



**Jaarlijks krijgen circa 120 duizend mensen in Nederland kanker. Door betere behandelingen hebben mensen met kanker tegenwoordig een grotere kans op genezing. Maar veel mensen hebben tijdens en na de behandeling moeite om hun leven weer in de volle breedte op te pakken. Vaak is er sprake van een verminderde conditie, vermoeidheid, angst, onzekerheid, en/of somberheid.**

Als deze of andere klachten langdurig blijven bestaan kan men zich door huisarts, specialist, of bedrijfsarts laten verwijzen naar de revalidatiearts. Er kan dan samen beoordeeld worden of er een noodzaak is voor medisch specialistische revalidatie. Dit is revalidatie door een gespecialiseerd team van bijvoorbeeld fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker, psycholoog en diëtist, onder regie van de revalidatiearts. Deze vorm van revalidatie wordt door alle zorgverzekeraars vergoed vanuit de basisverzekering. Medisch specialistische revalidatie is echter bij veel mensen met kanker én hun zorgverleners nog niet zo bekend. Het Nationaal Fonds tegen Kanker ondersteunt onderzoek dat bijdraagt aan **voeding, beweging en welzijn**. De drie pijlers van het NfTK spelen ook tijdens dit revalidatietraject een cruciale rol. Hoog tijd dus om deze mogelijkheid bij een breder publiek kenbaar te maken!

### **Klachten**

De klachten die mensen na kanker en de behandeling ervaren zijn legio. Vermoeidheid, angst, onzekerheid

en problemen met geheugen, aandacht en concentratie komen het meest voor. Onderzoek van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntorganisaties onder 3600 ex-kankerpatiënten wijst uit dat twee derde na vijf jaar nog steeds last heeft van dergelijke klachten. Bovendien voelt 61% zich blijvend beperkt bij het uitoefenen van het beroep. De impact van deze klachten op een Langer Beter Leven in het algemeen en op de kwaliteit van het dagelijks leven in het bijzonder is ontzettend groot.

### **Onbekend**

Ondanks dat deze klachten veelgehoord zijn, krijgen mensen na hun behandeling tegen kanker nog vaak te horen dat hun klachten 'vanzelf zullen overgaan'. Angst, stress en vermoeidheid zijn van invloed op de prestaties van het brein en kunnen blijvende gevolgen hebben voor sociale interacties, vrijetijdsbesteding en werk. Ook zijn er vaak negatieve gevolgen op het gebied van seksualiteit en intimiteit; ook hieraan wordt aandacht besteed tijdens een medisch specialistisch revalidatietraject

### **Bijzondere vorm van revalidatie**

**Medisch specialistische oncologische revalidatie** biedt mensen tijdens en na kanker een revalidatieprogramma op maat. Afhankelijk van de klachten komen onderdelen als lichamelijke training, voedingsadvies, energieverdeling, psychosociale begeleiding en arbeidsre-integratie aan bod. Het behandelteam bestaat veelal uit een fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker, diëtist, bewegingsagoog en psycholoog. Samen met

de cliënt stellen zij doelen en termijnen om het oorspronkelijke leefpatroon weer optimaal te realiseren.

**TIP** *Wist u dat u ook zélf om een verwijzing naar de revalidatiearts kunt vragen bij uw zorgverlener? Dat hoeft geen oncoloog te zijn, iedere huisarts of praktijkondersteuner kan verwijzen. Er zijn in Nederland ongeveer 30 locaties verspreid over het hele land.*

### **Voor wie?**

Niet iedereen komt met of na kanker in aanmerking voor medisch specialistische oncologische revalidatie. Bas van de Weg, revalidatiearts en voorzitter van de werkgroep oncologische revalidatie VRA hierover: 'Ongeveer 5-10% van de mensen die leeft met of na kanker heeft complexe problemen, waarbij er twee of meer onderling samenhangende functioneringsstoornissen bestaan op lichamelijk, emotioneel, psychosociaal en/of maatschappelijk vlak als gevolg van kanker of de behandeling. Bij deze groep mensen wordt een langdurig herstelproces of onvolledig herstel verwacht en daarvoor is deze medisch specialistische oncologische revalidatie bedoeld. Onder regie van een revalidatiearts wordt er vanuit verschillende disciplines revalidatiezorg geboden. De Keuzehulp Kankerrevalidatie is een goed instrument om te helpen beoordelen of er een indicatie is voor deze vorm van revalidatie.'

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

## Keuzehulp Kankerrevalidatie

Wilt u weten of u of uw naaste in aanmerking komt voor deze speciale vorm van revalidatie na kanker? De Keuzehulp Kankerrevalidatie helpt u daarbij. Deze vragenlijst kunt u online invullen op uw smartphone, tablet of computer. Na het invullen van de vragen krijgt u advies of verwijzing naar de revalidatiearts, voor het volgen van een medisch specialistisch oncologische revalidatie, zin heeft. Ook ziet u waar het dichtstbijzijnde adres is voor het volgen van dit revalidatieprogramma. U kunt de Keuzehulp samen met uw zorgverlener, maar ook zelfstandig invullen. De revalidatiearts beoordeelt of medisch specialistische revalidatie voor u bij kan dragen aan een **Langer Beter Leven**. De Keuzehulp is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging van Revalidatieartsen (VRA) en kan gratis worden gedaan op [www.keuzehulpkankerrevalidatie.nl](http://www.keuzehulpkankerrevalidatie.nl).

Het NfTK ondersteunt onderzoek naar gezonde voeding, beweging en welzijn bij mensen met kanker. Deze uitgangspunten komen ruimschoots aan bod tijdens dit revalidatieprogramma. Soms wordt dit geboden in revalidatiecentra, soms op revalidatieafdelingen van ziekenhuizen. Het NfTK adviseert mensen die langdurig meerdere problemen blijven ervaren in het dagelijks functioneren, zich te laten verwijzen naar de revalidatiearts.

Wilt u ook bijdragen?  
**Word donateur!**

Samen kunnen wij mensen met kanker helpen bij een Langer en Beter Leven.

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



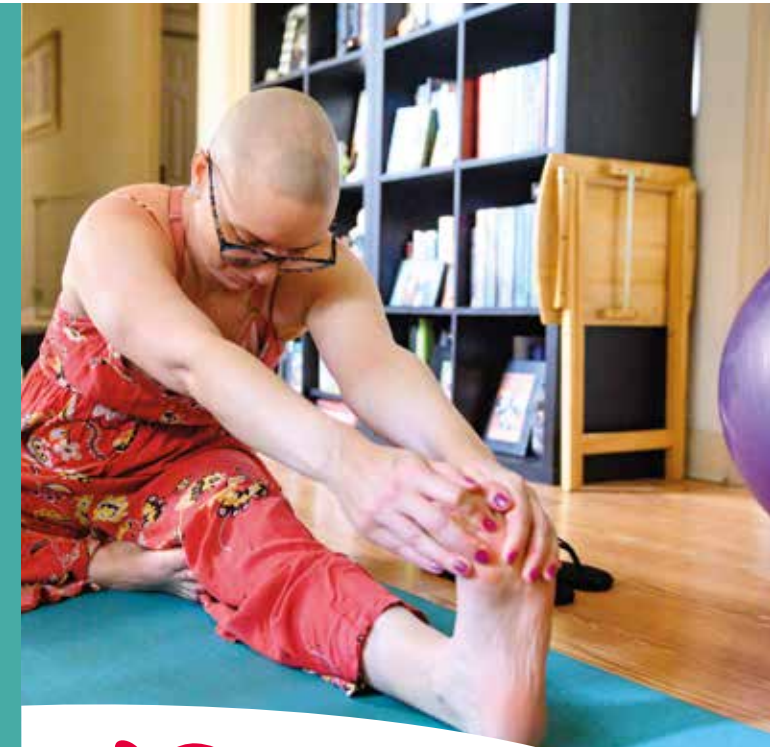
Wij zijn ook te vinden op Facebook:  
[www.facebook.com/tegenkanker.nl](http://www.facebook.com/tegenkanker.nl)



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.*

# Leven met of na kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 2  
juni 2022 | jaargang 24