

Fysieke activiteit als je kanker hebt ... Waarom?

- Het vermindert **kankergerelateerde vermoeidheid**.
- Het helpt om ook andere **bijwerkingen van je behandeling** te verminderen.
- Je verbetert je **fysiek functioneren en levenskwaliteit**.
- Het zal mogelijke gevoelens van **angst** en **depressie** verminderen.



Conditietraining

Probeer minstens drie dagen per week 30 minuten te bewegen aan een matige intensiteit. Dit is een intensiteit waarbij je hartslag verhoogt en je lichtjes begint te zweten.



Krachtraining

Probeer twee keer per week enkele oefeningen te doen om de grote spiergroepen te versterken (bv. een boodschappentas dragen, rechtkomen vanop een stoel en weer gaan zitten).

Alle beetjes helpen! Elke fysieke activiteit tijdens de behandeling is beter dan geen activiteit.



Hou het simpel!

Maak een wandeling, laat de hond uit, ga met de fiets naar de winkel, neem de trap ...



TIPS

- Probeer ook bij ernstige vermoeidheid te bewegen: deel 30 minuten op in drie actieve momenten van 10 minuten.
- Een stappenteller kan je helpen om gemotiveerd te blijven.
- Kies voor activiteiten die je graag doet.
- Spreek met iemand af om samen te bewegen.

Blijven bewegen tijdens en na kanker? Zeker en vast!



Advies op maat?

Scan de QR-code en vul de vragenlijst in om advies op jouw maat te ontvangen over je revalidatiemogelijkheden.



Ontdek ons huidige aanbod aan beweging- en sportinitiatieven op de website!

www.kanactief.be



Vragen of meer informatie?

Aarzel niet om contact op te nemen.

- Voor revalidatie tijdens je behandeling: bewegenbijkanker@uzleuven.be
- Voor revalidatie na je behandeling: kanactief@uzleuven.be