



# Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 2 | augustus 2019 | jaargang 21

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN



## Zumba-fitness-evenement tegen kanker

Foto © Sporteve-Foto

Op zondag 6 oktober aanstaande vindt in Geleen een groots zumba-fitness-evenement plaats. Vele fans van deze populaire fitness op Latijns-Amerikaanse muziek zullen afkomen op dit sportieve feest. Want dát is zumba: een mix van work-out en plezier. Voor de gelegenheid worden topinstructeurs uit het buitenland ingevlogen. Ook bijzonder: de opbrengst van het spektakel komt ten goede aan beweegprojecten voor mensen met kanker. Dat heeft de organisator,

zumba-fitnessinstructeur Harrie Dekkers, zo besloten. In beweging blijven als je kanker hebt, vindt Harrie een belangrijke zaak. Hij heeft er ervaring mee. Eerder dit jaar werd bij hem darmkanker geconstateerd.

'Zumba-fitness is zo populair doordat het een work-out is die aanvoelt als een feestje,' verklaart Harrie. 'Je beweegt op de vrolijke klanken van salsa, merengue en cumbia. En meedoen is niet moeilijk. Bovendien is het een heel effectieve training. Je gebruikt veel verschillende spieren en je verbrandt sneller meer calorieën dan bij andere vormen van fitness.' Harrie praat graag over zijn passie. Een passie die ertoe heeft geleid dat hij ook grote zumba-fitness-evenementen is gaan organiseren. Hij stond al op het Vrijthof in Maastricht en bedacht een

zumba-cruise over de Maas. Het event dat hij op 6 oktober in Geleen in voorbereiding heeft, zal in het teken staan van bewustwording rond bewegen bij kanker.

Harrie: 'Toen ik dit jaar zelf kanker kreeg en op zoek ging naar informatie, kwam ik uit bij het NfTK. De inzichten die dit fonds uitdraagt, spreken mij bijzonder aan. Dat het werken aan een gezonde leefstijl mensen met kanker helpt hun behandeling beter te doorstaan, is ook eigenlijk heel logisch. Ik heb het zelf, als kankerpatiënt, ook zo ervaren. Met ons evenement wil ik hier aandacht voor vragen en er geld voor inzamelen.'

*Het zumba-fitness-evenement 4 GUYS ON STAGE vindt plaats op 6 oktober a.s. in De Hanenhof in Geleen. Tickets: € 25,- tot 31-8. Daarna € 30,-. Te bestellen bij [www.hdsport-milieuadvies](http://www.hdsport-milieuadvies).*

### OOK IN DIT NUMMER:

- Persoonlijke ervaringen met sporten bij kanker
- Promotieonderzoeken bevestigen belang van voeding en beweging

# De weerbaarheid van Harrie

De 51-jarige milieuhandhaver en zumba-fitnessinstructeur Harrie Dekkers uit het Limburgse Munstergeleen hoort in maart van dit jaar dat hij darmkanker heeft met uitzaaiingen naar de lever. Hij ondergaat een operatie en krijgt een chemotherapiebehandeling. Het valt niet mee, maar Harrie slaat zich er goed doorheen. Het helpt hem dat hij als fanatiek sporter een ijzersterk gestel heeft en ook mentaal stevig in zijn schoenen staat: 'Zes weken na mijn operatie en nog tijdens de chemokuren ben ik weer naar de sportschool gegaan. Zo won ik vrij snel veel van mijn verloren kracht en conditie terug.'

Het Zuyderland-ziekenhuis in Sittard-Geleen, waar hij onder behandeling is, biedt hem extra ondersteuning aan van onder meer een fysiotherapeut en een diëtist. Het is een voorbeeld van complete kankerzorg, dat alle lof verdient.

Vanuit zijn ziekbed, in april, organiseert Harrie weer een van zijn befaamde zumba-evenementen. Zijn behandeling is momenteel nog niet afgerond, maar hij hoopt bij dit komende event op 6 oktober zelf op het podium te kunnen staan. Dat hoopt het NFtK ook en we wensen hem een volledig herstel toe!



Harrie Dekkers Foto © Wim Stoop

Lees het complete verhaal van Harrie op onze website: [www.tegenkanker.nl/project/harrie-dekkers](http://www.tegenkanker.nl/project/harrie-dekkers)

## Betere zorg voor kinderen bij kanker in het gezin



Medewerkers aan manifestatie Langs de Zijlijn. In het midden oprichtster Ingeborg Lups-Dijkema

Afgelopen juni vond in Dronten een zeer geslaagde derde editie van de manifestatie van Stichting Langs de Zijlijn plaats, het jaarlijkse event dat in het teken staat van kinderen die te maken krijgen met kanker in het gezin.

Het is een hele prestatie dat de organisatie dit belangrijke thema al na drie edities landelijk op de kaart heeft weten te zetten. Maar we zijn er nog niet. De stichting werkt hard aan het ontwikkelen van nationale richtlijnen voor psychosociale begeleiding van kinderen die geconfronteerd worden met een ouder, broertje of zusje met kanker. Het uiteindelijke doel is deze begeleiding van kinderen in ons zorgstelsel ingebed te krijgen. Het NFtK zou het niet meer dan redelijk vinden dat deze zorg dan door de basisverzekering wordt vergoed.

# Promotieonderzoeken over voeding en beweging

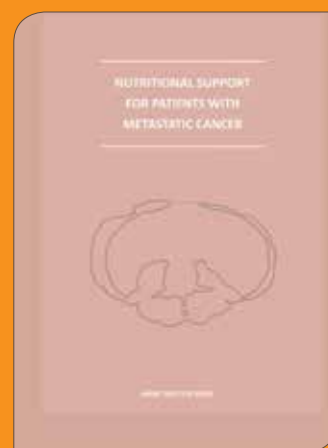
Regelmatig vindt er in Nederland promotieonderzoek plaats naar voeding en beweging bij kanker. De resultaten van dit onderzoek worden vastgelegd in een proefschrift. Het NfTK leverde onlangs een financiële bijdrage aan twee van deze uitgaven.

## Voedingsbegeleiding bij patiënten met uitgezaaide kanker

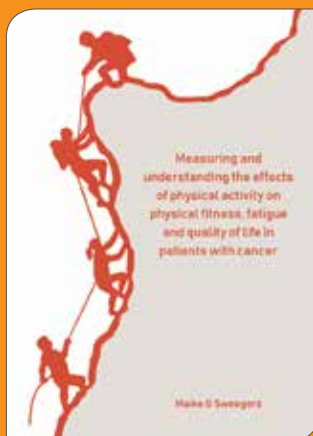
De arts dr. Anne van der Werf promoveerde aan het VU-medisch centrum in Amsterdam op een onderzoek naar voedingsbegeleiding bij patiënten met uitgezaaide kanker. Deze patiënten hebben vaak voedingsproblemen ten gevolge van de behandeling, zoals smaakverandering, verminderde eetlust en misselijkheid. Hierdoor kan de voedingstoestand verslechteren en de spiermassa afnemen. Een afname van de spiermassa is gerelateerd aan een kortere overleving. Uit het onderzoek kwam naar voren dat een

intensieve voedingsbegeleiding van deze patiënten geen effect had op de spiermassa tijdens chemotherapie. Mogelijk had intensieve voedingsbegeleiding wel een gunstig effect op het lichaamsgewicht en op de overlevingsduur. Dit moet echter bij een grotere patiëntengroep verder onderzocht worden.

*Dr. Anne van der Werf - Nutritional support for patients with metastatic cancer.*



## Meer uithoudingsvermogen door trainingsprogramma's



Eveneens aan het VU-medisch centrum promoveerde bewegingswetenschapper dr. Maïke G. Sweegers. Zij onderzocht de effecten van trainingsprogramma's tijdens of na de behandeling van kanker. Hiertoe combineerde ze de inzichten van diverse studies. Conclusie: het volgen van een trainingsprogramma tijdens of na de kankerbehandeling leidt tot een verbetering in uithoudingsvermogen, een vermindering van vermoeidheid en meer kwaliteit van leven. Trainingsprogramma's onder begeleiding van een fysiotherapeut leveren meer

resultaat op dan programma's die zelfstandig thuis worden uitgevoerd. Ook wordt duidelijk dat niet iedere patiënt baat heeft bij dezelfde soort training. De inzichten uit dit onderzoek zijn zeer bruikbaar om trainingsprogramma's voor kankerpatiënten beter te kunnen afstemmen op ieders persoonlijke situatie.

*Dr. Maïke G. Sweegers - Measuring and understanding the effects of physical activity on physical fitness, fatigue and quality of life in patients with cancer.*



# Richard sport met lotgenoten



Richard © Foto Saskia Aukema

In 2017 krijgt de dan 48-jarige Richard te horen dat hij een ernstige vorm van prostaatkanker heeft. Er volgt een periode van onderzoek, operatie en bestralingen. 'Nadat eind januari 2018 de bestralingen waren afgerond, drong het pas goed tot me door wat er eigenlijk aan de hand was en begon het mentaal zwaar te worden.' De confrontatie met zijn eigen sterfelijkheid valt Richard zwaar. En dan is er ook nog de hormoontherapie: 'Dat was vooral in het begin best heftig. Je hele lichaam krijgt een optater. Ik was altijd moe, kreeg last van opvliegers en was vaak heel emotioneel. Maar met een combinatie van medicijnen, fysiotherapie en een psycholoog ging het langzaam steeds beter. Inmiddels is het feit dat ik ziek ben flink naar de achtergrond gedrongen. Ik praat er zelfs in de verleden tijd over.'

Richard neemt in het Cancer Care Centrum in Amsterdam deel aan het bewegingsprogramma *Vitaal Verder*, ontwikkeld om bijwerkingen van de kankerbehandeling te verminderen. Hij traint met lotgenoten onder begeleiding van in oncologie gespecialiseerde fysiotherapeuten. Richard: 'De trainingen zijn pittig, maar iets minder is nooit een probleem. Vitaal Verder zorgt ervoor dat ik fit blijf op een prettige manier.' Het NfTK wenst Richard veel resultaat bij zijn trainingsarbeid toe.

Lees meer over Vitaal Verder op:  
<https://acties.tegenkanker.nl/2018/11/27/vitaal-verder/>

## 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



Wij zijn ook te vinden 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 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.*



6 oktober 2019

ZUMBA fitness

Harrie Dekkers Jon Martin George lu Ithovanis

4 GENTS ON STAGE part 2

"DE HANENHOF", HERENHOF 2, 6162 EB GELEEN, NEDERLAND

INLOOP 12:30 UUR REGISTRATIE - BEGIN 14 UUR TOT 17:30 UUR "KANKER AWARENESS" GOED DOEL

EARLY BIRD-TICKETS  
TOT 31-8: € 25,-  
Na deze datum € 30,-  
COME DRESSED IN PINK

Betaling kan via **Paypal**: [harrie.dekkers@home.nl](mailto:harrie.dekkers@home.nl)  
Of via bankrekening **NL75ABNA0571667449** - Vermeld dan je naam.  
<http://hdsport-milieuvadvis.nl/>

ALL THE MONEY GOES TO "NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER"

Heb je nog vragen dan mail [harrie.dekkers.hd@gmail.com](mailto:harrie.dekkers.hd@gmail.com)  
of app me op: +31638255844  
**HARRIE DEKKERS**

Zumba® and the Zumba Fitness logos are trademarks of Zumba Fitness, LLC, used under licence.