

Bezield leven

Over hoe je bewust leeft en beweegt
na kinderkanker



Saskia Pluijm, bewegingswetenschapper,
onderzoeker

Prinses Maxima Centrum voor Kinderoncologie,
Utrecht en ErasmusMC, kinderoncologie, Rotterdam





Late effecten

- Altijd moe
 - Weinig energie voor studie, werk
 - Geen sport of beweging om energie te sparen
 - Vaak ook na inactieve dagen moe
- Gevoel ‘anders te zijn, periode gemist te hebben’



Impact op dagelijks leven

- Vertraging in studie
- Geen werk
- Niet meer bezig zijn met hobby's

- Kwaliteit van leven
 - Zelfvertrouwen
 - Balans in activiteiten en rust
 - Sociale relaties
 - Zinvol bezig zijn
 - Acceptatie



En dan...

- Lang rondgelopen met deze problemen
- Hulp vragen is moeilijk
- Als ergotherapeut, gespecialiseerd in vermoeidheid en balans, moet ik dit toch weten?
- Niet meer vooruit komen door steeds meer rust te nemen bij vermoeidheid



Toch aan de slag gegaan

- Naar een ergotherapeut en fysiotherapeut gegaan
 - Een frisse blik van buitenaf helpt
- Ontdekkingen:
 - Vermoeidheid verandert niet, maar als ik iets gedaan heb voelt het beter
 - Als ik open ben over mijn vermoeidheid is het een minder groot probleem voor de omgeving
 - Balans vinden blijft moeilijk, bewust blijven hiervan is belangrijk
 - Late effecten beheersen niet mijn leven, ik heb een invloed op de impact door hoe ik er zelf mee omga
 - Het gaat erom waar ik me goed bij voel, niet wat verwacht wordt
 - Met minder uren werk functioneer en voel ik me beter



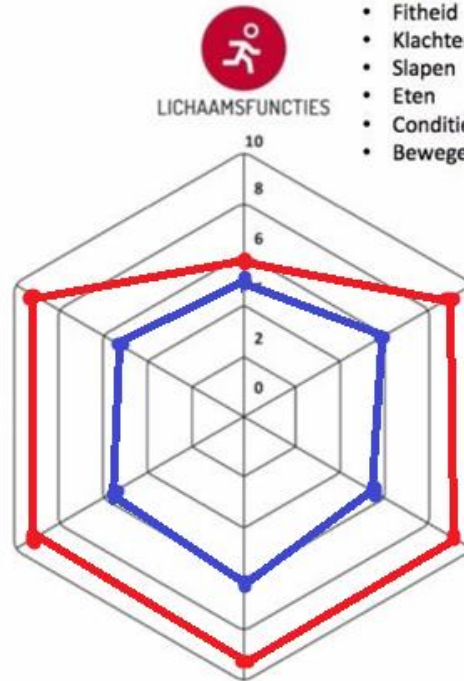
Resultaat

GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

Adviezen

- Probeer bewust te zijn waar je grootste problemen liggen en wat voor jou helpt of juist niet
- Iemand van buitenaf kan nieuw perspectief geven
 - Soms hoeft dit maar een kort contact te zijn
- Zoek naar dingen die je leuk vindt
 - Bewegen kan ook rust en energie geven
- Probeer na te gaan wat nog wel gaat en dat uit te bouwen
 - Maak gebruik van je sterke punten en interesses
- Werk aan de verschillende gezondheidsgebieden. Misschien kun je de late effecten niet oplossen, maar kan je de invloed op je leven hiervan wel verminderen.



Nieuwe definitie van gezondheid (Machteld Huber)

- Eigen regie
- Mensen voelen zich in hun **kracht** aangesproken en niet in hun zwakte.
- Gaat uit van wat je **wel** kan i.p.v. wat je niet kan.
- Neemt gezondheid niet als doel maar als **middel**.

Gezondheid niet als doel, maar als middel:

Om **bewust** te kunnen **leven**=
te leren **voelen** wat jij als mens **nodig hebt**, en
daaraan voldoen

Je komt dan helemaal bij jezelf; bij jouw eigen
krachtige kern, zodat je kan leven vanuit jouw
bezieling



Het *moedste*
wat je kunt
worden is
jezelf

Doelstelling:

Manieren geven hoe je in jouw **kracht** kan komen en **balans** kan vinden in het leven na de behandeling voor kinderkanker d.m.v. **(lichaams)bewustwording** en **bewegen**.

Vraagstellingen:

- Hoe kun je in jouw **kracht** komen en **balans vinden** in het leven na de behandeling voor kinderkanker.
- Hoe kun je weer vertrouwen krijgen in jouw eigen lichaam?
- Hoe kunnen **(lichaams)bewustwording** en **bewegen** hierbij helpen?

Wat kan je zelf doen om gezond te blijven?

(workshop VOX 5 nov 2016)

1. Niet langer “survivalen” en proberen te voldoen aan de (prestatie) normen van de omgeving, maar te doen wat goed voelt voor mij.
2. Vertrouwen krijgen in mijn eigen lichaam
3. Balans zoeken tussen gevoel (intuïtie) en ratio (“mijn ratio wil veel doen en ondernemen, maar mijn gevoel zegt dat het teveel is; daar moet je een balans in leren vinden”)
4. Goed leren luisteren naar mijn eigen lichaam wat ik wel kan en niet kan
5. Grenzen stellen voor jezelf en die grenzen leren bewaken
6. Bewegen: wandelen in de natuur, samen bewegen met anderen, sporten voor een goed doel, yoga en meditatie



Kleine enquête:

1. Voel jij je in balans?
2. Voel jij je in jouw kracht?
3. Voel jij jouw eigen lichaam?
4. Geloof jij in een ziel?
5. Wie beoefent yoga of meditatie?
6. Wie beweegt er regelmatig?

(Lichaamsbewustwording): voelen van jouw lichaam

- Lichaam en geest in harmonie brengen
- Balans zoeken tussen ratio en gevoel (intuïtie)

Door met aandacht (geest) het lichaam te voelen, maak je contact met jouw **ziel** (=jouw innerlijke krachtige kern)





Lichaamsbewustwording: manieren:

1. Yoga
2. Meditatie
3. Mindfulness
4. Lichaamsbewustzijnsonderzoek
5. Lichaamsgerichte therapie
6. (Mantra)zingen, creatieve therapie

(Hatha)Yoga



<http://www.yogaidewreede.nl>

Door beoefening van lichaamshoudingen (asana's) en ademhalingstechnieken (pranayama) voel je de eenheid (van geest en lichaam)

- Door de houding voel je de spanning, je gaat daar met jouw aandacht en ademhaling naar toe; daarna laat je de spanning los
- Verschil gewaarworden tussen linker en rechter lichaamshelft, onder (voeten, benen en bekken) en boven (flank, keel, schouders)
- Je voelt grenzen en mogelijkheden in jouw lichaam
- Balans (eenheid van geest en lichaam)

Meditatie

1. Meditatie is het naar binnen brengen van de aandacht naar diepere lagen van ons bewustzijn
2. Door middel van de ademhaling
3. Stilte
4. Contact met je innerlijke bron van kracht



Mantra zingen

Herhaling van klanken wordt gebruikt om bij diepere bewustzijnslaag te komen

Yoga-meditatie: ervaringen van mensen met kanker (onderzoek Mulder 2013):

Fysiek

- Lichaamsbeleving- en bewustzijn -
- ‘Openen’ van het lichaam

Psychosociaal - Ontspanning

- Aandacht naar binnen richten
- Emoties ervaren en loslaten
- Lotgenotencontact

Yoga-meditatie: ervaringen

- Pilot studie in 5 volwassenen, 18-39 jaar, die als kind kanker hebben gehad : 8 weken yoga: gevoel van rust en ontspanning, minder moe, meer energie
- Studies onder volwassen patiënten met kanker: stress en angst reductie, gunstig effect op klieren, zenuwstelsel en organen.

Yoga en meditatie bij kanker patiënten (onderzoek Mulder 2013):

‘In het ziekenhuis ging mijn aandacht helemaal naar buiten en door yoga krijg ik weer contact met mijn eigen lichaam en met mijn eigen zelf’ [Vrouw, 63, borstkanker].

“Door middel van de oefeningen heb ik mijn lichaam weer beter leren kennen of opnieuw leren kennen. Ik ben me bewust geworden van hoe mijn lichaam nu in elkaar steekt ten opzichte van voordat ik ziek werd’ [Man, 34, lymfklierkanker].”

‘Je wordt bewust gemaakt van hoe je jezelf voelt en wat je wilt. Dat is belangrijk omdat je vaak aan jezelf voorbij loopt, vooral in deze maatschappij. In dit geval denk ik ‘nu bepaal ik het zelf’. Dat kun je dus doormiddel van yoga leren’ [Vrouw, 64, hersentumor].

‘De meditatieoefeningen zorgen ervoor dat er een kompas is waarop je kunt varen’ [Vrouw, 48, borstkanker].

Bewustzijnsonderzoek

Een “reis” door jouw eigen lichaam m.b.v. een coach die jou liefdevol helpt om weerstand in te voelen

1. Erkennen van de overtuiging
(via blokkades in het lichaam)
2. Inzicht in overtuiging
(waar komt de overtuiging vandaan?)
3. Toelaten / acceptatie van de overtuiging
4. Loslaten van de overtuiging
4. Ontmoeting met je (ware) zelf



www.hetonderzoek.nu

De rol van bewegen op de gezondheid

Positieve effecten van (met plezier) bewegen:

- hart en bloedsomloop worden gestimuleerd
- minder vet, sterkere spieren en botten
- je voelt je fitter
- betere conditie
- meer energie
- vermindert stress
- hoofd wordt leeg
- sociale contacten
- slaapt beter
- buitenlucht: vitamine D
- voelt je zelfverzekerder



Vormen van bewegen

**Liefst dagelijks tenminste 1 uur verhoogde activiteit
(hogere hartslag dan in rust)**

- Wandelen (in natuur, hond helpt)
- Fietsen (naar werk, school,
- Sport (teamsport, individuele sport, balsport, duursport, krachtsport)
- Huishoudelijke taken
- Tuinieren
- Yoga (kan ook meer sportieve yoga zijn; bijvoorbeeld poweryoga)
- Tai Chi of Quiquong
- Dans



Hoe duurzaam gaan en blijven bewegen?

Belemmerende factoren:

- Tijdgebrek
- Frustratie dat je niet zoveel meer kan als voordat je ziek werd
- Angst om te bewegen
- Vermoeidheid

Bevorderende factoren:

- motivatie: goed doel (Alpe d'HuZez, KIKA), goed voelen
- leuk om te bewegen
- sociale contacten

Hoe duurzaam gaan en blijven bewegen?

- kies een activiteit waar je je lekker bij voelt
- die jij duurzaam kan inpassen in jouw leven
- waarbij jij jouw grenzen niet overschrijft (qua frequentie en intensiteit)



Hoe duurzaam gaan en blijven bewegen?

- Samen met een personal coach (bv fysio of ergotherapeut):
 - welke activiteit(en) kan je (fysiek) doen?
 - welke geeft jou een prettig gevoel?
 - welke activiteit past bij mij?
 - is de activiteit duurzaam in mijn leven in te passen? (afstand, financiën, hulpmiddelen)
 - haalbare doelen stellen
 - bespreken als het niet lukt, waarom dat is, en wat dan te veranderen
- e-health (via app of website): game, e-coach
- samen met anderen bewegen (via social media of samen trainen)



Take home messages

- (Lichaams)bewustwording en bewegen zijn manieren om in jouw kracht te komen.
- Yoga, meditatie, energetische en creatieve therapievormen helpen om bij de bron van spanning te komen (overtuigingen, angst, stress) en deze los te laten.
- Bewegen helpt om je lekker te voelen. Elke beweegvorm waarbij je actiever bent dan in rust is zinvol. Kies een activiteit die je leuk vindt om te doen en duurzaam kan doen.
- Op **MAAT!!** Voor iedereen betekent gezondheid en balans iets anders, en ook de manieren om gezond te worden/blijven kunnen verschillend zijn. Kies dat wat bij jou past.