je stappendoel](#). De opties zijn eindeloos.



Op de website www.gezondleven.be kan je enkele voorbeelden vinden van kracht- en stretchoefeningen.



Een voorbeeld van een bewegingsapp kan je vinden op www.cancerexerciseapp.com. Deze app helpt jou de juiste work-out te vinden die bij je past.

REVALIDATIE

Bewegen tijdens behandeling: KanActief Gasthuisberg

Wil je de neveneffecten van je behandeling beperken en zoek je hier ondersteuning bij? Bij KanActief Gasthuisberg helpen we je om **je conditie en kracht op peil te houden**, zodat je sneller herstelt na afloop van de behandeling. Het op maat gemaakte groepsprogramma biedt beweging, individuele begeleiding en motivatie om actief te blijven.

Meer informatie vind je op:

www.uzleuven.be/kanactief/kanactief-gasthuisberg



Bewegen na behandeling: Kanactief Pellenberg en HARPA



Wil je je **fitheid verbeteren na de behandeling** en ben je op zoek naar ondersteuning hierbij? Bij KanActief Pellenberg bieden we aangepaste lichaamsstraining in groep om beweging op een structurele manier in je dagelijkse routine op te nemen.

Meer informatie vind je op:

www.uzleuven.be/kanactief/kanactief-pellenberg



Sinds kort richt de sportvereniging HARPA vzw zich nu ook tot oncologische patiënten. HARPA vzw is een patiëntenvereniging die **lichaamsbeweging promoot, ondersteunt en stimuleert**. Het is een sportvereniging voor alle hart- en vaatpatiënten en mensen met andere chronische inwendige aandoeningen, na hun revalidatieperiode in het ziekenhuis. HARPA wil hen stimuleren **om vol te houden en zo lang mogelijk te blijven werken aan de conditie**. Dat gebeurt tijdens gezamenlijke activiteiten onder begeleiding van professionals, in groepstrainingen, op wandelingen en fietstochten, en online.

Meer informatie vind je op:
harpa.be



BOV onco-coach/kinesitherapeut

BOV staat voor bewegen op verwijzing. Als je liever niet in groepsverband en **graag dicht bij huis traint**, kan je ook terecht bij een BOV-coach of kinesitherapeut in je buurt. Vraag je zorgverlener om een **verwijsbrief** en neem contact op met een Bewegen Op Verwijzing-coach in jouw regio. Dat is de allereerste stap. De coach maakt samen met jou een persoonlijk beweegplan dat aansluit bij jouw dagelijkse leven.

Vind een coach in je buurt via
www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches



Kinesitherapie aan huis

Als je **nog niet sterk genoeg bent om je te verplaatsen** naar een kinepraktijk of een fitnessruimte, kan je ook kinesitherapie aan huis aanvragen. Je hebt hiervoor een voorschrift nodig van jouw behandelende arts. Je plant je huisbezoek samen met de kinesitherapeut in.

Multidisciplinaire revalidatie

Een revalidatie kan enkel en alleen in een totaalbeeld bekeken worden waarin hulpverleners van alle disciplines thuishoren. Mocht je naast de fysieke revalidatie ook nog andere klachten ondervinden (bv. op vlak van voeding, mentaal, intimiteit ...), dan kan je zeker terecht op deze site: www.oncohulp.be. Je kan hier op zoek gaan naar een zorgverlener die ervaring heeft met kankerpatiënten.

© januari 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst algemene medische oncologie in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701876.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kan je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

