

# Bewegen

bij gemetastaseerde borstkanker

## Waarom is dit belangrijk?

Het is wetenschappelijk bewezen dat een beweegprogramma bij gemetastaseerde borstkanker een:

- positief effect heeft op kwaliteit van leven en lichamelijke conditie;
- afname geeft van symptomen als pijn, vermoeidheid en kortademigheid.<sup>1</sup>



Wanneer u minder last heeft van klachten en bijwerkingen, kunt u de behandeling beter verdragen. Hierdoor wordt de behandeling minder vaak aangepast of gestopt, waardoor u er mogelijk langer voordeel van heeft.<sup>1</sup>



**Luister naar de podcast over bewegen tijdens de behandeling van borstkanker. Een ervaringsdeskundige geeft handige tips, die u misschien ook kunt gebruiken.**

# Bewegen

bij gemetastaseerde borstkanker



**“De medische zorgprofessionals zijn verantwoordelijk voor mijn ziekte, maar ikzelf ben verantwoordelijk voor mijn gezondheid”**



**“Mijn ‘brede zorgteam’ hielp mij om het bewegen en sporten door te zetten”**



Er zijn ook andere mogelijkheden om te blijven bewegen:

**“Na sporten voel ik me lekkerder, is mijn lijf steviger en sta ik steviger op mijn benen”**

**“Ik ga ook één keer per maand lekker dansen met vriendinnen of eens flink aan de slag in de tuin”**



**Benieuwd naar het verhaal en alle handige tips?**

Scan de QR naar podcast op spotify?

