


Voeding en beweging

 **bloed.fanatiek**
Afdeling Hematologie



Naam:

Groepstraining

Maandag	14.00 - 14.45 uur
Woensdag	14.00 - 14.45 uur
Vrijdag	14.00 - 14.45 uur

Mededelingen

QR-code

Op sommige bladzijden staat een QR-code (zie voorbeeld hiernaast). Scan de QR-code met de camera op uw telefoon, voor een uitleg over het apparaat of een link naar meer informatie.



Spiere opbouwen

Wist u dat het belangrijk is om direct na het bewegen eiwitten te eten? Dit helpt namelijk bij de opbouw van uw spieren.



Hygiëne

Voor en na het gebruik van de trainingsapparaten maakt u het apparaat schoon met oxywipes.

Lab en veiligheid

Wanneer mag u niet trainen?

- hemoglobine lager dan 4,3 mmol/L
- trombocyten lager dan $15 \times 10^9/L$
- temperatuur hoger dan 38,5 °C.

Wanneer uw labwaarden voldoende zijn en u zich goed genoeg voelt om te trainen dan bent u van harte welkom in onze oefenzaal.

Richtlijnen

Voor het trainen volgen wij bepaalde richtlijnen. We vragen u om hier zelf ook op te letten.

- 3x per week of meer, ongeveer 30 minuten krachttraining.
- Elke dag 15 - 30 minuten cardiotraining.
- 'Iets doen is beter dan niets doen.'
- Op moeilijke dagen kan krachttraining makkelijker zijn dan cardiotraining.
- Op dagen zonder training: zorg voor een halfuur beweging, zoals een stukje lopen over de afdeling of even aan tafel zitten.
- Probeer uw activiteiten over de dag te verdelen.
- Train met hulp van de borgschaal (zie pagina 3).

Goed eten en bewegen in het ziekenhuis

In het ziekenhuis kan het soms moeilijk zijn om goed te eten en te bewegen. Dit komt door een verminderde eetlust, veranderingen in smaak, misselijkheid, vermoeidheid, pijn, conditie en/of krachtverlies. Als u ziek bent, is te weinig eten en bewegen niet goed, omdat u dan snel spieren verliest. Spieren zitten niet alleen in uw armen en benen, maar ook in uw hart en longen. Als u spieren verliest, voelt u zich zwakker, duurt uw herstel langer en heeft u meer kans op infecties. Ook kunt u de behandeling minder goed verdragen.

Waarom horen genoeg eiwit eten en beweging bij elkaar?

Eiwitten in uw voeding zijn de bouwstenen van uw spieren. Door te bewegen kan uw lichaam deze bouwstoffen beter gebruiken. Daarom is het, vooral als u ziek bent, belangrijk om genoeg eiwitten te eten en zoveel mogelijk te bewegen om uw spieren gezond te houden.

Hoe eet ik voldoende eiwitten?

Eiwitten zitten in zowel dierlijke als plantaardige producten. Voorbeelden van dierlijke producten zijn eieren, vis, vlees, zuivel en kaas. Plantaardige eiwitten vindt u in noten, bonen en granen. Het is goed om eiwitten uit beide soorten producten te eten.

Als u ziek bent of herstelt, heeft u meer eiwitten nodig. U heeft in het ziekenhuis ongeveer 1,5 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig.

Om genoeg energie binnen te krijgen, eet u drie maaltijden en drie tussendoortjes per dag. Kies bij elke maaltijd voor eiwitrijke opties, zoals volkorenbrood met kaas of yoghurt met muesli. Probeer bij elke maaltijd ongeveer 4 eiwitsterren te eten. Kies voor tussendoortjes met eiwitten, zoals noten, kaas of een proteïneereep. Een eiwitrijk tussendoortje voor het slapen gaan helpt ook bij het opbouwen van spieren.

Eiwitsterren

Met deze QR-code vindt u een tabel met producten en hoeveel eiwitsterren ze bevatten.

Meer informatie over voeding?

Op de website www.voedingenbeweging.nu vindt u meer informatie.



Goed eten en bewegen

Door de QR-codes hiernaast te scannen komt u bij video's met meer informatie over goed eten en bewegen bij ziekte en herstel.



Instructie voor gebruik van de borgschaal

De Borgschaal is een manier om zelf te beoordelen hoe Zwaar een inspanning voor u voelt. Hiermee kunt u uw Vermoeidheid beter inschatten.

Hoe zwaar iets voelt, hangt vooral af van hoeveel u zich inspant, hoe moe uw spieren zijn en of u het gevoel hebt 'buiten adem' te zijn. Bekijk de scores op de schaal en beschrijf uw gevoel zo eerlijk mogelijk, zonder te denken aan hoe zwaar het echt zou moeten zijn. Vermijd zowel overschatting als onderschatting; alleen uw eigen gevoel telt, niet wat anderen vinden.

Bij de training gebruiken we een maximale score van 13 - 14 op de Borgschaal. Zo voorkomen we overbelasting en zorgen we voor een veilige training.

Zwaarte belasting	Borgscore
	6
zeer zeer licht	7
	8
zeer licht	9
	10
tamelijk licht	11
	12
redelijk zwaar	13
	14
zwaar	15
	16
zeer zwaar	17
	18
zeer zeer zwaar	19
maximaal	20

Hometrainer



Instellingen apparaat



datum	aantal minuten	afstand/rpm	weerstand	hf	borg	overig

Leg curl



Instellingen apparaat	
------------------------------	--

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Leg extension



Instellingen apparaat

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Squat



Aantekeningen	
----------------------	--

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Lunge



Aantekeningen	
----------------------	--

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Bicep curl



Aantekeningen	
----------------------	--

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Shoulder press



Aantekeningen	
----------------------	--

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Side raise



Aantekeningen	
----------------------	--

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Overig

Aantekeningen	
----------------------	--

datum	gewicht	Series en herhalingen	rust	borg	overig

Netwerken voor oncologische zorg

- www.onconet.nu

Oncologische revalidatie bij u in de buurt. Vul bij 'zorgzoeker' uw postcode of woonplaats in en zie welke speciaal opgeleide fysiotherapeut u kan begeleiden om uw fysieke conditie weer op te bouwen. Via uw huisarts/hoofdbehandelaar kunt u eventueel een verwijzing voor fysiotherapie regelen.



- www.ipso.nl

Hier vindt u een overzicht van inloophuizen bij u in de buurt waar u of uw naasten terecht kunnen voor psychosociale oncologische zorg en ander advies.



Centra voor
leven met
en na kanker

- www.tegenkracht.nl

Stichting Tegenkracht biedt sinds 2006 sport- en beweegprogramma's aan, voorafgaand, tijdens en/of na de behandeling van kanker. Kankersoort of leeftijd zijn niet van belang. Naast sport en bewegen bemiddelt de stichting ook in voedingsadvies en mentaal welzijn. De kwaliteit van leven wordt immers sterk beïnvloed door leefstijl-aspecten.



- www.wkof.nl

Op deze website vindt u meer informatie over voeding en beweging tijdens en na uw behandeling.



Beweegadvies NA opname op Hematologie

Gericht op herwinnen van uw kracht, conditie en algehele welzijn.

	<p>Zorg voor een rustige opbouw Begin rustig met bewegen en bouw uw activiteiten langzaam op. Luister goed naar uw lichaam en probeer niets te forceren. Let op tekenen van vermoeidheid, pijn of ongemak tijdens het bewegen. Stop als dat nodig is, en neem contact op met uw fysiotherapeut of arts als u klachten heeft of zich zorgen maakt over uw gezondheid</p>
	<p>Activiteit: wandelen of fietsen Wandelen of fietsen, buiten of op een hometrainer, zijn veilige manieren om uw conditie weer op te bouwen. Probeer dit elke dag te doen. Begin bijvoorbeeld met 5 minuten per dag en bouw dit langzaam op naar de tijd of afstand die u wilt bereiken.</p>
	<p>Activiteit: krachttraining Tijdens uw behandeling krijgt u mogelijk medicijnen zoals dexamethason of prednison (corticosteroiden). Deze medicijnen kunnen zorgen voor spierafbraak. Daarom is krachttraining belangrijk tijdens uw herstel. Doe 2 tot 4 keer per week krachtoefeningen om uw spierkracht op te bouwen. Begin met lichte gewichten of elastische banden en verhoog dit rustig aan. Richt u vooral op de grote spiergroepen in uw armen, benen en romp.</p>
	<p>Blijf positief Herstellen kan soms lastig zijn, maar blijf uw doelen in gedachten houden. Positieve gedachten en steun van anderen kunnen u helpen bij uw revalidatie.</p>
	<p>Let op het volgende</p> <ul style="list-style-type: none">• Is uw HB lager dan 4,3 mmol/L? Zorg voor een veilige omgeving tijdens het trainen, bijvoorbeeld met begeleiding en oefeningen in zit of lig. U kunt duizelig worden.• Zijn uw bloedplaatjes lager dan $15 \times 10^9/L$? Doe dan geen krachttraining, omdat dit meer kans geeft op bloedingen. Wandelen, fietsen en dagelijkse activiteiten zijn wel veilig.• Heeft u koorts boven de 38,5? Train dan niet. Rust uit en neem meteen contact op met de afdeling Hematologie.

Meer informatie?

Heeft u nog vragen? Neem gerust contact met ons op via

fysiohematologie@amsterdamumc.nl of afdelingdietetiek@amsterdamumc.nl

