



# FIT!

*tijdens of na*  
**KANKER**

met een trainings programma van Onconet



Als u (zware) behandelingen tegen kanker moet ondergaan, of ondergaan heeft, denkt u vermoedelijk niet als eerste aan het op peil houden van uw conditie. Toch is het zinvol om daar bij stil te staan. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het veel voordelen heeft om tijdens de behandeling tegen kanker een speciaal daarvoor ontwikkeld trainingsprogramma te volgen. Veel mensen vinden het fijn om zelf aan de slag te kunnen met het herstel en de mogelijkheid te hebben lotgenoten te ontmoeten.

## **Voordelen van trainen tijdens de medische behandeling:**

Mensen die tijdens de behandeling tegen kanker bij een speciaal geschoolde fysiotherapeut trainen :

- Behouden hun fitheid en spierkracht
- Hebben minder klachten van misselijkheid, vermoeidheid, of pijn
- Verdragen de chemotherapie beter en hebben een lager risico op voortijdig stoppen van de behandeling
- Gaan sneller en meer uren aan het werk na de behandeling

## **Voordelen van trainen na afloop van de medische behandeling:**

Mensen die na afloop van de behandeling tegen kanker bij een speciaal geschoolde fysiotherapeut trainen :

- Hebben sneller herstel van fitheid en spierkracht.
- Hebben sneller herstel van vermoeidheid
- Kunnen sneller hun dagelijkse activiteiten hervatten

# FIT!

*tijdens of na*

# KANKER

met een trainings programma van Onconet



## ZO WERKT HET

Onder leiding van een specifiek geschoolde fysiotherapeut volgt u een programma dat voor u op maat gemaakt wordt en bestaat uit een combinatie van kracht- en conditietraining. Daarnaast krijgt u advies over hoe u thuis op een verantwoorde manier aan uw conditie kunt werken en zo actief mogelijk kunt blijven.

## KENNIS VAN ZAKEN

Fysiotherapeuten van Onconet zijn speciaal opgeleid om training te geven aan mensen tijdens of na de medische behandeling tegen kanker. Zij weten wat kanker(behandelingen) met het lichaam en de conditie doen en tegen welke beperkingen u kunt aanlopen. Daardoor kunnen zij goed inschatten wanneer u er verstandig aan doet om een tandje bij te zetten, of juist gas terug te nemen. Ook kunnen zij adviseren of er misschien meer nodig is dan alleen werken aan fitheid, en indien nodig verwijzen naar een fysiotherapeut met specifieke aanvullende deskundigheid of een diëtist.

## WANNEER?

Als u tijdens de behandeling fit wilt blijven kunt u op elk moment starten, maar hoe eerder u start hoe beter. Na de behandeling kunt u starten zodra u dit wilt.

## VERGOEDING

Een trainingsprogramma van Onconet wordt vergoed op dezelfde basis als fysiotherapie. U kunt aan uw zorgverzekeraar vragen hoeveel behandelingen fysiotherapie u vergoed krijgt.

## VOOR WIE?

Voor iedereen die een kankerbehandeling ondergaat of heeft ondergaan, met genezing als doel, en die fit wil blijven of weer fit wil worden.

## INTERESSE?

Heeft u behoefte aan begeleiding bij het fit blijven of worden tijdens of na een kankerbehandeling? Bespreek dit dan met uw arts. Voor meer informatie en het vinden van een Onconet-therapeut bij u in de buurt kijkt u op [www.onconet.nu](http://www.onconet.nu)

Met vragen kunt u mailen naar: [info@onconet.nu](mailto:info@onconet.nu)