



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds Tegen Kanker

nummer 3 | december 2022 | jaargang 24

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN



Zorg goed voor elkaar!

Goed voor u zelf zorgen gaat makkelijker als u daarin gesteund wordt door een ander. De zorg voor elkaar, als partner, familie, vrienden of buren is goud waard, omdat die je steunt als je wankelt en achter je staat als het zwaar is.

Ook in de gezondheidszorg wordt het belang van zorg voor elkaar steeds meer benadrukt. Als we het hebben over zinnige zorg, dan komen ook elkaar ondersteunen en mensgerichte behandelingen steeds meer en beter in beeld. Daarin is samen met elkaar zijn in de vorm van lotgenotencon-

tact belangrijk. Ook willen mensen met kanker graag weten wat ze, liefst ondersteunt door anderen, zélf kunnen bijdragen aan een voorspoedig herstel. Daarbij is fit zijn cruciaal. Een gedegen trainingsprogramma draagt daar aan bij. Begin vandaag nog aan een **gezonder beter leven** met elkaar: ga gezellig samen een rondje om!

De centra voor leven met en na kanker, de zgn. inloophuizen, spelen goed op deze behoefte van zinnige zorg in. Hier staat laagdrempelige (psychosociale) zorg, voor mensen met kanker én hun naasten, centraal. Iedereen die wordt geraakt door kanker kan bij deze informele ontmoetingsplekken terecht voor een luisterend oor, lotgenotencontact, informatie en ontspannende activiteiten. Deze centra zijn volledig afhankelijk van giften en schenkingen en hebben gelukkig, na een moeizame

coronatijd, de deuren weer wagenwijd opengezet om mensen met kanker en hun naasten op vele manieren te ondersteunen. Deze zinnige zorg overlapt met waar het NFTK voor staat. We zijn blij dat we met uw hulp sinds maart 2020 al meer dan **€ 400.000** hebben kunnen uitkeren ter ondersteuning van deze centra! Onderstaand de huizen waar dit jaar een actie heeft gelopen.

Adamas, Nieuw Vennep
Leven met Kanker, Woerden
Huis aan het Water, Katwoude
Marikenhuis, Nijmegen
Vicki Brown, Den Bosch
St. Wij Allemaal, Purmerend
Rosalinde, Roosendaal
Toon Hermans Huis, Heerlen
't Praethuys, Alkmaar

OOK IN DIT NUMMER:

- Fysieke fitheid bij kanker
- Prehabilitatie bij kanker
- Lopende onderzoeken
- Belastingvoordeel
- Acties tegen kanker

Onderzoek: fysieke fitheid bij kanker

Lichamelijke fitheid kan worden gemeten en uitgedrukt in de maximale zuurstofopname. Het is een combinatie van hart-, long- en spierfunctie. Die fitheid bepaalt in belangrijke mate hoe iemand functioneert en beïnvloedt daarmee de kwaliteit van leven. **Fittere mensen leven langer!**

Lichamelijke fitheid is vaak te verbeteren door training. Fitheid zou daarom gemeten moeten worden voor, tijdens en na behandeling, wat nu nog weinig gebeurt. De belangrijkste reden hiervoor is het

Naast de onderzoeksronden die het NFKT samen met anderen, waaronder chirurgen, diëtisten, fysiotherapeuten en revalidatieartsen uitzet, is er ook een open ronde. Deze is gewonnen door Dr. Bart Bongers namens Maastricht University en UMC Groningen. De vraag die bij dit onderzoek centraal staat is: 'Is een verbeterde fysieke fitheid, na een kortdurende training door niet-fitte mensen met darmkanker voorafgaand aan de operatie, het gevolg van een verandering in de hersenen of niet?'

ontbreken van een makkelijke betrouwbare manier om fitheid te schatten. In het Máxima MC is een vragenlijst ontwikkeld met slechts drie vragen over het fiets-, traploop- en wandelvermogen, waarmee de fitheid betrouwbaar kan worden ingeschat. In dit project wordt de toepasbaarheid van de FitMáx© vragenlijst in diverse klinische settings onderzocht en verder verbeterd. Einddoel is dat in de toekomst niet alleen genezen van ziekte, maar ook duurzame gezondheid en behouden of verbeteren van fysieke fitheid standaard onderdeel van behandelingen wordt.

Overzicht lopende projecten



Hoofd-halskanker

Utrecht UMC / Antoni van Leeuwenhoek

Welk voordeel hebben patiënten als ze gaan bewegen tijdens de behandeling met chemo of bestraling?



Bloedkanker

Amsterdam UMC

Wat is het effect van een behandeling op de darmen? Krijg je nog wel genoeg voeding?



Strottenhoofd kanker

Utrecht UMC

Verlagen voeding en beweging voor een operatie de kans op complicaties? En ziet men dan ook sneller herstel?



Zaadbalkanker

Groningen UMC

Hoe kun je gezond leven na een behandeling tegen kanker? Is dat moeilijker en zo ja, want zijn de adviezen?



Smaaksturing

Hogeschool Rotterdam

Smaak- en geurveranderingen door chemo zijn vreselijk. Kun je door testen en andere recepten weer prettig eten?



Borstkanker

Amsterdam Antoni van Leeuwenhoek

Na behandeling worden velen ongewild zwaarder. Hoe kun je na de behandeling op een gezond gewicht blijven?



Maximale belasting tijdens kanker

Maxima Medisch Centrum Veldhoven

Hoe meet je veranderingen in de conditie van mensen met kanker?



Fit voor de operatie

In het Jeroen Bosch ziekenhuis wordt het prehabilitatieprogramma succesvol ingezet bij darmkankeroperaties en bij operaties waarbij de blaas wordt verwijderd. De mensen met kanker die dit programma volgden bouwden op een verantwoorde manier conditie op en gingen fitter de operatie in. De resultaten zijn indrukwekkend: **30% minder complicaties, 60% minder heropnames en 20% korter verblijf in het ziekenhuis!**

De bedoeling is om dit programma in de toekomst ook voor andere operaties in te zetten. Het programma vindt nu in het ziekenhuis plaats, maar om meer mensen met kanker op deze manier voor te bereiden op een grote ingreep wordt een programma buiten het ziekenhuis opgezet. Het voordeel is dat dit dichterbij huis is voor de deelnemers. Om te bepalen of buiten het ziekenhuis met vergelijkbare

kwaliteit ook goede resultaten behaald worden, is vervolgonderzoek nodig. Samen met de stichting Vrienden van het Jeroen Bosch ziekenhuis hebben wij daarom **20.000 euro** beschikbaar gesteld voor het vervolgonderzoek 'fitter voor een operatie'. Daarbij zal ook aandacht worden besteed aan de bekendheid van prehabilitatie bij huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en zorgverleners in de regio Den Bosch.



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

Leukemie

Radboud UMC

Kom voorbereid poli. Kan je de fysieke gesteldheid verbeteren voor een stamceltransplantatie?



Thuis fit worden met darmkanker

Viecuri Medisch Centrum Venlo

Trainen in je eigen huis, onder begeleiding op afstand. Kan dat?



Fit na de diagnose kanker

Maxima Medisch Centrum Veldhoven

Hoe kun je de conditie van mensen na de diagnose het beste inzichtelijk maken?



Darmkanker

Maastricht UMC

Hoe kun je de patiënt helpen door de klachten en de leefstijlaanpassingen te meten en te visualiseren?



Acties tegen kanker

Mede dankzij een bijdrage van het NFTK is in oktober 'Boksen tegen Kanker 2022' georganiseerd, een initiatief van fysiotherapeuten en psychologen uit Breda. Een sportief evenement dat duidelijk maakt hoe waardevol het is om te blijven bewegen bij kanker en hoeveel het bijdraagt aan het beter doorstaan van de behandelingen, met sneller herstel tot gevolg!

Ook droeg het NFTK bij aan de RCVRY RUN. De stichting die dit organiseert zet zich in om vrouwen met borstkanker in beweging te brengen, omdat sporten en in beweging blijven effectief zijn om bijwerkingen van de behandelingen tegen te gaan. Met landelijke loopgroepen voor vrouwen met borstkanker maakt de stichting de drempel om te sporten laag. Een prachtig initiatief waar het NFTK volledig achterstaat. Door samen met lotgenoten te werken aan conditie en kracht, blijf je **fysiek en mentaal fitter!**

Begin dit jaar organiseerde de 18-jarige Lieke Groenen, student aan de opleiding Sport & Bewegen van het Summa College in Eindhoven een nieuwjaarswandeling. Zij haalde met haar actie maar liefst 1.300 euro op. Het NFTK vulde het aan tot 3.000 euro. Dit bedrag wordt door Máxima MC ingezet voor prehabilitatie, een programma om mensen met kanker voorafgaand aan hun operatie zo fit mogelijk te krijgen én te houden.



RCVRY RUN



Lieke Groenen overhandigt cheque aan onderzoekers van het MMC

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.

Belastingvoordeel

Uw gift aan het NFTK is volledig aftrekbaar! Als u ons periodiek eenzelfde bedrag schenkt voor minimaal 5 jaar is dit voor u fiscaal voordelig en voor mensen met kanker van levensbelang! Kijk op tegenkanker.nl/doneren/periodieke-schenking.

