

## Lifestyle

# Kanker

### INLEIDING

Deze bijlage is als specifieke aanvulling geschreven op de algemene leefstijl folder, voor de bij u bekende chronische aandoening. Hierin staan aanvullingen gericht op uw aandoening omdat er specifieke risicofactoren en aandachtspunten zijn m.b.t. leefstijl en het verbeteren daarvan. Indien de adviezen uit de algemene folder van toepassing zijn, zal dit worden aangegeven met: "Zie algemene folder."

### SLAPEN

Zie [www.mindermoebijkanker.nl](http://www.mindermoebijkanker.nl)

### BEWEGEN

Veel patiënten die chemokuren (hebben) ondergaan hebben last van vermoeidheid, waardoor de neiging om minder actief te zijn ontstaat. Onderzoek heeft echter aangetoond dat lichamelijke activiteit beter helpt tegen vermoeidheid dan veel liggen en slapen. Verder kan bewegen bijdrage aan een sneller herstel na de chemotherapie. Belangrijk hierbij is dat u niet op de dag van en de dag na de chemotherapie oefent. Wandelen en fietsen in een stevig tempo kunnen bijvoorbeeld al genoeg zijn om aan de juiste hoeveelheid lichamelijke inspanning te komen. Het wordt aangeraden om activiteiten te doen die goed zijn voor uw conditie, in plaats van activiteiten die zijn gericht op spierkracht.

### VOEDING

Gezonde voeding is belangrijk voor patiënten met kanker. Voor u gelden echter eveneens de richtlijnen van het Voedingscentrum, tenzij aangepaste voeding nodig is vanwege de behandeling of andere problematiek. Mocht dit op u van toepassing zijn, dan kan u ervan uitgaan dat uw arts dit verder zal toelichten.

### ROKEN

Zie algemene folder.

### ALCOHOL

Zie algemene folder.

### STRESS/GEVOEL/STEMMING

Het hebben van kanker brengt vaak veel spanningen met zich mee, wat al snel kan leiden tot stress. Stress heeft een negatieve invloed op hoe u zich voelt en hoe u uw klachten ervaart. Om die reden is het belangrijk om goed met stress te leren omgaan. Enkele dingen die u kunnen helpen om uw stress te verminderen zijn ontspanningsoefeningen, meditatie, lichaamsbeweging en u op een rustige ademhaling concentreren. Uw arts kan uw verwijzen naar iemand die u daarmee kan helpen.

### TIMEMANAGEMENT

Zie algemene folder.

Voor meer informatie over leefstijlen en kanker kunt u de volgende internetsite raadplegen: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl). Of vraag naar de verkrijgbare aanvullende folders

Opmerkingen kunt u mailen naar: [Marlies.Verkade@slz.nl](mailto:Marlies.Verkade@slz.nl) ergotherapie