

## MENSEN MET KANKER MEER KWALITEIT VAN LEVEN EN OVERLEVINGSKANSEN BIEDEN

*Hoe kun je de kwaliteit van leven bevorderen bij mensen die voor kanker worden behandeld of behandeld zijn geweest? Dat is de centrale vraag waar het Nationaal Fonds tegen Kanker (NFtK) zich mee bezighoudt. Een vraag die we, dankzij wetenschappelijk onderzoek, steeds beter kunnen beantwoorden. Duidelijk is dat behandelwijzen in de sfeer van voeding, beweging en welzijn een waardevolle aanvulling vormen op de bestaande kankerbehandelingen. Ze dragen eraan bij dat patiënten fysiek weerbaarder worden, minder geestelijke onrust ervaren en een grotere overlevingskans hebben. De aanvullende behandelwijzen zijn zowel tijdens als na een behandeltraject van belang.*

Dankzij de giften van onze donateurs maakt het NFtK wetenschappelijk onderzoek mogelijk. Dit is onderzoek naar vernieuwende behandelwijzen die iets wezenlijks toevoegen aan de bestaande kankerzorg. We streven ernaar dat patiënten een completer zorgpakket krijgen aangeboden. Tegenwoordig bestaan er al verschillende aanvullende behandelwijzen, die echter nog niet op grote schaal worden toegepast. Daar wil het NFtK verandering in brengen.



## GEZONDHEIDSWINST BOEKEN MET MENSGERICHTE BEHANDELINGEN

Voeding, beweging en welzijn. Op die gebieden valt voor mensen met kanker gezondheidswinst te boeken. Het zijn dan ook de drie speerpunten in het werk van het NFtK. Hiernaast leggen we uit wat dit inhoudt.

### • VOEDING

Gezond eten is voor mensen met kanker extra belangrijk.

Bepaalde voeding in de juiste hoeveelheden kan helpen om onnodige complicaties te voorkomen en de weerstand van het lichaam te versterken. Sommige voedingsmiddelen hebben in enige mate een kanker remmende werking, andere etenswaar doet kankercellen juist sneller groeien.

Ook de wijze waarop voedsel wordt bereid, speelt een rol. Sommige voedingsmiddelen verhouden zich goed tot kankermedicatie, andere juist niet.

Bekend is ook dat een groot aantal kankervormen ondervoeding met zich meebrengt. In alle gevallen kan een voedingsadvies op maat veel bijdragen aan de overlevingskansen en het algehele welbevinden van de kankerpatiënt.

### • BEWEGING

Goede dagelijkse lichaamsbeweging draagt bij aan de voorkoming van kanker. Bewegen kan echter ook helpen tijdens een behandeling tegen kanker en daarna, in de herstelfase.

Wie een zware kankerbehandeling ondergaat, kan geconfronteerd worden met een afname van spiermassa. Daardoor wordt het lichaam zwakker.

Door actief te bewegen, kan een kankerpatiënt kracht terugwinnen en zijn of haar spiermassa weer op peil brengen. Niet alleen voor het lichaam is bewegen belangrijk, het biedt ook mentale ontspanning.

Een deskundig bewegings- of sportadvies helpt kankerpatiënten actief om te gaan met de aanslag die kanker op hun lichaam pleegt.

### • WELZIJN

Wie van een arts te horen krijgt dat hij of zij kanker heeft, schrikt enorm. Zulk nieuws kan iemands leven volledig op z'n kop zetten. Het brengt veel onzekerheid en angst met zich mee. Bovendien komt er een behandeling bij, die vaak in fysiek en geestelijk opzicht loodzwaar is.

Een goede psychosociale begeleiding tijdens, maar ook na de behandeling kan mensen met kanker helpen mentaal overeind te blijven. Denk hierbij aan gesprekken met een psycholoog of het volgen van ontspannende mindfulness of yoga.



Ook betekenisvol voor het welzijn van kankerpatiënten zijn de zogeheten inloophuizen. Deze bieden de mogelijkheid om tot rust te komen, met lotgenoten te praten en steun en begrip te vinden.

Al deze vormen van geestelijke ondersteuning kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de gemoedrust van kankerpatiënten.

### **PATIËNT EN BEHANDELAARS SAMEN**

Concluderend kunnen we zeggen dat het boeken van gezondheidswinst voor mensen met darmkanker een zaak is van behandelaars en patiënt samen. De kankerzorg zou, meer dan nu het geval is, aanvullende zorgdisciplines rond de patiënt moeten opstellen. Denk hierbij aan de in oncologie gespecialiseerde fysiotherapeut en diëtist.

Maar ook de huisarts kan in het proces met de patiënt meedenken en mentale ondersteuning bieden. En, zeker niet in de laatste plaats, is er de patiënt zelf. Hij of zij kan, gesterkt door alle omringende steun, de keuze maken actief deelnemer te worden in zo'n conditieverbeteringsprogramma om zich zo beter voor te bereiden op de operatie.

### **ONS STREVEN**

Het NFtK streeft ernaar de hoogwaardige Nederlandse kankerzorg verder te verbeteren. Op basis van inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en door middel van voorlichting maken we zichtbaar dat voeding, beweging en welzijn een vaste plaats moeten krijgen binnen het behandelplan. En dat met een duidelijk doel: een langer en beter leven voor mensen met kanker.

### **RUIM ZEVENTIEN JAAR NFTK, WAT HEBBEN WE GEDAAN?**

Wetenschappelijk onderzoek door belangrijke academisch-medische centra gestimuleerd en financieel mogelijk gemaakt. Het betrof onderzoek naar onder andere:

- Diverse medicaties, die meer natuurlijk, minder giftig of lichaamseigen zijn (bijvoorbeeld kurkuma).
- Een minder ingrijpende operatiemethode bij alveesklierkanker in combinatie met voedingsaspecten (PANFIRE).
- In Nederland op landelijk niveau meer bekendheid gegeven over mensgerichte behandelingen op het gebied van voeding, beweging en welzijn
- Voorlichting geboden via onze website, folders en nieuwsbrieven, alsook in de vorm van telefonisch advies en doorverwijzing.
- Startsubsidies gegeven aan inloophuizen voor mensen met kanker.