



## Meer bewegen helpt bij kanker

**Als u kanker hebt en daarvoor behandeld wordt, is de kans groot dat u door de combinatie van de ziekte en de behandeling vermoeid raakt. Veel rust lijkt dan beter dan fysieke inspanning. Toch blijkt in veel gevallen het tegendeel waar. Juist door meer te bewegen, of zelfs te sporten, bestrijdt u die vermoeidheid effectiever. In deze folder leggen we uit hoe dat zit.**

Wie bij de diagnose kanker een redelijk goede conditie en voldoende spiermassa heeft, zal een chemokuur of bestraling beter kunnen doorstaan. Ook komt uit onderzoek naar voren dat wie tijdens de behandeling lichamelijk actief blijft, positieve gezondheidseffecten ervaart. Zo is chemotherapie beter te verdragen als u voldoende blijft bewegen. En u verkleint daarmee ook het risico op voortijdig stoppen van de behandeling. In geval van een operatie wordt het herstel bespoedigd als u fysiek actief bent – zowel vóór als na de ingreep.

### Vermoeidheid bestrijden

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klachten bij kanker. Zo'n 85 procent van de kankerpatiënten krijgt ermee te maken. Niet alleen de ziekte zelf put uit, maar ook de behandeling vraagt veel van

het lichaam. Bovendien kunt u uw eetlust verliezen en dat draagt evenmin bij aan het behoud van energie. De vermoeidheid die door dit proces ontstaat, kan nog jaren na een behandeling aanhouden. Een voor de hand liggend antwoord op vermoeidheid is rustig aan doen. Tegenwoordig denkt de medische wereld daar anders over. Door voldoende te bewegen, of zelfs te sporten, kunt u uw moeheid aanzienlijk terugdringen. Belangrijk daarbij is ook dat u er zo snel mogelijk na de diagnose mee begint.

## DOOR VOLDOENDE TE BEWEGEN, OF ZELFS TE SPORTEN, KUNT U UW MOEHEID AANZIENLIJK TERUGDRINGEN.

### De voordelen van bewegen

Lichamelijk actief zijn bij kanker heeft verschillende positieve effecten. We zetten ze hier op een rijtje:

- Het helpt om u minder moe te voelen.
- Als u meer energie hebt, kunt u beter de alledaagse dingen blijven doen.
- Bewegen of sporten zorgt voor afleiding en ontspanning. Goed voor uw mentale conditie.
- De behandeling geeft minder bijwerkingen.
- Na de behandeling treedt er sneller herstel op.

Er zijn dus de nodige voordelen. Maar als kankerpatiënt zult u zich mogelijk wel afvragen: hoe pak ik het aan? Wat kan ik in mijn geval het beste doen en waar ligt de grens?

### Professionele begeleiding

Als kankerpatiënt kunt u natuurlijk gewoon beginnen met bewegen en daarmee zelf direct bijdragen aan een succesvollere behandeling. Het NFtK geeft er echter de voorkeur aan dat mensen met kanker worden begeleid door een in kankerzorg gespecialiseerde fysiotherapeut. Verschillende Nederlandse ziekenhuizen bieden momenteel dit soort begeleiding aan. Als u deelneemt aan een bewegingsprogramma, wordt er voor u uitgezocht welke inspanning u in welke fase aankunt. De fysiotherapeut zal de duur, de intensiteit en de aard van het bewegingsprogramma steeds weer zorgvuldig afstemmen op uw mogelijkheden van het moment. Ook een licht programma kan al helpen om vermoeidheid en andere klachten te doen verminderen.

## DE FYSIOTHERAPEUT ZAL HET BEWEGINGSPROGRAMMA ZORGVULDIG AFSTEMMEN OP UW MOGELIJKHEDEN.

### Vraag om advies

Als uw behandelaar niet over een bewegingsprogramma begint, vraagt u er dan zelf naar. Mogelijk kan het ziekenhuis u deze fysiotherapeutische zorg op maat gewoon bieden. Ook adviseren wij u te informeren naar de inzet van een diëtist bij uw behandelplan. Juist de combinatie van voedingsadviezen en een bewegingsprogramma kan wezenlijk bijdragen aan het behoud

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

of verbeteren van uw conditie.

Voordat u aan een bewegingsprogramma deelneemt, is het van belang om bij uw ziektekostenverzekeraar te informeren naar de vergoedingen voor een dergelijke behandeling.

#### Meer informatie

Hebt u vragen naar aanleiding van deze folder, neemt u dan gerust contact met ons op via [info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl) of telefonisch van maandag t/m donderdag van 9.30 tot 12.30 uur op telefoonnummer 020 530 49 33. Bezoek ook onze website [www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl).

#### Ons streven

De Nederlandse kankerzorg geldt als een van de beste ter wereld. Maar dat is voor het NFtK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks zo'n honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en er in een jaar tienduizenden aan de ziekte overlijden, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met behandeltrajecten waarin voeding, beweging en welzijn een vaste plaats hebben. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een bredere zorg het perspectief en de levenskwaliteit voor mensen met kanker vergroot. En daar knokken we voor.

### Voeding • Beweging • Welzijn

> **Grotere overlevingskansen**

> **Betere kwaliteit van leven**

door:

> **Voorlichting**

> **Patiëntgerichte projecten**

> **Wetenschappelijk onderzoek**

# Het belang van bewegen bij kanker

#### NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187  
1054 SC Amsterdam  
T 020 530 49 33  
[info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl)  
[www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)

KvK 34113091  
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



LIKE ONS OP FACEBOOK  
[www.facebook.com/tegenkanker.nl](http://www.facebook.com/tegenkanker.nl)



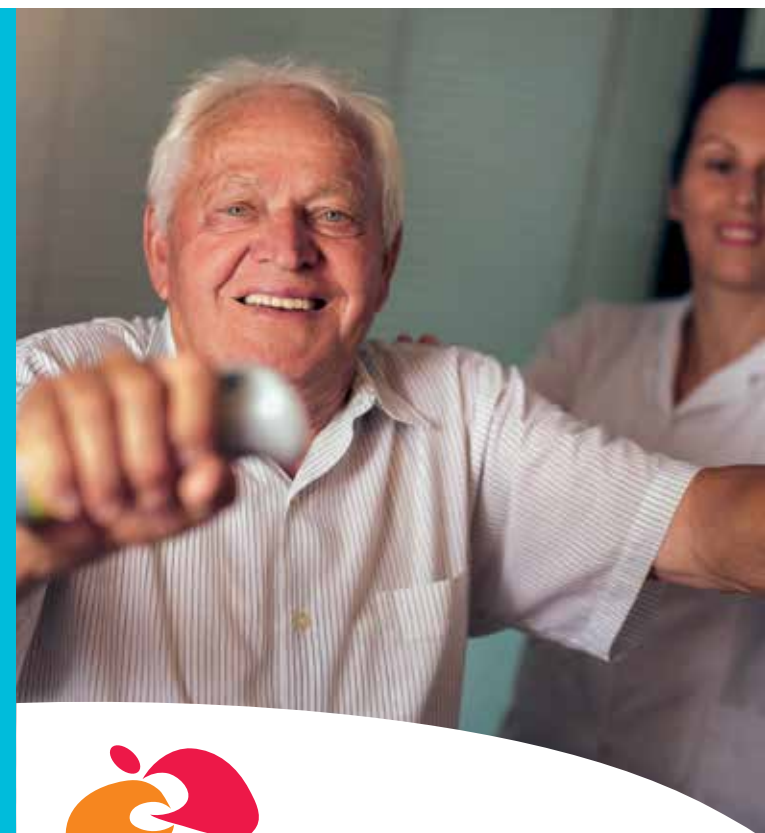
Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

*Deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van onderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.*

Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205  
t.n.v. NFtK, Amsterdam

*Hartelijk dank voor uw bijdrage!*



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 1  
februari 2017 | jaargang 19