

Terug Actief

Werkboek om fysiek actief te blijven tijdens en na kanker

Introductie

Vaak voorkomende problemen als je kanker hebt zijn pijn, angst, depressie of verminderde eetlust.

Voor velen staat echter nog een ander probleem bovenaan, vermoeidheid!

Dit is geen gewone vermoeidheid zoals we die allemaal wel eens kennen. Het is een ongewone vermoeidheid die schommelt, extreem kan zijn, een lange periode blijft, waar geen duidelijk verband is met inspanning en waar rust of slaap niet helpt.

De oorzaak kan bij meerdere factoren liggen. De ziekte zelf, behandelingen en bijwerkingen ervan, slaapproblemen, emoties en stress, ... en **onvoldoende beweging**.

Deze ongewone vermoeidheid houdt ons tegen terug te keren naar onze vroegere activiteiten. Gelukkig kunnen we deze vermoeidheid aanpakken door fysiek actief te blijven (of worden!) en concrete plannen op te stellen die onze energiebalans bewaken.

Terugkeren naar het werk is voor velen van ons een belangrijk deel van ons leven. Hoe we onze vermoeidheid aanpakken, zal mee bepalen hoe onze terugkeer naar werk verloopt. **Dit werkboek** is geschreven om jou fysiek voor te bereiden op de terugkeer naar het werk. Hierin vind je de tools om een persoonlijk bewegingsplan en doelen op te stellen.

In dit werkboek onderscheiden we het traject richting werk in drie delen:

- Fysiek actief blijven als je niet aan het werk bent
- Voorbereiden om terug aan het werk te gaan
- Terug beginnen werken

Ieders situatie is anders. Dit werkboek kan een leidraad zijn maar het is aan jou om de elementen eruit te nemen die best passen binnen jouw situatie. Per slot van rekening ken je jezelf het best. Bespreek jouw bewegingsplannen met je oncoloog, kinesitherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker, etc. En haal zo voor jou het maximale eruit.

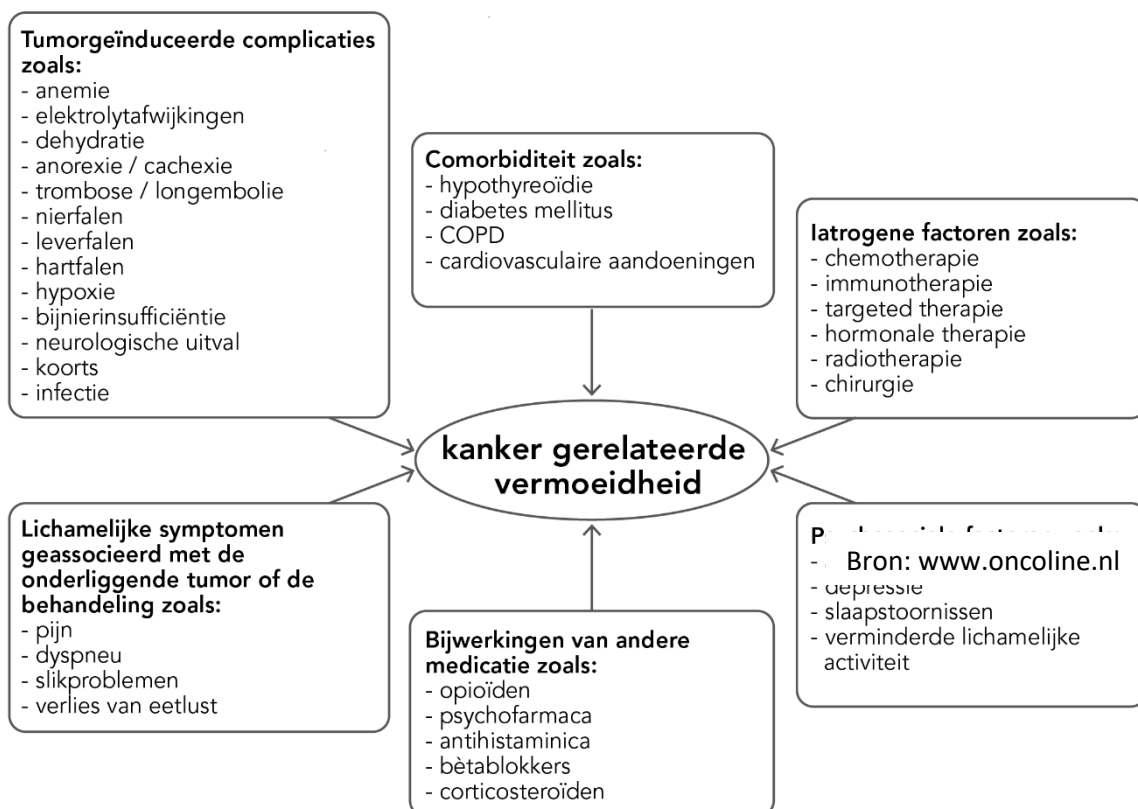
Tip: Deel je bewegingsplan met een vriend of familielid als je graag wat extra ondersteuning en aanmoediging wilt! Zo heb je gaandeweg een extra supporter!

Die ongewone vermoeidheid, wat is dat ?

Voorwie meer wil willen weten over wat de oorzaak van deze ongewone, kankergerelateerde vermoeidheid is, zoomen we hier graag even op in. Wie de theorie wil overslaan, kan doorgaan naar het deel *Fysiek actief blijven als je niet aan het werk bent*.

Deze kankergerelateerde vermoeidheid kent geen éénduidige oorzaak. Deze specifieke vermoeidheid kan zijn oorsprong vinden in de ziekte zelf, de behandeling en/of de bijwerkingen van de behandeling. (zie onderstaande figuur)

Verder kan de kankerdiagnose en behandeling ook veel psychologische druk met zich meebrengen. De rollercoaster aan emoties, de stress, slaapproblemen die je ervaart tijdens het kankerproces kunnen ook een extra factor zijn en hun rol spelen binnen jouw vermoeidheid.



Fysiologisch en psychosociaal krijgt ons lichaam heel wat te verduren, dat kost energie! De oorzaak kan bij enkele of vele factoren liggen die elkaar al dan niet versterken. Een overgrote meerderheid van personen met kanker heeft er vroeg of laat mee te kampen.

Eén ding is zeker, fysieke activiteit helpt deze vermoeidheid tegen te gaan. Hoe sneller we terug bewegen (of in beweging blijven), hoe beter we bestand zijn tegen deze kankergerelateerde vermoeidheid.

Wacht ook zeker niet met bewegen tot je de vermoeidheid ervaart. Blijf of start met bewegen zodra je gezondheid en arts het toelaat!

1. Fysiek actief blijven als je niet aan het werk bent

Na de kankerdiagnose en tijdens de behandeling is het belangrijk actief te blijven. Het gezegde 'rust roest' weerklinkt in het geval van kanker gerelateerde vermoeidheid nóg veel sterker!

Misschien voelen we ons net na de diagnose nog niet vermoeid of is beweging momenteel wel het laatste waar we aan denken. Wie in beweging is, zal makkelijker in beweging blijven (*net zoals de eerste wet van Newton*).

Ondervind ik reeds vermoeidheid, of nog niet? Door fysiek actief te blijven houd je jouw fitheid op peil. Zo zal de vermoeidheid en kleinere impact hebben en geef je jezelf een grotere kans op een sneller herstel.

Vooraleer we verder gaan: Fysiek actief zijn is niet hetzelfde als "jezelf in het zweet werken". Fysieke activiteit kan verschillende vormen aannemen en opgedeeld worden in 'licht', 'matig' en 'hoog intensief'. Voorbeelden van licht intensieve activiteiten zijn afwassen, koken of door de winkelstraat kuieren. We spreken van matig intensief bij stevig doorwandelen (5km/u) met de hond, met de fiets naar de bibliotheek gaan, in de tuin werken, enz. Hoog intensief kunnen we vergelijken met basketballen, de tuin omspitten of iemand meehelpen verhuizen. Neem gerust een pauze door even in de zetel te zitten maar wissel zeker af met voldoende fysieke activiteiten en beweging.

Meer info rond activiteiten en intensiteit vinden we terug bij [de Bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven](#).

Check zeker ook deze [factsheet: Bewegen bij en na kanker](#) over waarom, hoeveel en hoe we best bewegen met kanker. (Links vind je ook achteraan bij 'Bronnen')

Wanneer je thuis bent door ziekte, kan de stap terug naar werk groot lijken. Het kan daarom helpen geleidelijk aan je fitheid te werken. Zo ervaar je op termijn minder de impact van jouw vermoeidheid op jouw persoonlijk en professioneel leven. Bovendien krijgt jouw zelfvertrouwen een boost. Hieronder enkele tips om zelf een beweegplan op te stellen met het oog op terugkeer naar werk.

Dingen die ik kan doen terwijl ik niet aan het werk ben om mijn fitheid op te bouwen:

- Ik stel mezelf een dagelijkse **routine** - inclusief 'traktaties' en dingen die ik leuk vind.
 - Op hetzelfde uur opstaan
 - Vaste eetmomenten
 - Bv. Elke dag om 14u een korte wandeling van 15 min.
- Ik bouw geleidelijk aan mijn **fysieke conditie** op door wat beweging in mijn routine op te nemen.
 - Fietsen naar de bibliotheek, vensters kuisen, wandelen met het gezin,...
 - Oefeningen om mobiel en flexibel te blijven
 - Krachtoefeningen met gewichten, rekkers of lichaamsgewicht
- Ik begin een aantal '**werk-gerelateerde**' activiteiten in te plannen. Afhankelijk van de taak dit kan bijvoorbeeld zijn: Artikel lezen, de computer gebruiken of thuis enkele klusjes uitvoeren.
 - Probeer activiteiten te zoeken die lijken op de taken die je op het werk doet
 - Als dit moeilijk is kan je zoeken naar activiteiten van gelijkaardige intensiteit.
 - Pendel dezelfde afstand zoals je normaal zou doen tijdens woon-werkverkeer
- Ik voel mezelf **niet schuldig** als ik vrij heb of niet in staat ben om dingen te doen die ik gepland had te doen.

Lukt het om minstens één actie te formuleren voor elk van de volgende categorieën?

1. Inbouwen dagelijkse routine
2. Fysieke conditie opbouwen (=uithoudingsvermogen)
3. Verbeteren spierkracht en evenwicht
4. Inbouwen werk-gerelateerde activiteiten

Wat ik kan doen om mijn fitheid op te bouwen wanneer ik niet aan het werk ben?
Actie 1:
Actie 2:
Actie 3:
Actie 4:
Actie 5:

Je las het goed, in jouw persoonlijk bewegingsplan is er plaats voor traktaties. Beloon jezelf met met een goed boek, een heerlijk warm bad, een lekker drankje, onze favoriete serie, Kortom doe iets waar je blij van wordt en waar je van ontspant. Zo bouw je stap voor stap jouw energieniveau op en blijf je gemotiveerd. Jouw kleine geluksmomentje na een geslaagde inspanning. It keeps you going, letterlijk en figuurlijk. Hier enkele voorbeelden hoe je jezelf kan 'belonen':

- Na het opplooiën van de was rust ik even uit door naar een aflevering van mijn favoriete serie te kijken.
- Wanneer ik 8000 stappen heb bereikt op het einde van de dag trakteer ik mezelf op wat lekkers.
- Het is mooi weer, na te voet een paar boodschappen gedaan te hebben, lees ik een boek in de tuin/het park.

Vul hieronder enkele beloningen of ontspanningsmomenten voor jezelf in. n. Later koppelen we deze aan beweegacties. Stap voor stap in kleine haalbare doelen. Welke beloningen gun ik mezelf na een fysieke activiteit die ik uitvoerde?
Beloning 1:
Beloning 2:

Beloning 3:
Beloning 4:
Beloning 5:

Tot nu toe kreeg je enkele tips over hoe je jouw mate van fitheid kan verbeteren, hoe je jezelf kan en mag 'belonen' en schreef je enkele persoonlijke actiepunten op over hoe jouw fit-doel wil bereiken.

Zoals elk respectabel bewegingsplan is het belangrijk om deze acties te structureren. Een goed gestructureerd trainingsplan houdt je immers gemotiveerd, op koers en maakt het gemakkelijk om je vooruitgang te monitoren.

Lees verder hoe je **SMART**-doelen opstelt, zo kan je samen met de **APPENDIX** achterin dit werkboek je eigen persoonlijke bewegingsplan maken.

Doelen opstellen

Doelen bestaan in verschillende soorten en maten. Droomdoelen, grote doelen, kleine doelen, korte termijn doelen en lange termijn doelen.

Ze helpen ons een beeld te vormen waar we precies naartoe willen werken en hoe we dit zullen bereiken. Bij het opstellen van een bewegingsplan zijn doelen dus essentieel!

De meesten onder ons starten met groot of lange termijn doel in het hoofd.

Bv. - 5 km aan één stuk uitlopen

een volledige werkdag aan te kunnen zonder te vermoeid te worden

opnieuw 15 km kunnen wandelen in het weekend, enz.

Misschien sta je op dit moment nog redelijkver van jouw doel af, dit kan afschrikken of demotiveren. Daarom delen we grote of lange termijn doelen op in kleine of korte termijn doelen. Stap per stap naderen we ons einddoel.

Ga even terug en lees het *voorbeeld van een lange termijn doel hierboven* opnieuw. Merk op dat dit al vrij **specifiek** geformuleerd werd. 5km, volledige werkdag, 15km ; lopen, werken, wandelen. Naast specificiteit kunnen we onze doelen nog verder vorm geven.

SMART is een manier om concrete doelen voor onszelf op te stellen. Dit kan voor zowel lange als korte termijn doelen. Een SMART-doel is:

Specifiek Meetbaar Acceptabel Realistisch Tijdsgebonden

We stellen samen een lang en kort termijn doel op:

Ik wil terug werken maar vanwege mijn vermoeidheid heb ik moeite met opstaan en is mijn energiepijl algemeen erg laag.

Einddoel: Full-time werken.

Lange termijn doel: Een volledige dag (8u) werken per week. Dit wil ik bereiken binnen een periode van 3 maand.

Wat moet ik hiervoor kunnen?

- Op het gewenste uur opstaan
- Uitgeslapen zijn.
- De verplaatsingen woon-werk kunnen maken, hierbij heb ik genoeg energie over om taken op het werk uit te voeren alsook huishoudelijke na het werk.
- Taken op het werk kunnen uitvoeren met de nodige concentratie/tempo/intensiteit/...

Periode 1 (= eerste 4 weken): 3 korte termijn doelen SMART opgesteld:

- **Korte termijn doel (1):** Elke dag op hetzelfde uur opstaan alsof het een werkdag is. Binnen 4 weken wil ik dat dit deel is van mijn dagelijkse routine.
- **Korte termijn doel (2):** Elke dag voer ik 2 taken gelijkaardig als op het werk uit. Bv. ik orden mijn map met rekeningen thuis, ik vergelijk energieleveranciers of internet service providers, ik plan een (denkbeeldige) reis uit tot in de puntjes, ik poets grondig de badkamer, ik kuis de keukenkasten uit, enz. Binnen 4 weken is dit een deel van mijn dagelijkse bezigheden.
 - **Opm:** Niet voor elk type job is dit even makkelijk toepasbaar. Misschien vind je taken/activiteiten van gelijkaardige intensiteit?
- **Korte termijn doel (3):** Elke dag maak ik twee korte wandelingen in mijn buurt. Binnen 4 weken zet ik 6000 stappen per dag en heb ik genoeg energie over om andere taken uit te voeren.

In het voorbeeld is duidelijk wat specifiek, meetbaar en tijdsgebonden is. Wat acceptabel en realistisch is, hangt van persoon tot persoon af. Stel je één korte termijn doel op of wil ik aan meerdere tegelijk werken? Het kan allemaal. Zorg er niet enkel voor dat het doel op zich acceptabel en realistisch is, ook de combinatie (als je hier voor kiest) moet haalbaar blijven.

Start met een lange termijn doel, wat heb je nodig om dit te bereiken? Deel dit op in behapbare stukken en giet deze in korte termijn doelen.

Niemand weet met 100% zekerheid of de doelen dat ze hebben opgesteld perfect zijn voor hen. Evalueer je doelen van week tot week, maand tot maand. Heb je een doel niet gehaald? Geen probleem, pas je volgende doel dan wat bij. Wees niet te streng voor jezelf maar blijf concreet!

Gaat het een dag wat minder? Iedereen heeft goede en slechte dagen. Focus op de goede dagen en bekijk je vooruitgang over een langere periode.

Later in de Appendix vinden we tools om dit beter in kaart te brengen. Lees hieronder alvast verder over drempels en hoe we deze kunnen aanpakken.

Drempels en hoe deze te overkomen

We zoeken allemaal wel eens naar een excuus om iets niet te hoeven doen. Bij beweging is dit net hetzelfde. Hetgeen ons tegenhoudt om te bewegen kunnen we vinden bij onszelf (moe, hoofdpijn, geen motivatie,...) maar ook daarbuiten (slecht weer, platte fietsband, beweegpartner heeft afgezegd,...).

Ze vormen drempels die het ons moeilijker maken over te gaan tot fysieke activiteit.

Drempels zijn individueel verschillend. We dienen voor onszelf uit te maken wat onze eigen drempels zijn bij verschillende activiteiten op verschillende momenten. Doorheen de tijd kunnen bepaalde drempels verdwijnen terwijl er nieuwe de kop opsteken.

Drempels pakken we beter aan door ze op voorhand te identificeren in plaats te wachten tot we op een drempel botsen. Een voorbeeld:

In mijn beweegplan heb ik als korte termijn doel 8000 stappen/dag zetten. Om dit te bereiken spreek ik af om elke dag een wandeling te maken met mijn zus.

Na drie weken sinds ik startte met mijn korte termijn doel ben ik maar vijf keer gaan wandelen. Mijn zus zei onze afspraak enkele keren af vanwege werk en gezin, andere keren kwamen de aprilse grillen opsteken of voelde ik me vermoeid. Op de dagen dat het niet doorging keek ik een serie op tv.

In het voorbeeld zien we dat de intentie goed zat maar we voorzagen geen oplossingen of alternatieven wanneer niet alle omstandigheden 100% correct ingevuld zijn. Gevolg is dat een paar weken verstreken zijn zonder veel resultaat. Anticiperen op drempels helpt ons ze makkelijker te overkomen en komt onze motivatie ten goede.

Zo pakken we het beter aan:

Korte termijn doel: 8000 stappen/dag

- *Een groot deel van het aantal stappen bereik ik door elke dag een wandeling te maken met mijn zus.*

Activiteit	Drempel(s)	Oplossing(en)
Wandelen	<ol style="list-style-type: none">1. Slecht weer2. Zus heeft afgezegd3. Te vermoeid	<ol style="list-style-type: none">1. Goede regenkledij zodat ik weinig tot geen last heb van het weer2. Andere wandelpartner?3. Ik vraag m'n zus me toch aan te sporen om te wandelen. Al is het maar voor enkele minuten! <p>Combinatie van drie drempels: Ik wandel 2000 stappen door het huis (luisterend naar muziek of een podcast).</p>

Bijkomende tips:

- Zet het nodige materiaal of iets dat je helpt herinneren aan de activiteit op een duidelijk zichtbare en/of ongebruikelijke plek. Vb. Sportschoenen in de keuken
- Maak gebruik van een kalender/agenda/notificatie bij het inplannen van activiteiten
- Activity trackers zoals een Fitbit of stappenteller geven een handig zicht op je activiteit

2. Voorbereiden om terug aan het werk te gaan

Deze fase zien we als een overgangsfase tussen niet werken (Fase 1) en terug beginnen werken (Fase 3).

Op fysiek vlak zijn we ons in Fase 1 reeds aan het voorbereiden door onze fysieke draagkracht te verhogen. Om die reden verwijzen we naar deze eerste fase zolang we niet aan het werk zijn. Wanneer we bijna klaar zijn om de stap naar werk te maken combineren we wat we geleerd hebben in Fase 1 met Fase 3 hieronder.

Het is meestal verstandig om plannen te maken en geleidelijk onze taken te hervatten. Dit is een goed moment om nog eens stil te staan bij het balanceren van onze dagelijkse activiteiten.

Zit de verdeling van onze dagelijkse activiteiten goed? Om dit te weten te komen, lijsten we de activiteiten die we elke dag doen op in drie categorieën:

- Zelfzorg: Eten/drinken, wassen, slapen, therapie, revalidatie
- Werk (inclusief verplaatsingstijd): Betaald werk, vrijwilligerswerk, huishoudtaken
- Vrije tijd: Activiteiten die ik als hobby of voor mijn plezier doe (wandelen, zwemmen, fietsen, boek lezen, serie kijken)

Activiteit	Aantal uur	Categorie
Slapen	9	Zelfzorg
Tv kijken	3	Vrije tijd
Betaald werk	5	Werk
Stofzuigen	2	Werk
...

Tijd gespendeerd aan	Zelfzorg	Werk	Vrije tijd

Ben ik tevreden over deze verdeling? Ja / Nee

Zo niet, waar spendeer ik teveel tijd aan/welke activiteit mist er of doe ik te weinig?

.....

Schrijf hier een paar tips neer die kunnen helpen om dagelijkse activiteiten te balanceren:

1.
2.
3.
4.
5.

3. Terug beginnen werken

Terug starten met werk kan moeilijk zijn, waardoor veel mensen ervoor kiezen om geleidelijk opnieuw te starten. Er zijn veel manieren waarop dit kan, afhankelijk van de persoon en de job die je uitvoert.

Hieronder zijn enkele tips om de werklust te verlagen en geleidelijk op te bouwen:

- Starten met een beperkte aantal uren en geleidelijk opbouwen.
- Een tijdje of een deel van de tijd van thuis werken.
- Ik gun mezelf tijd om bij te werken wat ik gemist heb, Daarna start ik pas met nieuwe taken/projecten.
- Starten met beperkt aantal taken/verantwoordelijkheden en deze geleidelijk verhogen.
- Extra ondersteuning krijgen bij bepaalde stukken van je opdracht. Anderzijds zorgen voor voldoende eigen uitdagingen.
- Ik wissel af tussen lichte en zware taken of makkelijke en moeilijke taken
- Starten met vaste shifts zodat ik een vaste routine heb.
- Samenwerken met iemand en dan geleidelijk aan onafhankelijker taken uitvoeren.
- Ik bekijk welke taken het belangrijkste zijn (per dag/per week) en plan deze in op momenten dat ik het meest energie heb.

Moet ik nog steeds fysiek actief zijn nu ik weer aan het werk ben? Het antwoord is luid en duidelijk JA!

Fysieke activiteit is goed voor elke persoon op elk moment in zijn/haar leven. Fysieke activiteit zou een integraal deel van ons leven moeten zijn.

Het combineren van lichaamsbeweging en werk is niet altijd gemakkelijk. Hieronder enkele tips om meer beweging in onze werkroutine te krijgen:

- Sta recht tijdens het bellen
- Laat je koffie niet brengen door een collega maar loop samen met hem/haar naar het koffieapparaat
- Neem de trap i.p.v. de lift
 - Hoog aantal verdiepingen te gaan? Stap wat vroeger uit de lift en neem de laatste 1-3 verdiepingen de trap
- Neem een actieve (middag)pauze: Een wandeling, enkele stretchoefeningen, kleine fietstocht

Net als in de vorige fasen kunnen we lange- en korte termijn doelen stellen (Appendix, blad A). Dit gecombineerd met een activiteitenlogboek (Appendix, blad B) of een gedetailleerd tijdschema om een overzicht te houden van onze dagelijkse activiteiten.

Wanneer we terug werken bestaat de kans dat we ons overdoen. Bv. lunchpauze overslaan om een verslag af te maken, overuren werken, een vergadering die uitliep, een bestelling die moest worden afgewerkt, enz.

Inmiddels kennen we onze grenzen. Door vooraf duidelijke grenzen op te stellen, zijn we meer geneigd die te respecteren.

Als ik bijvoorbeeld moeite hebt om me langer dan een uur te concentreren, plan ik geen twee uur durende personeelsvergadering in. Als ik moe wordt van het staan en lopen door het magazijn gedurende vier uur, dan probeer ik meer administratieve taken uit te voeren op het werk.

APPENDIX

Hoe te gebruiken?

Start met het invullen van Blad A. Hierbij kan je de checklist A.1 gebruiken om te controleren of je doelen SMART genoeg zijn.

Na het invullen van Blad A heb je een lang termijn doel geformuleerd en opgesplitst in kleinere periodes met korte termijn doelen.

Blad B is een wekelijkse activiteitenlogboek. Gebruik dit om je activiteiten gelinkt aan je opgestelde korte termijn doelen (Blad A) wekelijks in te plannen.

De laatste drie kolommen helpen je een overzicht te geven van je vooruitgang.

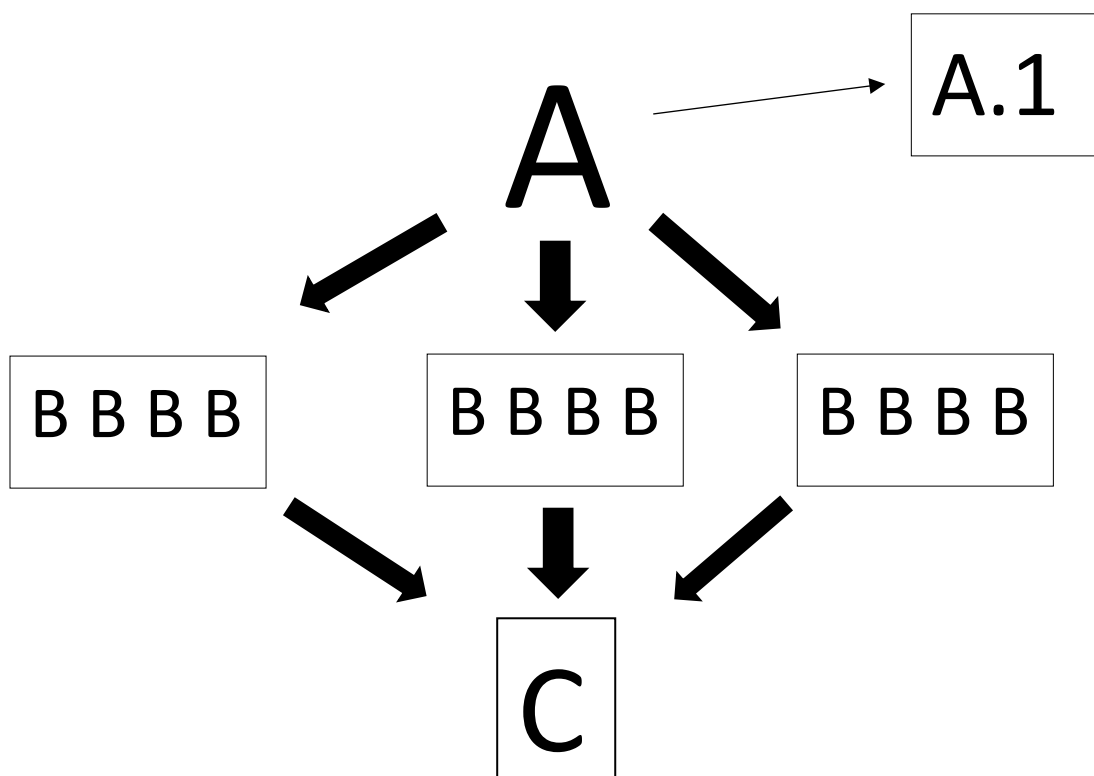
Blad A:

- Lange termijn doel = 3 maanden
- Periodes korte termijn doelen = 3 termijnen van elk 4 weken

Blad B = 1 week

Per korte termijn periode: 4 x Blad B = 4 weken

Blad C kan je gebruiken om een overzicht te maken van drempels die je kan tegenkomen bij jouw geplande activiteiten doorheen alle periodes. Neem Blad C erbij telkens je jouw wekelijkse activiteitenlog opstelt.



Evaluatie doelen en vooruitgangsgrafiek (Blad D)

Na het opstellen van doelen, inplannen van activiteiten en achterhalen wat onze drempels zijn, starten we met ons beweegplan.

Elke vier weken eindigt een korte termijnperiode. Hierna evalueren we of we onze korte termijn doelen behaald hebben en waar we moeten bijsturen de volgende vier weken willen we ons lange termijn doelen behalen.

Na drie korte termijnperiodes van vier weken bereiken we de vooropgestelde periode van ons lange termijn doelen. Hier evalueren we opnieuw hoe de periodes verliepen en of we onze lange termijn doelen bereikt hebben.

Door dit proces te doorlopen, evalueren we ons beweegplan en beweeggedrag. Dankzij het evalueren ontdekken we wat werkt of waar we aan werken. Het stelt ons in staat doeltreffend bij te sturen en te leren uit onze successen.

Achter BLAD C in deze appendix vinden we drie stappen die we doorlopen om onze korte en lange termijn doelen te evalueren.

Dit wordt gevolgd met BLAD D waarbij we onze vooruitgang plotten op een vooruitgangsgrafiek.

De evaluatie van de doelen kunnen we dus elke vier weken (korte termijnperiode) uitvoeren. De derde periode evalueren we ook ons lange termijn doelen.

Het plotten van de vooruitgangsgrafiek doen we ook elke vier weken.

Contactenlijst

Achteraan in deze appendix vinden we onze contactenlijst. Hier krijgen we een overzicht van wie we kunnen contacteren in verschillende situaties.

Gebruik deze lijst om alle belangrijke contacten te bundelen en leg deze op een makkelijk bereikbare/te onthouden plek.

Mijn lange termijn doel:				
Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode x	Evaluatie
<i>Korte termijn doel 1.1:</i>	<i>Korte termijn doel 2.1:</i>	<i>Korte termijn doel 3.1:</i>	<i>Korte termijn doel x.1:</i>	
<i>Korte termijn doel 1.2: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 2.2: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 3.2: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel x.2: (Optioneel)</i>	
<i>Korte termijn doel 1.3: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 2.3: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 3.3: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel x.3: (Optioneel)</i>	

VOORBEELD

<p>Mijn lange termijn doel: Een volledige dag (8u) werken per week. Dit wil ik bereiken binnen een periode van drie maanden.</p> <p>Deze drie maanden deel ik op in 3 periodes van 4 weken. Na afloop van periode 3 evalueer ik mijn korte en lange termijn doelen.</p>			
Periode 1	Periode 2	Periode 3	Evaluatie
<p><i>Korte termijn doel 1.1:</i></p> <p>Ik sta om 8.00u op.</p>	<p><i>Korte termijn doel 2.1:</i></p> <p>Ik sta om 7.30u op.</p>	<p><i>Korte termijn doel 3.1:</i></p> <p>Ik sta om 7.00u op.</p>	<p><i>Kan ik op hetzelfde uur zoals ik zou gaan werken opstaan?</i></p> <p><i>Heb ik 's morgens voldoende energie om me te verplaatsen buitenshuis?</i></p>
<p><i>Korte termijn doel 1.2: (Optioneel)</i></p> <p>Verspreidt over de dag: Maak ik 1 verslag. Werk ik 1 huishoudtaak af.</p>	<p><i>Korte termijn doel 2.2: (Optioneel)</i></p> <p>Ik werk 3u op de computer met 3 pauzes van 5 min na elk uur. Ik werk 2 huishoudtaken af.</p>	<p><i>Korte termijn doel 3.2: (Optioneel)</i></p> <p>VM: 3u computerwerk + 1 huishoudtaak NM: 2u computerwerk + 2 huishoudtaken</p>	<p><i>Kan ik vooropgestelde taken uitvoeren aan het gewenste tempo?</i></p> <p><i>Heb ik na het uitvoeren van mijn taken voldoende energie om een wandeling te maken?</i></p> <p><i>Heb ik mijn lange termijn doel behaald?</i></p>
<p><i>Korte termijn doel 1.3: (Optioneel)</i></p> <p>3000 stappen/dag: 10.00u: Korte wandeling in de buurt. 15.00u: Korte wandeling</p>	<p><i>Korte termijn doel 2.3: (Optioneel)</i></p> <p>7000+ stappen/dag</p> <p>Voor ik aan mijn taken begin korte wandeling</p>	<p><i>Korte termijn doel 3.3: (Optioneel)</i></p> <p>8000+ stappen/dag</p> <p>Voor en na mijn taken een wandeling maken.</p>	<p><i>Zo niet, op welke vlakken kan ik nog verbeteren?</i></p>

SMART CHECKLIST		
Specifiek	• Is mijn doel specifiek en gedetailleerd genoeg?	<input type="checkbox"/>
	• Is het duidelijk wat ik precies wil bereiken?	<input type="checkbox"/>
Meetbaar	• Kan ik mijn voortgang en het behalen van mijn doel meten?	<input type="checkbox"/>
Acceptabel	• Zie ik het nut ervan in om mijn doel te behalen?	<input type="checkbox"/>
Realistisch	• Is mijn doel realistisch?	<input type="checkbox"/>
	• Zijn de acties die ik voor mijn doel moet ondernemen haalbaar?	<input type="checkbox"/>
Tijdsgebonden	• Wanneer begint en eindigt mijn doel?	<input type="checkbox"/>
	• Is het duidelijk binnen welke tijdsperiode ik mijn doel behaald wil hebben?	<input type="checkbox"/>

Dag	Activiteiten	Tijd, afstand, herhalingen,...	Opmerkingen	Gevoel		
Maandag Dagscore: / 10				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
Dinsdag Dagscore: / 10				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
Woensdag Dagscore: / 10				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
Donderdag Dagscore: / 10				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
Vrijdag Dagscore: / 10				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
Zaterdag Dagscore: / 10				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
Zondag Dagscore: / 10				😊	😐	😞
				😊	😐	😞
				😊	😐	😞

Voorbeeld

Dag	Activiteiten	Tijd, afstand, herhalingen,...	Opmerkingen	Gevoel		
Maandag Dagscore: 6 / 10	8u: Opstaan	/	Lichaam voelt zwaar, niet uitgeslapen	☺	☹	☹
	10u: Wandelen	1000 stappen	Starten moeilijk, eens in beweging vlot	☺	☹	☹
	Hele dag: Verslag maken	2u	Opgedeeld in 3 momenten, concentratie laag laatste 30 min	☺	☹	☹
	Hele dag: Was doen	3u	Opvouwen vermoeiend, 4 pauzes genomen	☺	☹	☹
<p>↳ Geef de dag een score tussen 1 en 10: Dit is een algemene score van hoe je je voelde doorheen de dag en tijdens de activiteiten. Hoe ging het met jou vandaag op fysiek vlak, qua vermoeidheid en met jouw concentratie? 1 = Ik voelde me uitgeput, had niets van energie, kon me niet concentreren. 10 = Ik voelde me energiek, geen klachten.</p>				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
<p>TIP: Voorzie tijdens het inplannen van activiteiten een reserve-tijdstip. Stel dat je een afspraak hebt of door een andere reden het eerste beweegmoment mist, dan kan je op schema blijven door te bewegen op het reservemoment. Zie het voorbeeld hieronder voor meer duidelijkheid</p>				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
Vrijdag Dagscore: 5 / 10	10u: Fietstocht Alternatief (15u: Fietstocht)	20 min	Afspraak met jobcoach om 11u. Fietstocht gestart om 15u. Hielp om hoofd leeg te maken.	☺	☹	☹
	13u: Computerwerk	60 min	Weinig concentratie, ik keek uit naar het fietsen.	☺	☹	☹
	19u: Onkruid weghalen tuin	15 min	15 min OK, toch wat moe van fietstocht in namiddag.	☺	☹	☹
Zaterdag Dagscore: / 10	<p>Wanneer we routine opbouwen om terug te keren naar het werk mogen we het weekend zeker niet vergeten. Is het nu zaterdag en zondag of een andere vrije dag, plan hier geen werkgerelateerde activiteiten in. Beweging kan zeker maar vergeet ook zeker niet te rusten!</p>			☺	☹	☹
Zondag Dagscore: / 10				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹

Wat kan ik doen om mijn activiteit makkelijker vol te houden? Hoe houd ik mezelf gemotiveerd?		
Activiteit	Drempel(s)	Oplossing(en)
Welke algemene tips geef ik mezelf nog? - - -		

VOORBEELD

Wat kan ik doen om mijn activiteit makkelijker vol te houden?
Hoe houd ik mezelf gemotiveerd?

Activiteit	Drempel(s)	Oplossing(en)
Wandelen	<ul style="list-style-type: none"> • Slecht weer • Saai • Vermoeid • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Goede regenkledij • Wandelpartner zoeken • Te vermoeid voor gebruikelijke wandeling -> Toch schoenen aandoen en enkele meters stappen. Iets is beter dan helemaal niets!
Computerwerk / verslagen maken	<ul style="list-style-type: none"> • Ik heb geen verslagen te maken • Geen motivatie • Concentratieproblemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ipv van een verslag te maken lees ik een artikel, bekijk ik een webinar, orden ik de map rekeningen thuis, ... • Ik stel vooraf op wanneer ik aan de computer werk zodat ik niet uitstel • Ik neem een korte pauze wanneer mijn concentratie afneemt.
Huishoudtaak (Was doen, stofzuigen, boodschappen, ...)	<ul style="list-style-type: none"> • Taak lijkt te zwaar vanwege vermoeidheid • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Deel taak op in delen. Bv. 1 kamer stofzuigen, 5 kledingstukken opplooien, ...

Welke algemene tips geef ik mezelf nog?

- Mezelf niet forceren. Neem voldoende pauzes
- Plan de dag op voorhand met precieze tijdstippen om uitstellen te vermijden
- Zet benodigheden in het zicht zodat ik meer geneigd bent ze uit te voeren. Bv. stofzuiger/wandelschoenen klaarzetten, laptop op eettafel leggen

Evaluatie van korte termijnperiodes en lange termijn doelen

Stap 1: Vooropgestelde SMART-doelen behaald? Wat neem ik mee naar de volgende periode?

Op Blad A in de kolom 'Evaluatie' schreef je enkele vragen neer om na te gaan of jouw doelen behaald werden.

Kan je deze vragen beantwoorden?

- Wat ging er goed? Welke interne en/of externe factoren hebben er voor gezorgd dat dit goed ging?
- Zijn er zaken die minder gingen? Waar ging het mis?

Hieronder kan je aanvullen waar je aan verder wil werken voor de volgende periode.

Dit kan een doel zijn dat je uitbreidt: Bv. Van 8000 stappen per dag naar 2km joggen om de 2 dagen.

Dit kan ook een doel zijn dat je net niet hebt gehaald en verder op wil focussen. Bv.: Opstaan om 7u lukte niet de eerste periode, ik focus me er opnieuw op de tweede periode.

Waar wil ik aan verder werken?	Aandachtspunten voor mezelf	Kan iemand me hier bij helpen?	Hulpmiddelen/materiaal dat me kan helpen? Bv. Fitbit, agenda, gewichtjes,...

Stap 2: Evalueren van het gevoel tijdens de activiteiten doorheen de periode

Pak Blad B voor iedere week (4x) erbij.

Hoe evolueert de kolom 'gevoel' naarmate de dagen/weken vorderen? Evolueert jouw gevoel tijdens activiteiten meer en meer naar 😊 ?

.....
.....

Had je ergens een mindere week? Zo ja, wat schreef je in de kolom 'opmerkingen'? Had je bijwerkingen van de behandeling, een stressvolle periode, hervatte je het werk, lag de activiteit je niet goed,...?

.....

Had je ergens een opvallend goede week? Zo ja, hoe denk je dat dit komt? Leuke activiteiten, mooi weer, ander dieet, meer rust ingelast,....

.....

Sta even stil bij deze vragen en antwoorden. Kan je hier iets uit leren voor de volgende periode?

Slechte week: Vb. Minder activiteit plannen in de week dat ik onderzoeken heb.

Zeer goede week: Vb. Een rustdag midden in de week zorgt ervoor dat ik activiteit beter verdraag op andere dagen.

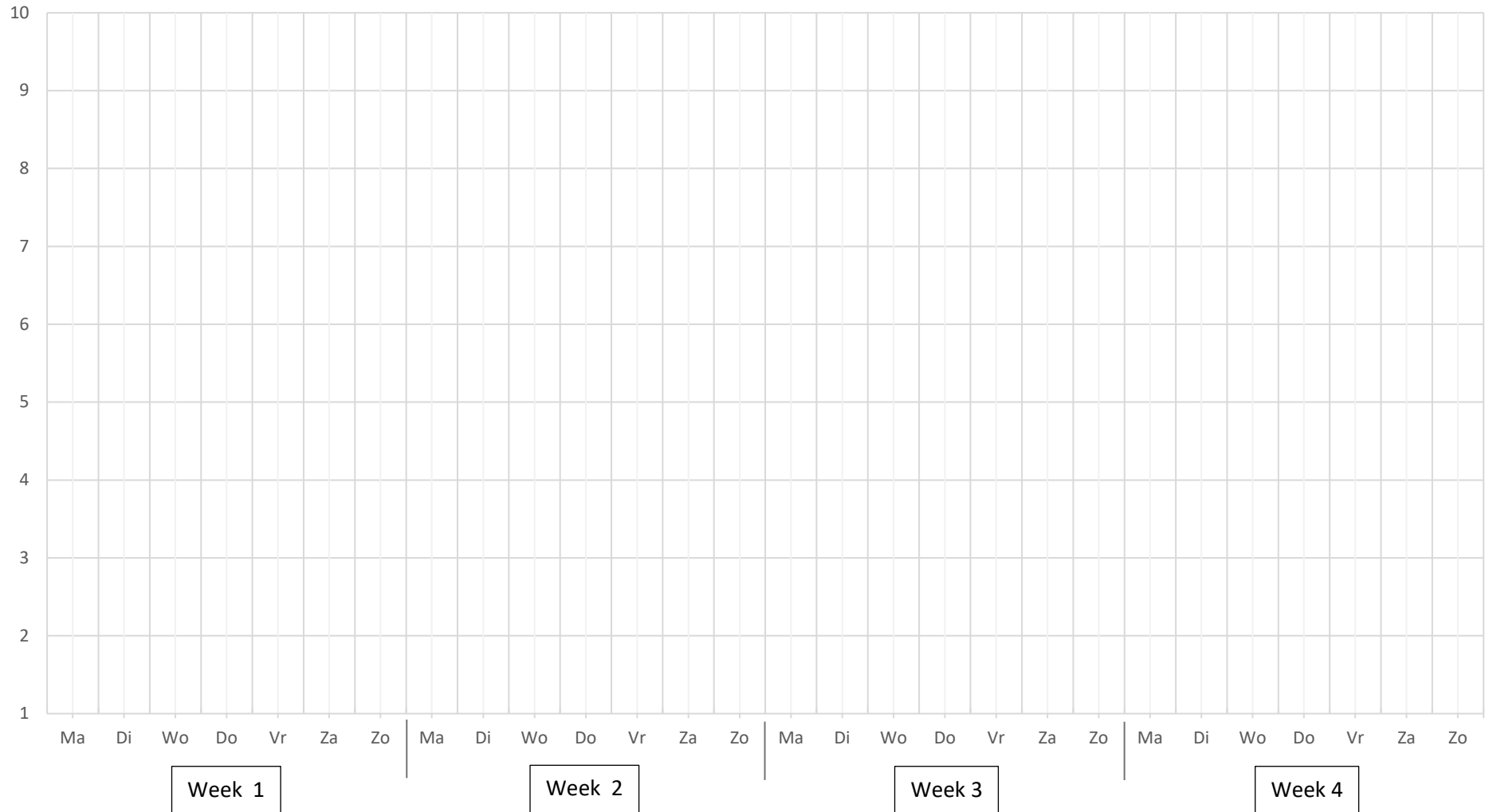
Stap 3: Vooruitgangsgrafiek opstellen

Plaats de dagscores van Blad B (4x) op de grafiek op Blad D hieronder. Zo krijg je een duidelijk beeld van jouw vooruitgang.

Gaat deze in stijgende lijn, blijft ze constant of zie je ergens een dip?

Komt deze grafiek overeen met de antwoorden die je neerschreef bij Stap 2?

Vooruitgang Korte Termijnperiode



Plaats de dagscores die je noteerde op Blad B (x4) gedurende de periode op deze grafiek. Verbind de punten om zo je vooruitgang te bekijken.

Contactenlijst

Bij wie kan ik terecht...	Naam	GSM / Telefoon	Email	Is te bereiken op welke uren?
Om mee te vragen om te bewegen.				
Voor extra motivatie (Vrienden, familieleden, hulpverlener, beweegcoach, etc.)				
Om samen het beweegplan te overlopen (Beweegcoach, kinesist, vriend, familielid, beweegmaatje, etc.)				
Voor medische vragen rond beweging en veiligheid				
Noodgeval (fysiek medisch)				
Noodgeval (psychisch, emotioneel, sociaal)				
Ondersteuningshuis/ Lotgenotengroep				
Interessante beweegapps/websites				

Bronnen:

- Terug naar werk na een periode van afwezigheid: Groeien en bloeien op het werk (Dr. Rachel Perkins & Radar)
- Moving Cancer Care (Artevelde Hogeschool)
- Prepare to Return to Work After Treatment for Cancer (https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Patient_Family_Education)
- https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Using_Your_Energy_Wisely_Cancer_Related_Fatigue.pdf
- (<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>)
- (<https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/Bewegen-bij-en-na-kanker.pdf>)
- Campbell, K. L., Winters-Stone, K. M., Patel, A. V., Gerber, L. H., Matthews, C. E., May, A. M., ... & Morris, G. S. (2019). An executive summary of reports from an international multidisciplinary roundtable on exercise and Cancer: evidence, guidelines, and implementation. *Rehabilitation Oncology*, 37(4), 144-152.
- Kessels, E., Husson, O., & Van der Feltz-Cornelis, C. M. (2018). The effect of exercise on cancer-related fatigue in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 14, 479.
- Kim, S., Ko, Y. H., Song, Y., Kang, M. J., Lee, H., Kim, S. H., ... & Han, J. (2019). Development of an exercise adherence program for breast cancer survivors with cancer-related fatigue—an intervention mapping approach. *Supportive Care in Cancer*, 27(12), 4745-4752.