

**The TIDieR (Template for Intervention Description and Replication) Checklist:**

Information to include when describing an intervention and the location of the information

<p><b>1. BRIEF NAME</b></p>	<p><b>EFFECTIVITEIT VAN HET BEWEEGAANBOD VERHOGEN VOOR PERSONEN MET KANKER</b></p>
<p><b>2. WHY</b></p>	<p><b>WAAROM EEN BEWEEGAANBOD UITWERKEN VOOR PERSONEN MET KANKER?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Bewegen biedt heel wat gezondheidsvoordelen voor ieder individu.</b> Het zorgt voor onder meer een betere bloeddruk, een gezonder gewicht en meer gezonde levensjaren. Er is dus sprake van minder kans op ziektes en comorbiditeiten en een aanzienlijke verhoging van de zelfstandigheid en levenskwaliteit tot op late leeftijd. Daarnaast hebben personen die voldoende bewegen ook een betere nachtrust, een verhoogde concentratie en voelt men zich over het algemeen beter in hun vel (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021b). Volwassenen en ouderen met kanker kunnen rekenen op nog extra voordelen. Zo is er sterk bewijs dat beweging tijdens kanker vermoeidheid, angst, depressieve symptomen en lymfoedeem helpt verminderen. Verder verbetert beweging ook de levenskwaliteit en het fysieke functioneren bij kankerpatiënten. Daarnaast is eveneens matig bewijs voor een betere slaapkwaliteit en voor preventie van osteoporose (Schmitz et al., 2019).</li> <li>✓ <b>Uit onderzoek blijkt weliswaar dat 75% van de patiënten minder beweegt na kankerdiagnose</b> (Jun J. Mao, 2017). Hiervoor zijn verschillende drempels aanwijsbaar zoals vermoeidheid, gebrek aan motivatie, angst, schaamte, onzekerheid. Daarnaast blijkt ook dat patiënten te weinig steun krijgen van de omgeving en dat beweegprogramma's vaak duur zijn, te weinig afgestemd op de noden van de kankerpatiënt en dat het aanbod soms niet aantrekkelijk is (Crabbé et al., 2021).</li> <li>✓ <b>Om een effectief, haalbaar en motiverend beweegaanbod uit te werken worden design criteria uit literatuur en het praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek: Moving Cancer Care gebundeld in deze TIDieR checklist.</b></li> </ul>

<p><b>3. WHAT</b></p>	<p><b>WAT MAAKT EEN BEWEEGAANBOD VOOR PERSONEN MET KANKER EFFECTIEF?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Door gebruik te maken van <b>een model voor gedragsverandering of een motivatietheorie</b>.</li> <li>✓ Door bij voorkeur <b>één leefstijlaspect</b> tegelijkertijd aan te pakken.</li> <li>✓ Door <b>op maat te werken</b> van de deelnemer en de beginsituatie goed in kaart te brengen.</li> <li>✓ Door een combinatie van <b>aerobe oefeningen</b> ('uithouding') en <b>weerstandsoefeningen</b> ('kracht') aan te bieden.</li> <li>✓ Wanneer er <b>minstens matig intensief</b> bewogen wordt.</li> <li>✓ Wanneer <b>beweegsessies &gt;30min</b> duren.</li> </ul>
<p><b>4. WHO PROVIDED</b></p>	<p><b>WIE IS BETROKKEN BIJ EEN EFFECTIEF BEWEEGAANBOD VOOR PERSONEN MET KANKER?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>ASSESS:</b> De zorgprofessional (oncoloog, kinésist, oncocoach, psycholoog, ...) maakt een inschatting van de ervaring, vaardigheden en motivatie van de patiënt op vlak van bewegen en eventuele contra-indicaties.</li> <li>✓ <b>ADVISE:</b> De zorg- en/of beweegprofessional (oncoloog, kinésist, oncocoach, psycholoog, Bewegen op Verwijzing coach, ...) geeft advies op maat van de patiënt.</li> <li>✓ <b>REFER:</b> De zorg- en/of beweegprofessional (oncoloog, kinésist, oncocoach, psycholoog, Bewegen op Verwijzing coach, ...) verwijst door naar een veilig en betrouwbaar beweegaanbod.</li> <li>✓ <b>TRAINING:</b> De beweegsessies worden begeleid door professionals (personal trainer, sportlesgever, activiteitenbegeleider, ...) die kennis en ervaring hebben omtrent bewegen bij kanker en die de richtlijnen rond effectief en veilig bewegen toepassen.</li> <li>✓ <b>reASSESS:</b> De zorg- en/of beweegprofessional (oncoloog, kinésist, oncocoach, psycholoog, Bewegen op Verwijzing coach, personal trainer, sportlesgever, ...) evalueren periodiek de evolutie van de patiënt op vlak van bewegen.</li> </ul>

<p><b>5. HOW</b></p>	<p><b>HOE WORDT EEN EFFECTIEF BEWEEGAANBOD VOOR PERSONEN MET KANKER AANGEBODEN?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Door beweegmomenten <b>in groep</b> te organiseren, groepssamenstelling heeft verder geen doorslaggevende impact. <b>Let op:</b> voorkeur voor individuele of groepsactiviteiten kan verschillen van patiënt tot patiënt.</li><li>✓ Door middel van <b>frequente feedback en begeleiding</b> van professionals, afgewisseld met periodes van zelfstandig bewegen.</li><li>✓ Door beweegmomenten op een <b>toegankelijke locatie</b> te organiseren die vlot bereikbaar is, vertrouwd of verwelkomend aanvoelt en die op een geschikt moment open is.</li></ul>
<p><b>6. WHERE</b></p>	<p><b>WAAR VINDT EEN EFFECTIEF BEWEEGAANBOD VOOR PERSONEN MET KANKER PLAATS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>ZIEKENHUIS:</b> Patiënten met een zeer complexe medische situatie en/of verschillende comorbiditeiten, type oncorevalidatie.</li><li>✓ <b>AANGEPAST BEWEEGAANBOD:</b> Patiënten met een complexe maar overzichtelijke medische situatie en/of een minimum aan comorbiditeiten: type lotgenotengroepen, inloophuizen en mutualiteiten.</li><li>✓ <b>REGULIER BEWEEGAANBOD:</b> Patiënten met een weinig complexe medische situatie en/of een minimum aan comorbiditeiten: type fitnesscentra en sportclubs.</li><li>✓ <b>THUIS:</b> Alle patiënten die medische toelating hebben om thuis te bewegen: type oefenboekje en app.</li><li>✓ Bij voorkeur op een <b>toegankelijke locatie</b> die vlot bereikbaar is voor Stappers, Trappers, met Openbaar vervoer of met de Personenwagen (STOP-principe).</li></ul>

<p><b>7. WHEN, HOW MUCH</b></p>	<p><b>WELKE FREQUENTIE EN INTENSITEIT IS AANBEVOLEN VOOR PERSONEN MET KANKER?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Personen met kanker bewegen per week best <b>minstens 150 à 300 minuten aan matige intensiteit</b> of <b>75 à 150 minuten aan hoge intensiteit</b>. Een equivalente combinatie van beide richtlijnen kan ook, evenals méér bewegen dan de richtlijnen.</li><li>✓ Specifiek voor personen met kanker wordt aanbevolen om de <b>grote spiergroepen in het lichaam tweemaal per week</b> te trainen (weerstandstraining: 8-15 herhalingen per oefening aan minstens 60% van 1RM).</li><li>✓ Specifiek voor oudere personen met kanker wordt aanbevolen om <b>driemaal per week functionele evenwichts- en krachtoefeningen</b> te doen.</li><li>✓ Net als bij de algemene populatie dient <b>sedentair gedrag</b> (langer dan 30 minuten aan één stuk stilzitten of liggen, uitgezonderd slapen) zoveel als mogelijk vermeden te worden.</li><li>✓ Een <b>gestructureerd bewegprogramma</b> duurt minstens 8 weken maar bij voorkeur <b>12 weken</b> of langer en gaat uit van een <b>drietal sessies</b> per week aan een <b>intensiteit van 12-16 op de RPE-schaal</b>.</li></ul>
<p><b>8. TAILORING</b></p>	<p><b>OP WELKE MANIER IS EEN EFFECTIEF BEWEGEANBOD INDIVIDUEEL AANGEPAST AAN DE PERSOON MET KANKER?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bewegen is over het algemeen <b>veilig voor personen met kanker</b> wanneer men begint aan lage intensiteit en gradueel opbouwt.</li><li>✓ Het is belangrijk om de specifieke <b>beginsituatie van de patiënt</b> te kennen door afstemming met zorgprofessionals. (zie eerder).</li><li>✓ Om een optimaal trainingseffect te bekomen is het zinvol om het <b>beginniveau</b> te bepalen door middel van een stroomdiagram (SA-Scale, Goldman 1981), fysieke testen of geijkte vragenlijsten.</li><li>✓ Bekijk de mogelijkheden om het <b>behandelings- en bewegplan goed op elkaar af te stemmen</b>.</li><li>✓ Hou rekening met <b>aandachtspunten</b> per type kanker of per type behandeling.</li></ul>

<p><b>9. MODIFICATIONS</b></p>	<p><b>OP WELKE MANIER WERD HET BEWEEGAANBOD VOOR PERSONEN MET KANKER BIJGESTUURD?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hou er rekening mee dat er na verloop van tijd hoogstwaarschijnlijk aanpassingen nodig zijn aan het beweegaanbod.</li> <li>✓ Je kan individueel beoordelen en bijsturen op basis van onder meer onderstaande principes of instrumenten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Motiverende gespreksvoering</li> <li>○ Submaximale inspanningstest</li> <li>○ RPE-schaal = Rate of Perceived Exertion (bv.: in dagboek)</li> <li>○ Functional Movemen Screen</li> <li>○ Timed Up &amp; Go test, Chair Stand Test, Handknijpkracht, Two Minute Step Test, ... .</li> <li>○ PAR-Q (ONS)/ PAR-Q +/- medPARQ = Physical Activity Readiness Questionnaire</li> <li>○ Godin exercise and leisure time (ONS) questionnaire</li> <li>○ Cancer and physical activity standard evaluation framework baseline questionnaire</li> <li>○ PACE = Physician-based Assessment and Counseling for Exercise</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>10. HOW WELL</b></p>	<p><b>OP WELKE MANIER WORDEN BIJSTURINGEN IN HET BEWEEGAANBOD VOOR PERSONEN MET KANKER GEDETECTEERD?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Voorzie een <b>gestructureerde evaluatie</b> van belangrijke componenten zoals: het bereiken van voldoende deelnemers, het in kaart brengen van tevredenheid en ervaringen van deelnemers, het meten van het beoogde effect, bereiken van voldoende professionals, de kwaliteitsvolle implementatie in de praktijk en de duurzaamheid van het aanbod op lange termijn (bv.: RE-AIM plannings- en evaluatietool).</li> </ul>

## Referentielijst

Jun J. Mao. (2017). *Overcoming Barriers to Maintaining Physical Activity during Cancer Care*. <https://www.mskcc.org/clinical-updates/overcoming-barriers-maintaining-physical-activity-during-cancer-care>

Schmitz, K. H., Campbell, A. M., Stuiver, M. M., Pinto, B. M., Schwartz, A. L., Morris, G. S., Ligibel, J. A., Cheville, A., Galvão, D. A., & Alfano, C. M. (2019). Exercise is medicine in oncology: engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 69(6), 468–484.

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). *Waarom is bewegen gezond en lang stilzitten niet? Waarom is voldoende beweging belangrijk*. <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/waarom-is-bewegen-gezond>

Vrancken, D., Crabbé, M., de Clercq, I., & van Stappen, V. (2021). *Bewegen tijdens kanker. Kankerzorg in beweging met Moving Cancer Care*.