



**BEWEGEN BIJ PROSTAAT- OF BLAASKANKER**  

---

**POLIKLINIEK UROLOGIE EN PROSTAATCENTRUM**  
**ZUIDWEST NEDERLAND**

Door de ziekte kanker en de behandeling hiervan kunt u lang moe zijn en een minder goede conditie hebben. Bewegen kan helpen om u beter te voelen tijdens en na de behandeling.

## **Waarom bewegen tijdens de behandeling?**

Veel patiënten met kanker voelen zich moe. Dit kan ervoor zorgen dat ze minder gaan bewegen. Onderzoek laat zien dat bewegen beter helpt tegen moe zijn dan veel liggen of slapen. Het is belangrijk om uw activiteiten aan te passen op de soort behandeling die u krijgt. U kunt een paar dagen na de behandeling rustiger aan doen. Als u te weinig beweegt kan dit zorgen voor minder kracht en energie, waardoor u nog minder gaat bewegen. Beweging helpt u bij de behandeling en het herstel.

Beweging helpt u bij de behandeling en het herstel. Het heeft veel voordelen:

- Het aantal bijwerkingen van de behandeling wordt minder.
- U voelt zich weer sneller sterk na de behandeling.
- U voelt zich minder moe tijdens de behandeling.
- Uw zelfvertrouwen wordt groter en uw concentratie wordt beter.
- U herstelt sneller na de operatie.
- U slaapt beter.
- U bouwt sneller spieren op en de kans op botontkalking wordt kleiner.
- Uw humeur wordt beter.

## **Welke activiteiten?**

Er zijn verschillende activiteiten die u kunt doen tijdens uw behandeling om te bewegen. Wandelen en fietsen zijn voorbeelden van activiteiten die u kunt doen. Maar ook werken in huis of de tuin zijn activiteiten die u kunt doen. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om te bewegen. U kunt verschillende activiteiten combineren.

## **Hoe vaak bewegen?**

Het is goed om minimaal 5 dagen per week 30 minuten te bewegen. Dit is volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Dit betekent dat u in totaal 30 minuten per dag beweegt. U mag dit doen in blokken van 10 minuten. Zorg ervoor dat uw hartslag en ademhaling een klein beetje hoger wordt. U kunt bijvoorbeeld stevig gaan wandelen, iets harder gaan fietsen of traplopen. Het is belangrijk om de eerste en laatste 5 minuten van het bewegen in een langzaam ontspannen tempo te bewegen. Zo warmt u goed op en koelt u weer goed af. U kunt uw activiteiten bijhouden in het dagboekje achter in deze folder.

## **Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?**

Let goed op hoe u zich voelt tijdens het bewegen. U moet kunnen praten tijdens de activiteit, zonder dat u buiten adem raakt. U moet zich niet vervelend voelen tijdens de activiteit. Voelt u zich langer dan een uur moe na het bewegen? Dan was het te zwaar. Doe de volgende keer wat rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na het bewegen. Stop met de activiteit als u zich erg moe voelt. Het is niet erg als het u 1 dag niet lukt om te bewegen. Probeer het de volgende dag opnieuw.

### Algemene tips tijdens bewegen:

- Doe rustig aan 30 minuten voor, en na het bewegen.
- Drink voldoende, vooral bij warm weer.
- Let op signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens het bewegen, zoals:
  - Pijn op uw borst en pijn in uw arm;
  - Onregelmatige hartslag;
  - Duizeligheid;
  - Misselijkheid;
  - Benauwd zijn.

## **Bewegen volhouden**

De meeste mensen vinden het prettig om te bewegen tijdens de behandeling. Ze voelen zich daardoor beter. Soms is het moeilijk om het bewegen vol te houden. Hieronder vindt u een paar tips om u te helpen bij het volhouden van bewegen:

- Vraag iemand om samen mee te bewegen, bijvoorbeeld een familielid of een vriend.
- Plan uw activiteiten en maak ze onderdeel van uw dag. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, of ga fietsen in plaats van met de auto.
- Wissel af tussen verschillende activiteiten. Bijvoorbeeld: wissel lopen af met fietsen.
- Beloon uzelf. Met bijvoorbeeld een bioscoopkaartje, een boek of een etentje.
- Vraag hulp aan uw verpleegkundigen of fysiotherapeuten.
- Probeer plezier te hebben in het bewegen en focus op de positieve effecten.
- Schrijf op waarom u wilt bewegen en lees dit vaak terug.
- Zoek oplossingen voor dingen die u tegenhouden om te bewegen.
- Doe mee met een programma zoals 'Nederland in Beweging'.
- Stel doelen voor uzelf.
- Wees niet te streng voor uzelf.

Wilt u professionele hulp bij het bewegen? Neem dan contact op met uw oncologieverpleegkundige. Zij kunnen u doorverwijzen naar bijvoorbeeld een oncologisch fysiotherapeut.

We wensen u veel sterkte met de behandelingen en veel plezier met bewegen!

## **Vragen of een afspraak maken**

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. Om een afspraak of een telefonische afspraak hiervoor in te plannen kunt u gebruik maken van de BeterDichtbij app, van maandag tot vrijdag. Wij reageren binnen 3 dagen.

Bent u op zoek naar informatie over uw persoonlijke gegevens of afspraak? Bekijk dan eerst uw patiëntenportaal via [www.mijnfranciscus.nl](http://www.mijnfranciscus.nl).

Heeft u een spoedvraag? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie 010 – 461 6168 (Franciscus Gasthuis) of 010 – 893 1521 (Franciscus Vlietland).

#### Franciscus Gasthuis

- Lucrezia Bani
- Jessica Blaak
- Sally Wildeman

#### Franciscus Vlietland

- Jolanda van Dijk

*Februari 2025*

*17041*

## Dagboek

DOEL: 4 tot 6 keer per week matig tot krachtig bewegen.

Beweeg per keer 20 tot 30 minuten.

<b>Week 1</b> Datum:	Soort activiteit	Tijdsuur activiteit	Zwaarte van activiteit	Doel behaald? ja / nee
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

<b>Week 2</b> Datum:	Soort activiteit	Tijdsuur activiteit	Zwaarte van activiteit	Doel behaald? ja / nee
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				

Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

<b>Week 3</b> Datum:	Soort activiteit	Tijdsduur activiteit	Zwaarte van activiteit	Doel behaald? ja / nee
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

<b>Week 4</b> Datum:	Soort activiteit	Tijdsuur activiteit	Zwaarte van activiteit	Doel behaald? ja / nee
Maandag				

Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				