

Fysieke activiteit als je kanker hebt ... Waarom?

- Het vermindert **kankergelateerde vermoeidheid**.
- Het helpt om ook andere **bijwerkingen van je behandeling** te verminderen.
- Je verbetert je **dagelijks 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, je dieper gaat ademen en je lichtjes begint te zweten.



Spierversterkende oefeningen

Probeer 2x/week enkele oefeningen te doen om de grote spiergroepen te versterken (vb. op je tenen gaan staan en traag zakken, rechtkomen vanop een stoel en weer gaan zitten).

Alle beetjes helpen! Iedere 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 momenten van 10 minuten verspreid over de dag.
- Een stappenteller kan je helpen om gemotiveerd te blijven.
- Kies activiteiten die je graag doet.
- Probeer iedere 30 minuten recht te staan om langdurig zitten te beperken.
- Spreek met iemand af om samen te bewegen.

Blijven bewegen tijdens en na kanker? Jazeker!



Infosessie bewegen bij kanker

Ontdek tijdens een interactieve infosessie wat beweging voor jou kan betekenen en krijg praktische tips.

Scan de QR-code voor meer informatie en om je in te schrijven:



Website bewegen bij kanker

Tips om fysiek actief te blijven.
Hulp bij begeleiding.
Veelgestelde vragen over bewegen bij kanker.

Scan de QR-code voor meer informatie:



INSCHRIJVEN VOOR
REVALIDATIE IN
UZ LEUVEN



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

