

## Fysiotherapie Hemato-oncologische patiënten, trainingsprogramma

U bent opgenomen op de Hematologie Verpleegafdeling van het HagaZiekenhuis. Tijdens uw verblijf op deze afdeling zijn diverse specialismen bij uw behandeling betrokken. Een van deze specialismen is Fysiotherapie. U krijgt een trainingsprogramma aangeboden, waarover u in deze folder meer informatie vindt.

### Waarom een trainingsprogramma?

Als 'specialist in bewegen' probeert de fysiotherapeut binnen het HagaZiekenhuis iedereen op het eigen niveau te ondersteunen bij het bewegen. Zo is er een groepstraining voor hemato-oncologische patiënten, die zijn opgenomen op de Hematologie Verpleegafdeling. De training gebeurt onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Het trainingsprogramma is bedoeld om u zo goed mogelijk te begeleiden tijdens uw opname. Het programma is gebaseerd op onderzoek waaruit blijkt dat fysiotherapie in de vorm van krachttraining en conditietraining een positieve uitwerking heeft op de groep hemato-oncologische patiënten.

### Wat is het voordeel van een trainingsprogramma?

In beweging blijven heeft een positief effect op veel voorkomende klachten waar patiënten mee te maken krijgen die een chemotherapie en/of stamceltransplantaties ondergaan.

Mensen die deelnemen aan het trainingsprogramma ervaren:

- **Minder** klachten van vermoeidheid;
- **Vermindering** van slapeloosheid;
- Een **vertraagde** achteruitgang van fysieke fitheid en spierkracht;
- Een **sneller** herstel van de bloedwaarden, oftewel: een **kortere** kwetsbare periode waarbij de weerstand laag is. kwetsbare periode waarbij de weerstand laag is.
- Een **betere** kwaliteit van leven op het gebied van fysiek functioneren.

Deelname aan het trainingsprogramma heeft niet alleen fysieke voordelen. De training wordt in groepsverband gegeven, waarbij u contact maakt met anderen. Dit heeft een positief effect op de psychische gesteldheid van de patiënten. Deelname aan de groepstraining werkt motiverend, biedt sociale ondersteuning van lotgenoten en draagt bij aan een prettig verblijf op de verpleegafdeling.

### Hoe ziet het trainingsprogramma eruit?

De fysiotherapeut komt op verzoek van de arts bij u langs als u in aanmerking komt voor het trainingsprogramma. Van de fysiotherapeut krijgt u dan meer informatie over de gang van zaken tijdens het trainingsprogramma. Samen met de fysiotherapeut bepaalt u uw trainingsprogramma.

Gedurende uw opname wordt ernaar gestreefd u op de Hematologie Verpleegafdeling in elk geval structureel 3 keer per week een training aan te bieden in groepsverband. Tijdens deze trainingen doet

u een circuit (ronde), waar zowel kracht als conditie aan bod komen. Zo kan iedereen op zijn eigen niveau werken aan zijn fysieke conditie.

Het kan voorkomen dat u een slechte dag heeft en niet, of minder intensief, deel kunt nemen aan het programma. In overleg met u kan dan worden besloten een aangepast deel van de training te doen. Het is ook mogelijk op uw kamer te oefenen met een fysiotherapeut.

Gedurende de trainingsperiode worden regelmatig metingen verricht. Dit is nodig om uw conditie en fitheid in kaart te brengen.

## Wanneer zijn de trainingen?

De trainingen zijn op maandag, woensdag en vrijdag van 13.30 tot 14.15 uur. Als u niet in staat bent deel te nemen aan de groepstraining, kan het zijn dat een fysiotherapeut op een ander moment met u traint. Dit gebeurt in overleg met u.

## Wat kan u zelf doen?

- Blijf tijdens uw opname in beweging. Wissel inspanning met rust af.
- Doe kleine oefeningen om actief te blijven. Voor oefeningen kunt u terecht bij de fysiotherapeut
- Maak een planning door middel van een beweegdagboek. Schrijf op wat u qua bewegen doet op de afdeling, wat er goed gaat en waar verbetering nodig is. De fysiotherapeut kan u van een beweegdagboek voorzien.
- Gebruik de momenten tijdens het ontbijt, de lunch en avondeten om uit bed te komen en op of in een stoel te zitten.

## Bij ontslag

Als de opname klaar is en u het ziekenhuis verlaat, kunt u een overdrachtsbrief van de fysiotherapeut krijgen. In deze brief staat hoe de opname verliep en staan relevante gegevens, zoals eventuele fysieke beperkingen of aandachtspunten over belasten.

Als u wilt of het nodig is vermeldt de fysiotherapeut een fysiotherapiepraktijk die gespecialiseerd is in oncologie in de brief. Een oncologische fysiotherapeut houdt zich bezig met het behandelen, coachen en begeleiden van patiënten tijdens of na de behandeling van kanker. U bent altijd vrij om naar een andere fysiotherapeut te gaan.

## Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neemt u dan contact op met het secretariaat Fysiotherapie, locatie Den Haag, bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 – 12.00 uur en van 13.00 – 16.30 uur
- telefoon (070) 210 2392

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

104530082023