



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 3 | december 2020 | jaargang 22

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN



SAMEN STERKER!

Begin oktober mochten we samen met atletiekvereniging De Sperwers een mooie cheque van maar liefst 20.019,20 euro uitreiken aan inloophuis Sigrid's Garden. Deze bijdrage zal volledig worden ingezet voor mensen met kanker.

Het inloophuis is een plaats voor een ieder die te maken heeft met kanker. Na de diagnose, tijdens de behandeling maar ook ver nadat de behandelingen

zijn gestopt, zijn (ex)patiënten en hun naasten welkom. Waarom? Om een kop koffie te drinken en een babbeltje te maken. Dat kan zijn over de impact die de ziekte op je leven heeft maar dat hoeft niet. Om antwoorden te zoeken op vragen die anderen mogelijk ook hebben of hadden. Maar ook om lekker creatief bezig te zijn, een cursus te volgen, te wandelen met anderen of om op een andere manier een stukje rust te vinden. Inloophuizen zijn waardevol voor hen die te maken krijgen met kanker. Sigrid's Garden in Emmen is zo'n inloophuis die haar deuren opent voor mensen en hun naasten die geraakt zijn door kanker.

Dit jaar op 7 maart bestond atletiekvereniging De Sperwers uit Emmen 60 jaar. Ter gelegenheid daarvan, stond er een estafeteloop op het programma. Dit werd georganiseerd door de

activiteitencommissie en de oncologieloopgroep. Want binnen deze vereniging is iedereen welkom! En is er speciale aandacht voor mensen met een beperking, diabetes en kanker. Het is superbelangrijk om ook deze groep aandacht te geven om aan de conditie te werken door te blijven of te beginnen met sporten. Het maakt mensen sterker en draagt zo bij aan het succes van de behandeling, sneller herstel maar vooral voor kwaliteit van leven. Want dat laatste is goud waard.

Door het inzetten van de donatieverdubbelaar **Samen Sterker** is het geluk dit fantastische bedrag beschikbaar te stellen. Dit kan alleen door mooie initiatieven als deze en dankzij de mensen die het Nationaal Fonds tegen Kanker steunen. Steun aan ons is dus steun aan de ander!

OOK IN DIT NUMMER:

- Onderzoek in coronatijd
- Lopende onderzoeken
- Fit4life

Onderzoek in Coronatijd

Het is niet eenvoudig om patiëntgerichte studies in deze tijd te starten of door te laten gaan. Onderzoekers doen er alles aan om dit toch mogelijk te maken. Soms kan dat door online contact. Zoals binnen de studie die gericht is op het thuis trainen voor een operatie. Niet alleen door corona maar in heel veel situaties is het wenselijk zorg dicht bij huis te hebben. Telkens terug naar het ziekenhuis is natuurlijk ook belastend. Niet alleen voel je je daar altijd patiënt maar het brengt ook extra kosten met zich mee. Sommige studies liggen simpelweg stil omdat patiënten niet naar het ziekenhuis mogen komen. Andere onderzoekers zijn al bezig met het analyseren van hun onderzoeksresultaten van de studies.

Dat is ook het geval bij de studie naar de ziekte alvleesklierkanker. Deze studie loopt nu bijna 3 jaar. Anouk Latenstein gaat hier volgend jaar op promoveren. Het doel van de studie is het behalen van 10% extra overlevingskansen in het eerste jaar na de diagnose. Dat is super belangrijk.

Alvleesklierkanker behoort tot de meest agressieve vormen van kanker. Momenteel sterven de meeste mensen binnen 9 maanden

na de diagnose. Daarom worden alle krachten gebundeld om de kans op overleving te vergroten. Deze door ons gefinancierde studie, gericht op het tegengaan van het snel verzwakken van deze patiënten, werd opgenomen in een groter onderzoek. Waarbij hoogstaande kennis, resultaten en ervaringen uit Nederland en de rest van de wereld werd gebundeld om zo in alle 17 behandelcentra te komen tot de beste behandeling. Dit wordt "Best Practice" genoemd.

In de afgelopen jaren werd er een intensief implementatieprogramma gedraaid. Hierbij werden per behandelcentrum artsen, diëtisten en verpleegkundigen opnieuw geschoold. Een complex en belangrijk project waar hard aan is gewerkt door onderzoekers maar ook door de behandelaren en de patiënten zelf. Wij zijn erg benieuwd maar ook hoopvol dat deze aanpak een direct positief effect zal hebben op de resultaten van de behandelingen. Zodra de informatie beschikbaar is delen wij die met u.

Wenst u meer te weten over de behandeling van alvleesklierkanker? Kijk dan op onze website.



Proefschrift "Colorectal Cancer Survivorship: Contributions to tertiary prevention and innovative research methods in oncology"

Onlangs promoveerde Jeroen Derksen. Hij rondt daarmee een 4 jaar durend onderzoek af dat het belang van een gezonde leefstijl bij kanker, en in dit geval uitgezaaide darmkanker, wetenschappelijk ondersteunt. Er werd aangetoond dat het verlies van spiermassa niet goed is. Naast slechtere uitkomsten van de vaak zware behandeling verminderde ook de kwaliteit van leven.

Het verlies van spieren hangt onder andere samen met roken. Patiënten die roken, ervaren meer bijwerkingen van de behandeling en leven korter. Oncologen besteden weinig aandacht aan onderwerpen zoals als stoppen met roken, (maar ook het belang van voeding en bewegen). Met deze studie is het bewijs geleverd dat het zinvol is om ook tijdens de behandeling hier aandacht voor te vragen. Het succes van een (vaak) zware behandeling, wordt hierdoor bewezen beter.

Overzicht lopende projecten



Fit Max

Maxima Medisch Centrum Veldhoven

Onderzoek naar de beste en snelste manier om de fysieke fitheid van mensen met kanker vast te stellen. Dat kan bepalend zijn of en wanneer een zware operatie kan worden ingezet.



Alvleesklierkanker

Amsterdam Universitair Medisch Centrum locatie AMC

3 jarig onderzoek naar verhogen overlevingskansen in 17 medische centra in Nederland.



Zaadbalkanker

Universitair Medisch Centrum Groningen

2 jarig onderzoek gericht op het behoud van een gezond lichaamsgewicht na de behandeling van testiskanker. Maken van een behandelplan met leefstijladviezen.



Uitgezaaide darmkanker

Radboud Universitair Medisch Centrum Nijmegen

Testen van thuismaaltijden bij ongeneselijke darmkankerpatiënten ter voorkoming van bijwerkingen.



Hoofd-halskanker

Universitair Medisch Centrum Utrecht

Beweeg- en voedingsprogramma gericht op verbeteren kwaliteit van leven bij mensen met kanker in het hoofd of de hals.



Bloedkanker

Amsterdam Universitair Medisch Centrum locatie VU

Verbeteren succes van de behandeling na een stamceltransplantatie en intensieve chemo door te kijken naar opname van voedingsstoffen in de darm.

Strottenhoofd kanker

Universitair Medisch Centrum Utrecht

Een lage spiermassa geeft slechtere uitkomsten en meer complicatie tijdens een operatie. Kun je dit door voeding en bewegen beter maken?

Darmkanker

Universitair Medisch Centrum Nijmegen

Bij uitgezaaide darmkanker is snel na de operatie een chemobehandeling noodzakelijk. Vaak kan dat niet omdat men te zwak is. Kun je dit versnellen met een trainingsprogramma?

Meer informatie vindt u op www.tegenkanker.nl/projecten

Stamcel Transplantatie

Radboud Universitair Medisch Centrum Nijmegen

Op de Kom Voorbereid Poli worden mensen met bloedkanker voor een stamceltransplantatie en chemo getraind. Beweging en voeding zijn belangrijk maar geeft dat ook een positief effect?



Thuis trainen met darmkanker

Viecuri Medisch Centrum Venlo

Kun je mensen met geringe fitheid in een thuissituatie door zelf te trainen sterker maken? Dit kan het succes van de behandeling en het herstel verbeteren.



Fit bij kanker

Maxima Medisch Centrum Veldhoven

2 jarig onderzoek naar het meest optimale beweegprogramma met fysieke training, voedingsondersteuning om mensen met kanker optimaal fit te maken en te houden.

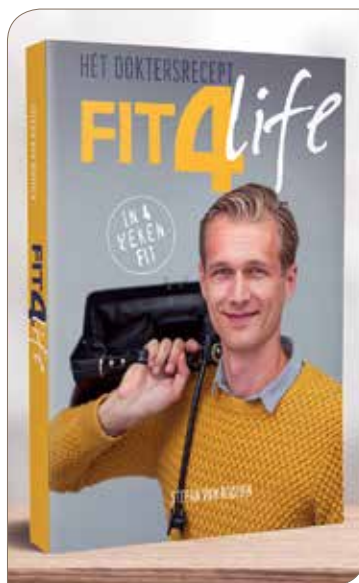


FIT4LIFE

In 2018 promoveerde Stefan van Rooijen op het programma *Fit4Surgery*. Met als doel het verbeteren van de conditie van kankerpatiënten in 4 weken. De studie *Fit2Fight* in combinatie met het programma *Fit4Surgery*, mogelijk gemaakt dankzij onze donateurs, werd ingezet bij mensen met darmkanker. Het resultaat was bijzonder belangrijk en positief. In plaats van 40% van de patiënten was nu maar liefst 86% een maand na de operatie hersteld. Meer dan een verdubbeling! De gemiddelde leeftijd van deze groep was circa 70 jaar. Mensen van 34 tot in de 86 jaar deden hier aan mee. Iedereen hield het vol en **HET WERKT**.

Dit programma wordt in steeds meer ziekenhuizen uitgerold. Nu nog met name voor mensen met darmkanker. Maar onderzoeken richten zich ook steeds meer op andere vormen van kanker. Zo zijn wij ook betrokken bij een studie naar hoofd-halskanker en kankeronderzoek waarbij een stamceltransplantatie nodig is zoals bij leukemie en andere bloedkankers. Daarnaast lopen er voor prostaat- en borstkanker ook studies over de effecten van voeding en bewegen. De resultaten zijn altijd positief. Naast minder complicaties en bijwerkingen zien we dat men zich veel beter voelt. Soms laten studies ook een positief effect op de tumor zien. De chemotherapie aanslaat en af en toe de tumor die kleiner wordt door

leefstijl aanpassingen. Deze laatste zijn uiteraard positief maar worden niet altijd gezien.



Het doktersrecept

Hoe je je gezondheid kan verbeteren door je leefstijl aan te passen, staat nu opgeschreven in het boek '*Het doktersrecept, Fit4life*'. Je kunt het boek toepassen na de diagnose kanker maar het is er voor iedereen die fit zijn en fit blijven belangrijk vindt. Een boek vol met kennis. Een praktische vertaalslag van duizenden wetenschappelijke artikelen en jarenlang onderzoek. Aangevuld met tientallen tips van wetenschappers en ervaringsdeskundigen.

'Met dit boek maak je van fit zijn je nieuwe gewoonte.'

Erik Scherder – Professor Neuropsychologie

Door kennisexperts voor iedereen

Het boek is mede tot stand gekomen door: prof. Jaap Seidell voeding en gezondheid, longartsen Wanda de Kanter en Pauline Dekker, chirurgen Emma Bruns en Gerrit Slooter, prof. Erik Scherder neuropsychologie, huisarts Ylva Onderwater en de sportartsen Tessa Backhuijs en Goof Schep. Bestel dit boek online op www.tegenkanker.nl!

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.



In herinnering

Howard Krol (1955-2020)

Voltagen onverwachts is Howard in zijn slaap overleden. Hij was sinds 2014 verantwoordelijk voor de teksten die wij met u deelden. Naast tekstschrijver was hij onder het pseudoniem Arthur Lava ook dichter. Altijd bezig met mensen en taal. Zijn dochter, zijn familie, vrienden en ook wij missen hem erg.