



Jaarlijks + 70 000 kankerdiagnoses



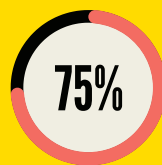
levenskwaliteit ↓

angst, onzekerheid, misselijkheid, pijn, vermoeidheid, spieratrofie, functieverlies, lymfoedeem

## Bewegen als medicijn



**Effectief !**  
**Haalbaar !**  
**Veilig !**



beweegt minder na hun diagnose

Tijd om hier **verandering** in te brengen en te **streven** naar **150 min** matig intensief **bewegen/week**

## Mobilisatie van kankerzorg mogelijk?

Onderzoeksgroep **Moving Cancer Care** bracht dit in kaart:



drempels en hefbomen van:



criteria van effectief beweegaanbod voor personen met kanker



Benieuwd naar de bevindingen ?



**DOEL = rol van de zorg- en bewegprofessionals versterken**

**2021**

Output onderzoek



inspiratiehandboek met:

informatie  
getuigenissen  
2 toepasbare gidsen



### Rode draad in handboek



**1**

**Beweegstarter** of gespreksgids om samen met de patiënt aan de slag te gaan om meer te bewegen

**2**

**Checklist** voor het uitbouwen van een kwalitatief beweegaanbod

### 4 persona's

onzekere stilzitter  
rouwende sporter  
nieuwe starter  
duurzame beweger

### HAPA-model

als verklarend model voor beweeggedrag

### #beweegsettings

oncoreva  
aangepaste beweging  
reguliere beweging  
thuissetting

### #planningstools

RE-AIM  
TIDIER  
...



Benieuwd naar het eindresultaat ?

Scan

