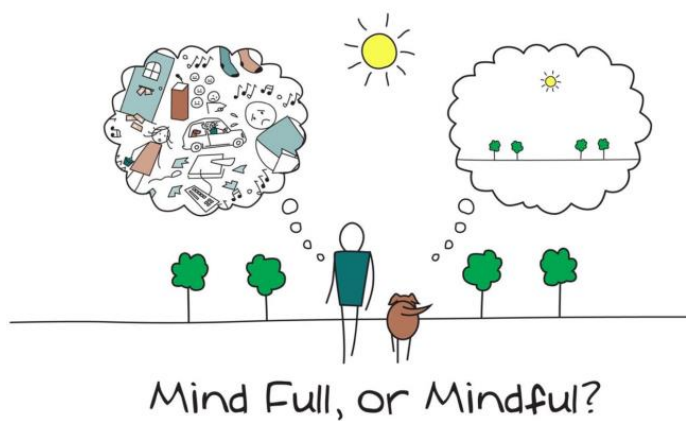


Mindfulness en belang van bewegen

Veerle Gillis en Anneleen Gebruers
Kinesitherapeuten binnen de geestelijke gezondheidszorg

Mindfulness



Wat is mindfulness?

- ▶ Geen toverformule die je bevrijdt van pijn, lijden en ongemak
- ▶ Opmerken, erbij blijven, mild en zonder oordeel
- ▶ Geen techniek maar levenshouding
- ▶ Aandachtstraining
- ▶ Dagelijks bewust tijd nemen om te oefenen
- ▶ Oefenen tijdens dagelijkse activiteiten (aardappel schillen, wandelen, tandenpoetsen, thee drinken, ...)

8 houdingskwaliteiten van mindfulness

- ▶ **Niet oordelen**
- ▶ **Geduld:** begrijpen en aanvaarden dat dingen soms hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontvouwen
- ▶ **Eindeloos beginnen**
 - ▶ Geen enkel moment is hetzelfde
 - ▶ Elk moment is uniek
- ▶ **Vertrouwen** in jezelf en je gevoelens
- ▶ **Acceptatie:** erkennen wat is
- ▶ **Loslaten:** capaciteit om dingen te laten zijn zoals ze zijn
- ▶ **Mildheid:** deze kwaliteit zit impliciet in alle andere

3 minuten ademruimte



Mindful bewegen

- ▶ Bewegen met bewuste aandacht in het moment
- ▶ Ademhaling kan daarbij helpen
- ▶ Smile, Breathe and go *Slowly* (Thich Nhat Hanh)

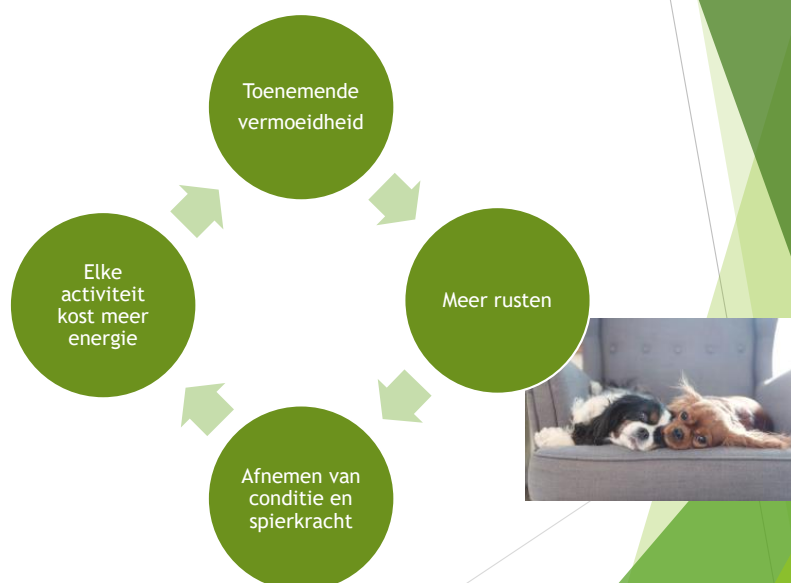
Bewust bewegen, oefening

1. Zit
 1. 5 keer rechter hand tot vuist maken en hand openen
 2. 5 keer bewust hand tot vuist maken en hand openen
 3. 5 keer inademen bij vuist maken en uitademen bij hand openen
2. Stand
 1. Sta rechtop met de voeten een beetje uit elkaar
 2. Inademen: Breng de armen omhoog tot ze horizontaal zijn, handen ontspannen en handpalmen open naar beneden
 3. Uitademing: breng je de armen weer naar beneden
 4. Doe deze oefening 3 keer heel bewust



De tien bewegingsoefeningen van Thich Nhat Hanh

Bewegen tijdens en na kanker?



Schmitz et al., 2019, Cheville et al., 2011, Granger et al., 2016

Bewegen tijdens en na kanker verbetert

...

- ▶ Vermoeidheid,
- ▶ Fysiek functioneren,
- ▶ Gevoelens van angst en depressie,
- ▶ Levenskwaliteit,
- ▶ Tolerantie van de behandeling,
- ▶ Concentratie- en geheugenklachten,
- ▶ Pijn,
- ▶ Misselijkheid,
- ▶ Lichaamsbeleving, zelfvertrouwen

*Exercise Guidelines for Cancer Survivors:
Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable, 2019*



Exercise Guidelines for Cancer Survivors

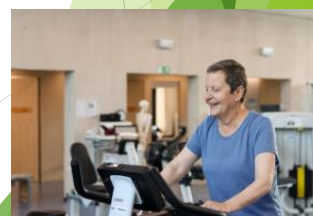
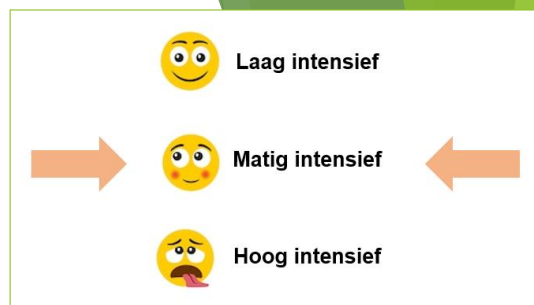
- Matig intensieve **aerobe training**,
3 tot 5x per week, 30 minuten of meer
- In combinatie met **spierversterkende oefeningen**,
2x/week
- Betere resultaten onder **supervisie**
- Eén van de voornaamste doelen is te motiveren om gedurende het **hele leven nog actief te blijven**



Conditietraining

= Uithoudingstraining, aerobe training,...

- ▶ Fysieke activiteit die gedurende langere tijd kan worden volgehouden en waarbij grote spiergroepen aan het werk gezet worden.
- ▶ 3 tot 5x per week, 30 minuten

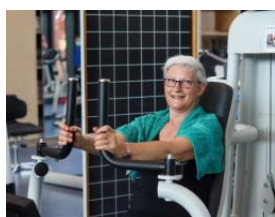


Krachtraining

= Oefeningen met behulp van vaste toestellen, met losse gewichten, elastische banden of eigen lichaamsgewicht

→ Toename in *spiertonus* en *spiermassa*, versterking van *pezen* en *ligamenten*, versterking van het *bot*.

→ 2x per week



Evenwicht en lenigheid

- Belangrijk om **vallen** te vermijden!
- Expliciet vermeld in de richtlijnen voor **65+'ers**
- Strechting, yoga, pilates,...



Wat te verwachten

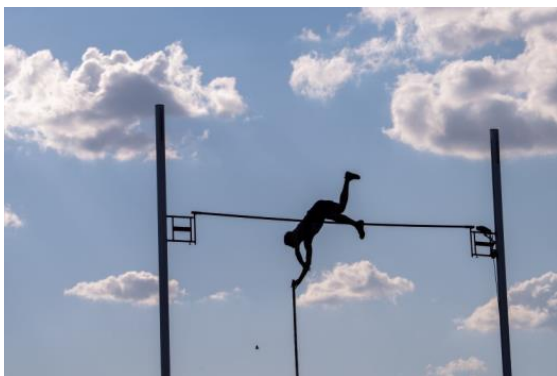
- Doelstelling **tijdens** therapie = **behouden** van fysieke functies
- Doelstelling **na** therapie = **opbouwen** van fysieke functies
- Verwacht geen lineaire evolutie, maar **fluctuaties**
- **Goede en slechte dagen:** ook bewegen op slechte dagen, maar minder intensief

Beweegmogelijkheden

- 12 weken revalideren in UZ Leuven campus Pellenberg
www.uzleuven.be/kanactief
- Kinesitherapeut in de buurt
<https://www.kinecoach.net/nl/zoek-een-kinecoach/>
- BOV-coach
<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>
- Aangepaste sportlessen
www.kanactief.be
- Eigen initiatief via sportclub, vrienden, ...

Leg je lat niet te hoog

- Bekijk vanwaar je komt
- Stel realistische doelstellingen
- Rustig opbouwen





Programma

- | | |
|-----------|--|
| 12.00 uur | Broodjeslunch en lotgenotencontact |
| 13.00 uur | Welkom en voorwoord
voorzitster Sandra Van Grimberge en prof. dr. Hélène Schoemans |
| 13.15 uur | Slaapproblemen
psychologe Stefanie Neyrinck |
| 14.00 uur | Pauze |
| 14.15 uur | Belang van beweging en mindfulness
kinesitherapeuten Veerle Gillis en Anneleen Gebruers |
| 15.00 uur | Pauze met drankje en dessert |
| 15.30 uur | Chemobrein – feit of 'fake news'?
prof. dr. Hélène Schoemans |
| 16.15 uur | Receptie en lotgenotencontact |
| 17.00 uur | Einde |