

Revalidatie programma's voor mensen met kanker

Presentatie Victor Niemeijer
Verona 2012



Inleiding

Kanker, de behandeling van kanker (vooral chemotherapie, bestraling, hormoontherapie en/of immuuntherapie) en bijkomende bedrust leiden vrijwel altijd tot een fors verminderde conditie.

Conditioneel neemt daardoor niet alleen het uithoudingsvermogen af, maar ook de spierkracht vermindert sterk



- Veel patiënten klachten van vermoeidheid
- Metingen; conditie passend bij personen 20-40 jaar ouder zijn.
- Klachten en de verminderde conditie vaak tot ver na een succesvolle behandeling blijven bestaan.
- Vroeger; RUST.



- Veel patiënten klachten van vermoeidheid
- Metingen; conditie passend bij personen 20-40 jaar ouder zijn.
- Klachten en de verminderde conditie vaak tot ver na een succesvolle behandeling blijven bestaan.
- Vroeger; RUST
- Recente onderzoeken; RUST ROEST
 - Fitheid neemt af
 - Alledaagse activiteiten gaan moeizamer
- Training; positieve lichamelijke effecten én positieve psychologische effecten.
- Een goede training grijpt aan op alle punten die trainbaar zijn en houdt toch rekening met de beperkingen die er zijn.



Daarbij;

Door regelmatig te bewegen:

- Voel je, je beter;
- Krijg je meer zelfvertrouwen;
- Vermindert de kans op veel ziekten, slechte gezondheid en vroegtijdige sterfte;

Belangrijkste redenen om regelmatig te bewegen:

- Helpt in het behouden van een gezond lichaamsgewicht;
- Vergroot de spierkracht en uithoudingsvermogen;
- Verbetert je slaap;
- Kan heel leuk zijn!





Beweegprogramma's

Elkerliekziekenhuis Helmond-Deurne

Curatieve groepsprogramma's:

1. Herstel en Balans
2. Oncofys; Oncologisch trainingsprogramma



Palliatieve groepsprogramma's:

1. Leven in Balans
2. CytoFys

Herstel en Balans

Revalidatie voor mensen met kanker die curatief of adjuvant zijn behandeld.

- Fysieke training
2x per week 1,5 uur gedurende 10 weken
- Psycho-educatieve themabijeenkomsten
9 x 1 ¾ uur voor patiënten



Leven in Balans

Revalidatie chronische kankerpatiënt in groepsverband

- Fysieke training
 - 1x per week 1,5 uur gedurende 9 weken (zorgverzek.)
 - tevens bewegadvies (dagelijks uitvoeren)
- Psycho-educatieve themabijeenkomsten
 - 4 x 1 $\frac{3}{4}$ uur voor patiënten
 - 2 x 1 $\frac{3}{4}$ uur voor partners
- Aanvangstest/eindtest (6MWT)
- Kwaliteit van Leven (RAND 36)
- Declaratie als fysiotherapie



Inclusiecriteria LiB

- 18 jaar of ouder
- Palliatief oncologisch gediagnosticeerd
- Levensverwachting > 3 maanden
- Discrepantie tussen huidig en gewenst niveau van functioneren
- Klachten op fysiek, psychisch en/of sociaal vlak
- Fysiek, psychisch en sociaal in staat deel te nemen aan een groepsprogramma

Exclusiecriteria LiB

- Sterk beperkte mobiliteit (bed/rolstoel)
- Beperkende risico's zoals (risicovolle) botmeta's en co-morbiditeit (hart/long)
- Ernstige psychopathologie (w.o. cognitieve stoornissen)
- Beperkende bijwerkingen van behandeling/medicatie
- Onwil

Inhoud fysiek programma LiB

- Weekevaluatie
 - Opwarmronde
 - Circuittraining (2 min. vaardigheden)
 - Korte rustpauze
 - Fitness-gedeelte (ergo/T.R./roeien, etc.)
 - Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
 - Sport- en spelvormen
- (tijdens activiteit rustmomenten indien nodig!!)



Overzicht themabijeenkomsten

Leven in Balans

- Kennismaking en tranen
- Emoties
- Sociale contacten
- Hoe verder en afsluiting

Partnerbijeenkomst

- Machteloosheid, betekenis voor de ander
- Zelfzorg, vergroten van draagkracht.

Leven in Balans: reacties

ik heb een keer uit kunnen praten

ik weet beter wat ik wel en wat ik niet kan

ik heb geleerd erover te praten

ik kan het!!!

ik voelde me begrepen

ik voel me fitter en “sterker”

fijn om met lotgenoten te kunnen praten

prettig, plezierig, fijn.

Voorlopige “resultaten” H&B en LiB

Herstel en Balans

- Tevredenheids/effectscore 87 %
- Conditieverbetering van gemiddeld 40 %



Leven in Balans

- Sterke indicatie voor significante verbetering van de kwaliteit van leven
- Conditieverbetering van gemiddeld 25 %


Nieuwste inzichten fysieke training oncologiepatienten

- Fysiek groepstrainingsprogramma tijdens de behandeling van chemo/ bestraling (CytoFys): langdurig programma
- Fysiek groepstrainingsprogramma voor curatieve oncologie patienten (geen psycho-educatief programma)

CytoFys

Trainingsprogramma voor oncologiepatienten tijdens de chemokuur/bestraling

Wet. Oz; training tijdens de behandeling

- neveneffecten van de behandeling 
(pijn, vermoeidheid, misselijkheid, etc.)

Doel;

- Spierkracht en uithoudingsvermogen vergroten
- Herstel na de chemotherapie versnellen en verbeteren.

CytoFys



- Start voor aanvang behandeling
- Programma loopt tot 1 maand na laatste chemo
- 2 keer per week, open groep
- 30 (40) minuten conditie, 15 (20) minuten kracht
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Belasting aangepast aan mogelijkheden patient
- Dagelijkse bewegingsinstructie voor thuis
- Bewegen/trainen indien enigszins mogelijk
- In het Elkerliek ziekenhuis gestart september 2009

OncoFys

- Voor iedere oncologie patient
- 2 keer per week, tot doel bereikt is, open groep
- 30 (40) minuten conditie, 15 (20) minuten kracht
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Belasting aangepast aan mogelijkheden patiënt
- Dagelijkse bewegingsinstructie voor thuis
- Bewegen/trainen indien enigszins mogelijk
- Declaratie als fysiotherapie

Kwaliteit van Leven



het gaat er niet om wat je is ontnomen
maar wat je doet met wat overblijft
(Co Wegh (†), inspirator)



VRAGEN

Resistance and Endurance exercise After ChemoTherapy (REACT)

Caroline Kampshoff
PhD Student, EMGO Institute

Doel van de REACT Studie

Effect meten van inspanning na chemotherapie

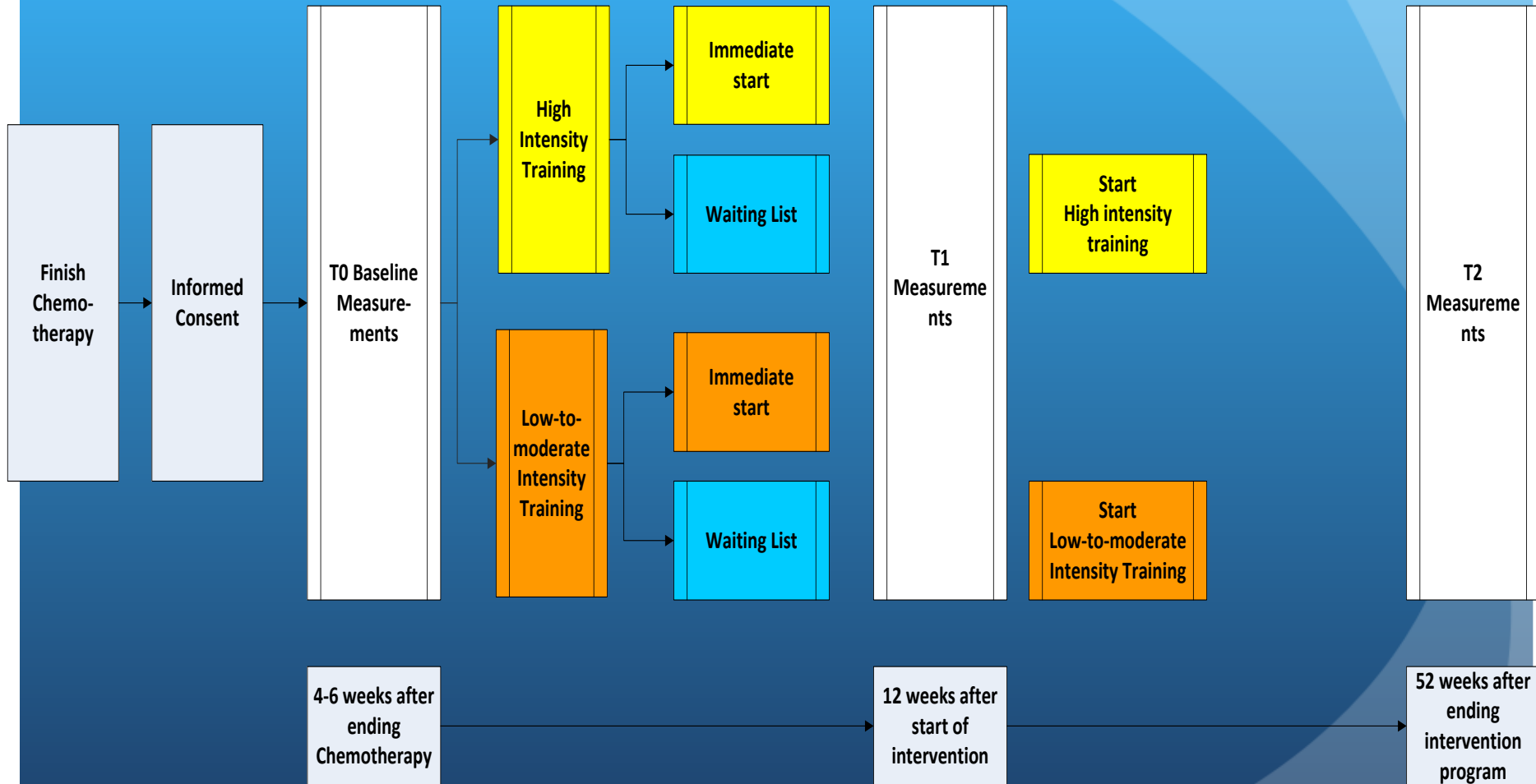
- Vergelijk tussen hoge vs laag intensieve training

- Ontwerp:

 - Vergelijk tussen hoge vs laag intensieve training en mensen op de wachtlijst

- Populatie: primair borstca, colonca of ovariumca

DESIGN of REACT



Primaire uitkomsten

- Cardiorespiratoire fitheid
- Spierkracht
- Vermoeidheid



VO2max: How it works

The VO₂max test is a progressive exercise test that starts at an easy pace, gradually accelerates and finishes at "voluntary exhaustion" after 10 to 12 minutes. It's typically performed on a treadmill or exercise bike, with tubing attached to your head that measures all the gases going in and out of your mouth. (Your nose is plugged for the duration.)

HOW DO YOU STACK UP? VO₂max (ml/min/kg)

2000	240	1000	120
1800	220	900	110
1600	200	800	100
1400	180	700	90
1200	160	600	80
1000	140	500	70
800	120	400	60
600	100	300	50
400	80	200	40
200	60	100	30

Why test?
The speed you reach maximum for is faster.

Lactate threshold:
The speed you reach maximum for is faster.

40-50: Average male in his 20s

25-40: Average male in his 30s

15-25: Average male in his 40s

10-20: Average male in his 50s

5-15: Average male in his 60s

0-5: Average male in his 70s

0-5: Average male in his 80s

0-5: Average male in his 90s

0-5: Average male in his 100s

0-5: Average male in his 110s

0-5: Average male in his 120s

0-5: Average male in his 130s

0-5: Average male in his 140s

0-5: Average male in his 150s

0-5: Average male in his 160s

0-5: Average male in his 170s

0-5: Average male in his 180s

0-5: Average male in his 190s

0-5: Average male in his 200s

0-5: Average male in his 210s

0-5: Average male in his 220s

0-5: Average male in his 230s

0-5: Average male in his 240s

0-5: Average male in his 250s

0-5: Average male in his 260s

0-5: Average male in his 270s

0-5: Average male in his 280s

0-5: Average male in his 290s

0-5: Average male in his 300s

0-5: Average male in his 310s

0-5: Average male in his 320s

0-5: Average male in his 330s

0-5: Average male in his 340s

0-5: Average male in his 350s

0-5: Average male in his 360s

0-5: Average male in his 370s

0-5: Average male in his 380s

0-5: Average male in his 390s

0-5: Average male in his 400s

0-5: Average male in his 410s

0-5: Average male in his 420s

0-5: Average male in his 430s

0-5: Average male in his 440s

0-5: Average male in his 450s

0-5: Average male in his 460s

0-5: Average male in his 470s

0-5: Average male in his 480s

0-5: Average male in his 490s

0-5: Average male in his 500s

0-5: Average male in his 510s

0-5: Average male in his 520s

0-5: Average male in his 530s

0-5: Average male in his 540s

0-5: Average male in his 550s

0-5: Average male in his 560s

0-5: Average male in his 570s

0-5: Average male in his 580s

0-5: Average male in his 590s

0-5: Average male in his 600s

0-5: Average male in his 610s

0-5: Average male in his 620s

0-5: Average male in his 630s

0-5: Average male in his 640s

0-5: Average male in his 650s

0-5: Average male in his 660s

0-5: Average male in his 670s

0-5: Average male in his 680s

0-5: Average male in his 690s

0-5: Average male in his 700s

0-5: Average male in his 710s

0-5: Average male in his 720s

0-5: Average male in his 730s

0-5: Average male in his 740s

0-5: Average male in his 750s

0-5: Average male in his 760s

0-5: Average male in his 770s

0-5: Average male in his 780s

0-5: Average male in his 790s

0-5: Average male in his 800s

0-5: Average male in his 810s

0-5: Average male in his 820s

0-5: Average male in his 830s

0-5: Average male in his 840s

0-5: Average male in his 850s

0-5: Average male in his 860s

0-5: Average male in his 870s

0-5: Average male in his 880s

0-5: Average male in his 890s

0-5: Average male in his 900s

0-5: Average male in his 910s

0-5: Average male in his 920s

0-5: Average male in his 930s

0-5: Average male in his 940s

0-5: Average male in his 950s

0-5: Average male in his 960s

0-5: Average male in his 970s

0-5: Average male in his 980s

0-5: Average male in his 990s

0-5: Average male in his 1000s

By means of the following statements we would like to get an idea of how you have been feeling lately. Please tick, for example, the statement:

"I feel relaxed"

If you think that this is exactly you, then ticked you have been feeling relaxed lately, please place an X in the column next to the tick box.

Yes, that is true No, that is not true

The same goes on again with the statement. The more you tick places an X in the column of "Yes, that is true", the better. Do not tick any statement and please tick X and to each statement.

"I feel fit"

Yes, that is true No, that is not true

"I think I feel only fit in the morning"

Yes, that is true No, that is not true

"I feel very active"

Yes, that is true No, that is not true

"I feel like doing all sorts of new things"

Yes, that is true No, that is not true

"I feel that"

Yes, that is true No, that is not true

MFI /FQL

Secundaire uitkomsten

- Gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven
- Zelf gerapporteerde fysieke activiteit
- Dagelijks functioneren
- Lichaamsbouw
- Stemming en slaapproblemen
- Hervatten van werk
- Compliance en tevredenheid
- Potentiële verandering van levensstijl voor en na ziekte
- Gezondheid en oefening gerelateerde attitudes, beleving en motivatie
- Kosten effectiviteit

Inclusie criteria

- Histologisch bewezen primair borst-, colon-, eierstok ca of lymfomen zonder aanwijzing voor recidief of progressieve ziekte
- Complete (adjuvant) chemotherapie met curatieve intentie
- Leeftijd tussen 18 and 70 jaren

Exclusie criteria

- Niet in staat tot basale dagelijkse activiteiten
- Cognitief falen of ernstig emotioneel falen
- Andere comorbiditeit die fysieke activiteit kan remmen

revalidatie en rehabilitatie

curatieve zorg
conditie / kracht

palliatieve zorg
bestrijding symptomen
kwaliteit van leven

ondersteunende zorg

terminale
zorg

kwaliteit
van
rouwen
en
sterven

rouw-
begelei-
ding

diagnose

dood

Praktische info H&B

Deelname

- Specialist vult aanmeldingsformulier in met machtiging Herstel en Balans.
- Patiënt vult intake formulier in en stuurt deze met retourenveloppe naar nazorgteam

Kosten

- De meeste zorgverzekeraars vergoeden het gehele programma twv 700 euro

Routing na aanmelding H&B

- Na ontvangst van papieren zal patiënt een bevestigingsbrief ontvangen.
- Intake gesprek met begeleiders.
- Geschikt voor deelname.
- We hebben 4-5 groepen per jaar. We starten elke 11 weken een nieuwe groep.
- Groepsgrootte 12-14 personen.
- Op volgorde van aanmelding wordt er deelgenomen.

Praktische info LiB

Deelname

- Specialist vult aanmeldingsformulier in met machtiging voor fysiotherapie
- Patiënt vult intake formulier in en stuurt met retourenveloppe naar nazorgteam
- Patient vult de eerste en de laatste keer twee korte vragenlijsten in (kwaliteit van leven: RAND 36 en EORTC-QLQ-C30)

Kosten

- Revalidatieprogramma wordt gedeclareerd als 9 fysiotherapie behandelingen (250 euro)
- Afhankelijk van de verzekeringsvorm van de deelnemer (basis, aanvullend, 55+, top, excellent)

Hoeveel beweging is goed?

- *“Een beetje lichaamsbeweging is beter dan helemaal geen*
- *lichaamsbeweging en meer lichaamsbeweging is beter dan een beetje lichaamsbeweging.”*

Bewegen in de palliatieve fase

“opgegeven” is niet “opgegeven”