

Gezondheidswandeling *Oncologie & Bewegen*



In samenwerking met:



Jeroen Vincent

Internist hemato-oncoloog



Even voorstellen

- Jeroen Vincent
- Internist
 - Hematoloog
 - Oncoloog

Inhoud

- Wat is hematologie
- Wat is oncologie
- Wat doet een oncoloog?
- Kanker, enkele cijfers
- Curatie of palliatieve zorg?
- Bewegen en kanker
 - Preventie
 - Voor een operatie
 - Tijdens chemotherapie
 - Na chemotherapie
 - Als je niet meer beter wordt...

Hematologie

- De leer van het bloed, de bloedvormende organen en de lymfeklieren
- Maligne hematologie
 - Leukemie
 - Lymfklierkanker (Hodgkin en Non Hodgkin)
 - Etc.
- 'Benigne' hematologie
 - Immuun gemedieerde trombopenie
 - Anemie
 - Etc.
- Stolling (met name de bloeders bv hemofilie)
- Bloedtransfusie geneeskunde

Oncologie

- De leer over kanker
- Er zijn verschillende oncologen
 - Chirurg oncoloog
 - Radiotherapeut oncoloog
 - Longarts oncoloog
 - Internist oncoloog (medisch oncoloog)

Medisch oncoloog

- Taken medisch oncoloog
 - Expert op het gebied van diagnostiek
 - Behandelingen
 - Chemotherapie
 - Hormoontherapie (eigenlijk antihormonen)
 - Doelgerichte therapie
 - Immun therapie
 - Begeleiding oncologie patiënten
 - Palliatieve zorg
 - Voorzitten Multidisciplinair overleg
 - Onderzoek

Behandelingen

- Chemotherapie
 - Bij kanker vindt oncontroleerbare celdeling plaats
 - Chemotherapie remt celdeling
 - Nadeel: dat doet het ook bij gezonde celdeling waardoor bijwerkingen ontstaan

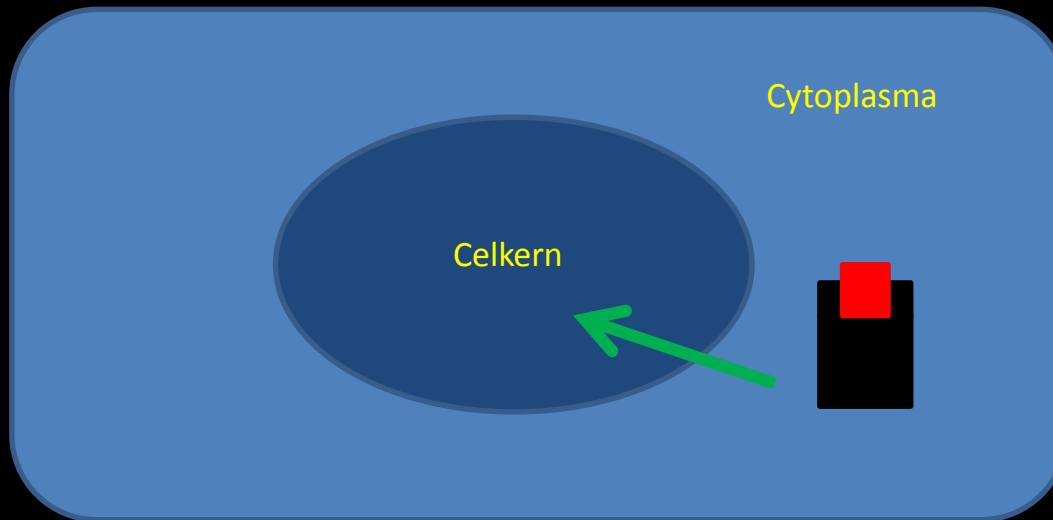
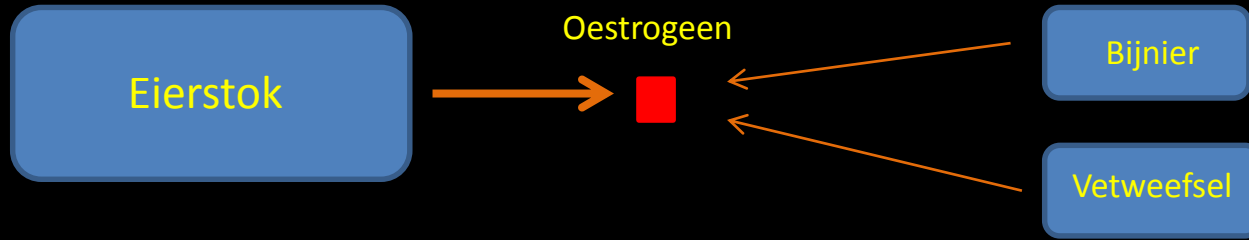


Hormoontherapie



Voor overgang

Na overgang

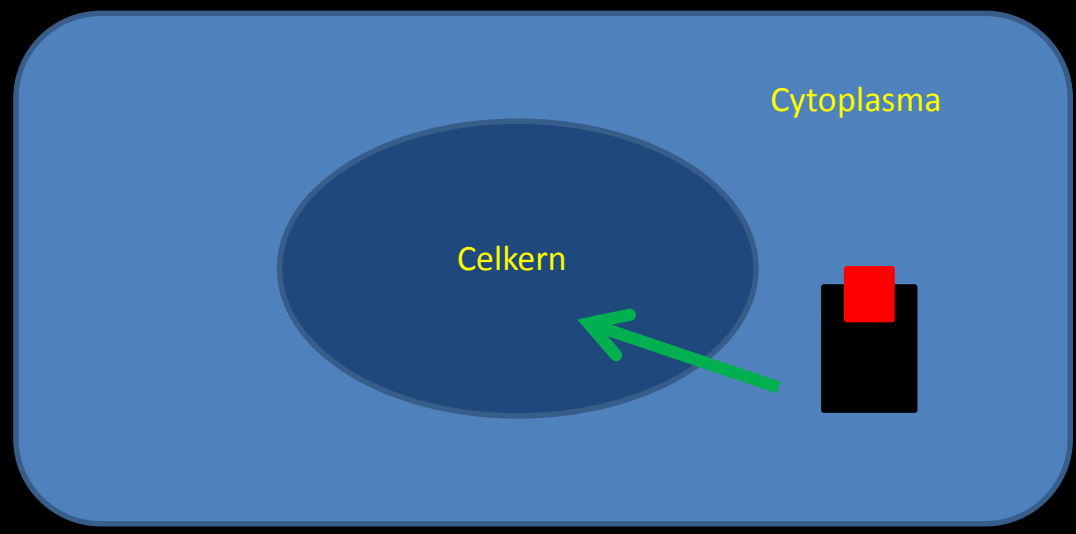
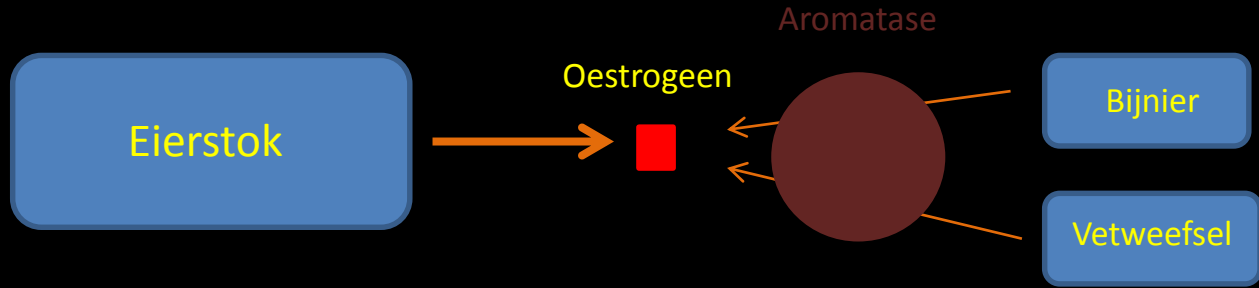


Cytoplasma

Celkern

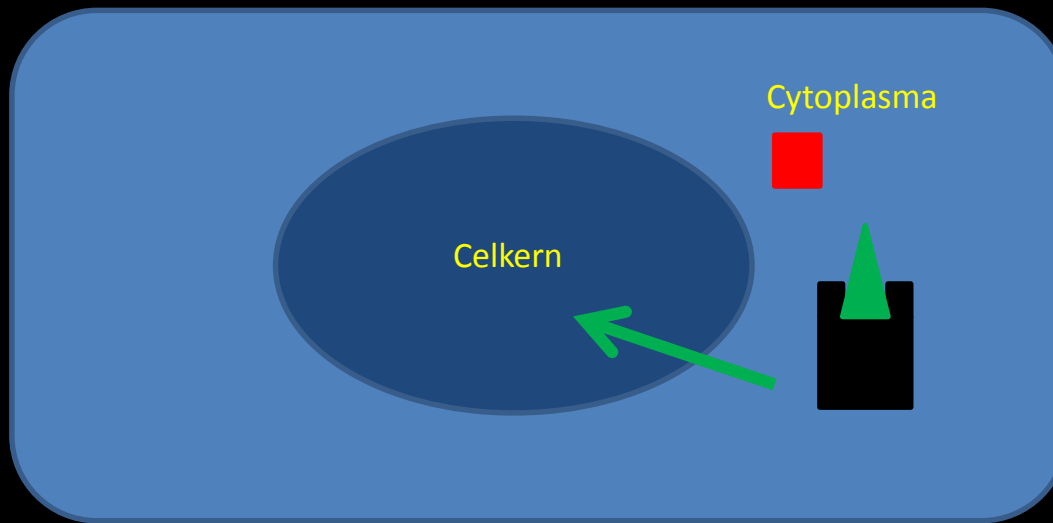
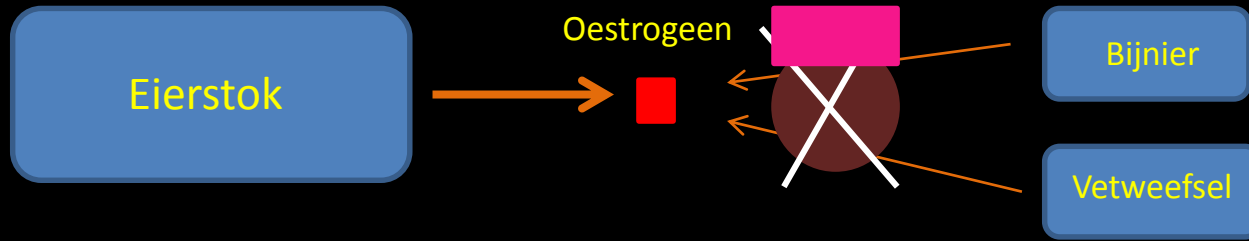
Voor overgang

Na overgang



Voor overgang

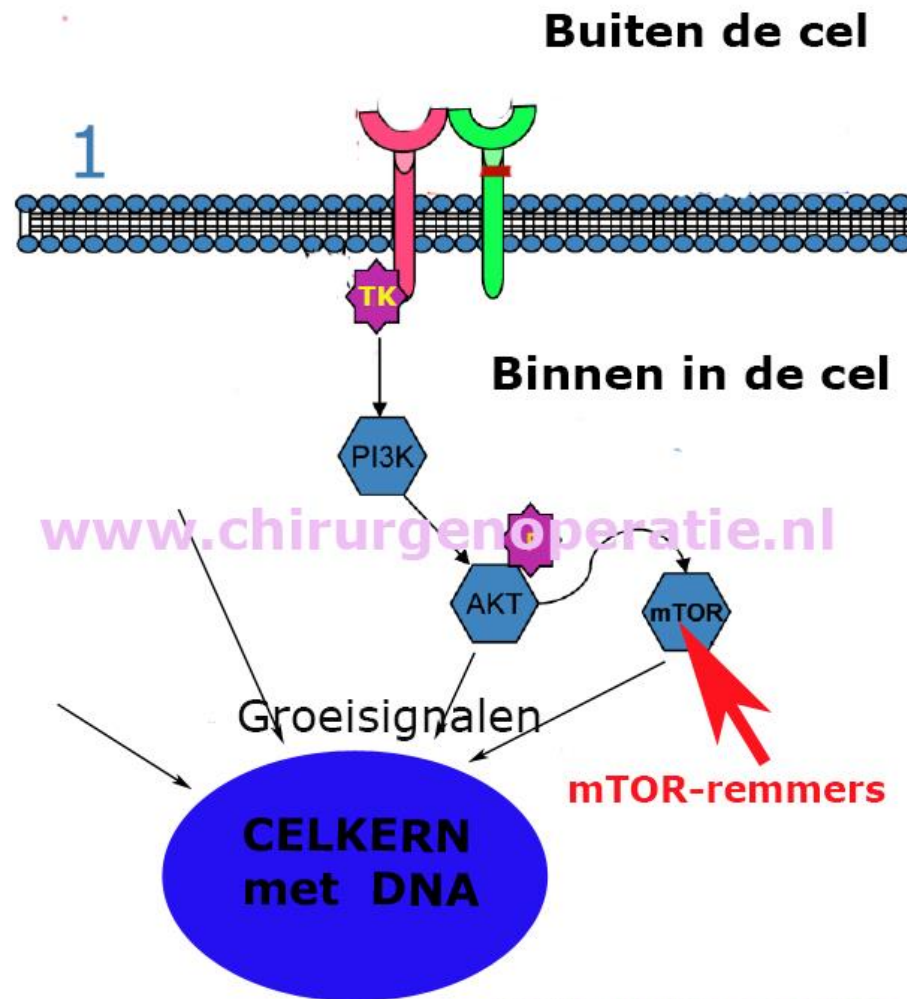
Na overgang



 Tamoxifen

 Aromataseremmer

Doelgerichte therapie



Immuuntherapie

WERKING KANKERCEL

TUMOR

KANKER
CEL

Kankercel legt
immuunsysteem
lam door misleiden
van checkpoint

T-CEL

IMMUUNSYSTEEM

IMMUUNTHERAPIE

TUMOR

KANKER
CEL

Door geneesmiddelen
wordt de misleider
weggenomen en werkt
het immuunsysteem terug

T-CEL

IMMUUNSYSTEEM

Kanker: incidentie en prevalentie

Incidentie: ruim 100.000 nieuwe patiënten per jaar

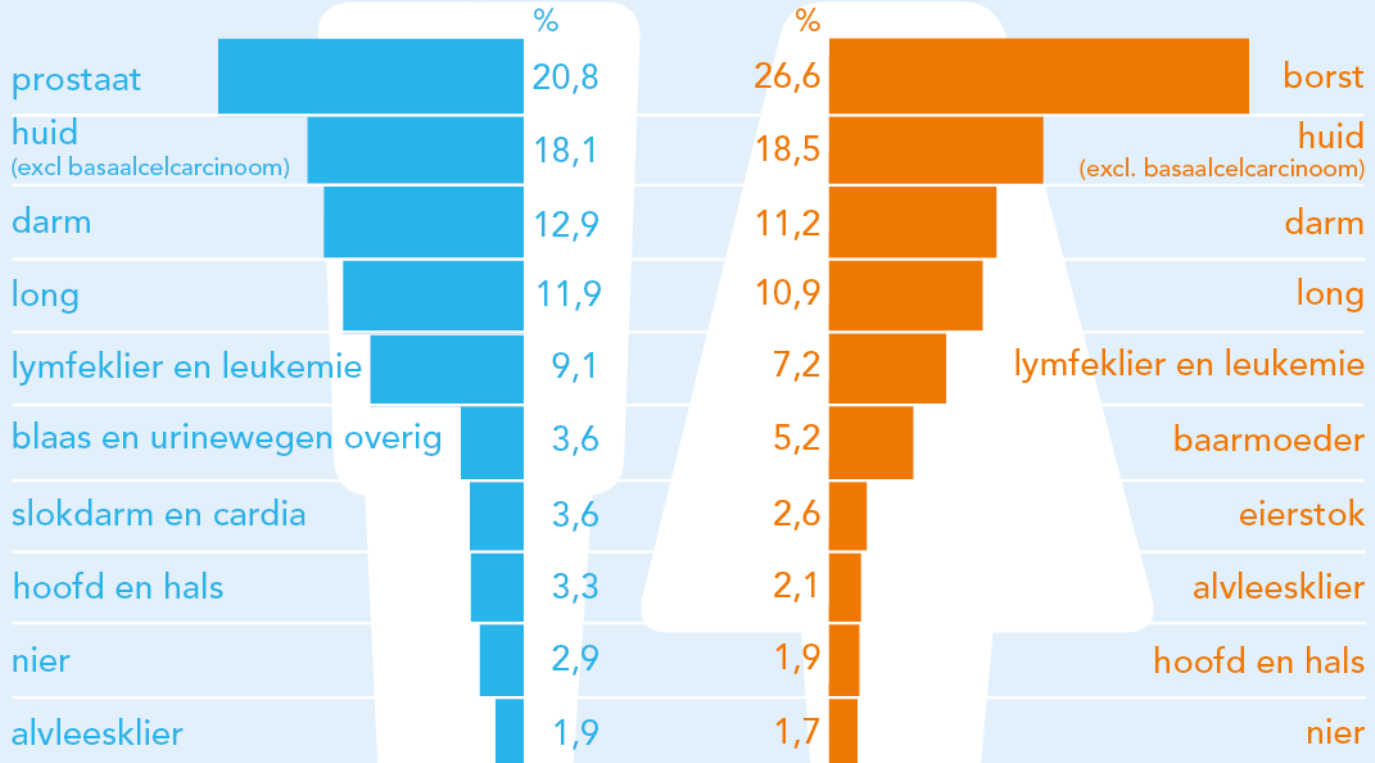
Leeftijd: 70 % ouder dan 60
20 % tussen de 45 en 60 jaar
9 % jonger dan 45 jaar
1 % jonger dan 15 jaar

Overleving: gemiddeld 60%

Prevalentie: 400.000 mensen leven met kanker (naar schatting)
700.000 in 2015

750.000 mensen met een ouder met kanker
400.000 mensen met een zus of broer met kanker
280.000 mensen met een partner met kanker
75.000 kinderen met een ouder met kanker

meest voorkomende kankersoorten in 2018



© bron IKNL

Bron: Nederlandse Kankerregistratie (NKR), IKNL

Behandeldoelen

- Curatief
 - Doel om te genezen
- Palliatief
 - Genezing is niet meer mogelijk. Behandelen om te verzachten of om het leven te verlengen (vaak beide)

Palliatieve zorg

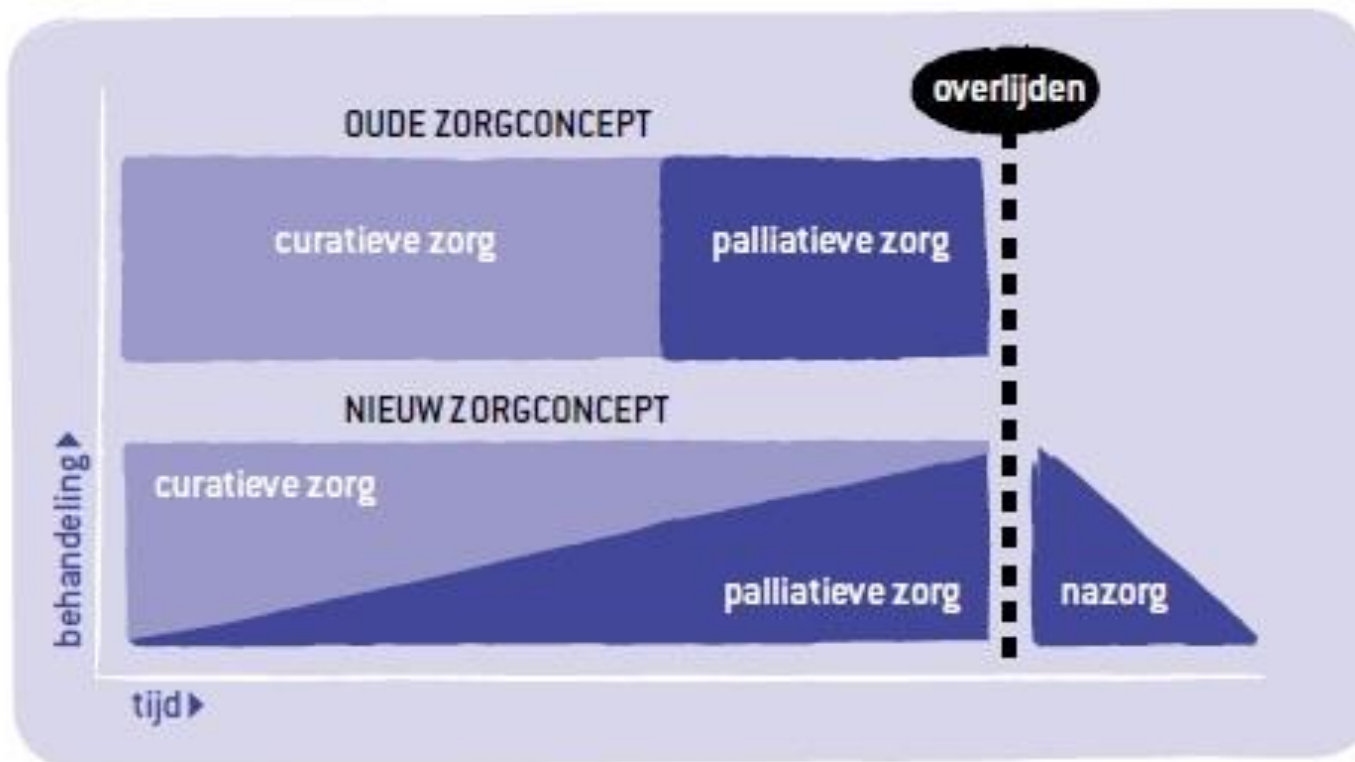


Fig. 1 Figuur van Lynn en Adamson (VWS, 2008)

Bewegen en kanker

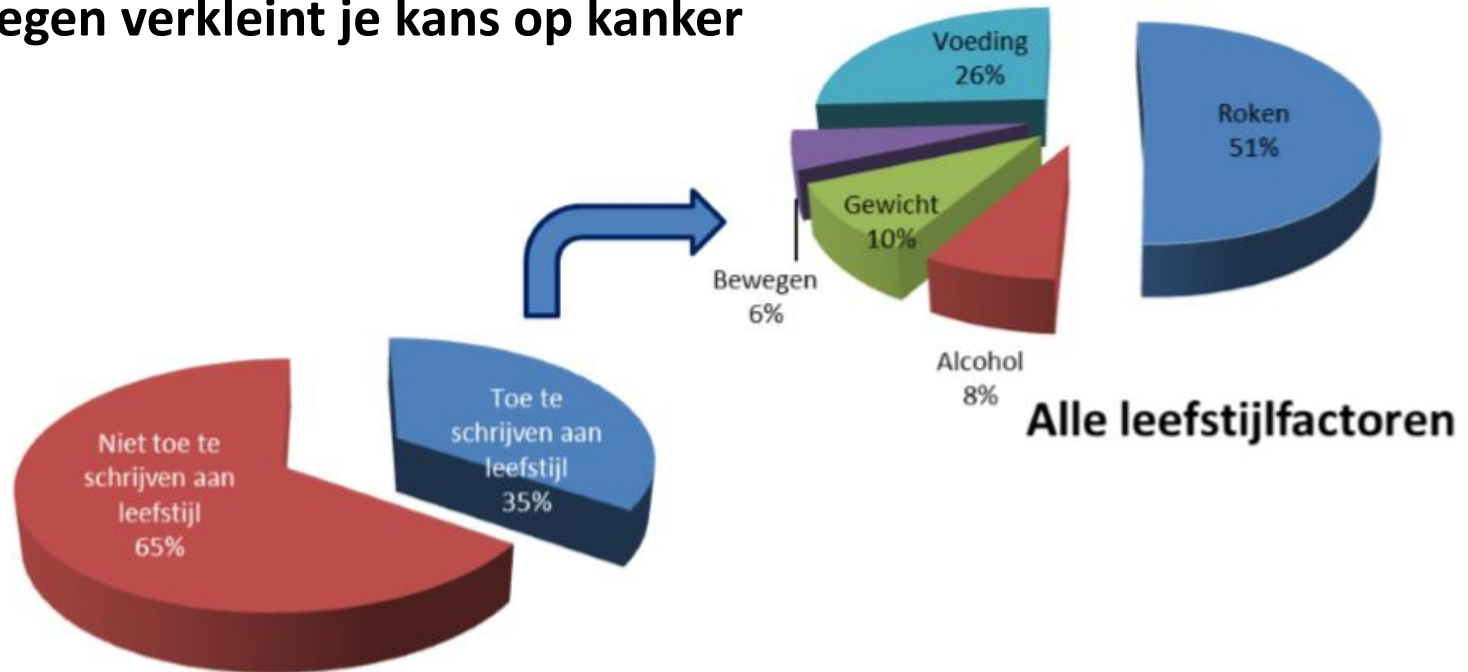
- Beweging is goed op ieder moment in het ziekte proces
 - Curatief
 - Operatie
 - Medicamenteuze behandeling
 - Na de behandeling
 - Palliatief

Preventie



Preventie

- **Bewegen verkleint je kans op kanker**



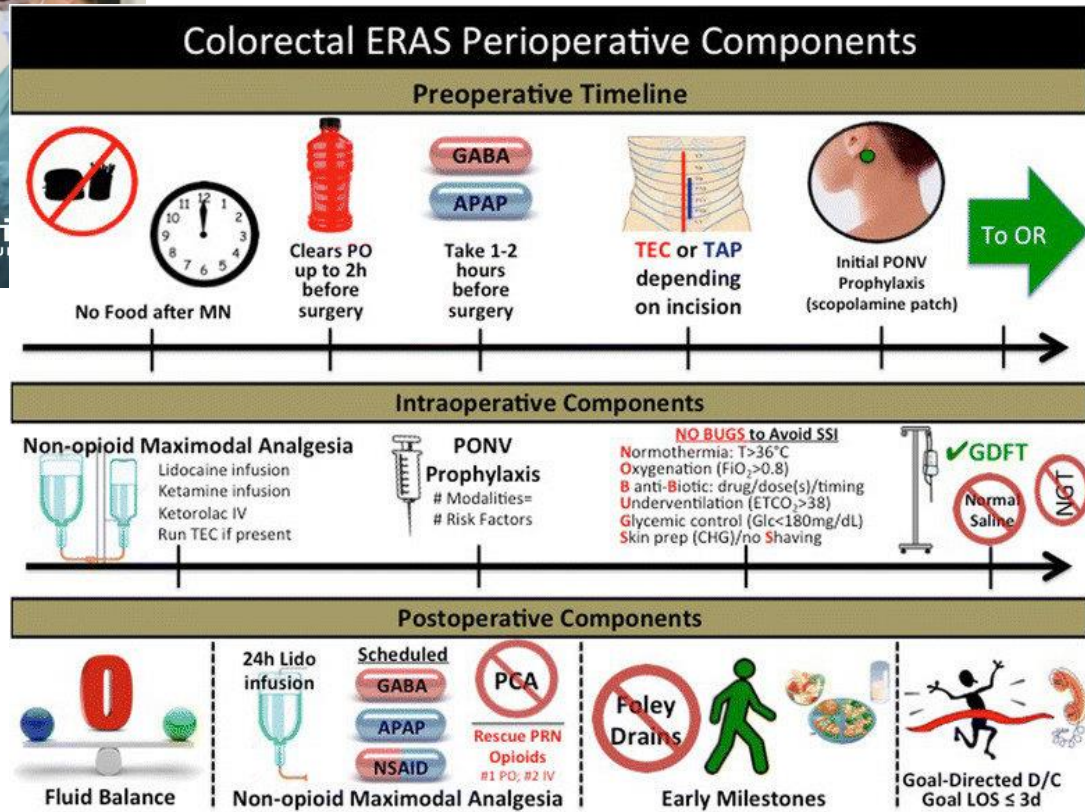
Bijdrage van leefstijl aan kanker

Figuur 1: Bijdrage van leefstijl aan het ontstaan van kanker (exclusief huidkanker) in Nederland (2010).

Preventie

- Regelmatig bewegen zorgt voor gezonde hoeveelheden hormonen. Belangrijk, want te hoge hormoonspiegels geven meer risico op kanker
- Lichaamsbeweging versterkt het immuunsysteem (je natuurlijke afweer)
- Bij genoeg bewegen voert je lichaam afvalstoffen sneller af via de dikke darm
- Bewegen helpt mee aan een gezond gewicht, wat de kans op kanker ook verkleint.
- Voldoende beweging is ook een goede manier om je risico te verlagen op hart- en vaatziekten, extreem overgewicht en diabetes.

Operatie



Operatie

- In het verleden was een snelle operatie aangewezen.
- Streven binnen 5 weken na operatie geopereerd zijn.
 - Vaak al lichamelijke achteruitgang alvorens diagnose wordt gesteld
 - Grote ingrijpende chirurgie
 - 2 weken rust (in bed liggen) kost 30% van de spiemassa

Better in = Better out

Better in better out...

- Als de diagnose darmkanker wordt gesteld
 - Sportarts
 - Oncologisch fysiotherapeut
 - Dietiste
 - Medisch maatschappelijk werk
 - Stoppen met roken (eventueel via poli longziekte)
- Programma van 5 weken
- Na operatie
 - Direct eten
 - Direct bed uit
 - Bewegen met fysiotherapie

Bewegen tijdens chemotherapie



Bewegingsadviezen en training onder begeleiding van de oncologiefysiotherapeut geeft:

- Beter verdragen van de chemotherapie
- Toename conditie > 30%
- Toename kracht > 30%
- Afname vermoeidheid
- Afname angst
- Hulp bij trainen en zwellings (oedeem)
- Hulp bij hervatten van activiteiten en werk

Bewegen tijdens chemotherapie

- Uit onderzoek bij volwassenen met de meest voorkomende kankersoorten is gebleken dat mensen die lichamelijk actief blijven tijdens de chemotherapie daar voordelige effecten van ervaren tijdens en na het afronden van de chemotherapie.
- Patiënten die deelnemen aan fysieke training blijken de chemotherapie beter te kunnen verdragen, hebben een kleiner risico op voortijdig stoppen of bijstellen van de chemotherapie en zijn sneller weer aan het werk. Bovendien ervaren ze minder last van de vermoeidheid.

Als de behandeling dan klaar is...



Als de behandeling dan klaar is...

nfk

Cijfers over late gevolgen van kanker

'De buitenkant ziet er weer 'gezond' uit, maar van binnen is er nog veel te helen. Dat begrijpt niet iedereen en levert soms ongemakkelijke situaties op.'

Bron landelijk onderzoek NFK i.s.m. haar lidorganisaties. Lees de volledige resultaten op: DoneerJeErvaring.nl, oktober 2017.

Aan dit onderzoek deden meer dan **3600** (ex-)kankerpatiënten mee.



Een kwart (24%) van de ondervraagden heeft nog nooit van de late gevolgen* van (de behandeling van) kanker gehoord. Een meerderheid (65%) geeft aan zelf late gevolgen te ervaren.



De late gevolgen die het meest voorkomen zijn:

- Vermoeidheid	68%
- Verminderde lichamelijke conditie	54%
- Seksuele problemen	44%
- Concentratieproblemen	40%
- Geheugenproblemen	37%

Beperkingen door late gevolgen:

- Hobby en/of sport	67%
- Werk en/of school	61%
- Relatie	50%
- Vriendschap en/of sociaal netwerk	47%
- Gezin en/of familie	44%

Mensen gaan op verschillende manieren om met de late gevolgen van kanker. De meeste mensen (73%) praten met hun naasten, zoals hun partner, familie of vrienden. Ook doet een ruime meerderheid (56%) aan sport of lichaamsbeweging, of probeert overbelasting te voorkomen door zijn of haar activiteiten aan te passen (55%).

Rapportcijfers voor begrip uit de omgeving voor late gevolgen van kanker:

- Zorgverleners in het ziekenhuis	7,4
- Gezin en familie	7,3
- Huisarts	7,3
- Vrienden en kennissen	6,7
- Collega's, leidinggevenden en werkgevers	5,4



'Probeer begrip te hebben voor je naasten, zij moeten ook leren omgaan met de veranderde situatie.'

Mensen die zich door de late gevolgen beperkt voelen op het werk:

- Zoeken meer psychosociale hulp
- Sluiten zich meer af voor mensen die geen begrip tonen
- Ervaren meer onbegrip op het werk

Patiënten die minder begrip ervaren op het werk ervaren meer emotionele klachten (angst, depressieve gevoelens en stress) en praten er minder over met collega's. Een kwart (25%) weet niet hoe zij met dit onbegrip moeten omgaan, tegenover een tiende (9%) van de groep die wél begrip ervaart.



*Onder late gevolgen verstaan we langdurige veranderingen die je ervaart op psychisch, lichamelijk of cognitief gebied en waardoor je dagelijks functioneren wordt belemmerd.

Nederlandse
Federatie van
Kankerpatiënten
organisaties

Figuur 1 Belangrijkste resultaten Doneer Je Ervaring-onderzoek 'Late gevolgen van (de behandeling van) kanker', 2017. Bron: NFK

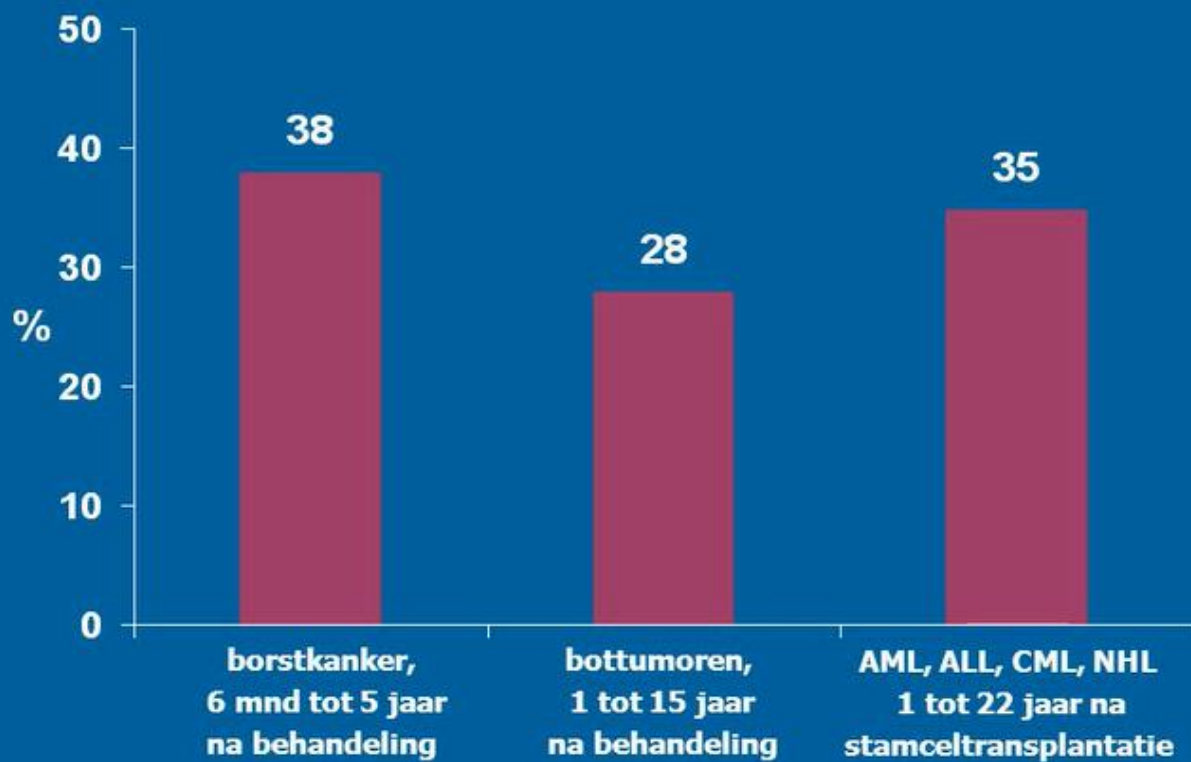
Kenmerken vermoeidheid na kanker

- Het is er plotseling, zonder waarschuwing, en meestal niet als gevolg van een inspanning
- De vermoeidheid wordt vaak als extreem ervaren en lijkt op uitputting
- De herstelperiode is langer dan na een 'normale' vermoeidheid
- Slapen of rusten geeft geen verlichting



Percentage ernstig vermoeide ziekte-vrije kankerpatiënten

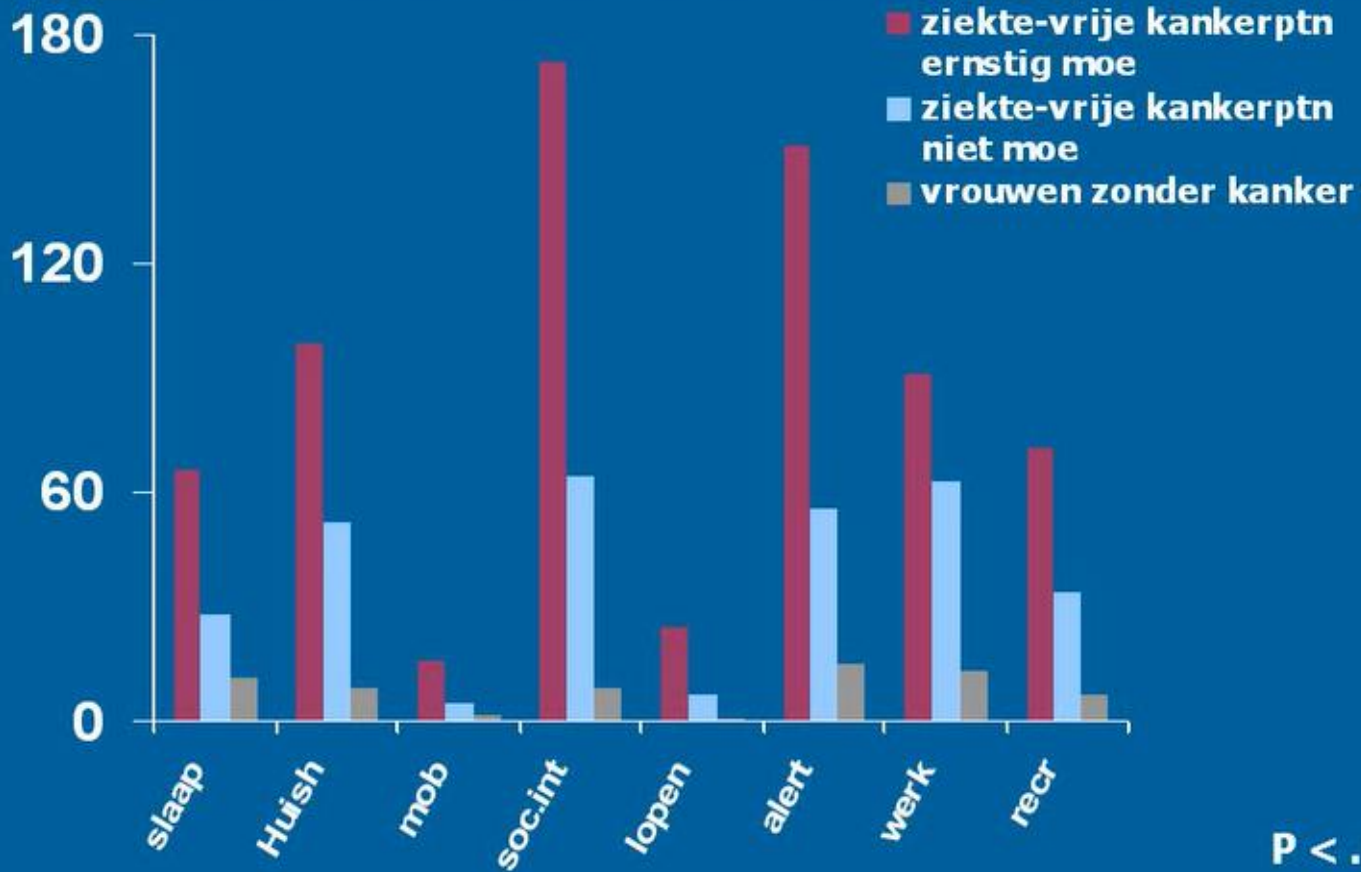
SlidePlayer





Beperkingen in het dagelijks leven

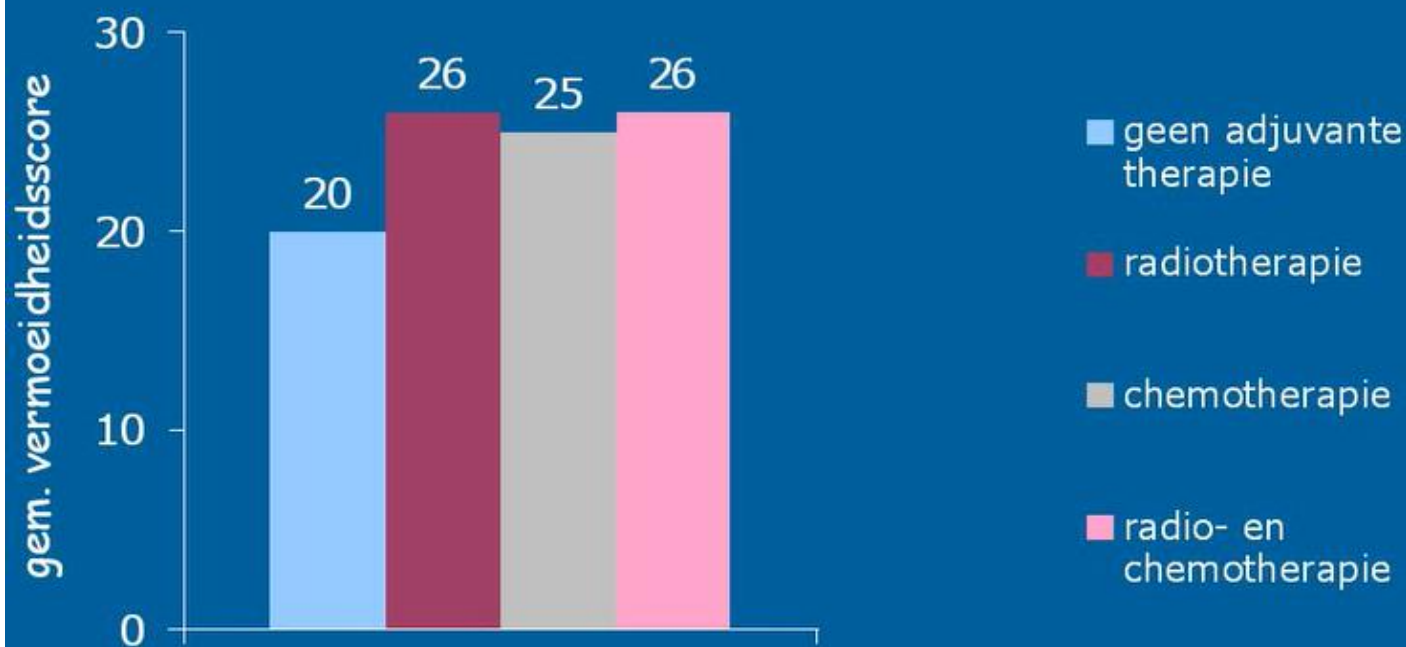
(Sickness Impact Profile)



P < .000



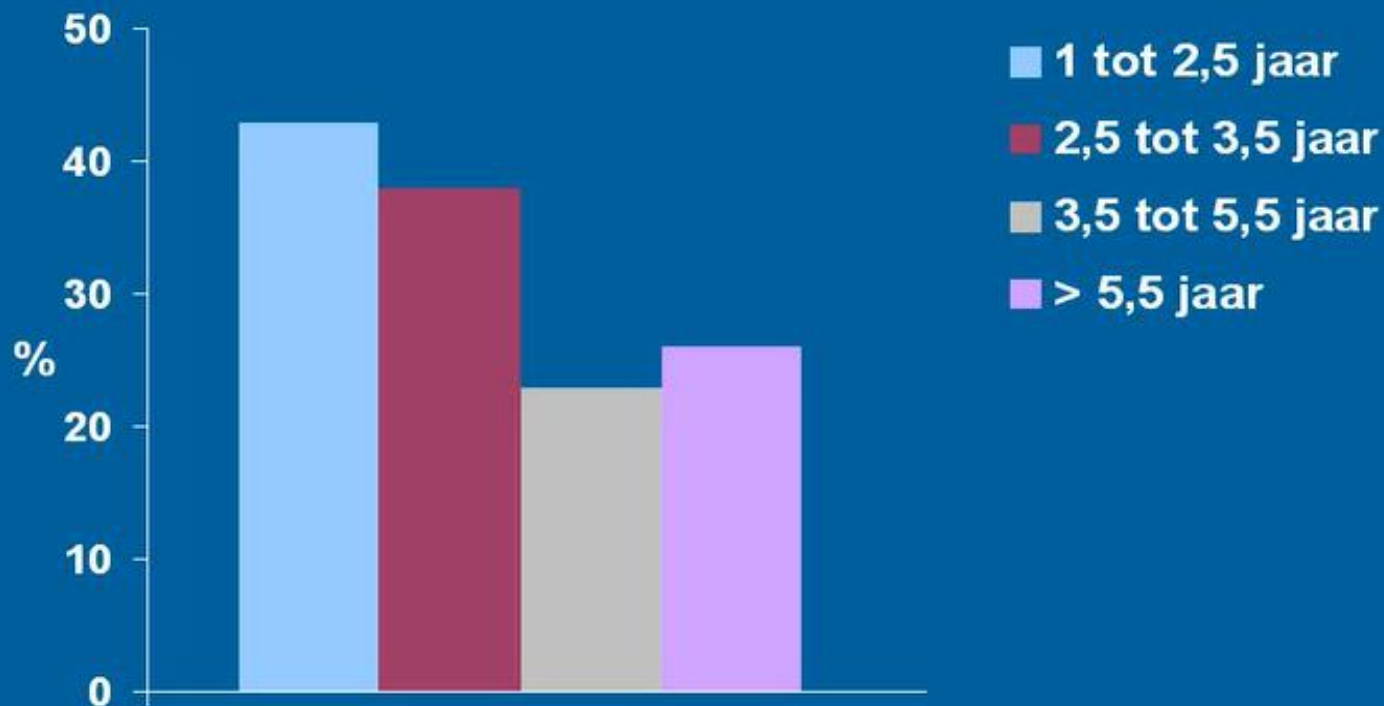
Gemiddelde vermoeidheidsscore en eerdere behandelingen (4,5jr later)





Vermoeidheid bij ziekte-vrije patiënten lang na behandeling voor botumor of borstkanker

SlidePlayer



percentage vermoeiden

Ontstaansfactoren en instandhoudende factoren bij vermoeidheid na kanker



MOE



Uitlokkende factoren

- kanker
- behandeling van kanker

Instandhoudende factoren

- onvoldoende verwerking
- verhoogde angst voor recidief
- disfunctionele opvattingen over vermoeidheid
- verstoord slaap-waakritme
- verstoord activiteitenpatroon
- verminderde sociale contacten en meer behoefte aan sociale steun



Samenvattend


- Ernstige vermoeidheid kort na behandeling voor kanker bij 30 – 40%
- 3 – 4 jaar na behandeling nog een afname tot 20–30%, behalve na stamceltransplantatie
- Vermoeidheidsklachten leiden tot ernstige beperkingen in het dagelijks leven
- Geen verband tussen soort behandeling en vermoeidheid, behalve:
 - kortdurende behandeling zonder complicaties geeft minder kans op ernstige vermoeidheid
 - langdurige intensieve behandeling als SCT geeft grotere kans op ernstige vermoeidheid

Als de behandeling dan klaar is...

- Onderzoek mede in Elkerliek en Maxima medisch Centrum
- Vergeleken met ongetrainde vrouwen hadden getrainde vrouwen na ongeveer een jaar na de laatste behandeling:
 - veertig procent meer spierkracht,
 - Zes uur per week langer werken dan de vrouwen uit de andere groep.
 - Vóór de therapie een werkweek van dertig uur, erna bedroeg dit respectievelijk negentien en 25 uur.
- Fietsen, wandelen, traplopen: het zijn eenvoudige activiteiten die nooit kwaad kunnen en waarmee vaak kan worden voorkomen dat er te veel wordt ingeleverd.

Als de behandeling dan klaar is...

- Oncologische revalidatie
- Zelf actief zijn stimuleren
- Sporten onder begeleiding

A single white feather with a glowing yellow shaft, set against a dark background. The feather is positioned diagonally, with the shaft pointing towards the top left and the vane extending towards the bottom right. The shaft has a bright, glowing yellow center that fades into white at the ends. The vane is white and has a soft, downy texture.

Palliatieve zorg.

Eerste hulp
bij kwetsbaarheid.

©BureauMORBIdee

Palliatieve patiënt

- Tijdens de palliatieve fase zal de nadruk liggen op kwaliteit van leven, waarbij gestreefd wordt naar zo min mogelijk complicaties en bijwerkingen.
- Verder zijn optimaliseren en onderhouden van lichamelijke functies en behoud van zelfredzaamheid belangrijke doelen in deze fase van het ziek zijn.
- Energie niveau op peil houden is belangrijk voor kwaliteit van leven.
- In de terminale fase uiteraard geen inspanning meer.

Conclusies

- Fit zijn is in alle fases van kankerbehandelingen zeer belangrijk.
- Bewegen al dan niet onder begeleiding draagt bij aan een betere kwaliteit van leven en een sneller herstel.
- De aandacht voor fit zijn neemt duidelijk toe de laatste jaren.

Vragen?



The image features a quote by Patrick Mundus set against a background of a beach at sunset. The quote is centered and reads: "BELANGRIJKER DAN WIE JE VOLGT, IS WIE NAAST JE WANDELT". The text is in a white, serif font. Above and below the quote are decorative horizontal lines with a small floral or sunburst symbol in the center. The background shows the ocean waves meeting the shore, with the sun low on the horizon, casting a warm glow over the scene. In the foreground, there are footprints in the sand.

BELANGRIJKER DAN
WIE JE VOLGT, IS WIE
NAAST JE WANDELT

@Patrick Mundus

Wandeling

- Keuze uit 3, 5 of 10 km
- Aftekenen op de lijst
- Gezonde versnapering voor onderweg van groenteboer Beijers
- Na praten en opwarmen in 't Huis Vlierden

Hulp nodig? Bel:
06 – xx xx xx xx
BIJ SPOEDGEVAL BEL 112!

Veel wandelplezier!



De wandeling wordt mede mogelijk gemaakt door:

