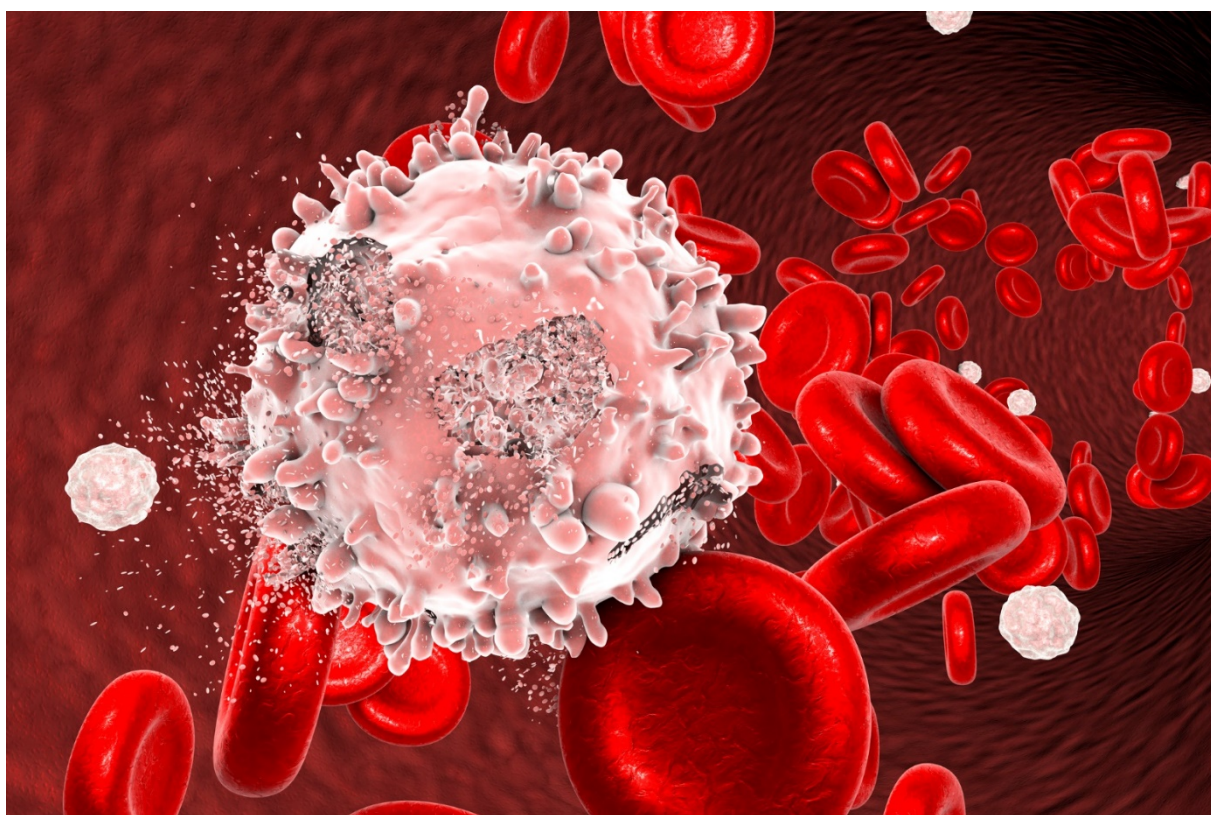


Hematologie

Oefenzaal afd. Hematologie

Tijdens uw opname heeft u deze folder 'oefenzaal hematologie' ontvangen. Hierin vindt u informatie over het beweegprogramma en kunt u de trainingsresultaten noteren. Tijdens de training gebruikt u deze folder, neem het daarom altijd mee.

De informatie en trainingsresultaten die zijn opgenomen in deze folder, biedt u de mogelijkheid om het een en ander nog eens na te lezen en geeft inzicht in het verloop van uw eigen proces.



Mededelingen

Hygiëne

Voor en na het gebruik van de apparatuur maakt u het apparaat schoon met oxywipes.

Lab en veiligheid

Om gebruik te kunnen maken van de oefenzaal zijn een paar dingen van belang. In de ochtend bekijken de fysiotherapeuten uw labwaarden nauwkeurig, aan de hand hiervan wordt bepaald of u in aanmerking komt om te mogen trainen.

Wanneer mag u niet trainen?

- Hemoglobine lager dan 4,3
- Trombocyten lager dan 15
- Temperatuur hoger dan 38,5

Wanneer uw labwaarden voldoende zijn en u zich goed genoeg voelt om te trainen dan bent u van harte welkom in onze oefenzaal.

In de oefenzaal is er ruimte om plaats te nemen op een stoel, mocht u uit willen rusten of zich niet lekker voelen. Ook is er een noodbel aanwezig op ieder cardio apparaat.

Belangrijk om nog te vermelden is dat bepaalde medicijnen die u toegediend krijgt bijwerkingen kunnen geven die invloed kunnen hebben op uw veiligheid tijdens bewegen, vraag na bij de verpleging als u twijfelt of u mag trainen bij bepaalde medicatie.

Richtlijnen

Voor het trainen houden wij bepaalde richtlijnen aan. Wij vragen u om hier zelf ook op te letten.

- >2x p.w. +/- 30min trainen
- Combinatie van cardio- & krachttraining is aan te raden
- Trainen op borgschaal
- 'Iets is beter dan niets doen'
- Doel: behoud spiermassa en conditie
- Op slechte dagen is kracht een makkelijkere optie dan cardio
- Op dagen dat u niet traint wel een half uur beweging (lopen, opzitten ed)
- Therapie spreiden over de dag

Planning

In de ochtend komt de fysiotherapeut langs om te bespreken of u mag trainen in de oefenzaal en of u hier gebruik van wil maken. Er is mogelijkheid tot fysiotherapeutische begeleiding, individuele training of groepstraining. In de ochtend zal er met name individuele begeleiding zijn, in de middag is de mogelijkheid tot trainen in groepsverband met mede patiënten.

De eerste keer dat u gaat trainen in de oefenzaal zal dit begeleid worden door de fysiotherapeut. Indien besproken mag u daarna ook zelfstandig gebruik maken van de oefenzaal. Bespreek dit wel altijd met uw verpleegkundige, zodat hij/zij afweet dat u in de oefenzaal bent. U mag niet zelfstandig zonder toestemming gaan trainen.

Doel

Het voornaamste doel is door middel van training, uw kracht en conditie zo veel mogelijk te behouden om u zo goed mogelijk door uw opname heen te helpen.

De doelen zijn per persoon verschillend en kunnen zowel op het fysieke als op het psychosociale vlak zijn. In de loop van uw traject kunnen de doelen worden bijgesteld en/of veranderen. Tevens heeft u wellicht nog een aantal persoonlijke doelen genoteerd waar u met de fysiotherapeut aan gaat werken. Ook deze kunnen worden bijgesteld en/of veranderd indien nodig.

Mogelijke doelen kunnen zijn:

1. Leren kennen van eigen fysieke grenzen.
2. Leren omgaan met fysieke beperkingen.
3. Overwinnen van angst voor inspanning.
4. Zoveel mogelijk behoud van conditie en kracht.
5. Herwinnen van emotioneel evenwicht.

Borgschaal

Wat is de borgschaal

De Borg RPE-schaal (Ratings of Perceived Exertion) is een subjectieve beoordelingschaal. Het is een hulpmiddel om de mate van inspanning, de belastingsgraad en vermoeidheid in te schatten op een schaal van 6 tot 20. Behalve een reeks getallen bevat de schaal bij de oneven nummers een korte omschrijving van de belasting intensiteit. De omschrijvingen zijn kort en kernachtig (bijvoorbeeld 'licht' , of 'zeer zwaar').

Het gebruik van de Borg RPE-schaal maakt het mogelijk om de belasting intensiteit te herkennen.

Instructie voor gebruik van de borgschaal:

Geef tijdens de lichaamsbeweging aan hoe zwaar u de belasting vindt. De ervaren zwaarte hangt voornamelijk af van de mate van inspanning, vermoeidheid in de spieren en het gevoel van 'buiten adem zijn'.

Bekijk de scores op de schaal. Geef een score van 6 tot 20. Hierbij betekent 6 geen enkele belasting en 20 een maximale inspanning. Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven zonder te overwegen hoe zwaar de belasting werkelijk is. Geef noch een overschatting, noch een onderschatting. Alleen uw eigen gevoel is hierbij belangrijk, niet wat andere mensen aangeven.

Bij de training houden we een grens van 13-14 aan.

Zwaarte belasting	Borgscore
	6
zeer zeer licht	7
	8
zeer licht	9
	10
tamelijk licht	11
	12
redelijk zwaar	13
	14
zwaar	15
	16
zeer zwaar	17
	18
zeer zeer zwaar	19
maximaal	20

Loopband



Datum											
Minuten											
Km/uur											
Helling											
Borg											

Datum											
Minuten											
Km/uur											
Helling											
Borg											

Fietsen



Datum											
Minuten											
Weerstand											
Borg											

Datum											
Minuten											
Weerstand											
Borg											

Step up



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borg													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borg													

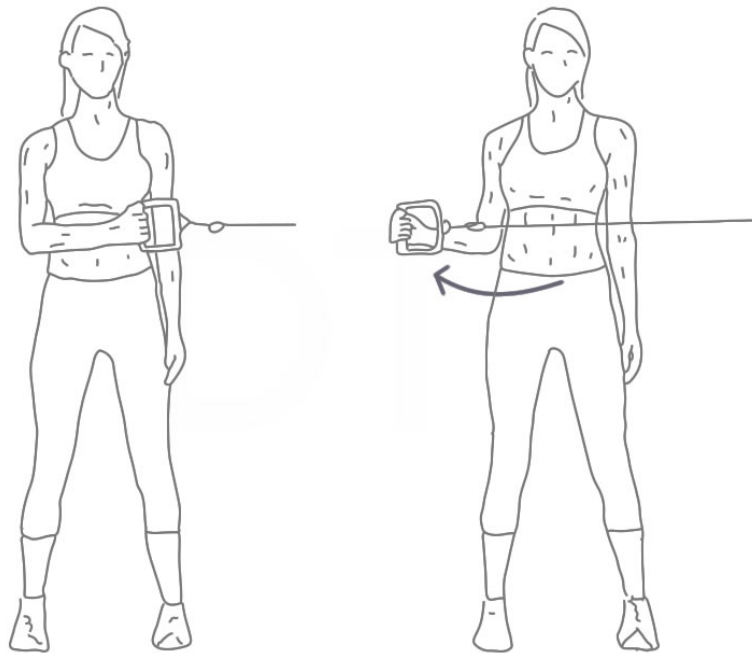
Lat pull down



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borg													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borg													

Uitwaartse rotatie

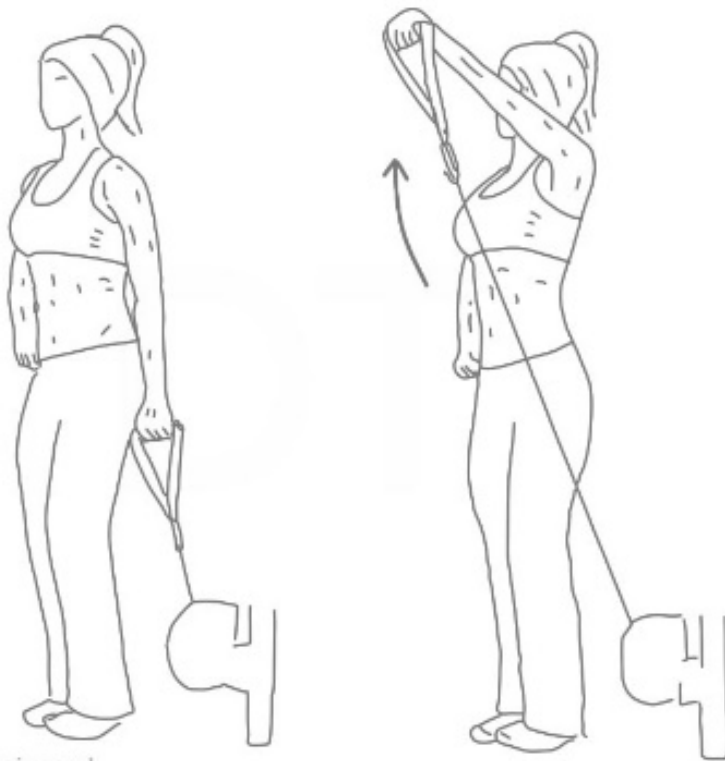


DoelgerichtTrainen.nl

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borg													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borg													

Voorwaarts heffen

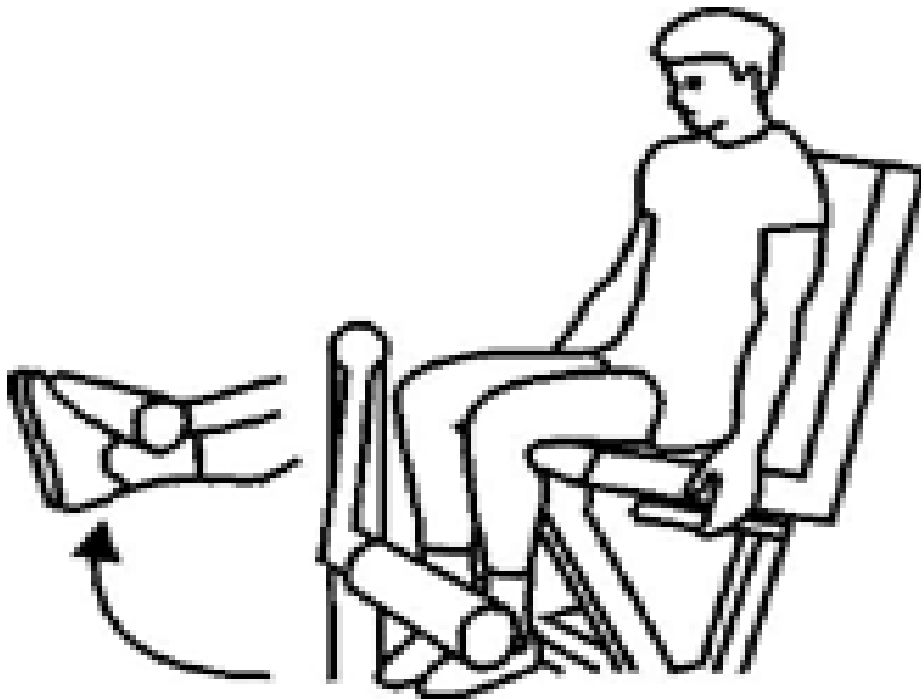


DoelgerichtTrainen.nl

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borg													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borg													

Leg extension



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

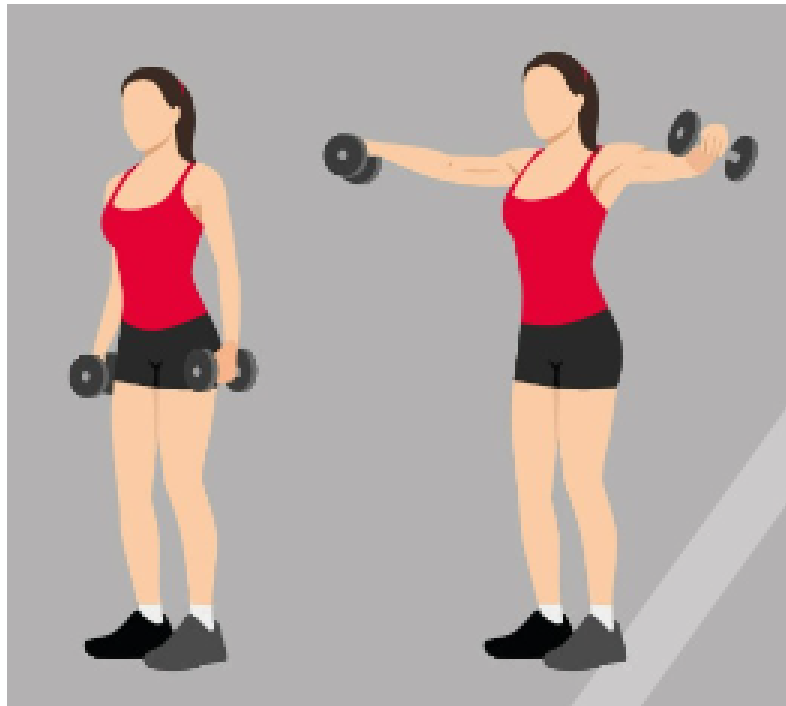
Leg curl



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

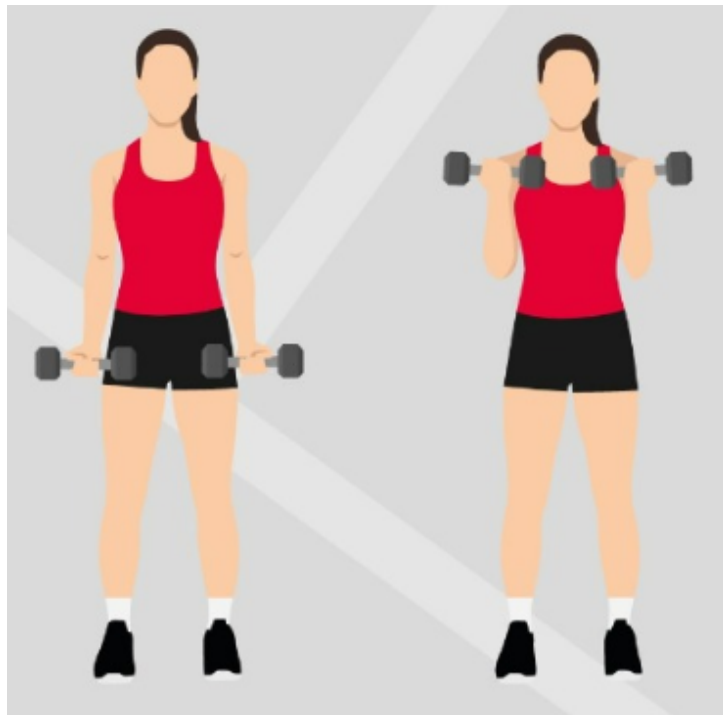
Delta heffen



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

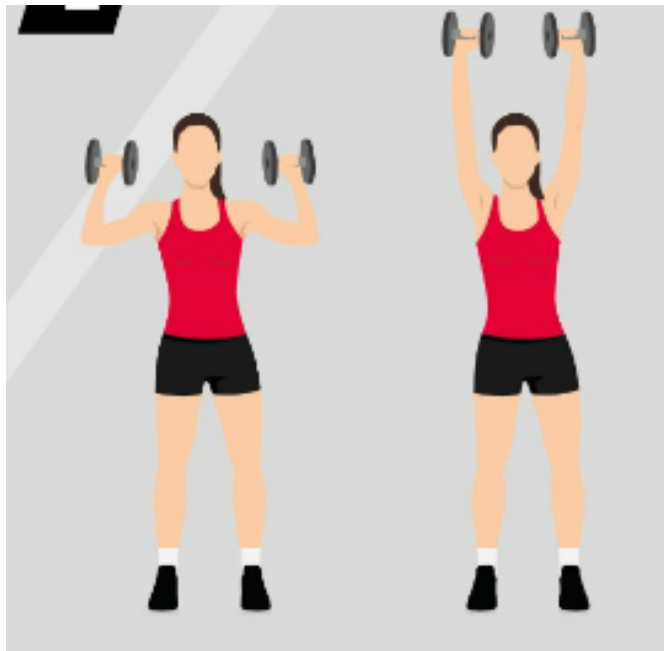
Biceps curls



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Shoulder press



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Overhead outward push dynaband



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Kleur													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Kleur													
Borgschaal													

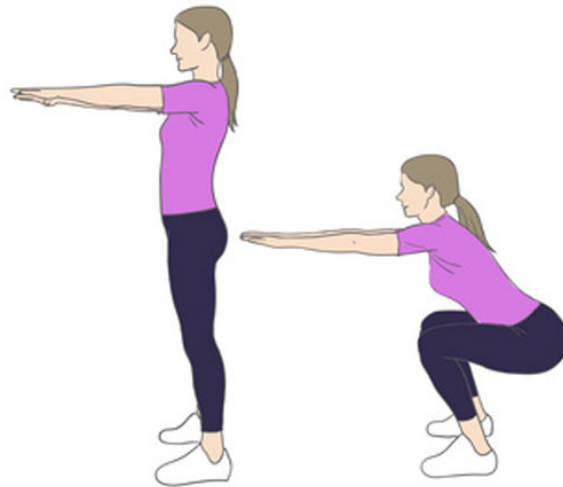
Abductie been met dynaband



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Kleur													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Kleur													
Borgschaal													

Squat

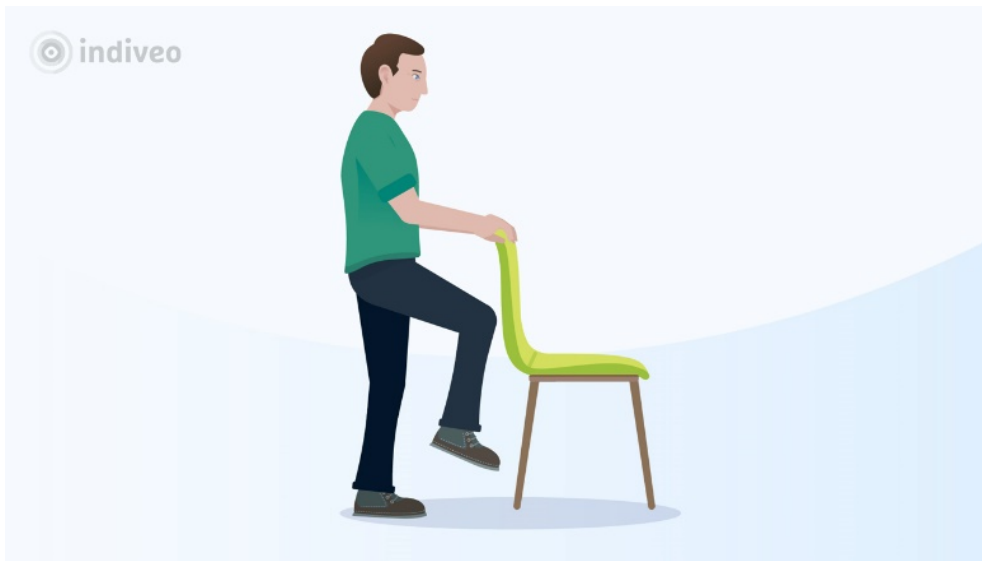


Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borgschaal													

Knieheffen (stilstaand)



Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Borgschaal													

Overige krachtoefeningen

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Datum													
Aantal herhalingen	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15
Gewicht													
Borgschaal													

Op de tenen lopen



Datum													
Afstand													
Borg													

Datum													
Afstand													
Borg													

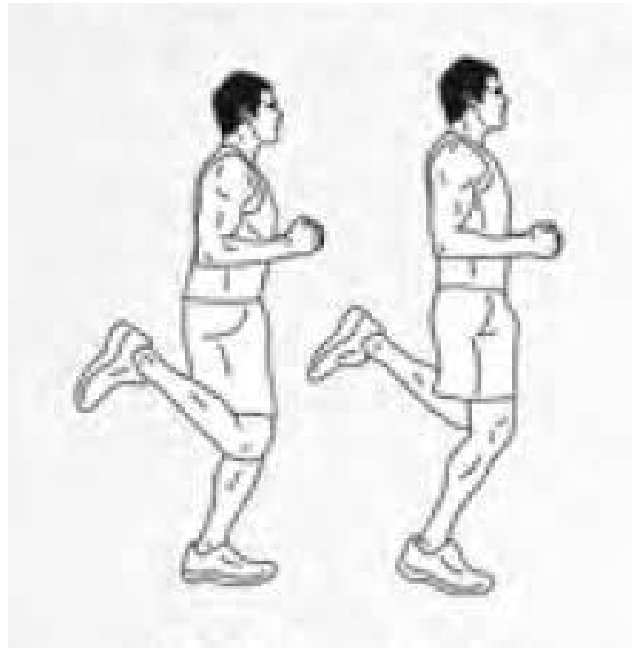
Knieheffen



Datum													
Aantal rondes													
Borg													

Datum													
Aantal rondes													
Borg													

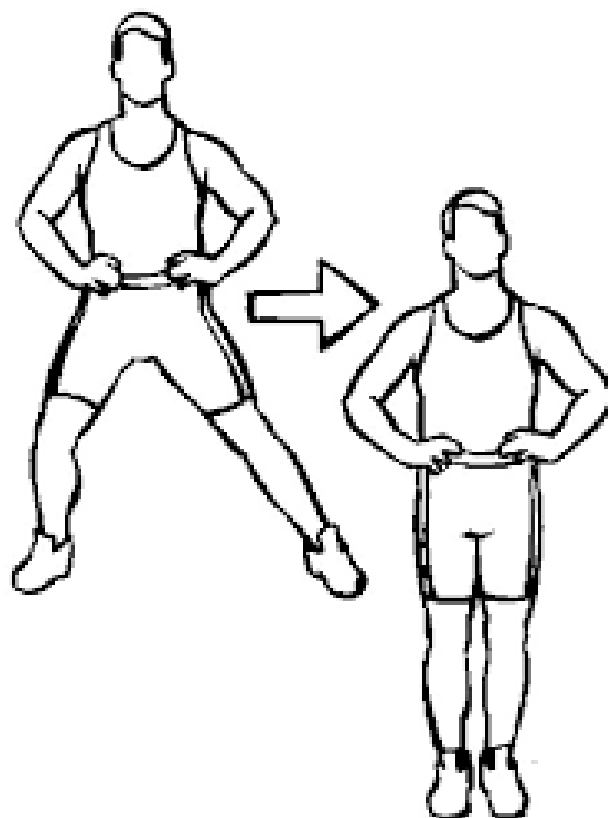
Hakken billen



Datum													
Aantal rondes													
Borg													

Datum													
Aantal rondes													
Borg													

Zijwaarts stappen



Datum													
Aantal rondes													
Borg													

Datum													
Aantal rondes													
Borg													

Overige functionele oefeningen

Datum													
Aantal rondes													
Borg													

Datum													
Aantal rondes													
Borg													

Datum													
Aantal rondes													
Borg													