



**WERELD
KANKER
DAG**4FEB

Fysieke en cognitieve vitaliteit in coronatijd

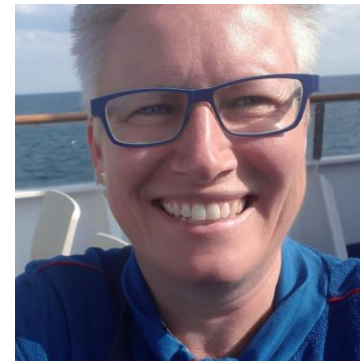
- ▶ Welkom bij het webinar ter gelegenheid van Wereldkankerday 2021. Fijn dat u er bent.
- ▶ Wij starten om 19.30 uur. U heeft tot dat moment nog tijd om even een kopje koffie of thee erbij te pakken.
- ▶ Via de chat kunt u uw vragen stellen. Wij willen dat graag even testen. Onze eerste vraag is: Waar komt u vandaan?



**WERELD
KANKER
DAG 4FEB**

Fysieke en cognitieve vitaliteit in coronatijd

Ter gelegenheid van Wereldkankerdag 2021



Jij speelt de
hoofdrol



Vitaliteit: wat is dat?

WERELD
KANKER
DAG4FEB

Programma

Introductie

Vitaliteit

Gezondheidsbeleid

Cognitieve klachten

Advies

Hulp en zelfregie

De sprekers



Ton Jenner, Bedrijfsarts Consulent Oncologie



Karin van der Burg, Oedeem/oncologie Fysiotherapeut

Programma

Vitaliteit

Vitaliteit, wat wordt daar eigenlijk onder verstaan?

- Definitie
- Synoniemen
- Vier dimensies

Programma

Gezondheidsbeleid

- Bewegen
- Roken
- Alcohol
- Voeding
- Ontspanning



Programma

Cognitieve klachten

- Wat zijn cognitieve klachten?
- Waardoor krijg je die als je kanker hebt?
- Wat kun je doen aan cognitieve klachten?

Programma

Advies

Hoe om te gaan met de gevolgen van Coronamaatregelen? Wat kan er wel?

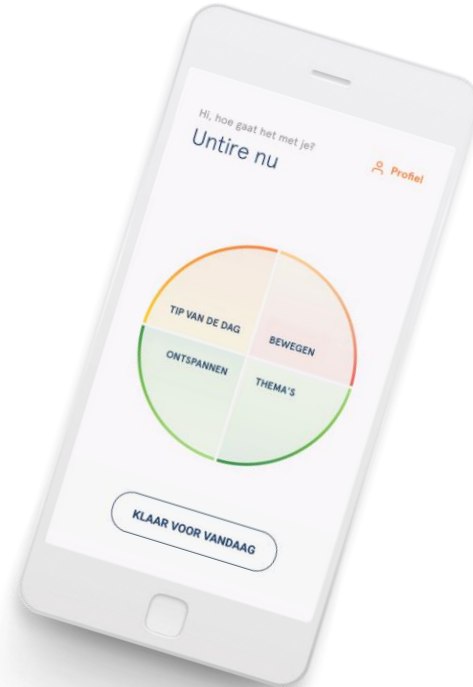
- Naar buiten!
- Wandel- of fietsmaatje
- Nederland in Beweging.
- Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Programma

Advies

Gebruik van Apps

'Untire- app'
'Ommetje-app' (Hersenstichting)
Website NeuroCampus



Programma

Hulp en zelfregie

Oefeningen:

- Goed zitten achter de laptop.
- Oefeningen voor de nek-/schoudergordel.

Programma

Hulp en zelfregie

Artikelen en websites:

- UNTIRE, EEN DIGITAAL MEDICIJN TEGEN VERMOEIDHEID
<http://publicatie.borstkankersymposium.nl/magazine-editie7-2019#!/untire-app>
- Website Kanker.nl met informatie en advies <https://kanker.nl>
- Website van het Nationaal Fonds tegen kanker <https://www.tegenkanker.nl/>
- **Verbeter je gezondheid! Download gratis de Ommetje-app**
https://www.hersenstichting.nl/ommetje/?gclid=CjwKCAiAl4WABhAJEiwATUnEFyxo4gz6eT2HjAr4B2rkdZ-a7NG50V9xZefzlqKw0cZPe31Sfwl1choCvGQQAvD_BwE
- BRAINTRAINING VOOR IEDEREEN! <https://www.neurocampus.nl/>



Tijd voor vragen

Vragen die vandaag niet worden beantwoord, komen terug in het Online Jij Speelt de Hoofdrol Magazine dat eind maart 2021 verschijnt.



WERELD
KANKER
DAG4FEB