

Fit zijn voorkomt ziekte en geeft sneller herstel

Het is logisch dat een fitte patiënt sneller herstelt na een oncologische operatie. Onderzoeken uit binnen- en buitenland wijzen dit ook uit. Binnen de reguliere zorg bieden we (kanker) patiënten, die een operatie moeten ondergaan, echter vooraf nog altijd niet een vastomlijnd programma aan om zo fit mogelijk te kunnen worden.

door **auteur**

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

Slechts een handjevol ziekenhuizen biedt op dit moment een multidisciplinair programma waarmee kankerpatiënten in een aanzienlijk betere conditie kunnen worden gebracht voordat ze worden geopereerd, aldus Drs. Lon Claassen, van het Nationaal Fonds tegen Kanker. Het Nationaal Fonds tegen Kanker zet zich al meer dan 20 jaar in voor een Langer Beter Leven voor mensen met kanker en hun naasten. Lon Claassen: "Als fonds richten we ons op alle patiënten die na de diagnose kanker vaak zware behandelingen moeten ondergaan of hebben gehad. We zijn van mening dat leefstijlfactoren als voeding, bewegen en welzijn (mentale staat) op dit moment nog zijn onderbelicht. Dit is naar ons idee een gemiste kans. Als

fonds informeren we patiënten over gerichte projecten en verschillende mogelijkheden. Verder zijn we betrokken bij wetenschappelijk onderzoek op dit vlak zoals bijvoorbeeld is uitgevoerd door Dr. Stefan van Rooijen."

FIT4SURGERY

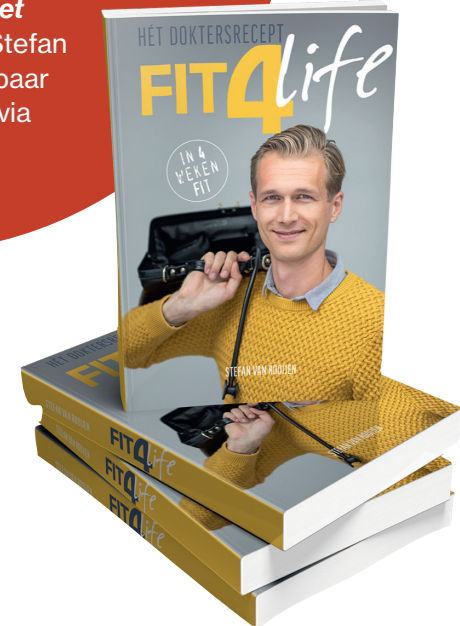
Stefan van Rooijen, huisarts in opleiding, promoveerde in 2018 op het uitvinden van het Fit4Surgery programma. "In 2015 kreeg ik als arts-onderzoeker de opdracht om te onderzoeken hoe de uitkomst van darmkanker operaties kon worden verbeterd. Het doel was minder complicaties en een sneller herstel. Ik kwam erachter dat juist de periode vóór de operatie mogelijkheden biedt. In samenwerking met de Canadese professor Carli, een specialist op het

gebied van prehabilitatie, heb ik het eerste protocol opgesteld voor een verkennende studie, inclusief de opzet voor het uiteindelijke Fit4Surgery programma. Dit programma bestaat uit de onderdelen bewegen, voeding, mentaal welzijn, stoppen met roken/ alcohol en het aanpakken van o.a. bloedarmoede of diabetes. Het eerste onderzoek werd mogelijk gemaakt dankzij de donateurs van het Nationaal Fonds tegen Kanker. Er deden 50 patiënten aan deze studie mee. De conditie van 86% van de patiënten die het Fit4Surgery programma hadden doorlopen was vier weken na de operatie weer op het oude niveau. Bij de controlegroep was dat bij slechts 40% het geval. Dat is dus meer dan een verdubbeling! Mede daarom loopt er nu een internationale trial en wordt Fit4Surgery vergoed door de zorgverzekeraar."

BOEK FIT4LIFE

Het Fits4Surgery programma is opgezet vanuit het ziekenhuis. Uit ervaring blijkt echter dat mensen het lastig vinden om 3x per week naar het ziekenhuis te komen. En hoe hou je fit zijn daarna vol? Het verdient dan ook de voorkeur dat mensen in hun eigen omgeving trainen. Mits het maar op een goede manier wordt georganiseerd en aangeboden, benadrukt Lon Claassen. Om meer mensen te kunnen bereiken ontstond het idee van Fit4Life, een boek geschreven door Stefan. Top professionals van alle betrokken disciplines plus 30 expert- en kenniscentra waren betrokken bij de realisatie van het boek. Doel van het boek is fit worden en fit blijven, ook als je niet hoeft te worden geopereerd. Een gezonde leefstijl voorkomt ziekten. Veel typen kanker en chronische ziekten zijn immers het gevolg van een 'slechte' leefstijl. Stefan: "Met dit boek stellen we onze kennis wat betreft leefstijl en gezondheid laagdrempelig beschikbaar. Het

Het boek **Fit4Life, het doktersrecept** van Dr. Stefan van Rooijen is verkrijgbaar in de Boekhandel of via www.fit4life.club.



is zowel geschikt voor professionals als voor de patiënt, je moeder, vriend of je opa." Het boek Fit4Life - met als doel je leefstijl te veranderen in een gezonde, nieuwe gewoonte - bestaat uit drie delen: de warming up 'Wat is gezondheid en je motivatie', de workout op 10 onderdelen, en de cooling down."

INNOVATIEVE ZORG

Lon Claassen legt uit dat je patiënten met dit boek de regie in eigen handen geeft. "Het is fijn dat patiënten zelf kunnen bijdragen aan het hele proces en dat dit verder gaat dan het kunnen bepalen waar ze worden behandeld en welke behandeling ze willen ondergaan. De wetenschappelijke wereld heeft de meerwaarde van het programma bevestigd. De realisatie van Fit4Life is dan ook een logisch vervolg. Het is een goed voorbeeld van innovatieve zorg die een enorm positieve impact belooft op welzijn en gezondheid." Stefan: "Enkele patiënten zijn inmiddels in staat geweest om met dit boek bij hun eigen sportschool aan te kloppen, fit te worden, en te blijven. Ook in het geval zij een operatie moesten ondergaan. Je kunt heel veel zelf, dat is mijn boodschap. Dit boek is net dat steuntje in de rug."

Meer informatie vindt u op de website van het Nationaal Fonds tegen Kanker www.tegenkanker.nl.



- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIEN

Langer Beter Leven

