



**Wie de diagnose kanker krijgt, denkt vaak maar aan één ding: beter worden. De focus ligt op het bestrijden van de tumor en de rest is bijzaak. Maar wat als mensen met kanker zelf invloed kunnen hebben op het behandel- en herstelproces?**

De eigen conditie, zowel lichamelijk als mentaal, is van grote invloed tijdens het hele traject. En dat is iets waar mensen met kanker zelf aan kunnen werken. Nog mooier is het als zij door hun behandelaar worden aangemeld voor een leefstijlprogramma, zodat ze onder begeleiding aan hun conditie kunnen werken. Het Nationaal Fonds tegen Kanker zet zich hier de laatste tijd enorm voor in. En met succes! Steeds meer chirurgen zijn bezig met onderzoek, maar ook met implementatie van dit soort projecten. Dankzij één van onze onderzoeken kon het programma Fit4Surgery worden onderzocht. Dat heeft ertoe geleid dat Fit4Surgery, dankzij geld van de Nederlandse Zorg Autoriteit, in alle ziekenhuizen in Nederland onderdeel gaat worden van de zorg voor dikke darm kanker. Het is een eerste belangrijke stap die het NFtK graag voor alle vormen van kanker wil laten onderzoeken én uit wil rollen in alle behandelcentra in Nederland.

### Hoe fitter hoe beter

Uit onderzoek blijkt dat er veel gezondheidswinst te behalen valt door mensen fitter te maken vóór een operatie. Die winst is te zien tijdens en direct na de operatie, maar ook op de lange termijn. Bovendien geeft het mensen met kanker de mogelijkheid om zélf iets te doen

en de regie over hun eigen leven deels terug te nemen. En dat is de wens van veel mensen: bijdragen aan het succes van hun behandeling. Op de juiste manier kan dat ook echt.

### Effecten van een goede conditie

Uit onderzoek<sup>1</sup> is gebleken dat:

- Het aantal opnamedagen vermindert van 5 naar 4;
- Het aantal complicaties na de operatie vermindert van 40% naar 26%;
- Het aantal ernstige complicaties vermindert van 15% naar 10%;
- Het aantal heropnames vermindert van 16% naar slechts 5%.

### Fit4Surgery programma

Het Fit4Surgery programma bestaat uit lichamelijke training, verbetering van de voeding, eventueel hulp bij stoppen met roken of alcohol en overleg bij geriatrische aandoeningen als het gaat om het gebruik van meerdere medicijnen en het voorkomen van acute verwardheid (delier).

### Gezonder leven

Bij het NFtK zijn we enthousiast over de uitkomsten van het onderzoek en de resultaten van het programma. Een goede conditie vergroot niet alleen het succes van de behandeling, maar zorgt ook voor minder complicaties en bijwerkingen én resulteert bovendien in een spoedig herstel. Alle facetten voor een betere kwaliteit van leven

in het bijzonder en een langer leven in het algemeen. Dat geldt overigens niet alleen voor mensen met kanker, maar voor ieder mens, want gezond leven geeft iedereen een grote winst. Hoe dat op een snelle manier kan, is nu goed onderbouwd in deze en tal van andere studies.

### Fit4Life

Dr. Stefan van Rooijen promoveerde op dit onderwerp en wilde eigenlijk chirurg worden, maar bedacht zich. Na zijn promotie besloot Stefan huisarts te worden. Hij zag dat het fitter maken van mensen voor een operatie ook heel breed kan worden ingezet. Daarom heeft hij, samen met tal van experts, het boek 'Fit4Life' geschreven, dat iedereen kan gebruiken om snel en op een fijne manier fit te worden en te blijven.

### Succesverhaal

In het programma Fit4Surgery, waar Stefan nog steeds 1 dag per week bij betrokken is, doen mensen van alle leeftijden mee. De oudste deelnemer tijdens het onderzoek was 91 en was in staat het volledige programma af te maken. Ze werd succesvol geopereerd en herstelde snel. Dit voorbeeld geeft aan dat het programma voor iedereen vol te houden is. Kijk voor meer informatie op [www.fit4surgery.nl](http://www.fit4surgery.nl).

### Cadeau aan uzelf en het onderzoek

Wilt u ook gezonder leven? Bestel dan het boek 'Fit4Life' op onze website. Het

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

boek kost slechts € 25 en met de aankoop van het boek geeft u niet alleen uzelf het cadeau van een fitter leven, maar draagt u ook bij aan onderzoek voor mensen na de diagnose kanker. Zet uw goede voornemens om in actie: focus op fit! Bestellen kan op [www.tegenkanker.nl/fit4life](http://www.tegenkanker.nl/fit4life).

#### Meer weten?

Hebt u vragen, dan kunt u contact met ons opnemen via [info@tegenkanker.nl](mailto: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](http://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 aanvullende programma's op het gebied van sport en 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.

<sup>1</sup> onderzoek Jeroen Bosch Ziekenhuis i.s.m. RadboudUMC. Voor meer informatie: [www.fit4surgery.nl](http://www.fit4surgery.nl)

**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](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 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.*

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

# Focus op fit!



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 1  
februari 2022 | jaargang 24