



# Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 1 | april 2022 | jaargang 24

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN



# Langer Beter Leven

**Gezonder willen leven is van alle tijden en is belangrijk voor een betere kwaliteit van leven in het bijzonder en een langer leven in het algemeen. Maar hoe doet u dat? Gezonder leven?**

Veel mensen gaan pas gezonder leven als het eigenlijk al te laat is. Als ze al klachten ervaren door hun ongezonde leefstijl of als een arts zegt dat het noodzakelijk is. Vaak lukt het dan ineens wél om gezonder te leven, simpelweg omdat men met de neus op de feiten wordt gedrukt. Juist met deze wetenschap kan een gezonder leven niet vroeg genoeg beginnen.

Ook voor mensen met kanker geldt dat een gezonder leven bijdraagt aan een **Langer Beter Leven**. De combinatie van gezonde voeding, voldoende beweging en fysiek en mentaal

welzijn, zorgt voor een positief effect op de behandeling tegen kanker. Diverse onderzoeken naar de drie thema's **voeding, beweging en welzijn**, ondersteunen dit.

In deze nieuwsbrief leest u meer over wat deze drie thema's voor mensen met kanker kunnen betekenen. En hoe het Nationaal Fonds tegen Kanker (NFtK) hieraan bijdraagt, dankzij de hulp van vele donateurs. Wilt u zelf ook beginnen met gezonder leven? We geven u in deze nieuwsbrief de beste tip om fit te worden in 4 weken!

## OOK IN DIT NUMMER:

- Welzijn in het inloophuis
- Onderzoek smaakt naar meer!
- Sta op tegen kanker
- Begin nú aan uw gezonde leven

# Welzijn in het inloophuis!

In het thema welzijn spelen de ruim 70 IPSO Inloophuizen in Nederland een belangrijke rol. Hier staat niet de ziekte, maar het welzijn van mensen met kanker centraal. Bij inloophuizen draait het om laagdrempelige (psychosociale) zorg voor mensen met kanker en hun naasten.

Zowel tijdens de behandeling, na de genezing of tijdens een palliatief traject kunnen zij er terecht. Om te praten met lotgenoten en even niet aan kanker te denken tijdens activiteiten als koken of schilderen of door te sporten onder begeleiding. De aangeboden hulp verschilt per huis, maar alle bieden ze een luisterend oor en een helpende hand aan mensen met kanker en hun familie.

Inloophuizen zijn hierdoor voor veel mensen een tweede thuis geworden tijdens een zware periode in hun leven. En dat maakt ze waardevol. Dat is dan ook de reden dat het NfTK zich met de **Samen Sterker** actie inzet voor deze inloophuizen. Tot op heden hebben wij, dankzij regionale acties van clubs en verenigingen én onze donateurs, een totaalbedrag van 266.000 euro mogen uitkeren en inmiddels lopen er alweer diverse nieuwe acties!



**Tip** op [www.tegenkanker.nl/welzijn](http://www.tegenkanker.nl/welzijn) vindt u een overzicht van alle inloophuizen.



# Onderzoek smaakt naar meer

Onderdeel van een gezonder leven is gezonde voeding. Met gezonde en evenwichtige voeding krijgt men de juiste voedingsstoffen binnen. Bij mensen met kanker die chemotherapie ondergaan smaakt het eten vaak niet meer, omdat smaak en geur door de behandeling veranderen. Doordat zij minder goed eten volgt gewichts- en spierverlies, waardoor zij verzwakken. Dat vergroot de kans op bijwerkingen en complicaties.

Om die reden levert het NfTK een belangrijke financiële bijdrage aan onderzoeken naar voeding tijdens kanker. Zo is een onderzoek gefinancierd naar **selectieve smaaksturing voor mensen met kanker**. Het onderzoek, van Smaakcentrum 'Consult en Coaching' Frankelandgroep in Schiedam, gaat over het aanbieden van maaltijden op maat, met als doel eten weer te laten smaken. Door middel van een gevalideerde smaaktest wordt door speciaal hiervoor opgeleide chefs een individueel smaakprofiel opgesteld. Men ontvangt vervolgens op de persoon afgestemde recepten die eenvoudig thuis, met producten uit de supermarkt, gekookt kunnen worden.

Dankzij eenmalige donaties en structurele giften kunnen wij een belangrijke bijdrage leveren aan dit en soortgelijk onderzoek. Wilt u meer weten over de projecten die wij ondersteunen of wilt u zelf bijdragen? Kijk dan op [www.tegenkanker.nl/projecten](http://www.tegenkanker.nl/projecten).



# Sta op tegen kanker

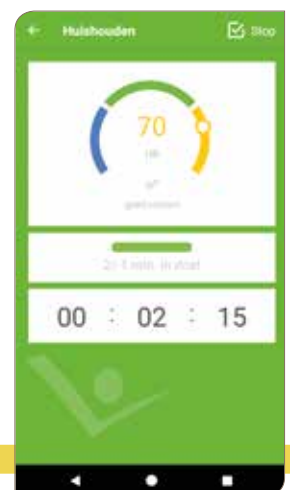
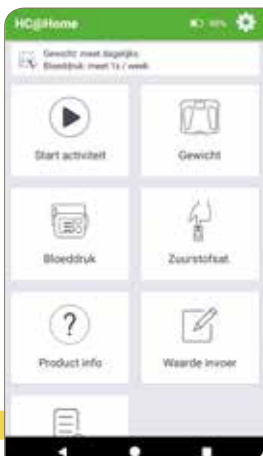
Wetenschappelijk bewijs toont aan dat **sporten en bewegen**, afgewisseld met voldoende rust en in combinatie met gezonde voeding, goed is tijdens ziekte. Wie fitter is, kan ook een operatie of behandeling met chemo- en radiotherapie beter doorstaan en het herstel verloopt sneller.

Fysiotherapeut en bewegingswetenschapper Ruud Franssen houdt zich binnen het VieCuri ziekenhuis in Venlo bezig met prevalidatie (fitter maken) bij mensen die een operatie moeten ondergaan vanwege dikkedarmkanker. Hij doet daarbij onderzoek naar **teleprevalidatie**: patiënten thuis trainen met behulp van een app op hun smartphone en een hartslagband. De eerste keer komt de fysiotherapeut thuis om het op maat gemaakte

oefenprogramma uit te leggen en samen uit te voeren. Daarna kan men zelfstandig trainen. De gegevens van de training worden automatisch geüpload naar een online platform waarop de fysiotherapeut mee kan kijken. Het gaat om eenvoudige oefeningen die intensief genoeg zijn, zodat de conditie en spierkracht verbeteren in de korte periode tussen diagnose en operatie. Dat alles omdat een fitte patiënt de operatie veel beter doorkomt.

Het NfTK vindt onderzoek naar **beweging** bij mensen met kanker belangrijk en steunt daarom diverse onderzoeken op dit gebied. Dat kunnen wij alleen dankzij eenmalige of structurele financiële bijdragen.

Wilt u ook helpen? Kijk dan op [www.tegenkanker.nl/projecten](http://www.tegenkanker.nl/projecten).



# Fit in 4 weken!

Wilt u zelf beginnen met gezonder leven? Dan is het boek **Fit4Life** uw eerste stap naar een Langer Beter Leven. Het boek laat zien dat het écht zin heeft om te beginnen met sterker en gezonder worden en blijven.

**Erik Scherder:**

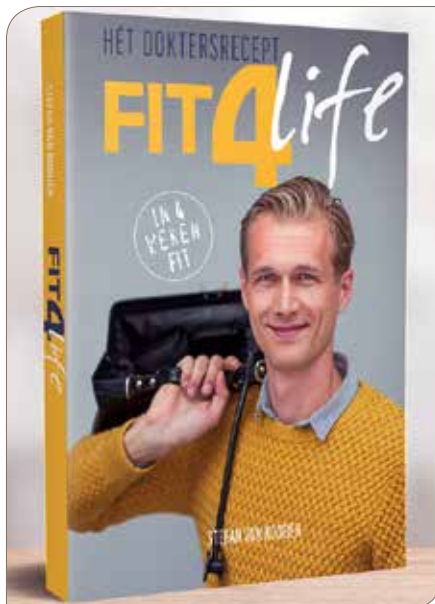
“Een gezonde leefstijl is alles bij elkaar. Gezond eten, optimaal bewegen, goed slapen, een evenwichtig leefpatroon, wat elkaar versterkt. Daarom geloof ik ook zo in dit boek”

De basis van dit boek is een succesvol programma dat onderzocht is in het Maxima Medisch Centrum in Veldhoven. Chirurgen, sportartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en

verpleegkundigen deden, samen met auteur dr. Stefan van Rooijen, vier jaar lang onderzoek. Tijdens deze studie zagen zij dat er veel gezondheidswinst geboekt kan worden,

door mensen fitter te maken voor een operatie. Die winst is te zien tijdens, direct na, maar ook op langere termijn. Door het grote succes wordt deze methode nu in Nederland uitgerold. Het programma is in het boek geschreven voor iedereen die wenst fit te gaan leven en ook fit wil blijven!

Met de aanschaf van dit boek zet u niet alleen de eerste stap naar een gezonder leven, u ondersteunt ook verder onderzoek naar **fitheid bij kanker**. Het boek is voor € 25 te bestellen (gratis verzending).



Bestel direct op:  
[www.tegenkanker.nl/fit4life](http://www.tegenkanker.nl/fit4life)

## 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](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.*



## Fietsen voor 't Praethuys in Alkmaar

Eén van de inloophuizen voor mensen met kanker is 't Praethuys in Alkmaar. De afgelopen 2 jaar hebben zij broodnodige inkomsten misgelopen. Daarom stappen 10 betrokkenen van het inloophuis op 18 juni aanstaande op de fiets om de Mont Ventoux te beklimmen en zoveel mogelijk geld op te halen voor 't Praethuys. Door middel van de donatieverdubbelaar **Samen Sterker** verdubbelt het NfTK de opbrengst. Op [tegenkanker.kentaa.com](http://tegenkanker.kentaa.com) kunt u het team van 't Praethuys ook helpen het doel te bereiken!