

## INLOOPHUIS OUDE IJSSEL

DINSDAG 8 MEI 2018

13.00 tot 15.00 uur



### Oncologie fysiotherapeut Kristel Beijer

Oncologie fysiotherapie richt zich op behandeling van mensen die kanker hebben of hebben gehad. Het kan daarbij gaan om de lichamelijke gevolgen van de ziekte zelf of de gevolgen van een operatie, chemotherapie of bestraling.

Vaak zijn er klachten als pijn, lichamelijke en mentale vermoeidheid, problemen met het uitvoeren van de dagelijkse bezigheden, een veranderd lichaamsbeeld of verminderde belastbaarheid. In alle fasen van het ziekteproces kan de oncologie fysiotherapeut ondersteuning bieden. Kwaliteit van leven staat centraal en de hulpvraag van de patiënt is leidend.

Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van bewegen op algemene en lichamelijke klachten van patiënten met kanker. Daaruit blijkt dat fysiotherapie en met name bewegen een positieve invloed heeft op kwaliteit van leven, pijn, vermoeidheid, herstel van belastbaarheid en terugkeer in het arbeidsproces.

Maar voldoende bewegen is makkelijker gezegd dan gedaan: je bent vermoeid, voelt je beroerd en je moet vaak naar het ziekenhuis voor afspraken of behandelingen. Bewegen is belangrijk en kan veel opleveren, maar hoe pak je dit aan? Voor welke vorm van bewegen kies je? Is wandelen voldoende, of is een meer intensieve sport wenselijk? Hoe zorg je ervoor dat je geen blessures krijgt? En hoe blijf je gemotiveerd?

In deze workshop zullen deze punten naar voren komen. Het zal een (inter)actieve middag worden. Makkelijk zittende kleding is daarom gewenst.

Wil je de workshop bijwonen? Meld je dan aan via [Actief@inloophuisoudeijssel.nl](mailto:Actief@inloophuisoudeijssel.nl) of telefonisch op dinsdag, woensdag of donderdag: 0314-646024.

Inloophuis Oude IJssel, Plantenstraat 2 Doetinchem.