



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 3 | december 2019 | jaargang 21

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN



Sporten is goed voor de mens. Goed voor je lichaam, goed voor je geest. Tegenwoordig weten we dat ook kankerpatiënten veel baat hebben bij sportbeoefening. Dat concludeert het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven, waar men veel onderzoek op dit gebied doet. Het NFtK financiert nu voor een tweede keer zo'n belangrijk onderzoek: *Fit bij kanker*.

Kanker en de behandeling ervan plegen een grote aanslag op de

gezondheid van iemand met deze ziekte. Hoe fitter de patiënt is, hoe beter hij of zij bestand is tegen de mogelijke bijwerkingen van de behandeling.

Ook blijkt dat veel kankerpatiënten vóór, tijdens en na de behandeling goed trainbaar zijn. We hebben het dan over sporten onder begeleiding. En dit in combinatie met voedingsadviezen, ergotherapie en geestelijke ondersteuning. Het Máxima Medisch Centrum spreekt van een 'goed georganiseerde topsportaanpak'. Topsport klinkt misschien wat hoog gegrepen. Want we hebben het hier in feite over een sportbegeleiding op maat. Ieder traint naar eigen vermogen.

Met dit onderzoek hoopt het Máxima Medisch Centrum de

levenskwaliteit en de overlevingskans van kankerpatiënten te vergroten, en het herstel na de behandeling te versnellen. Naast de voordelen voor de patiënt plukt ook de samenleving als geheel hier de vruchten van. Bij fittere patiënten treden minder complicaties tijdens de behandeling op. Dat bespaart zeer veel ziekenhuiskosten.

De onderzoekers kijken nu naar hoe de sportaanpak optimaal kan aansluiten op de tumorgerichte behandelingen. Daarbij komt er voor elke kankersoort een eigen trainingsaanpak. Het uiteindelijke doel is een model te ontwikkelen dat iedere kankerpatiënt maatwerk biedt. Een model ook dat alle ziekenhuizen in Nederland kunnen invoeren. We verwachten de onderzoeksresultaten van *Fit bij kanker* in 2021.

OOK IN DIT NUMMER:

- Harrie Dekkers, ambassadeur NFtK
- De krachttoer van Jan Roubos
- Boksen tegen borstkanker

Hoe Harrie Dekkers ambassadeur van het NFtK werd

Het is zondag 6 oktober 2019. We zijn in Geleen. In zalencentrum De Hanenhof. Hier kan elk moment het zumba-fitnessevenement *4 Guys on Stage* losbranden. De zaal met 170 enthousiaste deelnemers ziet organisator en zumba-instructeur Harrie Dekkers (52) het podium betreden. Harrie spreekt een persoonlijk welkomstwoord. Over de ziekte kanker die hem dit jaar ongenadig hard trof. Over hoe hij die overwonnen heeft. En over het belang van sporten bij kanker. De zaal is muistil. Harrie dwingt veel respect af. Alle bezoekers kenden zijn bijzondere verhaal eigenlijk al. In de aanloop naar het evenement besteedde de pers er veel aandacht aan. In dagblad De Limburger had Harrie uitgelegd dat hij tijdens zijn behandelingen was blijven sporten. Dat hij hier veel aan had gehad. Lichamelijk, maar ook mentaal: 'De energie die vrijkomt tijdens het sporten helpt je om een positieve mindset te creëren.'

Ook tijdens het evenement is de sfeer superpositief. Onder de deelnemers zien we verpleegkundigen van het Zuyderland Medisch Centrum die Harrie behandeld hebben. De sportwethouder van Sittard-Geleen, Jos Bessems, is ook aanwezig. In zijn sympathieke toespraak laat hij merken hoeveel respect hij voor Harrie heeft. Die niet alleen kanker overwon, maar vanaf zijn ziekbed dit fitnessevenement op poten zette. Een evenement dat



Veel plezier tijdens het zumba-event. Trainer Harrie Dekkers is de tweede van links op de voorgrond. Foto © Sporteve-Foto

trouwens heel goed verloopt. De interactie tussen trainers en deelnemers is wervelend. In alle opzichten is het een feestje. Na afloop zegt Harrie: 'Ik ben blij dat we zumba-fitness en bewustwording rond sporten bij kanker op deze dag zo mooi konden combineren. We hebben bovendien € 2.380,- voor het NFtK opgehaald. Het NFtK heeft mij in mijn moeilijke periode heel fijn ondersteund. Ik ben blij dat ik nu iets terug kan doen. Ik voel me een ambassadeur van het fonds. In de toekomst zal ik vanuit deze rol meer van me laten horen.'

Overzicht lopende onderzoeken

Fit voor chemo

Radboudumc Nijmegen

Doel:

Een revalidatie-programma voor mensen die een darmkankeroperatie hebben ondergaan. Zodat eerder met chemotherapie kan worden begonnen.

Promzyme

Amsterdam Universitair Medisch Centrum

Doel:

Verbetering van de voedingstoestand van mensen met alveesklierkanker. Voor een betere kwaliteit van leven.

Gezond gewicht na kanker

Universitair Medisch Centrum Groningen

Doel:

Het ontwikkelen van leefstijladviezen voor de periode na de behandeling van zaadbalkanker.

De krachttoer van Jan Roubos

'U hebt prostaatcancer.' Die boodschap krijgt Jan Roubos (54) uit Dordrecht in 2018 te horen. De tumor blijkt ook behoorlijk kwaadaardig. Jan gaat een behandeltraject in dat bestaat uit hormonale therapie en bestraling. Het wordt een zware behandeling, die hem uiteindelijk genezing brengt. Aan zijn herstel levert hij ook zelf een bewonderenswaardige bijdrage.

'Ik ben het medische team dat mijn tumor succesvol heeft aangepakt heel dankbaar. De behandeling was wel alleen gericht op het bestrijden van de tumor. Ik had ook graag ondersteuning gekregen op het gebied van voeding en beweging, en een beetje geestelijke support. Dat alles heb ik zelf in gang gezet. Ik zocht hulp bij een psycholoog. Ik ben nóg gezonder gaan eten. En tijdens de behandeling bleef ik zoveel mogelijk sporten.'

Samen met zijn vrouw Edith doet Jan veel aan crossfit. Een fysiek zware trainingsvorm die een combinatie vormt van gewichtheffen, atletiek en gymnastiek. Aan het begin van zijn bestralingen blijft hij trainen. Op een bepaald moment moet hij het opgeven. Door de ziekte en de behandeling verminderen zijn kracht en conditie. Hij raakt vermoeid en er zijn meer vervelende bijwerkingen. Maar Jan is een vechter. Een aantal maanden later vraagt hij zijn behandelaar of hij weer mag trainen. Jan: 'De arts vindt het goed en ik ben meteen weer naar de sportschool gegaan. Dat valt in het begin lelijk tegen. Ik kan bijna niks meer. Om de haverklap lig ik op de grond om uit te puffen. Maar ik zet door, want ik weet één ding zeker: dit sporten gaat me helpen bij mijn genezing. Dat blijkt al snel. Als ik 's avonds heb getraind, voel ik me de volgende dag een stuk beter. Het sporten tijdens mijn behandeling heeft mij veel geholpen. Deze ervaring deel ik hier graag. Ik hoop dat mijn verhaal ertoe kan bijdragen dat mensen met kanker in de toekomst wél sport- en voedingsondersteuning bij hun behandeling krijgen aangeboden.'



Jan Roubos in actie

Lees het complete verhaal van Jan Roubos op onze website: www.tegenkanker.nl/verhalen

Fit bij kanker

Máxima Medisch
Centrum Veldhoven

Doel:

De ontwikkeling van een programma gericht op optimale fitheid bij mensen met kanker.

Food for Care (Compleat-studie)

Radboudumc Nijmegen

Doel:

Het effect onderzoeken van speciale thuismaaltijden voor uitbehandelde darmkankerpatiënten.

PA-intens

Universitair Medisch
Centrum Utrecht en AVL
Amsterdam

Doel:

Bewegingsprogramma opzetten ter verbetering van de levenskwaliteit van hoofd-halskankerpatiënten.

Boksen tegen borstkanker

Borstkanker is een van de meest voorkomende vormen van kanker. Jaarlijks krijgen in Nederland bijna 15.000 vrouwen ermee te maken. De genezingskans is weliswaar de afgelopen decennia flink groter geworden. Maar het blijft een ingrijpende ziekte met veel gevolgen voor het dagelijks leven van de patiënt. Ook op langere termijn is er veel waar je tegen op moet boksen. Dat beeld van boksen inspireerde Melissa Sombroek, verpleegkundig specialist oncologie in het Amsterdamse OLVG-ziekenhuis. Onlangs organiseerde zij een zogeheten boksclicin, een training voor vrouwen met borstkanker.

Met een financiering door het NFtK en hulp van het Cancer Care Center stond Melissa Sombroek afgelopen oktober voor een derde keer met een groep mensen met kanker in Vondelgym. De aanleiding was nu de borstkankermaand. Vrouwen met borstkanker waren uitgenodigd om te ervaren hoe lekker het is om te sporten. Juist ook als je ziek bent of bezig bent te herstellen. De trainers van de sportschool werkten belangeloos aan deze trainingsdag mee.

Melissa: 'Ik heb gekozen voor een boksclicin vanwege de symboliek. Als je borstkanker hebt, dan moet je tegen nogal wat opboksen. Maar eigenlijk zijn véél sportactiviteiten geschikt voor mensen met kanker. Het gaat erom dat je jezelf weerbaarder maakt tegen de ziekte en de behandeling. Sporten en gezonde voeding helpen daarbij. Een clinic als deze is bedoeld om de deelnemers enthousiast te maken om fysiek bezig te zijn. Dat is overigens goed gelukt. De dames gingen flink los op de bokszakken.'

Onder de deelnemsters was er veel waardering voor het initiatief. Een van hen bedankte Melissa als volgt: 'Ik wil je heel erg bedanken voor wat je allemaal voor mij hebt gedaan. Ook tijdens de periode dat ik ziek was. Je hebt me het vertrouwen in mijn eigen lichaam weer teruggegeven.'

Het NFtK ondersteunt voorbeeldprojecten op sportgebied. Ze bevorderen de bewustwording over het belang van sporten bij kanker. Het liefst zouden wij zien dat clinics als deze door de kankerzorg verder worden uitgebouwd tot complete sportprogramma's die standaard deel uitmaken van het behandeltraject.

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.



Veel blije gezichten bij Vondelgym