

Kom in beweging!

Wilt u ook bijdragen? Kom in beweging en help het NFK om belangrijke onderzoeken op het gebied van een **gezonder beter leven** voor mensen met kanker financieel mogelijk te maken! Hoe u kunt bijdragen?

1. Belastingvoordeel

Uw gift aan het NFK 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.

2. Start een sponsoractie

Met onze Samen Sterker donatie-actie geven we uw sponsoractie graag een steuntje in de rug. U kunt een actie bedenken, van sponsorloop tot evenement, die bijdraagt aan de waarde van voeding, beweging en welzijn en wij kunnen u helpen met een extra bijdrage tot een bedrag van € 10.000. Maar: u kunt ook een eigen actie starten en opdragen aan het NFK als goede doel! Kijk op tegenkanker.nl/doneren/sponsoractie-starten.



3. Nalatenschap

Steeds vaker worden goede doelen opgenomen in het testament. Ook het NFK kan als goed doel in de nalatenschap worden opgenomen. Wilt u hier meer over weten? Kijk dan op tegenkanker.nl/doneren/nalaten

4. Zakelijke ondersteuning

Voelt u zich als bedrijf betrokken bij het werk van het NFK? Steun ons dan om onze doelen te verwezenlijken. Kijk op tegenkanker.nl/doneren/helpen-als-bedrijf voor meer informatie.



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds tegen Kanker

nummer 1 | juni 2023 | jaargang 25

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Revolutie in kankerzorg!

Dat studies nuttig en noodzakelijk zijn, blijkt wel uit de meetbare resultaten die ze elke keer weer opleveren. De resultaten van een recente internationale studie tonen aan dat mensen met darmkanker, die fit naar de operatietafel gaan, 40% minder (ernstige) complicaties krijgen dan anderen. Volgens chirurg dr. Gerrit Slooter van het Máxima Medisch Centrum (MMC), dat deze internationale studie aanstuurt, betekent het een revolutie in de ziekenhuiszorg.

Tijdens deze internationale studie waren 270 mensen met kanker van verschillende nationaliteiten betrokken. Zij moesten allen een operatie ondergaan voor darmkanker en volgden, in de vier weken voorafgaand aan de operatie, het trainingsprogramma Fit4Surgery. Zij scoorden door deze prehabilitatie veel beter qua complicaties en hersteltijd dan de controlegroep die niet aan het trainingsprogramma deelnam. De deelnemers van het MMC konden bovendien twee dagen eerder naar huis dan anderen!

Bij de nieuwe aanpak trainen patiënten op kracht en conditie. Stichting Fit4Surgery werkt hiervoor samen met lokale fysiotherapeuten, zodat mensen



Gerrit Slooter: 'Investeren in fitheid leidt tot sneller herstel en minder complicaties bij darmkanker.'

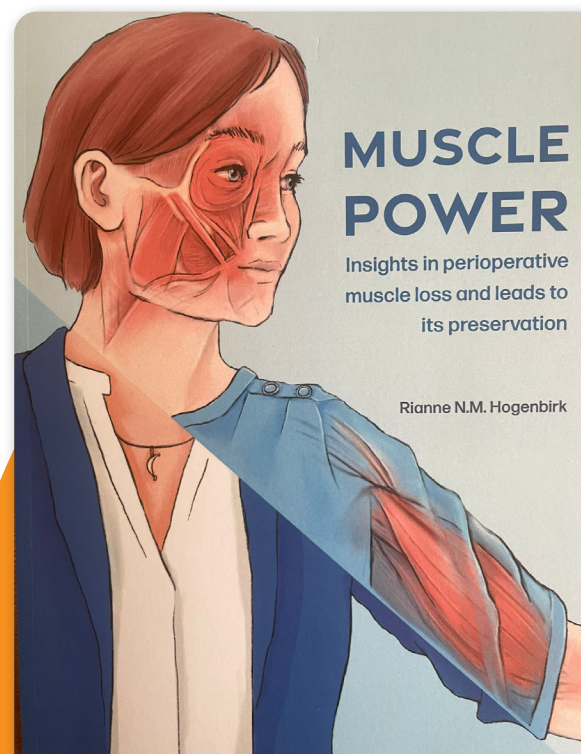
met kanker in hun eigen omgeving kunnen trainen. Bovendien krijgen deze mensen dieetadvies met extra eiwitten en vitaminen, hulp bij het aanpassen van hun leefstijl, zoals stoppen met roken, en wordt er mentale begeleiding geboden.

Meetbaar resultaat

De eerste voorlooptudie naar het trainingsprogramma Fit4Surgery, mogelijk gemaakt dankzij de steun van het Nationaal Fonds Tegen Kanker (NFK), leidde tot vergelijkbare fantastische resultaten. Hierdoor werd de weg naar een grotere internationale

studie mogelijk gemaakt. De eerste positieve uitkomsten werden in het toonaangevende tijdschrift voor wetenschappelijk onderzoek 'JAMA Surgery' gepubliceerd. Het MMC breidt het aanbod uit naar meer patiënten en naar mensen die een operatie aan lever of longen verwachten.

Steeds meer artsen, zoals dr. Slooter en zijn vakgenoten, zien het belang en de waarde van **voeding, bewegen en welzijn** bij mensen met kanker. Het is precies waarom het NFK onderzoeken als deze financiert, **mede dankzij uw financiële bijdrage!**



Sinds 13 april is dr. Rianne Hogenbirk in het trotse bezit van haar doctorstitel. Op die dag promoveerde zij op het onderwerp: het veranderen van spieren en wat er gedaan kan worden om spierverlies voor een operatie te voorkomen. Zoals ook uit eerdere onderzoeken is gebleken beschrijft ze een verband tussen betere chirurgische uitkomsten voor patiënten met meer spiermassa.

IN DIT NUMMER:

- Kun je fietsen in een MRI-scanner?
- Patiënten ervaringen
- Kom in beweging!
- De kracht van spieren

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.

Kun je fietsen in een MRI-scanner?



Meerdere wetenschappelijke studies, waarbij kwetsbare patiënten voorafgaand aan een grote buikoperatie een trainingsprogramma doorliepen om de conditie te verbeteren, tonen aan dat deze mensen na slechts 2-4 weken training al een indrukwekkende verbetering in de conditie zien. Ondanks deze veelbelovende resultaten is het nog onduidelijk waardoor deze snelle verbetering in conditie kan optreden en er zijn ook patiënten die weinig tot geen verbetering behalen door conditietraining.

Inspanningstesten

Om inzicht te krijgen is door UMC Groningen gestart met een nieuwe studie waarbij patiënten, voorafgaand en na een trainingsprogramma, korte inspanningstesten in een MRI-scanner uitvoeren. Met deze testen wordt gekeken hoe de beenspieren en de hartspier reageren op inspanning.

Hoe dit in zijn werk gaat?

Om naar spieren in een mensenlichaam te kijken kun je iemand op een hometrainer zetten en de persoon, nadat deze actief is geweest, snel liggend laten plaatsnemen in een MRI. Op die manier kunnen de beenspieren of de hartspier in kaart gebracht worden. Het nadeel hiervan is dat er wat tijd overheen gaat voordat iemand van de fiets is afgestapt en de MRI-scanner is opgestart. In die tijd is er al weer veel in het lijf aangepast en is het lichaam deels alweer in rusttoestand. In UMC Groningen hebben ze daar nu een unieke oplossing voor: fietsen in een MRI.

Maar hoe kun je fietsen in een buis met een diameter van 18 cm?

Onderzoekers hebben, samen met een producent van trainings- en meetapparatuur, een fiets ontwikkeld die op de rails van de MRI past.

Al liggend in de MRI kan de patiënt daardoor fietsbewegingen maken, waarbij de spieren gemeten worden en de MRI ook tal van andere metingen kan doen. Het is uniek in Nederland en in de hele wereld is er slechts een klein aantal plekken waar dit kan.

En wat kan men dan vaststellen?

Onderzoekers die zich bezighouden met het zo fit mogelijk maken van mensen met kanker, willen hiermee beter begrijpen waarom sommige mensen heel snel en anderen juist veel moeilijker fit te krijgen zijn. Met die resultaten kan een trainingsprogramma nog beter afgestemd worden op de patiënt.

Waar ligt de focus op bij prehabilitatie?

- ✓ Fysieke training gericht op kracht en conditie
- ✓ Voedingsadviezen met daarbij vitamines en extra eiwitten
- ✓ Goede psychosociale ondersteuning en voorlichting.



Prof. dr. Joost Klaase: *'Je kunt als patiënt zelf weinig aan je ziekte doen, maar aan je conditie, je voedingstoestand en je mentale weerbaarheid kun je wél zelf wat doen!'*

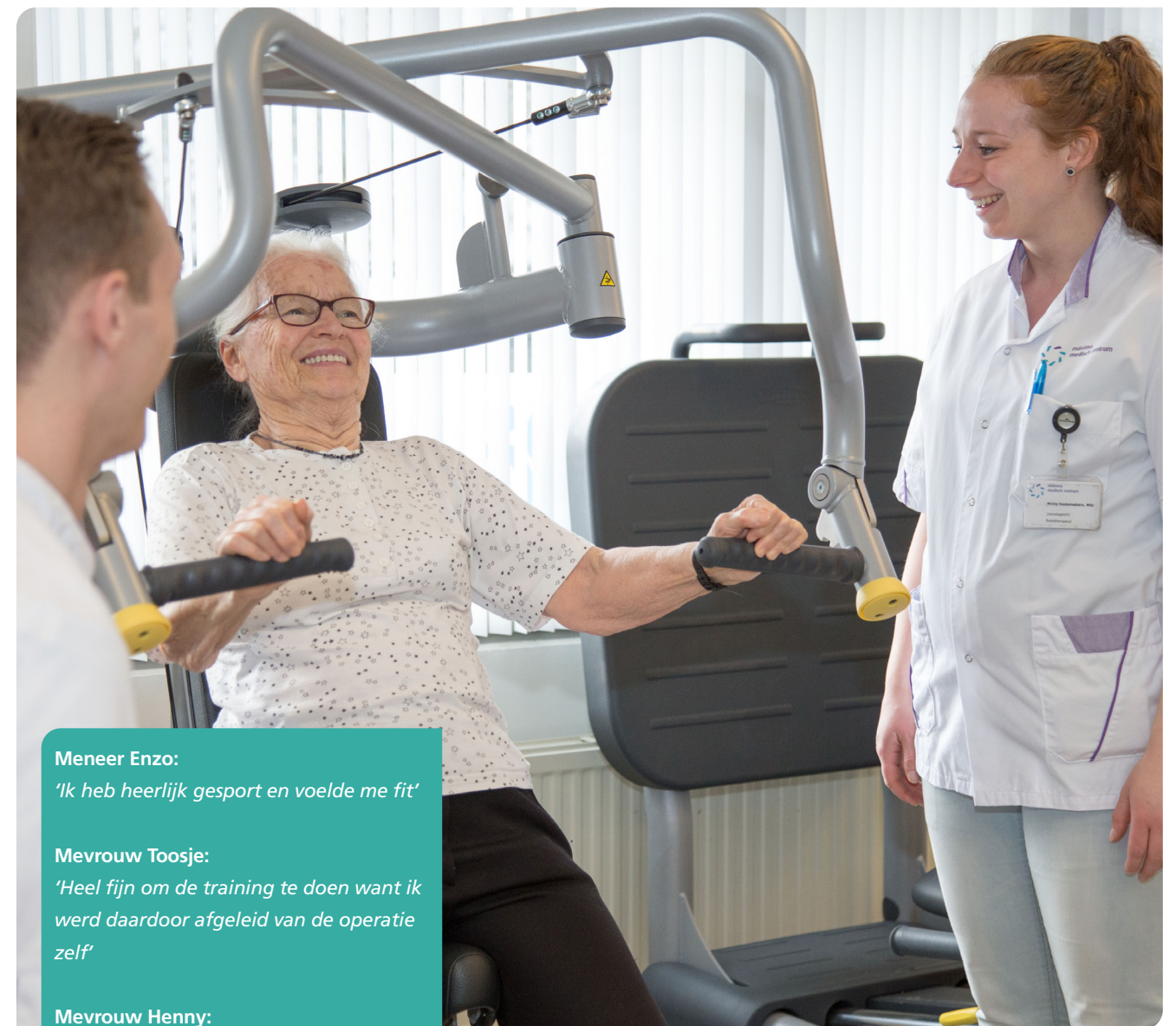
Patiënten ervaringen

Wie de diagnose kanker krijgt voelt zich vaak machteloos. Men kan er zelf niets aan veranderen. Of toch? Door te focussen op **gezondere voeding**, meer **bewegen** en psychosociaal **welzijn** hebben mensen met kanker wél enige regie over het ziekteverloop. Vaak geeft dit hen kracht en energie om door deze moeilijke periode heen te komen.

Volgens sportarts Goof Schep is een operatie ondergaan en herstellen topsport voor het lijf. Mensen met kanker die het ziekteproces als topsport gaan beschouwen en zich daarnaar gaan gedragen profiteren daarvan vóór, tijdens en na de behandeling. Ze beginnen fitter aan 'de wedstrijd' en hebben meer kans om als 'winnaar' uit de bus te komen. Want zeg nu zelf: niemand rijdt de Elfstedentocht zonder training en wie nog nooit op de fiets gezeten heeft, zal nooit aan de Tour de France beginnen.

Deelnemers aan de prehabilitatie trainingen zijn zeer enthousiast. Dat is ook duidelijk terug te zien in de resultaten. In de groep van deelnemers in de leeftijd van 35 tot 92 jaar, de gemiddelde leeftijd ligt iets hoger dan 70 jaar, wist meer dan 90% het hele programma af te maken. En dat is niet verwonderlijk, want het Fit4Surgery programma is voor iedereen, ziek of niet ziek, goed uit te voeren.

Goof Schep



Meneer Enzo:

'Ik heb heerlijk gesport en voelde me fit'

Mevrouw Toosje:

'Heel fijn om de training te doen want ik werd daardoor afgeleid van de operatie zelf'

Mevrouw Henny:

'Ik zou het mensen zeker aanraden. Het is voor jezelf, het geeft je een bepaalde kick en je krijgt er power van!'