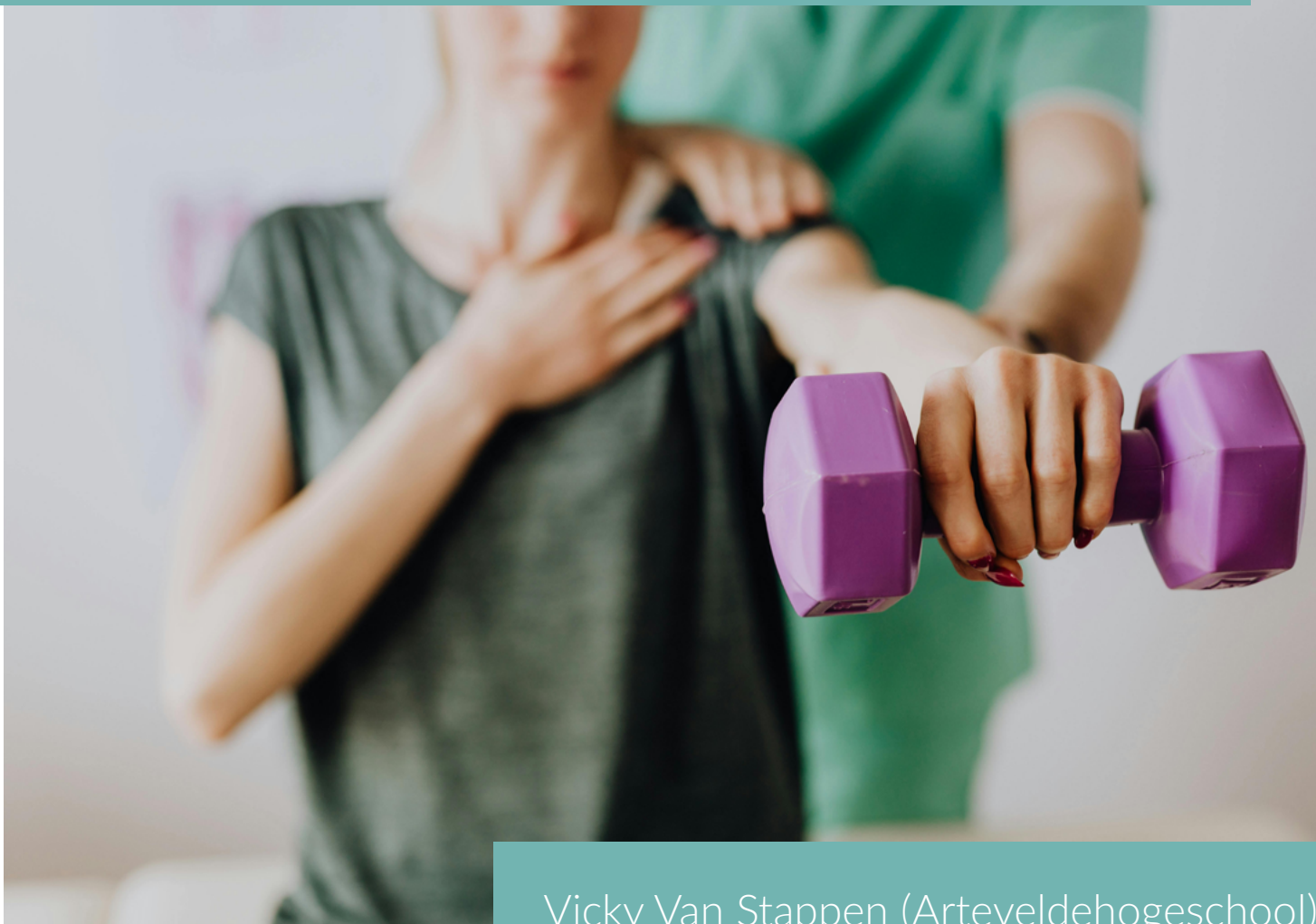


STAPSGEWIJS NAAR AUTONOMIE IN BEWEGEN BIJ KANKER

*Een gids met praktische hulpmiddelen voor
zorgverleners en bewegingsexperts*



Vicky Van Stappen (Arteveldehogeschool)
Renée Bultijnck (UZGent/UGent)

INHOUD

DOEL, GEBRUIK ÉN OPBOUW VAN DEZE GIDS 4

- 1. Kennisverhoging zorgverlener en bewegingsexpert:
Waarom is beweging van belang bij kanker?.....7**
- 2. Welke rol kan je opnemen als zorgverlener?.....10**
- 3. Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker
optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?.....19**

BIBLIOGRAFIE 21

BIJLAGEN 22

- Bijlage 1: Overzicht fiches.....22**
- Bijlage 2: Fiches.....26**

DOEL, GEBRUIK ÉN OPBOUW VAN DEZE GIDS

Binnen dit document bieden we een reeks gebruiksklare hulpmiddelen aan om meer beweging te integreren bij mensen met kanker, zowel binnen als buiten het ziekenhuis. De hulpmiddelen zijn bruikbaar voor **zorgverleners, bewegingsexperts** én voor de **persoon met kanker** zelf.

Een deel van de materialen werd ontwikkeld binnen eigen onderzoeksprojecten (Moving Cancer Care, Move in & out en TACTIC – meer info zie verder), maar daarnaast gingen we ook op zoek naar waardevolle tools uit andere onderzoeken en van verschillende organisaties, zoals Moving through Cancer, Gezond Leven vzw.

Dankzij de grote variatie aan hulpmiddelen kan iedereen, die personen met kanker wil stimuleren tot meer beweging, nagaan welke hulpmiddelen het beste aansluiten **bij de eigen werking**. Blader dus gerust door deze gids en laat je inspireren door het brede aanbod aan praktische materialen.

Deze gids hanteert **drie stappen** om de persoon met kanker toe te leiden naar duurzaam bewegen (zie Figuur 1).

We starten met **kennisverwerving van de zorgverlener en bewegingsexpert**.

Hoe kan het belang van bewegen tijdens en na kanker correct worden overgebracht aan personen met kanker, wanneer dit inzicht bij de zorgverlener en bewegingsexpert nog in ontwikkeling is? Kijk waar jij je kennis nog kan versterken.

Verder voorzien we informatie rond de **rol die je als zorgverlener kunt opnemen** om beweging tijdens of na kanker te integreren. Informeer en sensibiliseer je de patiënt? Sta je in om de patiënt te beoordelen (meten), motiveren of adviseren? Of verwijst je de persoon met kanker door naar een beweegaanbod binnen of buiten de ziekenhuissetting?

Tot slot gaan we in op **de taak van de bewegingsexpert om de persoon met kanker optimaal te begeleiden** tijdens het bewegen zowel binnen én buiten het ziekenhuis.

1.

**Kennisverhoging zorgver-
lener en bewegingsexpert:
Waarom is beweging van belang?**



2.

**Welke rol kan ik opnemen als
zorgverlener om beweging te
integreren bij kankerpatiënten?**



3.

**Hoe kan ik als
bewegingsexpert
kankerpatiënten begeleiden?**

De uitwerking van deze gids is gebaseerd op eerder uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek van de projecten Moving Cancer Care (Arteveldehogeschool), Move in & out (Azorg & Arteveldehogeschool) en TACTIC (UGent/UZGent).

Moving Cancer Care is een onderzoeksproject uitgevoerd door Arteveldehogeschool met als doel om meer personen met kanker aan het bewegen te krijgen. Via literatuur- en casestudie, diepte-interviews, focusgroepen en co-creatie sessies werden inzichten verkregen en praktische tools ontwikkeld. Bij het opzetten, uitvoeren, valoriseren en evalueren van dit onderzoek werd er rekening gehouden met de stem van verschillende belanghebbenden (Vrancken, 2019).

Move in & out is een samenwerking tussen Arteveldehogeschool, Azorg, de stad Aalst (Aalst sport) en de Eerstelijnszone. Er werd onderzoek gedaan naar de shift van bewegen in het ziekenhuis naar (duurzaam) bewegen buiten het ziekenhuis: in sportverenigingen, fitnesscentra, kinepraktijken en andere private spelers. Er werd een breed netwerk opgezet van doorverwijsadressen van kankerrevalidatie in de regio Aalst (Vrancken, 2019; Aalst, 2025).

TACTIC staat voor “Tailored ACTivity during and after Treatment In Cancer patients” en wil zowel patiënten, als zorgverleners en bewegingsexperts ondersteunen om meer beweging te integreren. Via onderzoek werden er drie tools ontwikkeld om drempels die beweging in de weg staan aan te pakken: keuzehulp, stoplichtsysteem en beweegvoorschriften (Bultijnck, 2025). Via een Stichting tegen Kanker Grant – fysieke activiteit (Grant nr. 2019 – 062) werden het TACTIC-project uitgevoerd en de tools ontwikkeld.

1.

Kennisverhoging zorgverlener en bewegingsexpert: Waarom is beweging van belang?

Vanuit het werkveld is er nog altijd onzekerheid en onduidelijkheid rond bewegen bij kanker, waarbij **kennistekort** bij professionals een zeer belangrijke drempel vormt om beweging actief aan te bieden aan patiënten. Tijd dus om alle hoofden in dezelfde richting te krijgen én iedereen het belang te laten inzien om beweging systematisch aan te kaarten.

Een aandachtspunt rond bewegingsintegratie bij kanker is **energiemanagement**. Patiënten hebben vaak te maken met een beperkt energieniveau, waardoor een zorgvuldige afstemming van inspanning en rust cruciaal is. Energiemanagement helpt om fysieke activiteit haalbaar te maken zonder overbelasting. Voor zorgverleners en bewegingsexperts betekent dit: beweging stimuleren, maar altijd afgestemd op het individuele energiebudget van de patiënt.

In dit eerste onderdeel “kennisverhoging van zorgverlener en bewegingsexperts” bieden we eerst een kort overzicht van de **wetenschappelijke evidentie** rond bewegen bij kanker, gevolgd door **hulpmiddelen** om jezelf én andere professionals binnen of buiten jouw team te informeren over de kracht van beweging tijdens en na kanker én rond energiemangement.

Wetenschappelijke evidentie

Kanker én de bijkomende behandeling hebben een **negatieve invloed** op uithoudingsvermogen, spierkracht, activiteitsniveau én op het algemene welbevinden van de persoon. Onderzoek toont aan dat beweging voor alle personen met kanker heel wat **gezondheidsvoordelen** biedt zowel op fysiek als mentaal vlak. Zo is er sterk bewijs dat beweging tijdens kanker vermoeidheid, angst, depressieve symptomen vermindert en het fysieke functioneren en de levenskwaliteit verbetert.

De Wereldgezondheidsorganisatie geeft de aanbeveling voor personen met kanker om een combinatie te doen van **uithoudingsoefeningen, spierversterkende oefeningen én balansoefeningen**. Daarbovenop is het verbeteren van de **flexibiliteit** en het **doorbreken van zitten** belangrijk. Hoe meer men beweegt hoe meer gezondheidsvoordelen er zijn.

Beweging bij personen met kanker is **VEILIG**. Aangezien elke persoon uniek is en elke persoon met kanker zijn eigen behandelingsplan heeft, is het van groot belang om **gradueel op te bouwen** én de **activiteiten af te stemmen op de persoonlijke situatie**, namelijk de soort kanker, de behandeling, zijn of haar motivatie, etc.

Het behandelingsplan én het beweegplan lopen parallel, dus daarom is het goed om deze op elkaar af te stemmen. Er wordt dan ook aangeraden om tijdens een specifieke behandelingscyclus de trainingsfrequentie en -intensiteit tijdelijk te verminderen.

Fysieke activiteit zou dus een standaardonderdeel moeten zijn van elke oncologische behandeling.



Klik op de fiche om naar de bijlage te gaan.

HULPMIDDELEN OM KENNIS BIJ PROFESSIONALS TE VERHOGEN

- FICHE 1** Onepager rond belang van beweging tijdens en na kanker
- FICHE 2** Samenvattende infographic - ACSM Roundtable on Cancer and Exercise
- FICHE 3** Standpuntnota "The Exercise and Sports Science Australia (ESSA) position statement"
- FICHE 4** Third Expert Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer – A Global Perspective
- FICHE 5** Leerplatform omtrent beweging en revalidatie bij kanker- American College of Sports Medicine (ACSM)
- FICHE 6** PowerPoint rond energiemangement_Azorg

2.

Welke rol kan je opnemen als zorgverlener?

De behandeling van kanker is een multidisciplinair verhaal. Dat geldt ook voor het aanbieden van beweging bij de patiënt. Elke professionals (oncoloog, kinesitherapeut, psycholoog,...) kan een persoon met kanker ondersteunen in zijn of haar beweegverhaal.

Verken zelf welke rol jij als professional hierin kan opnemen.

Om een persoon aan het bewegen te krijgen is het van belang om eerst correct te **informer** over het belang van beweging, om vervolgens te **beoordelen, motiveren, adviseren** én **tot slot correct door te verwijzen** naar een geschikt beweegaanbod. Uiteraard is het ook van belang om tijdig te **herevalueren** om na te gaan of er aanpassingen in het beweegplan nodig zijn. De verschillende rollen worden hieronder visueel weergegeven in Figuur 2.



Figuur 2: Visueel overzicht van rollen die je als professional kunt opnemen om beweging te stimuleren.

WELKE ROL NEEM JIJ OP?

INFORMEREN EN SENSIBILISEREN



Informereren en sensibiliseren is een cruciale eerste stap, maar toch gebeurt dit nog te weinig door alle professionals. Het is belangrijk om personen met kanker onderbouwde informatie aan te reiken over de **voordelen** van beweging én over de **gezondheidsrisico's** van onvoldoende beweging en te veel zitten. Deze kennis vormt namelijk een basis om tot meer beweging te komen.

Onderstaande hulpmiddelen kunnen ondersteuning bieden bij het informeren en sensibiliseren van de persoon met kanker over het belang van beweging.

HULPMIDDELEN OM KENNIS BIJ DE PERSOON MET KANKER TE VERHOGEN

FICHE 7

Webpagina Bewegen bij en na kanker – Vlaams Instituut Gezond Leven

FICHE 8

Lief voor je Lijf – Beweging van Stichting tegen Kanker

BEOORDELEN, MOTIVEREN EN ADVISEREN

• BEOORDELEN



Iedere persoon is anders. Het in kaart brengen van de beginsituatie (type kanker, type behandeling, interesses, motivatie,...), de hoeveelheid beweging en het beginniveau op vlak van beweging is daarom nuttig voor het vormgeven van het verdere beweegtraject.

Om de hoeveelheid beweging en het beginniveau betreft beweging te kennen bestaan er tal van gevalideerde vragenlijsten én fysieke testings (bv. cardiopulmonaire inspanningstest, krachttesten) die vaak gebruikt worden in de praktijk. Dit mag echter geen drempel worden voor professionals én de patiënt om te starten met beweging! **Als het gaat over bewegen aan lage tot matige intensiteit én daarbij gradueel wordt opgebouwd is deze testing niet noodzakelijk.**

Hieronder enkele hulpmiddelen om de beginsituatie, de hoeveelheid beweging én het beginniveau in kaart te brengen.

HULPMIDDELEN OM BEGINSITUATIE EN BEGINNIVEAU TE BEOORDELEN

FICHE 9

Vragenlijst van MacMillan

FICHE 10

International Physical Activity Questionnaire – Short form (IPAQ-SF)

FICHE 11

Cancer Exercise Toolkit: middelen voor meten van de fysieke capaciteit

• MOTIVEREN



Niet voor iedere persoon is het even gemakkelijk om te starten met beweging of beweging opnieuw op te pikken na diagnose. Sommige patiënten zien zichzelf nog niet in staat om voldoende te bewegen, anderen kennen de voordelen van beweging niet of de risico's niet van onvoldoende beweging. Verder kunnen ook drempels ervoor zorgen dat een persoon niet of onvoldoende tot beweging komt (bv. vermoeidheid, schaamte...). Door individuele verschillen is een **persoonlijke aanpak** nodig als het gaat over patiënten motiveren om meer te bewegen.

Vanuit het project Moving Cancer Care onderscheiden we **4 patiënten types, ook wel persona's genoemd**. Deze indeling werd gemaakt op basis van de mate waarin ze fysiek actief zijn voor en na diagnose.

- De onzekere stilzitter
- De rouwende sporter
- De nieuwe starter
- De duurzame beweger

Deze persona's hebben hun **specifieke ondersteuning** nodig om hen te motiveren om (meer) te bewegen. Belangrijk om te vermelden dat de indeling richtinggevend is. Niet alle personen met kanker vallen perfect onder één persona.

Meer weten over deze persona's en hoe je optimaal kunt motiveren naar (meer) bewegen? Bekijk dan zeker onderstaande hulpmiddelen!

Ook het **transtheoretisch model**, of ook wel Stages of Change Theory, wordt vaak gebruikt om te beschrijven hoe mensen hun gedrag veranderen. Hierbij onderscheiden we 6 stappen, (1) precontemplatie, (2) contemplatie, (3) voorbereiding, (4) actie, (5) behoud en (6) terugval. Ook per fase zijn er adviezen rond begeleiding.

HULPMIDDELEN OM PERSONEN MET KANKER TE MOTIVEREN

FICHE 12 Gedragsverandering per persona voor zorgverlener

FICHE 13 Gedragsverandering per persona voor patiënt

FICHE 14 Physical Activity Stage of Change – Assessment Tool

FICHE 15 Get Healthy Activity Planner

FICHE 16 Move Your Way Activity Planner

• ADVISEREN

Een veelgestelde vraag is “mag ik deelnemen aan bewegingsinitiatieven?” en “moet ik onder begeleiding sporten of kan ik ook zelfstandig in mijn thuisomgeving bewegen?” Om de patiënt correct te adviseren werden er enkele hulpmiddelen toegevoegd om jou als zorgverlener te ondersteunen in deze rol.

HULPMIDDELEN OM PERSONEN MET KANKER TE ADVISEREN**FICHE 17** Keuzehulp - TACTIC**FICHE 18** Stoplichtsysteem - TACTIC**FICHE 19** Beslissingsboom_Onderzoek Stout et al

DOORVERWIJZEN



Het beweegaanbod voor personen met kanker kunnen we onderverdelen in 4 categorieën: (1) oncorevalidatie/kinesitherapie (2) aangepaste beweegactiviteiten (3) reguliere beweegactiviteiten (4) zelfstandig bewegen. Deze categorieën worden van elkaar onderscheiden door de setting waarbinnen de bewegingsactiviteit wordt uitgevoerd én de mate van begeleiding. Hieronder een schematisch overzicht van de categorieën, met bijhorende setting, begeleiding én enkele concrete voorbeelden.

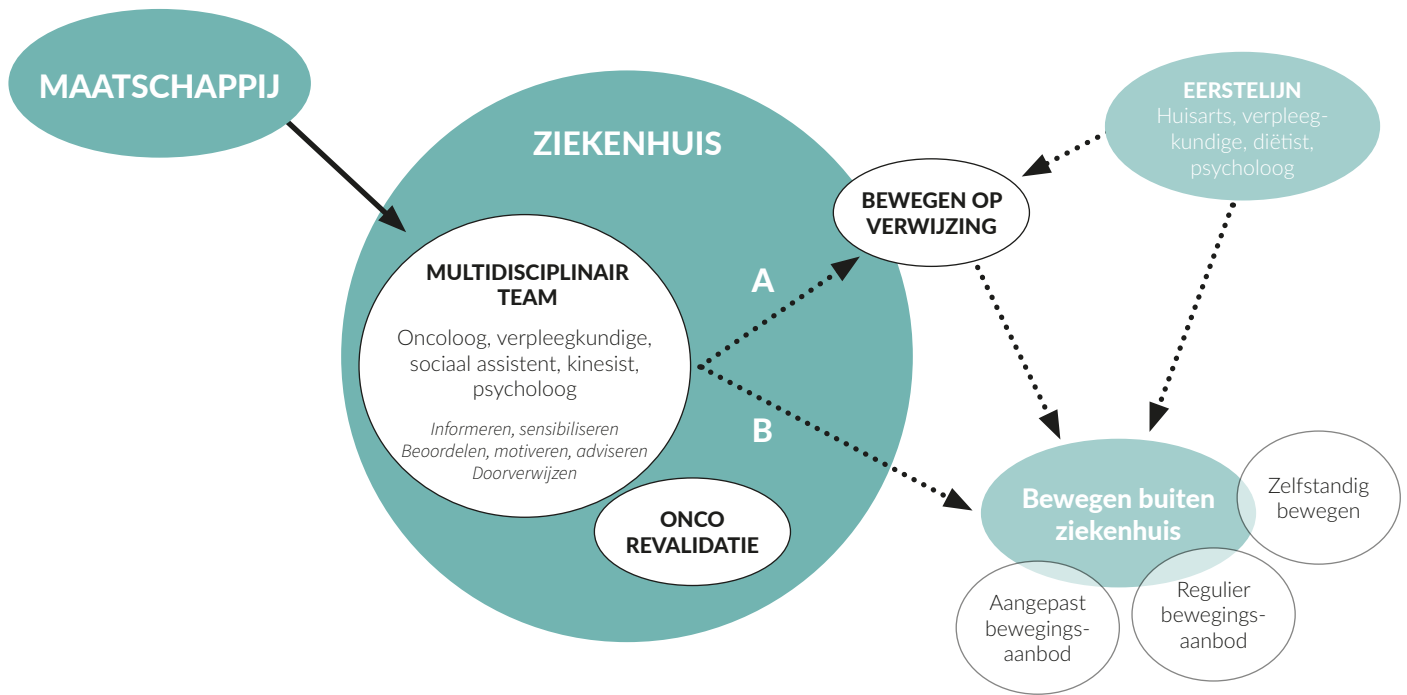
	ONCOREVALIDATIE KINESITHERAPIE	AANGEPASTE BEWEEGACTIVITEITEN	REGULIERE BEWEEGACTIVITEITEN	ZELFSTANDIG BEWEGEN
Setting	Ziekenhuis, Kinesitherapiepraktijk	Inloophuizen, lotgenootengroepen, mutualiteiten, gespecialiseerde sportclubs of gemeentelijke sportdiensten	Sportclubs, fitnesscentra, start2run en andere groepen, (boven)lokale sportevenementen	Thuis, school, werk
Met of zonder professionele begeleiding	Met begeleiding van een zorgverlener vanuit een interdisciplinaire aanpak*	Bewegingsexpert	Met of zonder begeleiding van een bewegingsexpert (personal trainer, sportlesgever, sporttrainer,...)	Met of zonder begeleiding van een bewegingsexpert (personal trainer, sportlesgever en/of digitale toepassing)
Voorbeelden van beweegactiviteiten	Kracht-, conditie- en lenigheidstraining, relaxatie	Wandelen, fietsen, yoga, tai-chi, aquagym, kracht- en conditie-training, relaxatie	Joggen, voetballen, zwemmen, fietsen, kracht- en conditietraining	Kracht- en conditietraining, dagelijkse taken, 10.000 stappen

*medisch consult en/of verpleegkundig consult in samenwerking met kinesitherapeut en eventueel psycholoog

Figuur 3. Schematisch overzicht van beweegaanbod voor personen met kanker

Er ontstaat steeds meer kwaliteitsvol beweegaanbod voor mensen met kanker, zowel binnen het ziekenhuis (in de vorm van oncorevalidatie) als daarbuiten. Om de personen met kanker op weg te zetten naar duurzaam, levenslang bewegen is het dan ook belangrijk om te verwijzen naar een **beweegaanbod buiten het ziekenhuis**.

Wanneer een patiënt klaar is om buiten het ziekenhuis te gaan bewegen kan je als zorgverlener de patiënt doorverwijzen naar (A) een **BOV-coach** (Bewegen Op Verwijzing) OF (B) kan je zelf **gericht doorverwijzen naar een gekend beweegaanbod in de buurt** (zie Figuur 4: Doorverwijspad onderzoeksproject "Move in and out")



Figuur 4: Doorverwijspad onderzoeksproject "Move in and out"

- A** De **BOV-coach** begeleidt mensen op maat naar een geschikt bewegingsaanbod in de buurt, rekening houdend met hun fysieke mogelijkheden en persoonlijke voorkeuren. Een eenvoudige verwijsprocedure maakt het mogelijk om de stap naar laagdrempelige en professionele beweegbegeleiding vlot te zetten.
- B** Wanneer je als zorgverlener **zelf wil doorverwijzen** is het van belang om een overzicht te hebben of kennen van het kwalitatief beweegaanbod in de buurt. Vele patiënten bewegen liever zelfstandig in hun thuisomgeving (wandelen, start-to-run, padel) al dan niet met behulp van een applicatie, dus hiertoe kan zeker ook aangemoedigd worden.

HULPMIDDELEN OM PERSONEN MET KANKER DOOR TE VERWIJZEN

- FICHE 20** Doorverwijspad onderzoeksproject “Move in and out”
- FICHE 21** Oncorevalidatie programma’s
- FICHE 22** Informatie en verwijfsbrief BOV-coach
- FICHE 23** Sporten in eigen omgeving, Sport-Vlaanderen
- FICHE 24** Overzicht inloophuizen
- FICHE 25** Overzicht lotgenotengroepen
- FICHE 26** KanActief extern beweegaanbod
- FICHE 27** Werking doorverwijzing “Move in & out” – Good practice Azorg

HEREVALUEREN



Herevaluatie is een belangrijke stap om het beweegtraject van de patiënt duurzaam en effectief te maken. Na een periode van begeleiding is het belangrijk om samen met de patiënt te bekijken welke vooruitgang er geboekt is, waar er nog drempels zijn en of het huidige beweegplan aangepast moet worden.

Op basis van deze evaluatie kan de begeleiding worden versterkt, bijgestuurd of – indien nodig – opnieuw opgestart via een aangepaste doorverwijzing. Zo zorgen we ervoor dat beweging geen eenmalige actie is, maar een blijvend onderdeel wordt van de levensstijl van de patiënt.

HULPMIDDELEN OM ZORGVERLENERS OVERKOEPELEND TE ONDERSTEUNEN BIJ DE VERSCHILLENDE ROLLEN

FICHE 28 Belang van beweging bij kanker_PowerPoint voor professionals

FICHE 29 NHS Physical Activity Pathway (NPAP), om motivatie richting een actievere levensstijl te stimuleren

3.

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?

Steeds meer mensen met kanker vinden hun weg naar het bewegingsaanbod, zowel binnen als buiten de ziekenhuissetting. In steeds meer ziekenhuizen maakt oncorevalidatie deel uit van de standaardbehandeling. Maar ook daarbuiten – in fitnesscentra, bij lokale sportdiensten, mutualiteiten en sportclubs – kloppen patiënten steeds vaker aan voor begeleiding.

Als bewegingsexpert speel jij dus een steeds belangrijkere rol. Tegelijk merken we dat velen nog worstelen met een gebrek aan kennis over bewegen bij personen met kanker. Daarom reiken we ook voor jullie **concrete hulpmiddelen** aan, met **beweegtips** en **adviezen**, **beweegprogramma's** die je meteen in de praktijk kunt inzetten.

HULPMIDDELEN OM BEWEGINGSEXPERTS TE ONDERSTEUNEN

- FICHE 30** Krachtoefeningen - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
- FICHE 31** Stretch- en evenwichtsoefeningen - Vlaams Instituut Gezond leven vzw
- FICHE 32** Kracht- en lenigheidsoefeningen -Cancer Council NSW
- FICHE 33** Brochure met inspirerende oefeningen - Cancer Council NSW
- FICHE 34** Arm- en schouderoefeningen voor personen met kanker na borstoperatie - Cancer Council NSW
- FICHE 35** Algemeen oefenprogramma – Memorial Sloan Kettering Cancer Center
- FICHE 36** Yogavideo – Roswell Park
- FICHE 37** Yogavideo – Arteveldehogeschool
- FICHE 38** E-learning: NEXT PRO beweegprogramma prostaatkanker
- FICHE 39** Beweegvoorschriften: TACTIC-project

HULPMIDDELEN OVERKOEPELEND

- FICHE 40** Bewegen tijdens en na kanker – Leidraad voor zorgverleners en bewegingsexperts: boek Moving Cancer Care
- FICHE 41** Website bewegen tijdens kanker , Arteveldehogeschool

BIBLIOGRAFIE

Aalst, S. (2025). Project move in out. Opgehaald van Sportaanbod:
<https://aalst.be/cultuur-sport-en-vrije-tijd/sport/sportaanbod/project-move-in-out>

Bultijnck. (2025). TACTIC project: Tailored ACTivity during and after treatment in Cancer patients. Opgehaald van Tactic-project:
<https://www.tactic-project.be/nl/>

Vrancken, V. S. (2019). Moving Cancer Care: Meer bewegen bij kanker. Opgehaald van Arteveldehogeschool Onderzoeksprojecten:
<https://www.arteveldehogeschool.be/nl/onderzoek/projecten/moving-cancer-care-meer-bewegen-bij-kanker>

BIJLAGEN

Bijlage 1: Overzicht fiches

1. Kennisverhoging zorgverlener en bewegingsexpert: Waarom is beweging van belang bij kanker?

- | | |
|----------------|---|
| FICHE 1 | Onepager Moving Cancer Care: Wat zegt de wetenschap? |
| FICHE 2 | Samenvattende infographic. ACSM Roundtable on Cancer and Exercise |
| FICHE 3 | Standpuntnota voorschrijven lichaamsbeweging personen met kanker, ESSA |
| FICHE 4 | Third Expert Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer – A Global Perspective |
| FICHE 5 | Leerplatform omtrent beweging en revalidatie bij kanker, ACSM |
| FICHE 6 | PowerPoint Energiemanagement, Azorg |

2. Welke rol kan je opnemen als zorgverlener?

INFORMEREN EN SENSIBILISEREN

- | | |
|----------------|---|
| FICHE 7 | Webpagina « Bewegen bij en na kanker : Waarom, hoeveel en hoe? » van Vlaams Instituut Gezond Leven. |
| FICHE 8 | Webpagina “Lief voor je Lijf” – Beweging van Stichting tegen Kanker |

BEOORDELEN

- | | |
|-----------------|--|
| FICHE 9 | Engelstalige vragenlijst in kaart brengen van de beginsituatie van MacMillan |
| FICHE 10 | International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF) |
| FICHE 11 | Cancer Exercise Toolkit – middelen voor het meten van de fysieke capaciteit |

MOTIVEREN	FICHE 12	Gedragsverandering, motivatietips per persona
	FICHE 13	Gedragsverandering, zelfidentificatie persona voor de patiënt
	FICHE 14	Physical Activity Stage of Change – Assessment Tool
	FICHE 15	Get Healthy Activity Planner
	FICHE 16	Move Your Way Activity Planner
ADVISEREN	FICHE 17	Keuzehulp – TACTIC-project
	FICHE 18	Stoplichtsysteem – TACTIC-project
	FICHE 19	Beslissingsboom - Onderzoek Stout et al.
DOORVERWIJZEN	FICHE 20	Doorverwijspad onderzoeksproject “Move in & out”
	FICHE 21	Oncorevalidatie – Kom op tegen Kanker
	FICHE 22	Informatie en verwijsbrief BOV-coach
	FICHE 23	Sporten in mijn omgeving – Sport Vlaanderen
	FICHE 24	Inloophuizen – Stichting tegen Kanker
	FICHE 25	Lotgenotengroepen – Kom op tegen Kanker
	FICHE 26	KanActief – Extern Beweegaanbod
	FICHE 27	Werking doorverwijzing Azorg – Move in & out
OVERKOEPELEND	FICHE 28	Een PowerPoint voor zorgverleners : Het belang van beweging bij kanker
	FICHE 29	Tool om motivatie richting een actievere levensstijl te stimuleren, NHS Physical Activity Pathway.

3. Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?

ONDERSTEUNING VAN BEWEGINGSEXPERTS TIJDENS BEWEGINGS- ACTIVITEITEN

FICHE 30 Krachtoefeningen - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

FICHE 31 Stretch- en evenwichtsoefeningen - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

FICHE 32 Kracht- en lenigheidsoefeningen - Cancer Council Australia

FICHE 33 1/Brochure met inspirerende oefeningen:
Versie persoon met kanker – Cancer Council NSV
2/Brochure met inspirerende oefeningen:
Versie professional – Cancer Council NSV

FICHE 34 Arm- en schouderoefeningen voor personen met kanker na borstoperatie

FICHE 35 Algemeen oefenprogramma – Memorial Sloan Kettering Cancer Center

FICHE 36 Yogavideo – Roswell Park

FICHE 37 Yogavideo – Arteveldehogeschool

FICHE 38 E-learning: NEXT PRO beweegprogramma prostaatkanker

FICHE 39 Beweegvoorschriften: TACTIC-project

OVERKOEPELEND

FICHE 40 Bewegen tijdens en na kanker – Leidraad voor zorgverleners en bewegingsexperts: boek Moving Cancer Care

FICHE 41 Website bewegen tijdens kanker, Arteveldehogeschool

FICHE 1

Onepager Moving Cancer Care: Wat zegt de wetenschap? Overzicht van wetenschappelijke bevindingen over beweging bij kanker



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Informereren van zorgverleners en bewegingsexperts



Omschrijving:

Deze onepager biedt een overzicht van wetenschappelijke bevindingen rond het belang van beweging bij personen met kanker. De belangrijkste conclusies worden samengevat over waarom fysieke activiteit tijdens en na kankerbehandeling essentieel is voor het verbeteren van levenskwaliteit, fysieke functies en overleving.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Onepager Moving Cancer Care: Wat zegt de wetenschap?



FICHE 2

Samenvattende infographic. ACSM Roundtable on Cancer and Exercise



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Informeren van zorgverleners en bewegingsexperts



Omschrijving:

Deze infographic, ontwikkeld door het American College of Sports Medicine (ACSM), biedt een overzicht van de aanbevelingen voor lichaamsbeweging bij personen met kanker. Het behandelt de voordelen van fysieke activiteit tijdens en na de behandeling, inclusief verbetering van levenskwaliteit, vermindering van vermoeidheid en ondersteuning bij herstel.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Samenvattende infographic, ACSM Roundtable on Cancer and Exercise



FICHE 3

Standpuntnota over het voorschrijven van lichaamsbeweging aan personen met kanker, door Exercise and Sport Science Australia (ESSA)



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Informeren van zorgverleners en bewegingsexperts



Omschrijving:

Deze standpuntnota biedt evidence-based richtlijnen voor het voorschrijven van lichaamsbeweging aan mensen met kanker. Het benadrukt het belang van een gepersonaliseerde benadering, waarbij rekening wordt gehouden met de individuele behoeften, beperkingen en voorkeuren van de patiënt. De richtlijnen zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en klinische ervaring en werd ontwikkeld door Exercise and Sport Science Australia.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Standpuntnota voorschrijven lichaamsbeweging personen met kanker, ESSA



FICHE 4

Third Expert Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer – A Global Perspective.

**Doelgroep:**

Zorgverleners en bewegingsexperts

**Thema:**

Informereren van zorgverleners en bewegingsexperts

**Omschrijving:**

Het “Third Expert Report” uit 2018 is een uitgebreid onderzoeksrapport over de relatie tussen voeding, lichaamsbeweging en kanker. Het rapport benadrukt het belang van een holistische benadering van levensstijlkeuzes voor kankerpreventie, waarbij algemene eet- en beweegpatronen in overweging moeten worden genomen. Het werd ontwikkeld door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds en het American Institute for Cancer Research, in samenwerking met een internationaal panel van experts.

**Gratis of kostprijs:**

Gratis

**Taal:**

Engels

**Link en QR-code naar tool:**

Third Expert Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer – A Global Perspective



FICHE 5

Leerplatform omtrent beweging en revalidatie bij kanker, American College of Sports Medicine (ACSM)



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Informeren van zorgverleners en bewegingsexperts



Omschrijving:

Het ACSM Learning Platform biedt een uitgebreid aanbod aan cursussen, webinars en certificeringsprogramma's gericht op sportwetenschap, fysieke activiteit en gezondheidsbevordering. Het platform omvat zowel basis- als gevorderde leertrajecten, met speciale aandacht voor de rol van beweging bij preventie, revalidatie en herstel van kanker. Specifieke modules behandelen trainingsleer voor personen met kanker, het verbeteren van kwaliteit van leven tijdens en na behandelingen, en het verminderen van risico's op terugval.



Gratis of kostprijs:

Betalend (\$749)



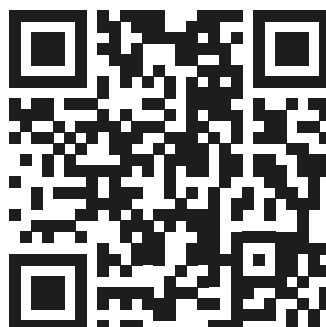
Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Leerplatform omtrent beweging en revalidatie bij kanker, ACSM



FICHE 6

PowerPoint Energiemanagement, Azorg

**Doelgroep:**

Zorgverleners en bewegingsexperts

**Thema:**

Informereren van zorgverleners en bewegingsexperts

**Omschrijving:**

Deze PowerPoint behandelt hoe patiënten kunnen omgaan met vermoeidheid na een kankerbehandeling via energiemangement, zelfzorg en het bevorderen van een actieve levensstijl. Belangrijke thema's zijn het afstemmen van belasting en belastbaarheid, het belang van beweging, rust en goede planning. Zorgverleners en bewegingsexperts kunnen deze PowerPoint gebruiken als informatiebron voor zichzelf of voor overdracht aan collega's. Deze PowerPoint werd ontwikkeld door Azorg.

**Gratis of kostprijs:**

Gratis

**Taal:**

Nederlands

**Link en QR-code naar tool:**

PowerPoint Energiemanagement, Azorg



FICHE 7

Webpagina « Bewegen bij en na kanker : Waarom, hoeveel en hoe ? » van Vlaams Instituut Gezond Leven.



Doelgroep:

Personen met kanker



Thema:

Rol zorgverlener – Informeren/sensibiliseren



Omschrijving:

Deze webpagina biedt heldere en bruikbare richtlijnen over het belang van lichaamsbeweging tijdens en na een kankerbehandeling. Het legt uit waarom beweging gunstig is bij kanker en koppelt dit aan de principes van de bewegingsdriehoek. Personen met kanker worden aangemoedigd om stap voor stap actiever te worden, rekening houdend met hun persoonlijke grenzen. Tot slot kunnen er ook beweegtips teruggevonden worden. Deze informatie wordt overzichtelijk samengevat in één A4 dat eenvoudig te downloaden is op de webpagina.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Webpagina « Bewegen bij en na kanker: Waarom, hoeveel en hoe? »
van Vlaams Instituut Gezond Leven.



FICHE 8

Webpagina “Lief voor je Lijf” – Beweging van Stichting tegen Kanker



Doelgroep:

Personen met kanker



Thema:

Rol zorgverlener – Informeren/sensibiliseren



Omschrijving:

De campagne "Lief voor je Lijf" van Stichting tegen Kanker biedt informatie, tips en praktische adviezen om in beweging te blijven tijdens en na de behandeling van kanker, ondersteund door een webinar omtrent beweging.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Webpagina “Lief voor je Lijf” – Beweging van Stichting tegen Kanker



FICHE 9

Engelstalige vragenlijst in kaart brengen van de beginsituatie van MacMillan



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De vragenlijst van MacMillan brengt fysieke activiteit en gezondheid in kaart bij personen met kanker. Ze verzamelt informatie over type kanker, activiteitsniveaus vóór en na de diagnose, en eventuele bijwerkingen door de ziekte. De vragenlijst kan afgenomen worden tijdens een consultatie en kan richting geven aan het gesprek.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Engelstalige vragenlijst in kaart brengen van de beginsituatie van MacMillan



FICHE 10

International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF), een vragenlijst die de fysieke activiteit en zitgedrag in kaart brengt



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De IPAQ-SF is een internationaal gebruikte vragenlijst die het niveau van fysieke activiteit en zitgedrag meet over de afgelopen zeven dagen. Het is ontwikkeld voor de brede, algemene populatie, en richt zich dus niet specifiek op mensen met kanker. De vragenlijst bevat in totaal zeven vragen over wandelen, matige en intensieve activiteiten, en zittijd. Het geeft een schatting van de totale fysieke activiteit (berekend in MET-min/week) en de totale zittijd. De vragenlijst is betrouwbaar en valide en kan zowel schriftelijk als mondeling worden afgenomen.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF)



FICHE 11

Cancer Exercise Toolkit: Middelen voor het meten van de fysieke capaciteit



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De Cancer Exercise Toolkit biedt een uitgebreide set van objectieve beoordelingstesten om de fysieke conditie en functionele mogelijkheden van personen met kanker te evalueren. De toolkit bevat gestandaardiseerde meetinstrumenten voor kracht, uithoudingsvermogen, mobiliteit en algehele fitheid, wat bijdraagt aan het opstellen van gepersonaliseerde oefenprogramma's.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Cancer Exercise Toolkit – middelen voor het meten van de fysieke capaciteit



FICHE 12

Gedragsverandering, motivatietips per persona



Doelgroep:

Zorgverleners



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

Deze tool brengt vier unieke persona's in kaart die de diverse behoeften, motivaties en barrières weerspiegelen van mensen die tijdens of na hun kankerbehandeling willen bewegen. Door middel van deze persona's wordt inzicht geboden in de specifieke ondersteuning die elke groep nodig heeft, zodat zorgverleners gerichte en effectieve ondersteuning kunnen aanbieden.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Gedragsverandering, motivatietips per persona



FICHE 13

Gedragsverandering, zelfidentificatie persona voor de patiënt

**Doelgroep:**

Personen met kanker

**Thema:**

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren

**Omschrijving:**

Deze tool richt zich specifiek op patiënten en biedt vier herkenbare persona's om zelfidentificatie mogelijk te maken. Door inzicht te krijgen in hun eigen profiel kunnen patiënten gericht werken aan hun beweegdoelen en gemakkelijker obstakels overwinnen.

**Gratis of kostprijs:**

Gratis

**Taal:**

Nederlands

**Link en QR-code naar tool:**

Gedragsverandering, zelfidentificatie persona voor de patiënt



FICHE 14

“Physical Activity Stage of Change – Assessment Tool”: tool die de bereidheid tot gedragsverandering over fysieke activiteit in kaart brengt



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

Deze tool helpt zorgverleners om de bereidheid tot gedragsverandering op het gebied van fysieke activiteit te beoordelen. De tool neemt het Stages of Change model als uitgangspunt, dat vijf stadia onderscheidt: precontemplatie, contemplatie, voorbereiding, actie en onderhoud. Voor elk stadium wordt er een doel voor de patiënt beschreven, samen met strategieën voor de professional om deze doelen te ondersteunen en op deze manier de zorgvrager te begeleiden naar een actievere levensstijl. De beoordelingstool werd ontwikkeld door Exercise is Medicine Australia organisatie.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Physical Activity Stage of Change – Assessment Tool



FICHE 15

Get Healthy Activity Planner: Een planner om wekelijkse bewegingsdoelen bij kanker te registreren en op te volgen.



Doelgroep:

Personen met kanker, bewegingsexperts en zorgverleners



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De “Get Healthy Activity Planner” is een tool ontworpen om individuen te helpen bij het plannen en bijhouden van hun fysieke activiteiten. Het is gemaakt voor de algemene bevolking, maar personen met kanker kunnen hier ook gebruik van maken. In deze printbare versie kunnen er beweegplannen gemaakt worden op wekelijkse of maandelijkse basis om de fysieke activiteit te bevorderen.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Get Healthy Activity Planner



FICHE 16

“Move Your Way® Activity Planner”: tool om dagelijkse fysieke activiteit in te plannen



Doelgroep:

Personen met kanker, bewegingsexperts en zorgverleners



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De “Move Your Way Activity Planner” is een interactieve, online tool die kan helpen bij het behalen van de aanbevolen richtlijnen over beweging. Het is gemaakt voor de algemene bevolking, maar personen met kanker kunnen hier ook gebruik van maken. Men kan eenvoudig een wekelijks beweegschema samenstellen door activiteiten (zoals wandelen, fietsen, tuinieren, huishoudelijke taken...) te selecteren en nadien af te drukken of door te sturen via mail. Deze tool werd ontwikkeld door het U.S. department of Health and Human Services.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Move Your Way® Activity Planner



FICHE 17

Keuzehulp – TACTIC-project



Doelgroep:

Personen met kanker, bewegingsexperts en zorgverleners



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De keuzehulp van het TACTIC-project is een digitaal instrument dat personen met kanker ondersteunt bij het verhogen van hun fysieke activiteit. Door middel van een vragenlijst worden de beweegvoorkeuren, huidige activiteitsniveaus en mogelijke barrières in kaart gebracht. Op basis van de ingevulde gegevens ontvangt de patiënt gepersonaliseerde informatie en aanbevelingen die hen kunnen motiveren om (meer) te bewegen. Deze inzichten kunnen vervolgens samen met professionals besproken worden, om samen een passend beweegplan op te stellen.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Keuzehulp – TACTIC-project



FICHE 18

Stoplichtsysteem – TACTIC-project



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

Het stoplichtsysteem van het TACTIC-project helpt zorgverleners om personen met kanker veilig en gericht advies te geven over het geschikte beweegaanbod. Aan de hand van medische en functionele criteria krijgen patiënten een kleurcode (groen, geel, oranje, rood) die aangeeft welk niveau van begeleiding nodig is. Zo ondersteunt het systeem een veilige en gepaste opstart van fysieke activiteit, aangepast aan de gezondheidstoestand van de patiënt.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Stoplichtsysteem – TACTIC-project



FICHE 19

Beslissingsboom - Onderzoek Stout et al.



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De beslissingsboom van Stout et al. (2020) helpt om de complexiteit van de casus bij de patiënt in te schatten en het juiste beweegaanbod te kiezen. Afhankelijk van de medische situatie worden personen ingedeeld in vier klassen, gaande van waarbij een hogere complexiteit vraagt om begeleiding binnen een medische setting, zoals oncorevalidatie door kinesitherapeuten. Bij lagere complexiteit zijn aangepaste of reguliere beweegactiviteiten, begeleid door specifiek opgeleide coaches of trainers, meer aangewezen. Zelfstandig bewegen blijft ook een waardevolle optie, mits voldoende opvolging en veiligheid.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Beslissingsboom - Onderzoek Stout et al.



FICHE 20

Doorverwijspad onderzoeksproject “Move in & out”



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Doorverwijzen



Omschrijving:

Dit doorverwijspad biedt een helder visueel overzicht van de mogelijke routes voor doorverwijzing. Als zorgverlener kan je rechtstreeks doorverwijzen naar kwalitatief beweegaanbod buiten het ziekenhuis, of dit laten verlopen via de Bewegen op Verwijzing-coach. Het schema is ideaal om af te drukken en als poster op te hangen binnen de eigen werking. Zo verhoog je niet alleen de zichtbaarheid van het beweegaanbod, maar creëer je ook bewustzijn en betrokkenheid bij collega's.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Doorverwijspad onderzoeksproject “Move in and out”



FICHE 21

Oncorevalidatie – Kom op tegen Kanker



Doelgroep:

Personen met kanker



Thema:

Rol zorgverlener – Doorverwijzen



Omschrijving:

Oncorevalidatie is een specifieke type revalidatie dat gericht is op personen met kanker. In Belgische ziekenhuizen wordt vaak gewerkt met oncorevalidatieprogramma's. Het combineert aangepaste lichaamstraining met informatieve sessies over diverse aspecten van kanker, zoals voeding, vermoeidheid, werkhervatting en omgaan met stress. Het programma is bedoeld om de fysieke conditie te verbeteren en de levenskwaliteit van de deelnemers te verhogen. Op deze webpagina van Kom op tegen kanker is een lijst met ziekenhuizen terug te vinden die oncorevalidatieprogramma's aanbieden.



Gratis of kostprijs:

De informatie is gratis te raadplegen. De kostprijs van een oncorevalidatieprogramma varieert per ziekenhuis, afhankelijk van het totaalpakket dat ziekenhuis afhankelijk is. Meestal betaalt de patiënt remgeld voor kinesitherapiebeurten en een intakeconsultatie bij de revalidatiearts. De informatieve sessies zijn doorgaans gratis. Het totale programma kost gemiddeld tussen de 150 en 250 euro, afhankelijk van het ziekenhuis.



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Oncorevalidatie – Kom op tegen Kanker



FICHE 22

Informatie en verwijsbrief BOV-coach



Doelgroep:

Personen met kanker



Thema:

Rol zorgverlener – Doorverwijzen



Omschrijving:

Bewegen Op Verwijzing is een Vlaams initiatief dat mensen ondersteunt bij het actiever worden. Met een verwijsbrief van een zorgverlener kunnen deelnemers terecht bij een professionele coach in hun buurt. Samen stellen ze een persoonlijk beweegplan op maat op, rekening houdend met de dagelijkse situatie en voorkeuren van de deelnemer.



Gratis of kostprijs:

De verwijsbrief is gratis te raadplegen.

De begeleiding is gratis voor personen met een verhoogde tegemoetkoming of schuldbemiddeling. Voor andere deelnemers geldt een bijdrage van €5 per 15 minuten, met een maximum van €20 per uur.



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Informatie en verwijsbrief BOV-coach



FICHE 23

Sporten in mijn omgeving – Sport Vlaanderen



Doelgroep:

Personen met kanker



Thema:

Rol zorgverlener – Doorverwijzen



Omschrijving:

"Sporten in mijn omgeving" is een online platform van Sport Vlaanderen dat gebruikers helpt bij het vinden van sportactiviteiten, sportclubs, sportplaatsen en bewegwijzerde routes zoals wandel-, loop- en mountainbikeroutes in hun regio.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Sporten in mijn omgeving – Sport Vlaanderen



FICHE 24

Inloophuizen – Stichting tegen Kanker

**Doelgroep:**

Personen met kanker

**Thema:**

Rol zorgverlener – Doorverwijzen

**Omschrijving:**

Inloophuizen zijn laagdrempelige, vrij toegankelijke plekken waar mensen met kanker en hun omgeving terecht kunnen voor emotionele steun, informatie, creatieve sessies en bewegingsactiviteiten. Ze bieden een veilige ruimte voor ontmoeting, gesprek en herstel.

**Gratis of kostprijs:**

Gratis

**Taal:**

Nederlands

**Link en QR-code naar tool:**

Inloophuizen – Stichting tegen Kanker



FICHE 25

Lotgenotengroepen – Kom op tegen Kanker



Doelgroep:

Personen met kanker en hun naasten



Thema:

Rol zorgverlener – Doorverwijzen



Omschrijving:

Kom op tegen Kanker ondersteunt meer dan 70 lotgenotengroepen in Vlaanderen, die zich inzetten voor personen met kanker en hun naasten. Deze groepen bieden de mogelijkheid om ervaringen te delen, steun te vinden en informatie uit te wisselen. Het contact kan individueel of in groepsverband zijn, zowel telefonisch, via e-mail als tijdens bijeenkomsten.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Lotgenotengroepen – Kom op tegen Kanker



FICHE 26

KanActief – Extern Beweegaanbod



Doelgroep:

Personen met kanker



Thema:

Rol zorgverlener – Doorverwijzen



Omschrijving:

KanActief biedt een digitaal platform met een overzicht van externe sportinitiatieven die aangepast zijn aan de noden van mensen na kanker. De website bundelt regionale beweegprogramma's die gericht zijn op herstel en welzijn.



Gratis of kostprijs:

De kosten variëren per initiatief. Sommige programma's bieden gratis proeflessen aan, terwijl andere een bijdrage vragen.



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

KanActief – Extern Beweegaanbod



FICHE 27

Werking doorverwijzing Azorg – Move in & out



Doelgroep:

Zorgverleners



Thema:

Rol zorgverlener – Doorverwijzen



Omschrijving:

Dit document licht toe hoe Azorg patiënten actief doorverwijst naar gekwalificeerde beweegcentra buiten het ziekenhuis. Deze aanpak werd verder uitgewerkt binnen het onderzoeksproject Move in & out, een samenwerking tussen Azorg, Arteveldehogeschool, stad Aalst en de eerstelijnszone Aalst. Binnen dit project werd onderzocht hoe de overgang van ziekenhuiszorg naar beweging in de thuisomgeving of in de buurt vlotter en duurzamer kan verlopen. De gezamenlijke inspanningen van deze partners hebben geleid tot een meer gestructureerde en toegankelijke doorverwijzingsaanpak, afgestemd op de noden van patiënten die baat hebben bij verdere beweegbegeleiding buiten de klassieke zorgsetting.



Gratis of kostprijs:

De kosten variëren per initiatief. Sommige programma's bieden gratis proeflessen aan, terwijl andere een bijdrage vragen.



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Werking doorverwijzing Azorg – Move in & out



FICHE 28

Een PowerPoint voor zorgverleners : Het belang van beweging bij kanker



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverleners – van informeren tot doorverwijzen



Omschrijving:

Deze PowerPoint werd ontwikkeld door onderzoekers van Arteveldehogeschool om het belang van beweging bij personen met kanker te duiden. Aan de hand van wetenschappelijke evidentie worden de effecten van beweging, richtlijnen, veiligheid, barrières en motivatiestrategieën besproken. De presentatie legt de nadruk op de rol van de professional in het motiveren van mensen met kanker en biedt praktische adviezen op maat van verschillende types van personen met kanker. Een ideaal hulpmiddel om je team extra kennis bij te brengen!



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Een PowerPoint voor zorgverleners : Het belang van beweging bij kanker



FICHE 29

Tool om motivatie richting een actievere levensstijl te stimuleren, NHS Physical Activity Pathway.



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Rol zorgverlener – Beoordelen, motiveren, adviseren



Omschrijving:

De NHS Physical Activity Pathway is een evidence-based kader dat zorgverleners ondersteunt bij het bevorderen van fysieke activiteit bij mensen die onvoldoende actief zijn. Het is dus gemaakt voor de brede bevolking, maar personen met kanker kunnen hier ook gebruik van maken. Het doel om de zorgvrager te motiveren en begeleiden naar een actievere levensstijl. Het kader bestaat uit vijf stappen: 1. Het aankaarten van het onderwerp, 2. Screening van het activiteitsniveau (met de vragenlijst Scot-PASQ), 3. Geven van persoonsgerichte adviezen, 4. Aanbieden van geschikte beweegmogelijkheden en doorverwijzingen, 5. Opvolging van de voortgang

Dit kader werd ontwikkeld door Public Health Scotland.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

NHS Physical Activity Pathway, om motivatie naar een actievere levensstijl te stimuleren.



FICHE 30

Krachtoefeningen – Vlaams Instituut Gezond Leven vzw



Doelgroep:

Personen met kanker en bewegingsexperts



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

Deze krachtoefeningen zijn laagdrempelig en dus ook geschikt voor mensen met kanker. Ze omvatten verschillende niveaus, zodat je makkelijk kunt afstemmen op het kunnen van elke persoon. De belangrijkste spiergroepen waaronder schouder-, buik-, rug- en bovenbeenspieren komen aan bod.

De oefeningen werden ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven en zijn bruikbaar in verschillende contexten: tijdens beweegsessies onder begeleiding van een professional, maar ook eenvoudig zelfstandig thuis uit te voeren.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Krachtoefeningen-Vlaams Instituut Gezond Leven vzw



FICHE 31

Stretch- en evenwichtsoefeningen – Vlaams Instituut Gezond Leven vzw



Doelgroep:

Personen met kanker en bewegingsexperts



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

Deze stretch- en evenwichtsoefeningen zijn laagdrempelig en dus geschikt voor mensen met kanker. Ze omvatten verschillende niveaus, zodat je makkelijk kunt afstemmen op het kunnen van elke persoon.

De oefeningen werden ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven en zijn bruikbaar in verschillende contexten: tijdens beweegsessies onder begeleiding van een professional, maar ook eenvoudig zelfstandig thuis uit te voeren.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Stretch- en evenwichtsoefeningen -Vlaams Instituut Gezond Leven vzw



FICHE 32

Kracht- en lenigheidsoefeningen - Cancer Council NSW

**Doelgroep:**

Personen met kanker en bewegingsexperts

**Thema:**

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?

**Omschrijving:**

De webpagina biedt een variatie aan kracht- en lenigheidsoefeningen speciaal ontwikkeld voor mensen met kanker. Elke oefening wordt stap voor stap uitgelegd met behulp van duidelijke video's die zowel visuele als auditieve ondersteuning bieden. Er zijn oefeningen voor het bovenlichaam, onderlichaam en de romp, zodat men gericht en veilig aan de slag kan gaan.

**Gratis of kostprijs:**

Gratis

**Taal:**

Nederlands

**Link en QR-code naar tool:**

Kracht- en lenigheidsoefeningen – Cancer Council NSW



FICHE 33

Brochure met inspirerende oefeningen - Cancer Council NSW



Doelgroep:

Personen met kanker en bewegingsexperts



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

Deze brochure is ontwikkeld door Cancer Council, een Australische organisatie die zich inzet voor mensen met kanker. Ze bevat een uitgebreid aanbod aan oefeningen, waaronder kracht-, lenigheids- en evenwichtsoefeningen. De oefeningen zijn geschikt om toe te passen tijdens begeleide beweegsessies, maar kunnen ook gemakkelijk zelfstandig thuis worden uitgevoerd.

Er zijn twee versies beschikbaar: één gericht op personen met kanker, en een aparte brochure speciaal voor professionals die hen begeleiden.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Brochure inspirerende oefeningen:
versie personen met kanker –
Cancer Council NSW

Brochure inspirerende oefeningen:
versie bewegingsexpert – Cancer
Council NSW



FICHE 34

Arm- en schouderoefeningen voor personen met borstkanker - Cancer Council NSW



Doelgroep:

Personen met kanker en bewegingsexperts



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

Het document van Cancer Council Australia biedt een reeks oefeningen aan die zijn ontworpen om de beweeglijkheid van arm en schouder geleidelijk te verbeteren na een borstoperatie. De oefeningen kunnen aan bod komen tijdens begeleide bewegingsactiviteiten, of personen met kanker kunnen geadviseerd worden om hiermee thuis zelfstandig aan de slag te gaan.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Arm- en schouderoefeningen voor personen met borstkanker



FICHE 35

Algemeen oefenprogramma – Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Doelgroep:

Personen met kanker en bewegingsexperts



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

Dit oefenprogramma, ontwikkeld door het Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC), biedt een reeks eenvoudige en veilige oefeningen voor personen met kanker die hun fysieke conditie willen verbeteren. Het programma richt zich op het versterken van spieren, verbeteren van mobiliteit en het verhogen van de algehele fitheid op een laagdrempelige manier.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Algemeen oefenprogramma – Memorial Sloan Kettering Cancer Center



FICHE 36

Yogavideo's – Roswell Park



Doelgroep:

Personen met kanker en bewegingsexperts



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

De yogavideo's op de Roswell Park's webpagina biedt een introductie tot yogatechnieken die speciaal zijn afgestemd op de behoeften van personen met kanker. De oefeningen zijn ontworpen om toegankelijk te zijn voor mensen met beperkte mobiliteit of energie, en kunnen vaak zittend of liggend worden uitgevoerd. De video wordt gepresenteerd door een instructeur die stap voor stap begeleiding biedt, waardoor het zowel onder begeleiding, als zelfstandig thuis kan uitgevoerd worden.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Engels



Link en QR-code naar tool:

Yogavideo's – Roswell Park



FICHE 37

Yogavideo – Arteveldehogeschool



Doelgroep:

Personen met kanker en bewegingsexperts



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

Deze yogavideo is gericht op mensen met kanker en biedt eenvoudige, laagdrempelige oefeningen. Een instructeur begeleidt elke stap duidelijk, zodat de patiënt de sessie zowel thuis als in begeleiding veilig kan volgen.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Yogavideo – Arteveldehogeschool



FICHE 38

E-learning: NEXT PRO beweegprogramma prostaatkanker



Doelgroep:

Bewegingsexperts: kinesitherapeuten



Thema:

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?



Omschrijving:

De e-learning biedt ondersteuning aan kinesitherapeuten over het voorschrijven van beweging bij mannen met prostaatkanker en werd ontwikkeld door het Antoni van Leeuwenhoek en de Hogeschool van Amsterdam. Het doel is om kinesitherapeuten voor te bereiden op het begeleiden van beweegprogramma's voor mannen met prostaatkanker, met aandacht voor specifieke gezondheidsrisico's en problemen.



Gratis of kostprijs:

€59



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

NEXT PRO beweegprogramma prostaatkanker



FICHE 39

Beweegvoorschriften: TACTIC-project

**Doelgroep:**

Bewegingsexperts

**Thema:**

Hoe kan je als bewegingsexpert personen met kanker optimaal begeleiden, ook buiten de ziekenhuissetting?

**Omschrijving:**

Duidelijke en onderbouwde beweegrichtlijnen gericht op personen met kanker – zowel tijdens als na de behandeling. De documenten bevatten algemene aanbevelingen én specifieke aandachtspunten: borst, digestieve, hematologische, long- en prostaatkanker. Ze zijn bedoeld als praktisch hulpmiddel voor kinesitherapeuten en bewegingsexperts bij het samenstellen van gepersonaliseerde oefenprogramma's, afgestemd op het type tumor en de behandelfase. Deze tool is onderdeel van het TACTIC-project.

**Gratis of kostprijs:**

Gratis

**Taal:**

Nederlands

**Link en QR-code naar tool:**

Beweegvoorschriften



FICHE 40

Bewegen tijdens en na kanker – Leidraad voor zorgverleners en bewegingsexperts: boek Moving Cancer Care



Doelgroep:

Zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Overkoepelend



Omschrijving:

Dit boek biedt een praktische en wetenschappelijk onderbouwde leidraad om personen met kanker te begeleiden naar een actievere levensstijl. Het bevat concrete richtlijnen rond beweging tijdens en na de behandeling, en gaat in op motiverende technieken, mogelijke drempels, en persoonsgerichte begeleiding. Aan de hand van praktijkvoorbeelden en persona's wordt inzicht gegeven in hoe beweging veilig, effectief en haalbaar geïntegreerd kan worden in de oncologische zorg. Deze leidraad werd ontwikkeld door de onderzoeksgroep Moving Cancer Care van Arteveldehogeschool.



Gratis of kostprijs:

€ 59.00



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Bewegen tijdens en na kanker – Leidraad voor zorgverleners en bewegingsexperts:
boek Moving Cancer Care



FICHE 41

Website bewegen tijdens kanker, Arteveldehogeschool



Doelgroep:

Personen met kanker, zorgverleners en bewegingsexperts



Thema:

Overkoepelend



Omschrijving:

Deze website getiteld “Bewegen tijdens kanker”, is een project van studenten Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie aan de Arteveldehogeschool. De site richt zich op het belang van fysieke activiteit vóór, tijdens en na kankerbehandeling, en is bedoeld voor zowel de patiënten als zorgverleners of bewegingsexperts.

Op de pagina voor de patiënten vind je informatie per fase van de ziekte met uitleg over hoe bewegen kan bijdragen aan herstel, vermoeidheidsvermindering en een beter welzijn. Verder wordt er ook verwezen naar het beweegaanbod en worden er enkele adviezen gegeven rond beweging bij kanker.

Op de pagina van de professionals wordt er per type professional (bv. huisarts, podoloog, diëtist,...) aangehaald welke rol hij of zij kan opnemen in het beweegverhaal van de persoon met kanker. Dit wordt ondersteund door enkele getuigenissen.



Gratis of kostprijs:

Gratis



Taal:

Nederlands



Link en QR-code naar tool:

Website bewegen tijdens en na kanker



CONTACTGEGEVENS

Renée Bultijnck > renee.bultijnck@ugent.be

Vicky Van Stappen > vicky.vanstappen@arteveldehogeschool.be

Vicky Van Stappen¹, Frank Vandaele¹, Wim van Driessche², Rinus Altes², Johan De Munter³, Noëmi Borrey⁴, Inge Bru⁴, Evelyne Vanhaecke⁴, Michael Saerens^{5,6}, Karen Geboes^{7,8}, Renée Bultijnck^{9,10}.

1. Artevelde University of Applied Sciences, Ghent, Belgium.
2. AZORG Ziekenhuizen, Belgium.
3. Cancer Centre, University Hospital Ghent, Ghent, Belgium.
4. Department of Physical and Rehabilitation Medicine, Ghent University Hospital, Ghent, Belgium
5. Department of Medical Oncology, University Hospital Ghent, Ghent, Belgium.
6. Department of Basic and Applied Medical Sciences, Ghent University, Ghent, Belgium.
7. Department of Internal Medicine and Pediatrics, Ghent University, Ghent, Belgium.
8. Department of Gastroenterology, Division of Digestive Oncology, Ghent University Hospital, Ghent, Belgium.
9. Department of Radiation Oncology, University Hospital Ghent, Ghent, Belgium.
10. Department of Human Structure and Repair, Ghent University, Ghent, Belgium.

Dit onderzoek werd ondersteund en gefinancierd door (1) Fonds Maatschappelijke Valorisation van het Bijzonder Onderzoeksfonds (BOF) van de Universiteit Gent (referentienummer: BOF/MVF/202409/018 Moving Forward Project) en (2) PWO (praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek) middelen van Arteveldehogeschool.

Vragen of suggesties ter verbetering van deze gids?

Mail naar vicky.vanstappen@arteveldehogeschool.be of Kankercentrum@uzgent.be

Gebruik en verspreiding van dit document

Iedereen mag het document kosteloos delen, op voorwaarde dat de bron wordt vermeld, het document niet commercieel wordt gebruikt en er geen wijzigingen of bewerkingen aan de inhoud worden aangebracht.

