



Sneller herstel bij de behandeling van kanker

Wie een ingreep moet ondergaan, heeft er baat bij vooraf een programma te volgen dat de gezondheid verbetert. Hoe fitter u de behandeling tegemoet treedt, hoe sneller u daarna herstelt. En er zijn méér voordelen. In deze folder leggen we uit hoeveel profijt u als kankerpatiënt kunt hebben van een gezonde voorbereiding op uw behandeling.

De programma's op dit gebied dragen verschillende namen – leefstijlprogramma, better in-better out, voedings- en beweegprogramma – maar in essentie komen ze op hetzelfde neer. Ze zijn erop gericht dat de patiënt voorafgaand aan een operatie of een andere tumorgerichte behandeling intensief aan zijn of haar gezondheid gaat werken. Zo'n traject moet bij voorkeur direct na de diagnose worden ingezet en door medische professionals worden begeleid. Of het helpt? Zeker! Er is inmiddels voldoende onderzoek naar gedaan om te kunnen concluderen: hier ligt gezondheidswinst voor het oprapen.

De voordelen

Uit Nederlands onderzoek is naar voren gekomen dat maar liefst 86 procent van de patiënten die voorafgaand aan hun operatie aan een leefstijlprogramma deelnamen binnen vier weken na de operatie weer op het oude gezondheidsniveau zat. Of zelfs een betere

gezondheid kreeg. Om te vergelijken: van degenen die *niet* zo'n leefstijltraject volgden, had slechts 40 procent na vier weken de oorspronkelijke conditie weer terug. Oftewel: een gezonde voorbereiding vergroot de kans op sneller herstel aanzienlijk.

En er zijn meer redenen die pleiten voor het werken aan de gezondheid voorafgaand aan de behandeling. Als u een goede conditie, spierkracht en voedingstoestand hebt, dan is het risico veel kleiner dat er bij uw operatie complicaties en bijwerkingen optreden. Hoe fitter u erin gaat, hoe beter u eruit komt. Zo simpel is het in veel gevallen. Bovendien helpt uw verbeterde gezondheid u om eventuele vervolgbehandelingen beter te doorstaan. Ook waardevol: het snellere herstel na de ingreep stelt u in staat weer eerder uw eigen leven op te pakken en minder afhankelijk te zijn van zorg.

Niet op de bank hangen

Als u de diagnose kanker hebt gekregen, ziet u zichzelf niet meteen op een hometrainer zitten. Dat is begrijpelijk. Uw zorgen over de situatie en uw vermoeidheid door de ziekte inspireren niet tot fysieke inspanningen. Toch ontraden wij u om passief op de bank te gaan wachten tot de dag van uw ingreep. U bent het beste af als u onder begeleiding gaat bewegen of sporten. Daardoor kunt u zich al snel lichamelijk beter voelen. Het geeft ook afleiding en vermindert stress. Dit komt naar voren uit interviews met kankerpatiënten die aan zo'n leefstijlprogramma deelnamen. Zij verklaarden ook dat het fijn is om op deze wijze weer meer regie over de eigen gezondheid te krijgen.

Hoe ziet het eruit?

Bij een volwaardig leefstijlprogramma wordt u ondersteund door een fysiotherapeut en een diëtist, die beiden in kankerzorg zijn gespecialiseerd. Zij stellen een op uw situatie afgestemd programma op – met voedingsadviezen en een trainingsschema – en begeleiden u daarbij. Indien gewenst, is er psychologische ondersteuning en kan een stoppen-met-rokenprogramma worden ingezet. Ook een oncologisch verpleegkundige kan u in het hele proces extra support bieden.

HOE FITTER U ERIN GAAT, HOE BETER U ERUIT KOMT.

Naast de voorgenoemde voordelen van de leefstijlprogramma's blijkt er nóg een winstpunt te zijn. Er is gebleken dat veel deelnemers het bezig zijn met een gezonde leefstijl zo gaan waarderen dat zij er na de behandeling mee doorgaan.

Hoe krijgt u het geregeld?

De leefstijlprogramma's worden nog niet door alle kankerbehandelcentra aangeboden. Maar elementen van deze vernieuwende zorg zijn soms wel beschikbaar. Vraag erom bij uw behandelaar. U hebt kanker, dus alle mogelijkheden moeten worden benut om uw levenskwaliteit en overlevingskansen te vergroten! Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen.

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Meer weten?

Hebt u vragen, dan kunt u contact met ons opnemen via info@tegenkanker.nl of telefonisch van maandag t/m woensdag van 9.00 tot 13.00 uur op nummer 020 530 49 33. Bezoek ook onze website voor meer informatie: tegenkanker.nl.

ONS STREVEN

De Nederlandse kankerzorg staat op hoog niveau. Maar dat is voor het NFtK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks meer dan honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en in een zwaar behandeltraject terechtkomen, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met leefstijlprogramma's op het gebied van beweging, voeding en psychosociale ondersteuning. Mensen met kanker hebben recht op een zo compleet mogelijke zorg. Een zorg die aantoonbaar hun levenskwaliteit en herstelkansen vergroot. Het NFtK wil vernieuwing aanjagen. Daarom financieren we onderzoek, ondersteunen we voorbeeldprojecten en geven we voorlichting. Voor mensen met kanker moet het sneller beter. Daar knokken we voor.

Wilt u meehelpen de kankerzorg te verbeteren?

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

Hartelijk dank voor uw steun!

Langer Beter Leven

door:

- > Voeding
- > Beweging
- > Welzijn

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33 (ma. t/m wo. 9.00-13.00 uur)
E 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 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.

Sneller beter bij kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 2
juni 2019 | jaargang 21