

Bewegen op de afdeling oncologie



Blijf goed eten en bewegen, zo houdt u uw conditie op niveau

www.nwz.nl

Inhoud

Waarom zou ik meer bewegen?	3
Waarom zou ik goed moeten eten?	4
Mag ik wel bewegen?	4
Bewegen en oefenen	4
Tips om te bewegen en te eten	5
Meer informatie	7
Uw vragen	7

U bent opgenomen op de afdeling oncologie. Iedereen die te maken heeft met kanker en de behandeling van kanker door een operatie, chemotherapie en/of bestraling, weet dat dit een grote aanslag is op het lichamelijk en geestelijk functioneren. Het kan zijn dat u vermoeidheid, conditie- en/of krachtsverlies ervaart. Misschien bent u wat angstig om te bewegen? Of heeft u veel vragen over wat u nu wel of niet kunt doen? Met deze folder willen wij u graag helpen en stimuleren tijdens uw opname te bewegen. Mag ik wel bewegen, hoe kan ik in het ziekenhuis bewegen en welke voeding (bijvoorbeeld eiwitrijk) heb ik nodig om mijn conditie op peil te houden? In deze folder leggen wij u dit uit, aangevuld met beweeg- en eettips.

■ **Waarom zou ik meer bewegen?**

Bij een ziekenhuisopname denken we al gauw 'ik lig in het ziekenhuis'. Het bed staat centraal. Wist u dat patiënten overdag 90% van hun tijd doorbrengen op hun kamer? En 50% van hun tijd overdag in bed liggen? Tijdens uw opname wilt u zich misschien niet intensief inspannen. Uit onderzoek is echter gebleken dat lichamelijke training tijdens de medische behandeling een positief effect heeft op vermoeidheid, conditie- en/of krachtsverlies en het algeheel welbevinden. Een goede conditie heeft een positief effect op het volhouden en het aanslaan van chemotherapie. Als uw gezondheid het toelaat, is het daarom belangrijk om zoveel mogelijk in beweging te blijven.

Wist u dat weinig beweging en onvoldoende eiwitrijke voeding:

- binnen een paar dagen leidt tot **10-15% verlies aan spiermassa** en het **maanden duurt** om dit weer op te bouwen
- kan leiden tot **langere ziekenhuisopnames**
- kan leiden tot **(extra) complicaties**
- bij ouderen kan leiden tot het **niet meer zelfstandig** kunnen wonen

3 weken bedrust heeft evenveel impact op de conditie als 40 jaar ouder worden. Daarom is het zo belangrijk dat u tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk in **beweging** blijft en zo goed mogelijk eet.

■ **Waarom zou ik goed moeten eten?**

Als u ziek bent heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig. Maar juist omdat u ziek bent, kan het moeilijk zijn om voldoende te eten en te drinken. Zo kunt u bijvoorbeeld last hebben van smaakverlies, spanningen, vermoeidheid en/of pijn.

Op gewicht blijven

Als u in het ziekenhuis verblijft, is het erg belangrijk om op gewicht te blijven. Als u afvalt neemt uw lichamelijke conditie af. Dit komt omdat u door minder te bewegen en minder te eten vooral spierweefsel verliest. Te weinig eten betekent dat u ondervoed raakt. U krijgt meer kans op complicaties en wonden genezen minder snel.

Overgewicht?

Heeft u overgewicht en wilt u afvallen? Dan is het belangrijk om te weten dat u hiermee beter kunt wachten, tot u weer in een betere conditie bent.

■ **Mag ik wel bewegen?**

Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. Dit kan variëren: uzelf wassen, oefeningen doen in uw bed, in de stoel, staand of een stuk wandelen door het ziekenhuis. Twijfelt u of onze beweegtips geschikt voor u zijn? Vraag het uw verpleegkundige of de fysiotherapeut.

■ **Bewegen en oefenen**

Tijdens uw opname in het ziekenhuis zijn er ook mogelijkheden om actiever te bewegen of te oefenen.

Hometrainers en fietslabyrint

Op de afdeling oncologie staan op de gang 2 hometrainers, namelijk tegenover het liftenblok. Ook staat hier het zogenaamde fietslabyrint. Dit is een speciale hometrainer waarmee u 'virtueel' wereldwijd routes kunt fietsen. Overleg met de verpleegkundige of de fysiotherapeut of dit iets voor u is.

Looproutes op de afdeling

Op de afdeling zijn looproutes uitgezet. U herkent deze routes aan de gekleurde vierkantjes op de vloer van de gangen. Er zijn vier routes: geel, groen, blauw en rood. U vindt aan de muur in de gang een plattegrond, met daarop de routes en afstanden. Om uw loopafstand uit te breiden, kunt u elke dag een andere kleur nemen. Heeft u vragen, stel deze dan aan uw verpleegkundige of fysiotherapeut.

Themaroutes

Op de afdeling zijn looproutes met een thema uitgezet. Denk hierbij aan de stad Alkmaar, sport en de kunst in het ziekenhuis. Met korte teksten en filmpjes komt u meer over deze thema's te weten. U herkent de routes aan de QR-codes die op de fotoplaten zijn geplakt. Met uw smartphone of tablet scant u de QR-code, waarna de informatie zichtbaar wordt. Wij wensen u veel plezier.

Oefeningen doen

U kunt oefeningen doen voor als u zit, ligt of staat. U vindt deze oefeningen op de ipad van de afdeling. Ook hebben wij deze oefeningen voor u op papier. Vraag uw verpleegkundigen ernaar of kijk in het folderrek bij de ingang van de afdeling oncologie.

Heeft u een tablet of smartphone? Dan kunt u meedoen met de 3 oefenprogramma's '7 minute workouts' op www.nwz.nl/beweegjebeter

■ Tips om te bewegen en te eten

Bewegen in het ziekenhuis



Neem comfortabele kleding en schoenen mee, om overdag in het ziekenhuis te dragen in plaats van een pyjama.



Gebruikt u krukken, een rollator of ander hulpmiddel? Neem deze mee en gebruik deze tijdens de opname.



Draagt u een bril? Neem hem mee en zet hem op tijdens de opname. Zo ziet u beter wat er om u heen gebeurt.



Probeer elk uur een stuk te lopen. Bouw het aantal stappen per keer op. Haal zelf koffie of loop met uw bezoeker mee naar de trap of de lift.



In de stoel zitten is al beter dan in bed liggen. Eet dus zoveel mogelijk aan tafel en ga elke dag wat vaker en langer in de stoel zitten. U mag ook in de huiskamer eten.



Per dag dat u weinig beweegt kunt u tot wel 5% van uw conditie en spierkracht kwijt raken. Dus blijf zo veel mogelijk in beweging!

Eten in het ziekenhuis

Blijven eten tijdens een ziekenhuisopname is belangrijk. Dit geldt voornamelijk voor het eten van eiwitrijke producten. Denk hierbij aan zuivel, vlees, vis, gevogelte, ei, peulvruchten en noten. Het heeft een positief effect op spierbehoud en -herstel.

Eet een half uur voor of na het bewegen een product waar 20 gram eiwit in zit. Wist u dat dit een positief effect heeft op uw spierbehoud en -herstel en het vergroten van uw spiermassa?



Neem voor of binnen 30 minuten na een lichamelijke activiteit eiwitrijke voeding. Denk hierbij aan zuivel, ei, noten, vlees, kip, vis, peulvruchten etc.



Het is belangrijk dat u op gewicht blijft. Zorg dat u voldoende en eiwitrijk eet. Het draagt bij aan behoud van spiermassa en conditie.

Eten en drinken

Tijdens uw opname krijgt u op 6 momenten eten en drinken aangeboden. Natuurlijk mag u op elk moment van de dag vragen om iets te eten of te drinken.

Warme maaltijd

U krijgt rond 17:00 uur de warme maaltijd aangeboden. Staat de warme maaltijd u tegen? Dan kunt u altijd vragen om een vervangende broodmaaltijd, soep of een maaltijdsalade (als dit beschikbaar is).

■ Meer informatie

Wilt u meer informatie lezen over bewegen en voeding tijdens een opname in het ziekenhuis? Dan verwijzen wij u graag naar www.nwz.nl/beweeggebeter en de folder 'Ongewild afvallen', die u ook op onze website vindt.

Wilt u thuis de fysiotherapie voortzetten? Zoek dan een praktijk bij u in de buurt op www.onconet.nu/zorgzoeker

■ Uw vragen

Heeft u vragen over bewegen in Noordwest Ziekenhuisgroep? Dan kunt u hiervoor terecht bij het verpleegkundig team van de afdeling waar u bent opgenomen.

Heeft u tips en suggesties? Mail dan naar beweeggebeter@nwz.nl of eeetgebeter@nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie fysiotherapie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 293945

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl