



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 2 | augustus 2022 | jaargang 24

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN



© TEAM RCVRYRUN

Zorg goed voor uzelf!

We adviseren het zo vaak aan anderen: 'Zorg goed voor jezelf!'. Maar als het aankomt op goed voor onszelf zorgen als we ziek zijn, dan slaan we ons eigen advies maar wat vaak in de wind. En dat terwijl u, juist als u niet goed in uw vel zit of ziek bent, goed voor uzelf zou moeten zorgen. Want als u het zelf niet doet, wie doet het dan?

In deze nieuwsbrief staan we stil bij de mogelijkheden om beter voor uzelf te zorgen als u moet leven met of na kanker. Wat kunt u doen om fitter het behandeltraject in te gaan, om fit te blijven tijdens de behandeling of om na de behandeling weer sneller in uw kracht te komen? Kortom: wat kunt u zélf doen om bij te dragen aan een **Langer Beter Leven**?

Diverse studies en onderzoeken tonen aan dat een combinatie van gezonde voeding, voldoende beweging en

fysiek en mentaal welzijn, van zeer positieve invloed zijn op de behandeling tegen kanker en het leven met kanker. De onderzoeken die het NFtK ondersteunt, met dank aan de bijdragen van al onze donateurs, dragen dan ook bij aan de thema's **voeding, beweging en welzijn**. Over de resultaten van die studies leest u verderop meer, maar we informeren u ook graag over medisch specialistische revalidatie die niet bij het grote publiek bekend is, maar zeer effectief is en bovendien vergoed wordt vanuit de basisverzekering.

IN DIT NUMMER:

- Medisch specialistische oncologische revalidatie
- Resultaten studies FitMax© en Fit bij kanker
- Studie naar prehabilitatiezorg op maat
- Samen Sterker acties

Medisch specialistische oncologische revalidatie

Jaarlijks krijgen circa 120 duizend mensen in Nederland kanker. Door betere behandelingen hebben zij vaak 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. Bekende klachten zijn 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. Deze vorm van revalidatie is echter bij veel mensen met kanker én hun zorgverleners nog niet zo bekend.

Wacht daarom niet tot de klachten 'vanzelf' overgaan, maar maak ze bespreekbaar met uw oncoloog, uw huisarts of de praktijkondersteuner. U kunt ook zélf om een verwijzing naar de revalidatiearts vragen! Zorg dus goed voor uzelf!



Studie naar prehabilitatiezorg op maat

Om de gezondheid van mensen met kanker, voorafgaand aan een geplande operatie, te verbeteren, is het belangrijk zorg op maat te leveren. Ten slotte is ieder mens anders en heeft niet iedereen evenveel begeleiding nodig. De een heeft aan leefstijladviezen genoeg, de ander heeft behoefte aan begeleiding van een zorgprofessional. Door deze prehabilitatiezorg beter af te stemmen op de behoefte, kan het ook betaalbaar worden gehouden.

Om te bepalen welke vorm van ondersteuning (bijv. onder fysieke begeleiding, alleen digitaal of juist

een mix van beide) nodig is voor het beste resultaat, wordt er een studie gedaan naar de verschillende persoonlijke kenmerken van individuen. Door die kenmerken te clusteren, kunnen er subgroepen worden onderscheiden. Per subgroep zal door experts en ervaringsdeskundigen worden omschreven welke vorm van ondersteuning passend is.

Het NftK vindt onderzoek naar gepersonaliseerde zorg, voor een Langer Beter Leven bij mensen met kanker, belangrijk en steunt daarom dit onderzoek dat bovendien resulteert in betaalbare zorg. Dat kunnen wij alleen dankzij eenmalige of structurele

financiële bijdragen. Wilt u ook helpen? Kijk dan op www.tegenkanker.nl/projecten.

Tip op www.tegenkanker.nl leest u meer over medisch specialistische oncologische revalidatie.



Resultaten studies FitMax© en Fit bij kanker

Dat fitheid een belangrijk aspect is tijdens de behandeling van kanker heeft menig onderzoek al aangetoond. Maar hoe meet je die fitheid bij mensen met kanker? Daarvoor heeft het Máxima MC de FitMáx© vragenlijst ontwikkeld. Dat er met deze vragenlijst een goede inschatting gemaakt kan worden van de fysieke fitheid van mensen met kanker is gebleken uit eerder onderzoek.

Daarna zijn er twee vervolgonderzoeken gestart. De vragen daarbij zijn: kan de vragenlijst ook de fysieke fitheid monitoren over een langere periode, als er geen sprake is van een verandering van fysieke fitheid? En: kan de vragenlijst wel een veranderd resultaat laten zien als er sprake is van een verandering in fysieke fitheid?

De onderzoeken tonen aan dat de FitMáx© binnen 2 weken zonder verandering in de fysieke fitheid hetzelfde resultaat inschat. De FitMáx© is echter beperkt in het inschatten van de absolute verandering in fysieke fitheid, maar is wel in staat om in te schatten of er wel of geen sprake is van een vooruitgang van de fysieke fitheid.

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.



Samen Sterker Acties

Diverse acties om centra voor leven met en na kanker (voorheen: inloophuizen) financieel te ondersteunen, worden door het NfTK ondersteund met de Samen Sterker actie. Het NfTK verdubbelt hierbij de opbrengst van een actie. Recentelijk zijn er weer twee acties afgerond.

De 5KNoord voor het Toon Hermans Huis Parkstad was een fietstocht van Heerlen naar de Noordkaap en Team 't Praethuys fietste op 18 juni met tien man de Mont Ventoux op om geld op te halen voor 't Praethuys in Alkmaar. Beide acties zijn geslaagd en kunnen dankzij de verdubbelaar rekenen op € 10.000 extra namens het NfT. Met dank aan onze waardevolle donateurs.



De 5KNoord voor het Toon Hermans Huis Parkstad met Armand Withagen

Tip Meer weten over deze en andere lopende Samen Sterker acties?
Ga naar <https://tegenkanker.kentaa.com>

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.



Team 't Praethuys op de Mont Ventoux