



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 1 | april 2019 | jaargang 21

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN



‘Echt lekker om te bewegen’

In het kader van Wereldkankerdag werd in februari van dit jaar een sportclinic voor jonge kankerpatiënten georganiseerd in Vondelgym in Amsterdam. Deze clinic, *OncoFit* geheten, is een initiatief van Melissa Sombroek. Zij werkt als verpleegkundig specialist op de poli oncologie van het Amsterdamse OLVG-ziekenhuis.

Veertig deelnemers konden op deze dag sporten onder begeleiding van olympisch schaatskampioen Margot Boer, zorgverleners van het OLVG en het Cancer Care Center, en de Vondelgymtrainers. Het doel van *OncoFit* is patiënten te ondersteunen bij de stap om meer te gaan bewegen en daarmee actief hun vermoeidheid door de kankerbehandeling aan te pakken. De dag bestond naast het sporten uit een ontspanningsworkshop en een proeverij van gezonde, energierijke voeding. Ook kregen de deelnemers advies over hoe ze thuis verder aan hun leefstijl kunnen werken.

De dag was een groot succes. De deelnemers waren overtuigd van de noodzaak van bewegen bij kanker. Een

van hen zei: ‘Het was best pittig, maar het is ook echt lekker om te bewegen. En het boksen was heerlijk voor het afreageren. Wat mij betreft mag de drempel om te bewegen bij kanker verder omlaag en wordt een sportprogramma een vast onderdeel van de behandeling.’

Het NfTK complimenteert Melissa Sombroek met haar geweldige initiatief. Wij vinden *OncoFit* een voorbeeldproject, dat absoluut navolging verdient. De sportclinic werd financieel mede mogelijk gemaakt dankzij de donateurs van het NfTK, dankzij u. We zouden heel graag meer initiatieven zoals dit ondersteunen. Vindt u dat ook belangrijk? Met uw donatie maken we het mogelijk!

OOK IN DIT NUMMER:

- Derde editie Langs de Zijlijn
- Psychosociale hulp voor kankerpatiënten

Aantrekkelijk programma derde editie *Langs de Zijlijn*

We schreven al eerder over de landelijke dag van Stichting *Langs de Zijlijn*. Een jaarlijkse voorlichtingsmanifestatie die in het teken staat van kinderen die geconfronteerd worden met kanker binnen het gezin. Op 15 juni 2019 vindt de derde editie plaats in de Meerpaal in Dronten. Er is een goed inhoudelijk programma voor (groot)ouders, hulpverleners en mantelzorgers. Speciaal voor jonge en oudere kinderen heeft men veel spannende workshops bedacht. De dag wordt afgesloten met een optreden van de populaire zanger Alain Clark.

Het NfTK draagt dit initiatief een warm hart toe, omdat het van grote betekenis is. Elk jaar wordt er in ons land bij zo'n 110.000 mensen kanker vastgesteld. Ongeveer 9.000 gezinnen met thuiswonende kinderen worden getroffen. Voor de patiënt is het uiteraard het ergst, maar ook zijn of haar kinderen kunnen het zwaar krijgen. Doordat alle aandacht naar de zieke gaat, vallen de kinderen doorgaans buiten het blikveld van de zorgverleners. In de praktijk blijkt dat zo'n 30 procent van deze kinderen symptomen van verhoogde post-traumatische stress (PTSS) heeft. Hiervoor zouden zij eigenlijk professionele hulp moeten krijgen. En die ontbreekt vaak of voldoet niet goed. Hier wil Stichting *Langs de Zijlijn* verandering in brengen.

Locatie: de Meerpaal in Dronten. Dag: zaterdag 15 juni 2019.
Inloop: 13.00 uur. Voor meer informatie en aanmelden:
www.langsdezijlijn.com.



Overzicht lopende projecten

Promzyme

Driejarig voedingsonderzoek door het Amsterdam Universitair Medisch Centrum.

Doel: het verbeteren van de voedingstoestand van mensen met alvleesklierkanker om daarmee hun conditie op een hoger peil te brengen.

Vitaal verder

Zorgprogramma voor kankerpatiënten. Door het Cancer Care Center in Amsterdam.

Doel: het verminderen van lichamelijke en geestelijke bijwerkingen na de kankerbehandeling, zoals vermoeidheid en stress.

Fit bij kanker

Tweejarig bewegingsonderzoek door het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven. Het tweede onderzoek van deze instelling dat door het NfTK wordt gefinancierd.

Doel: een programma met fysieke training, voedingsondersteuning en ergotherapie ontwikkelen om mensen met kanker optimaal fit te krijgen of te houden.

Kosteloze psychosociale ondersteuning voor wie kanker heeft



Het NfTK vindt dat voor mensen met kanker kosteloze psychosociale ondersteuning mogelijk moet zijn. Kanker is een levensbedreigende ziekte en de behandeling ervan is ingrijpend. Een deel van de patiënten kan zich aanpassen aan deze ernstige situatie en blijft geestelijk overeind. Een ander deel heeft die veerkracht niet en kan een zogeheten aanpassingsstoornis ontwikkelen. Daar is niets gek aan. Het is in zekere zin een normale reactie op ongewone omstandigheden.

Die aanpassingsstoornis verdient echter wel behandeling, ook om verergering te voorkomen (depressie of angststoornis). Kortom, kankerpatiënten hebben het toch al zwaar. Daar hoeft niet nog een probleem bij te komen.

Het goede nieuws is dat de overheid hier iets aan wil doen. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft met tal van partijen in de kankerzorg een proefproject opgezet. Hierdoor kunnen kankerpatiënten kosteloos geestelijke zorg krijgen. Voor deze ondersteuning hoeft het eigen risico van de zorgverzekering niet te worden aangesproken.

Het project loopt van 1 maart 2018 tot 1 maart 2020.

Wanneer kom je als kankerpatiënt hiervoor in aanmerking?

Dit zijn de voorwaarden:

- Het intensieve deel van jouw behandeling in het ziekenhuis moet zijn afgerond.
- Je moet 18 jaar of ouder zijn.
- Je ervaart psychische klachten ten gevolge van je ziekte en/of de behandeling en hebt die bij je huisarts aangekaart.
- De huisarts vindt behandeling gewenst.

Iedereen die aan deze voorwaarden voldoet, kan van de psychosociale zorg gebruikmaken. De behandeling bestaat uit 4 tot 16 gespreksessies. Aanmelding en doorverwijzing kan via de huisarts.

Het doel van dit proefproject is dat de overheid wil onderzoeken of het wenselijk is dat deze zorg permanent vanuit het basispakket van de zorgverzekering kan worden vergoed. Vóór 2012 was dat wel het geval. Het NfTK hoopt van harte op een terugkeer naar die situatie.

Gezond gewicht na kanker

Tweejarig onderzoek gericht op het behouden of verkrijgen van een gezond lichaamsgewicht na de kankerbehandeling. Door het Universitair Medisch Centrum Groningen.

Doel: het ontwikkelen van een behandelroute met leefstijladviezen.

Food for Care (Compleat-studie)

Tweejarig voedingsonderzoek aan het Radboud Universitair Medisch Centrum in Nijmegen.

Doel: het ontwikkelen van speciale thuisbezorgmaaltijden die klachten bij chemotherapiepatiënten moeten verminderen.

PA-intens

Tweejarig bewegings- en voedingsonderzoek onder hoofd-halskankerpatiënten. Door het Universitair Medisch Centrum Utrecht en het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis.

Doel: een bewegingsprogramma ontwikkelen waardoor de voedingsbehoefte van deze patiënten verbetert en hun levenskwaliteit toeneemt.

U, de Belastingdienst en het NFtK



Met z'n drieën kunnen we veel betekenen voor mensen met kanker. U door uw gift, de Belastingdienst door het belastingvoordeel bij schenkingen en het NFtK door met uw donaties onderzoek te financieren dat kankerpatiënten betere vooruitzichten geeft. We lichten hier de schenkingsmogelijkheden toe.

Losse giften

Een of meerdere losse giften zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Er gelden wel een drempel en een maximaal aftrekbaar bedrag.

Periodiek schenken

Bij periodiek schenken kunt u het gehele bedrag van uw belastbaar inkomen aftrekken. Er bestaat geen drempel of maximum. Om van dit belastingvoordeel te profiteren, dient u gedurende minimaal vijf aaneengesloten jaren eenzelfde bedrag te schenken. De Belastingdienst vraagt u wel de periodieke schenking vast te leggen. Dat kunt u eenvoudig met ons regelen. Wij sturen u graag de benodigde formulieren toe.

U kunt deze aanvragen door middel van een e-mail naar info@tegenkanker.nl onder vermelding van 'stuur mij de schenkingsformulieren'.

Nalaten zonder successierechten

Als u het NFtK opneemt in uw testament, wordt deze nalatenschap volledig vrijgesteld van successierechten. De Belasting int in dit geval geen erfbelasting en het volledige bedrag komt ten goede aan het goede doel.

Wilt u meer weten over nalaten aan het NFtK? Wij staan u graag te woord op telefoonnummer 020 - 530 49 33 (ma. t/m wo. van 9.00 tot 13.00 uur).

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden op Facebook:
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 nieuwsbrief bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van kankeronderzoek, 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.



'Echt lekker om te bewegen'