

# **ONCO-MOVE**

## **Instructieboekje**

**Bewegen tijdens chemotherapie**

## Inhoudsopgave

Introductie .....	1
Waarom bewegen tijdens chemotherapie.....	1
Welke vorm van lichamelijke activiteit .....	2
Nederlandse Norm Gezond Bewegen .....	2
Vorbereidingen op de dagelijkse training .....	5
Hoe kunt u zich voorbereiden .....	5
De lichamelijke activiteit .....	5
Opbouw lichamelijke activiteit of training .....	5
Intensiteit van lichamelijke activiteit .....	7
Borgschaal .....	8
Hartslag .....	9
Onderbelasters of Overbelasters .....	11
Dagboekje .....	13
Tips bij lichamelijke activiteit .....	13
Volhouden van lichamelijke activiteit.....	14
Bronvermelding .....	15
Dagboek activiteiten .....	16

## **Introductie**

De behandeling van kanker, in het bijzonder de chemotherapie en/of radiotherapie, kan aanleiding zijn tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies. De afgelopen jaren is duidelijk geworden dat veel rusten geen positieve invloed heeft op deze vermoeidheid. Bewegen heeft juist wél een positief effect.

Deze folder geeft u inzicht in hoe BEWEGEN u kan helpen de lichamelijke reactie op de chemotherapie positief te beïnvloeden. De folder maakt duidelijk dat lichamelijk actief zijn ervoor kan zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens de medische behandeling als na afronding van chemotherapie. Er wordt informatie verstrekt over bewegen op een veilige, prettige en effectieve manier.

### **Waarom bewegen tijdens chemotherapie**

Veel patiënten met kanker hebben last van vermoeidheid. De vermoeidheid tijdens de chemotherapie kan mensen beperken. Mensen hebben de neiging om minder actief te zijn. Onderzoek heeft echter aangetoond dat lichamelijk actief zijn beter helpt tegen de vermoeidheid dan veel liggen of slapen.

Het is belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen, maar te weinig activiteit kan leiden tot minder kracht en energie, wat vaak leidt tot nog minder activiteiten. Bewegen kan helpen om kanker en chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen.

Wist u dat lichamelijke activiteit:

- het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?
- kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen?
- kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling?
- uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- het herstel na een operatie versnelt?
- kan helpen om beter te slapen?

### **Welke vorm van lichamelijke activiteit**

Verschillende vormen van lichamelijke activiteit zijn tijdens de chemotherapie mogelijk. De meest toegepaste activiteiten zijn wandelen en fietsen. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt, dat maakt het makkelijker om de activiteit vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima. Het moeten wel activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen. Liever een activiteit die goed is voor uw conditie, bijvoorbeeld wandelen, dan een activiteit die gericht is op spierkracht, zoals bijvoorbeeld oefenen met gewichten. Een richtlijn voor gezond bewegen geeft de “De Nederlandse Norm Gezond Bewegen”.

### **Nederlandse Norm Gezond Bewegen**

**De Nederlandse Norm Gezond Bewegen** geeft een algemeen advies omtrent bewegen en gezondheid. De NNGB is in 1998 vastgesteld en werd afgeleid van internationale richtlijnen. De norm verschilt per leeftijdsgroep en is vastgesteld op minimaal 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen. De adviezen zijn gebaseerd op het bevorderen van wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen e.d.. De norm richt zich met name op hart en spieren.

De NNGB per leeftijdsgroep:

**Jeugd (onder de 18 jaar):** dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

**Volwassenen (18-55 jaar):** een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

**55-plussers:** een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Voor niet-actieven, zonder of met lichamelijke beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen.

Bovenstaande norm kan worden gezien als een aanbeveling over de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging. Extra lichaamsbeweging heeft, tot een bepaald niveau, extra gezondheidswinst tot gevolg.

### **Wat houdt 'matig intensief bewegen' eigenlijk in?**

Deze vage omschrijving wordt duidelijk als we uitgaan van ons energieverbruik in rust. In rust, bijvoorbeeld tijdens zitten of liggen gebruiken we natuurlijk óók energie. De hoeveelheid energie is afhankelijk van ons gewicht. Het totale energieverbruik in rust is dus voor iedereen verschillend! Dat totale, individuele energieverbruik in rust heeft een naam: MET. MET is een afkorting voor Metabolic equivalent en is een maat voor stofwisselingsprocessen. Onze MET-waarde in rust is 1. Een MET-waarde van 2 geeft dus aan, dat u 2 maal de energie verbruikt die u normaal tijdens rust nodig hebt. Nu we weten wat we in rust gebruiken, kunnen we ook de term "matig intensief" omschrijven. Voor volwassenen geldt dat matig intensief bewegen overeenkomt met MET-waarden tussen 4 en 6.5. Activiteiten die hierbij aansluiten zijn: wandelen 5 km/uur = 4 MET, fietsen 16 km/u = 6.5 MET. Voor jeugd geldt een MET-norm van 5 (fietsen) tot 8 (rennen). Voor 55-plussers geldt een MET-waarde van 3 (wandelen 4 km/u) tot 5 (fietsen 10-12 km/u). Zie voor een indruk van activiteiten met bijbehorende MET-waarden de tabel

<b>ACTIVITEIT</b>	<b>METwaarde</b>
Rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten, spreken)	1,0
Autorijden, piano spelen, computeren, typen	2,0
Wandelen 4 km/uur	3,0
Wandelen 5 km/uur	4,0
Fietsen 10-12 km/uur	5,0
Fietsen 16 km/uur	6,5
Zwemmen (crawl) 1 km/uur	5,0
Zwemmen (crawl) 3 km/uur	20,0
Rennen/joggen	8,0

### **De relatie tussen het aantal stappen per dag met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen**

Wandelen is mogelijk de veiligste en meest geschikte vorm van lichaamsbeweging. Wanneer men minder dan 5.000 stappen per dag zet, kan men beschouwd worden als lichamelijk inactief. Vanaf 10.000 stappen per dag wordt men beschouwd als lichamelijk actief. Bij meer dan 12.500 zelfs als zeer actief. Het concept van '10.000 stappen per dag' stamt uit Japan, alwaar het al tientallen jaren ingeburgerd is. Het verrichten van 10.000 stappen per dag komt overeen met een energieverbruik van ca. 400 kcal per dag. De NNGB voor volwassenen komt overeen met het verbruik van ca. 200 kcal per dag.

Het verschil tussen het '10.000 stappen per dag' concept en de NNGB wordt verklaard doordat de NNGB uitgaat van tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit, terwijl het '10.000 stappen per dag concept' alle vormen van lichamelijke activiteit betreft, zonder de minimale intensiteit als randvoorwaarde te nemen. Bijvoorbeeld: 30 minuten wandelen in een tempo waarin u winkelt telt niet mee voor de NNGB, maar wel voor het '10.000 stappen per dag'

concept. Uit onderzoek blijkt dat men als gevolg van activiteiten in het dagelijks leven naar schatting 6.000 stappen zet. Dit gebeurt met name via laag-intensieve intensiteit. Ook is berekend dat gezonde volwassenen tijdens een 30 minuten wandeling ca. 4.000 stappen zetten. Wanneer men daarbij de activiteiten in het dagelijks leven bij optelt komt met tot de schatting van 10.000 stappen per dag.

## **Vorbereidingen op de dagelijkse training**

### **Hoe kunt u zich voorbereiden**

Zorg dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en probeer daarop te anticiperen. Zorg 's avonds in het donker voor reflecterende kleding of licht.

Wat betreft eten is het verstandig om niet met een volle maag te bewegen, maar ook een lege maag kan vervelend zijn. Eet iets kleins vooraf en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

Iedere keer wanneer u gaat bewegen/trainen, bijvoorbeeld fietsen of wandelen, kunt u het beste starten met een warming-up. Een warming-up is een voorbereiding voor uw hart en spieren op de lichamelijke activiteit die erop volgt. Een warming-up betekent in een relatief langzaam en ontspannen tempo gedurende vijf minuten bewegen.

## **De lichamelijke activiteit**

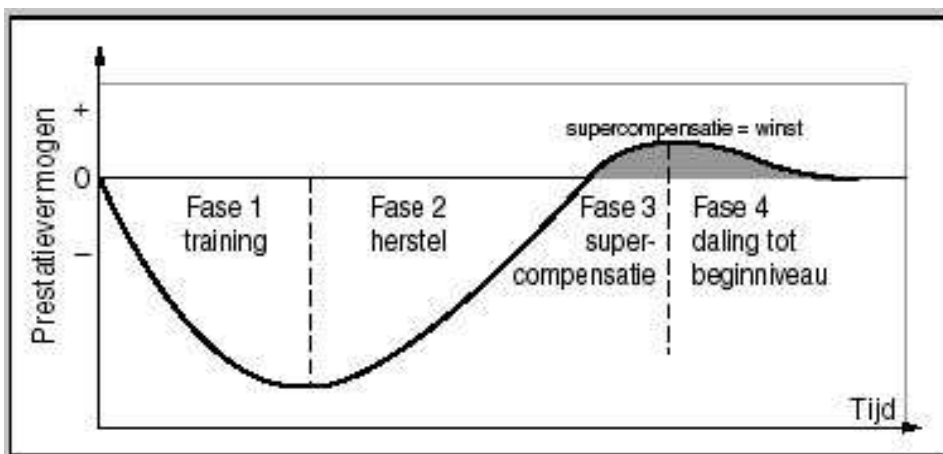
### **Opbouw lichamelijke activiteit of training**

Wat betreft de intensiteit en opbouw van de lichamelijke activiteit kunt u het beste uitgaan van een zogenaamde "aërobe training". Aërobe training betekent dat u beweegt in een tempo waarin het zuurstofgebruik toeneemt. Het

hart pompt zuurstofrijk bloed naar de spieren van het lichaam. Om meer zuurstof te kunnen leveren gaat het hart sneller pompen. De hartslag neemt toe.

Wanneer u voor het eerst flink lichamelijk actief bent, begint u met bewegen in eigen tempo, 10 minuten per keer, 4-6x per week. Doel is het tempo en de tijdsduur te verhogen en uiteindelijk 4-6x per week 30 minuten stevig te bewegen. Aërobe bewegen is natuurlijk en comfortabel maar wel sneller dan normaal.

Training is het regelmatig systematisch, geleidelijk, progressief toedienen van belastingprikkel met als doel: prestatiebehoud of -verbetering.



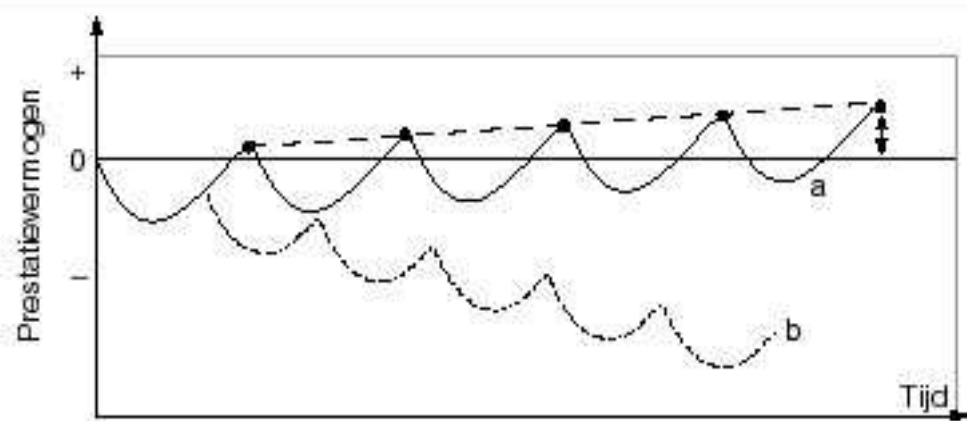
fase 1: de trainingsprikkel zorgt voor afname van het prestatievermogen;

fase 2 en 3: in de herstelfase na de training vindt herstel plaats met overcompensatie;

NB: fase 4: afname van het prestatievermogen door ontbreken van een trainingsprikkel.

Let op, het wel of geen effect hebben van de training is afhankelijk van de juiste dosering en de juiste timing van de inspanning





Aerobe training is gericht op verbetering van hart- en longfunctie en verbetering van de doorbloeding van de spieren

Behoud van het uithoudingsvermogen of vergroting van het uithoudingsvermogen kan het best worden verkregen door de diverse vormen van interval-training. Intervaltraining bestaat uit trainingsactiviteiten waarbij periodes van hoge inspanning worden afgewisseld met periodes van relatief lage inspanning.

Het aërobe uithoudingsvermogen wordt het best getraind door een zogenaamde interval duurtraining. Deze wordt gekenmerkt door een belastingsperiode van twee tot vijf minuten. Het tempo ligt hier weer lager dan bij de voorgaande trainingen, maar de herstelperiode is relatief het kortst. De verhouding tussen de duur van de belasting en de duur van het herstel is 1:1.

### **Intensiteit van lichamelijke activiteit**

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust realiseert hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. Als u bijvoorbeeld met een partner traint, dan moet u in staat zijn af en toe te praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen. Als u zich na afloop langer dan een uur moe voelt, dan trainde u mogelijk te hard. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de training. Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan.

Tijdens de training is het noodzakelijk om de ervaring van de activiteit vast te leggen. Hiervoor zijn twee meetinstrumenten, te weten de “Borgschaal” en de “Hartslag”.

## **Borgschaal**

Met behulp van de “Borgschaal voor ervaren inspanning” kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit.

De borgschaal is een maat om vast te stellen hoe de lichamelijke inspanning ervaren wordt. Mensen kunnen hun lichamelijke activiteit na iedere training beoordelen.

- Hoger trainen dan 14 is absoluut niet nodig; begin op een waarde 12.

De “Borgschaal voor ervaren inspanning” is heel belangrijk om voor uzelf te bepalen hoe zwaar de training is. Daarnaast kunt u, in aanvulling op de Borgschaal, ook regelmatig uw hartslag meten om te bepalen of u in het goede tempo beweegt

<b>6</b>	<b>GEEN GEVOEL VAN VERMOEIDHEID</b>
<b>7</b>	<b>ZEER, ZEER LICHT</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>ZEER LICHT</b>
<b>10</b>	
<b>11</b>	<b>LICHT</b>
<b>12</b>	
<b>13</b>	<b>IETWAT ZWAAR</b>
<b>14</b>	
<b>15</b>	<b>ZWAAR</b>
<b>16</b>	
<b>17</b>	<b>ZEER ZWAAR</b>
<b>18</b>	
<b>19</b>	<b>EXTREEM ZWAAR</b>
<b>20</b>	<b>MAXIMAAL</b>

## Hartslag

Om uw hartslag te bepalen telt u het aantal slagen van uw hart. Het is gewoonlijk het makkelijkst om hier uw wijs- en middelvinger bij te gebruiken. U kunt uw hartslag op twee plaatsen bepalen.

- 1) Bij de pols: Plaats twee vingers van uw ene hand op het topje van uw wijsvinger van de andere hand. Beweeg uw twee vingers naar beneden naar de pols, aan de basis van uw duim kunt u de de hartslag voelen.  
In uw hals: Plaats uw wijs- en middelvinger in uw hals aan één van beide zijden van uw luchtpijp. Druk niet te hard, omdat u dan duizelig kunt worden

Als u problemen heeft met het vinden van uw hartslag, ga dan rechtop zitten met uw schouders naar achteren en haal diep adem. Misschien moet u iets harder drukken en de druk in uw bloedvaten iets hoger op laten lopen totdat u de hartslag tegen uw vingers voelt. Vraag anders de verpleegkundige het voor te doen.

Tel het aantal slagen, doe dit voor 10 seconden en vermenigvuldig het aantal slagen met 6. Dit is uw hartslag. Als u bijvoorbeeld 12 slagen telt in 10 seconden vermenigvuldigt u dit met 6 om op 72 slagen per minuut uit te komen.

Om het meeste profijt te hebben van lichamelijke activiteit, is het belangrijk om te bewegen binnen een bepaalde hartslag-range. De juiste hartslag is gebaseerd op leeftijd. In onderstaande tabel kunt u nagaan wat uw hartslag, samenhangend met uw leeftijd, zou moeten zijn tijdens lichamelijke activiteit.

Hartslag range \*

Leeftijd	Gewenste hartslag range (60-80% van maximum hartslag)	
	60-seconde telling	10-seconde telling
Onder 25	120-160	20-27
25	117-156	20-26
30	114-152	19-25
35	111-148	19-25
40	108-144	18-24
45	105-140	18-23
50	102-136	17-23
55	99-132	17-22
60	96-128	16-21
65 en ouder	93-124	16-21

\* De bovenstaande tabel is niet van toepassing op mensen die medicijnen slikken die de hartslag beïnvloeden. Raadpleeg uw arts of verpleegkundige.

Wanneer u in een stevig tempo beweegt zal uw hartslag toenemen. Het is moeilijk om de hartslag te meten terwijl u beweegt. U kunt beter even kort stoppen om uw hartslag te bepalen. Als uw hartslag valt binnen de in de tabel aangegeven range dan is uw tempo goed. Is de hartslag te laag? Probeer het tempo te verhogen. Is de hartslag te hoog probeer het dan iets rustiger aan te doen.

## **Onderbelasters of Overbelasters**

Door de ingrijpende gebeurtenissen rondom de ziekte kanker zullen mensen een nieuw evenwicht moeten zoeken voor zowel lichaam als geest en in hun sociale omgeving. Mensen gaan hier op verschillende manieren mee om.

De manieren waarop iemand omgaat met zijn of haar ziekte worden ook wel copingstijl genoemd. Een zienswijze op coping, die van belang is voor de training, gaat uit van twee uitersten: de zogenaamde onderbelaster en de zogenaamde overbelaster. Uiteraard betreft dit twee uitersten. Geen enkele deelnemer zal een volledige onderbelaster dan wel overbelaster zijn. Echter, iemand zal altijd meer naar één kant neigen, waardoor de training daarop aangepast kan worden.

### *Onderbelasters*

Onderbelasters kennen de eigen grenzen vaak niet en zijn bang om de grens te overschrijden of deze grens überhaupt op te zoeken. Na de behandeling voor kanker kunnen mensen geloven dat inspanning of activiteit slecht voor hen is en de vermoeidheid als gevolg van inspanning interpreteren als een teken van terugkeer van de ziekte. Bij angst voor terugkeer, zullen onderbelasters dus sterke negatieve gedachten hebben over activiteit, resulterend in minder activiteit en uiteindelijk meer vermoeidheid. Onderbelasters hebben vooral baat bij een toename in fysieke activiteit.

De training van onderbelasters moet er dan ook op gericht zijn weer vertrouwen te krijgen in het eigen doen. Onderbelasters moeten actief gestimuleerd worden om te durven bewegen en ook actief gemotiveerd worden om hen zelf te laten ontdekken dat ze tot meer in staat zijn, dan ze zelf gedacht hadden.

Fysieke testen zijn voor onderbelasters een zeer geschikt instrument om de trainingen vorm te geven. Zo trainen patiënten op een niveau, waarvan is vastgesteld dat ze het kunnen. Bovendien zal vooruitgang naar aanleiding van de training de patiënt motiveren door te gaan op de ingeslagen weg.

### *Overbelasters*

Overbelasters zijn bijvoorbeeld mensen die al jong geleerd hebben de eigen wensen en behoeften in het leven ondergeschikt te maken aan die van anderen. Zo leert men al jong de eigen grenzen te overschrijden, af te gaan op wat anderen vinden en willen en de eigen emoties te onderdrukken. In sociale contacten, kan dit uiteindelijk leiden tot overbelasting, zowel fysiek als mentaal, met tenslotte het risico van uitputting.

Als het gedrag wordt gestuurd door wat men moet, in plaats van wat men kan of zelf wil, zal de behandeling moeten resulteren in een aansturing vanuit de persoon zelf. Hierbij moet een omslag bereikt worden op het niveau van denken, voelen en handelen. Overbelasters zijn vooral gebaat bij het reguleren van activiteiten.

De activiteit of training moet erop gericht zijn bij de deelnemer een bewustzijn te bewerkstelligen, waarin hij of zij zelf patronen herkent, die leiden tot overbelasting. Wanneer hij ze eenmaal herkent, kunnen vaardigheden aangeleerd worden om overbelasting te voorkomen. Wat betreft bewegen moet de deelnemer signalen van het lichaam herkennen dat het tijd is gas terug te nemen of te rusten. Bovendien, als de hij of zij dit niet zelf actief doet, zal het lichaam dit doen in de vorm van pijn en vermoeidheid.

Concluderend kan worden gesteld dat afhankelijk van de copingstijl van ieder persoon een andere aanpak in het bewegingsprogramma noodzakelijk is.

Onderbelasters gaan ervan uit dat ze niet te zwaar belast mogen worden. Bij deze mensen is het dan ook belangrijk hen te overtuigen van hun eigen kunnen en ook duidelijk aan te geven dat zij uiteindelijk zelf degenen zijn die de grens bepalen. Het is belangrijk deze personen aan te moedigen. Ook al hebben ze zelf de regie in handen, via motivatie zijn ze toch beïnvloedbaar.

Overbelasters onderschatten vaak de beperkingen als gevolg van kanker en willen de draad weer zo snel mogelijk oppakken. Overbelasters worden dan

ook vaak gestuurd door wat men moet in plaats van door wat men kan en zelf wil. De activiteit moet er dan ook op gericht zijn een omslag te doen plaatsvinden van moeten naar kunnen en zelf willen. Deze omslag moet worden bewerkstelligd op het niveau van denken, voelen en handelen.

Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. Een cooling-down is net zo belangrijk als een warming up. U stelt uw hart in staat zich aan te passen aan een lager tempo en uw spieren kunnen ontspannen. Als u plotseling stopt met stevig bewegen kunnen uw spieren stijf worden of wordt u mogelijk duizelig. Een cooling-down aan het eind van de training betekent vijf minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

### **Dagboekje**

We willen u vragen een dagboekje bij te houden. Dit dagboekje zal kort besproken worden op de momenten dat u voor chemotherapie in het ziekenhuis bent. In het dagboekje kunt u opschrijven welke lichamelijke activiteit u wanneer gedaan hebt, en met welke duur en intensiteit. U vindt het dagboekje achter in dit instructieboekje

### **Tips bij lichamelijke activiteit**

Als u behandeld wordt voor kanker is het belangrijk de volgende tips te onthouden:

- Oefen niet op de dag van, en de dag na de chemotherapie.
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Variatie voorkomt verveling.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan een half uur voorafgaand en na afronding van de lichamelijke inspanning.
- Drink voldoende bij warm weer.

Wees alert op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning:

- Pijn op uw borst en pijn in uw arm.
- Onregelmatige hartslag.
- Gevoel van duizeligheid.
- Misselijkheid.
- Kortademigheid.

Als de klachten niet weggaan raadpleeg dan uw arts.

Als u een van deze klachten voelt stop dan met de lichamelijke inspanning. Als u onverklaarbare veranderingen merkt in uw mogelijkheden met betrekking tot lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld wat betreft de duur of intensiteit, geeft dit door aan de arts of de verpleegkundige.

Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller vermoeid zal zijn, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie.

### **Volhouden van lichamelijke activiteit**

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de chemotherapie, ze voelen zich beter. Wel is het moeilijk om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u er voor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn? Hieronder volgen enkele tips.

Vraag iemand anders om met u mee te trainen, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Als u er de voorkeur aan geeft om alleen te trainen, vraag dan een familielid of vriend om u te ondersteunen bij het volhouden van de training.

Als het moeilijk is om het trainen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de training dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.

Vraag zo nodig extra ondersteuning en begeleiding van de verpleegkundigen en/of fysiotherapeut.



### **Bronvermelding**

Every Step Counts, a walking exercise program for persons living with cancer, V. Mock et al. The John Hopkins Oncology Center, Maryland.

*Onco-Move is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA).*

15-06-2015/57340

## Dagboek activiteiten (in het kader van Oncomove-programma)

In het dagboek kunt u opschrijven welke lichamelijke activiteit u wanneer gedaan hebt, en met welke duur en intensiteit.

Vul bij de intensiteit de BorgSchaal in (en eventueel de behaalde hartslag)

NOTABENE:

Oefen niet op de dag van, en de dag na de chemotherapie.

Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan;

Week nr.	dag	datum	Soort activiteit	Duur van activiteit	Intensiteit activiteit (borgschaal)	Indien niet gedaan, reden
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					

	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					

	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					

	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					

	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					
	MA					
	DI					
	WO					
	DO					
	VR					
	ZA					
	ZO					





