



Langer Beter Leven

Nieuwsbrief van het Nationaal Fonds Tegen Kanker

nummer 1 | mei 2026 | jaargang 27

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Beweging en voeding bij hoofd-halskanker

Wanneer iemand de diagnose hoofd-halskanker krijgt, verandert het leven vaak van de ene op de andere dag. De ziekte brengt onzekerheid, spanning en lichamelijke klachten met zich mee. Veel patiënten eten en bewegen al minder vóór de behandeling begint. Daardoor gaat de conditie snel achteruit. Juist een goede conditie kan een groot verschil maken wanneer een intensieve behandeling, zoals chemoradiotherapie, start.

Onderzoek

Onderzoekers van het UMC Utrecht onderzochten daarom of een speciaal beweegprogramma tijdens de behandeling haalbaar is voor mensen met hoofd-halskanker. In dit programma werken patiënten onder begeleiding van een fysiotherapeut aan hun kracht en conditie. De oefeningen worden aangepast aan wat iemand op dat moment aankan. Zo blijft bewegen mogelijk, ook wanneer de behandeling zwaar is en het lichaam veel te verduren krijgt.

Resultaten

De eerste resultaten zijn hoopgevend. Ongeveer twee derde van de deelnemers kon het programma volhouden en volgde gemiddeld de helft van de geplande trainingssessies. Dat lijkt misschien bescheiden, maar tijdens een zware behandeling telt elke stap. Deelnemers gaven aan dat bewegen hen hielp zich sterker en energieverder te voelen. Ook mentaal maakte het verschil: door actief te blijven voelden sommigen zich minder patiënt.



Voeding

Naast beweging speelt voeding een belangrijke rol. Toch blijkt het voor veel patiënten lastig om tijdens de behandeling voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen. Uit eetdagboeken bleek dat minder dan de helft van de deelnemers voldoende voedingsstoffen binnenkreeg.

Meer onderzoek nodig

De onderzoekers willen het programma verder verbeteren. Met persoonlijkere begeleiding, betere voedingsondersteuning en mogelijk digitale hulpmiddelen hopen zij patiënten

beter te helpen hun kracht te behouden tijdens de behandeling. Het NFTK is blij met deze ontwikkeling, die een **Langer Beter Leven** van mensen met kanker weer een stapje dichterbij brengt.

Tip: Bent u of kent u iemand met hoofd- of halstumoren? Bij de patiëntenvereniging is informatie, ondersteuning en



lotgenotencontact beschikbaar. Scan de QR code of ga naar www.pvhh.nl

OOK IN DIT NUMMER:

- Fit de operatie in
- Succesvolle actie met uw serviceclub?
- NFTK Samen Sterker Donatieverduubelaar
- De voordelen van periodiek schenken
- Kom in actie tegen kanker!

Fit de operatie in!



Een operatie tegen kanker is voor veel patiënten een zwaar moment. Maar wat als je je lichaam daar vooraf beter op kunt voorbereiden? Onderzoekers en zorgverleners werken aan een vernieuwende aanpak: **prehabilitatie. Daarbij trainen patiënten al vóór hun behandeling aan hun conditie, voeding en mentale kracht. Het doel is simpel: fitter de operatie in, en daardoor sneller weer op de been.**

Prehabilitatie betekent dat patiënten in de weken vóór een operatie actief werken aan hun herstel. Door beweging, gezonde voeding en begeleiding wordt het lichaam sterker en weerbaarder. Vooral bij darmkanker kan dit een groot verschil maken. Wie beter voorbereid een operatie ingaat, heeft vaak minder complicaties en herstelt sneller.

Toch is deze zorg nog niet voor iedereen gemakkelijk bereikbaar. Niet elke patiënt woont dicht bij een gespecialiseerd centrum of kan meerdere keren per week naar het ziekenhuis reizen. Daarom onderzoeken artsen en wetenschappers een digitale vorm van prehabilitatie. Via een app op de telefoon krijgen patiënten persoonlijke begeleiding en trainingsschema's. Met een draagbare

activiteitstracker wordt hun activiteit en hartslag gemeten. Zo kunnen artsen precies zien hoe het lichaam reageert op de training en welke aanpak het beste werkt.

Voor patiënten betekent deze aanpak vaak meer dan alleen fysieke training. Een deelnemer van 65 jaar verwoordde het treffend: "Het geeft weer een stukje regie terug in een periode waarin alles onzeker voelt. Door zelf actief te werken aan herstel, groeit het vertrouwen in mijn eigen lichaam."

Om deze zorg verder te ontwikkelen is onderzoek nodig. En dat onderzoek kost geld. Dankzij steun van het Nationaal Fonds Tegen Kanker kan dit innovatieve project van start gaan. Met als doel dat in de toekomst iedere patiënt, ongeacht woonplaats, de best mogelijke voorbereiding krijgt op een zware behandeling.

Daarom is steun zo belangrijk. Met een donatie helpt u onderzoek mogelijk te maken dat patiënten sterker maakt vóór hun behandeling. Samen zorgen we ervoor dat meer mensen fitter de operatie ingaan en sneller weer vooruit kunnen kijken.

Succesvolle actie met uw serviceclub?

Een succesvolle actie van Rotaryclub Alkmaar heeft onlangs bijgedragen aan onderzoeksgelden voor deze vernieuwende prehabilitatie aanpak. Het NFTK heeft deze opbrengst vervolgens verdubbeld! Bent u lid van een Rotary-, Rotaract-, Lions-, InnerWheel- of Soroptomistenclub en op zoek naar een zinvol goed doel voor uw actie(s)? Draag dan met uw project(en) ook bij aan dit en ander belangrijk onderzoek voor mensen met kanker. Wilt u meer informatie? Dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met info@tegenkanker.nl.



Chirurg prof. dr. Hermien Scheurs, drs. Anne Pannekoek arts onderzoeker in het NoordWest ziekenhuis te Alkmaar en Frans van Ursem voorzitter van Rotaryclub Alkmaar.

NFTK Samen Sterker Donatieverdubbelaar

€ 1.049.163
Opgehaald

2.046 acties 131 teams 10 bedrijven 51 initiatieven 18.118 donaties

De NFTK Samen Sterker Donatieverdubbelaar heeft sinds de start tot op heden meer dan één miljoen euro opgebracht. Dit heeft geresulteerd in financiële bijdragen aan Centra voor leven met en na kanker verspreid over Nederland. Deze centra bieden mensen met kanker en hun naasten steun, aandacht en praktische

begeleiding. Naast de medische zorg in het ziekenhuis is er vaak behoefte aan een plek waar u ervaringen kunt delen, vragen kunt stellen en even op adem kunt komen. In deze centra ontmoeten mensen elkaar, vinden zij herkenning en krijgen zij ondersteuning bij de fysieke, mentale en sociale gevolgen van kanker.

Deze vorm van informele zorg heeft grote waarde: zij helpt mensen hun veerkracht te behouden en hun leven opnieuw vorm te geven.

Dat sluit nauw aan bij de doelstellingen van het Nationaal Fonds Tegen Kanker, dat initiatieven ondersteunt

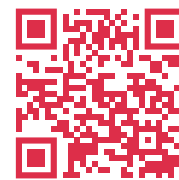
die bijdragen aan een betere kwaliteit van leven voor mensen die met kanker worden geconfronteerd — en voor hun naasten.

Weten of er een centrum bij u in de buurt is? U vindt alle centra via deze QR code.



Tip: organiseert u een actie voor één van de Centra voor leven met en na kanker? Neem dan zeker contact met ons op. In sommige gevallen kunnen wij het opgehaalde

bedrag zelfs verdubbelen met maximaal €10.000. Zo maakt uw inzet nog meer impact voor mensen die leven met en na kanker. Scan de QR code voor eerdere acties voor deze zogenaamde inloophuizen.



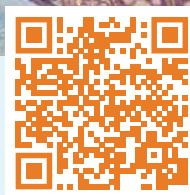
<p>BEAT the QUIZ Ben muzikant voor Orkney FC, quizmaster & Side Effect coverband Ben is klaar om je muzikantij op de proef te stellen. € 620 Opgehaald 17% <small>Streefbedrag € 3.300</small> Beep</p>	<p>Adamas - The Lock Up The Lock Up voor AdamasOp 27 maart aanstaande organiseert Adamas centrum voor leven met en na kanker, voor de 5de keer. € 15.992 Opgehaald 55% <small>Streefbedrag € 300.000</small> Beep</p>	<p>Carma - The Lock Up Carma - The Lock UpOp 27 februari aanstaande sluiten 8 bewaarde Westlandse ondernemers zich van 13.00 tot 18.00 uur. € 83.564 Opgehaald 708% <small>Streefbedrag € 40.000</small> Beep</p>
--	--	--

De voordelen van periodiek schenken

Met een periodieke schenking aan het Nationaal Fonds Tegen Kanker is uw steun volledig aftrekbaar bij de Belastingdienst. In een eenvoudige schenkingsovereenkomst legt u vast dat u minimaal vijf jaar een vast bedrag per jaar doneert. Zo profiteert u van optimaal fiscaal voordeel en betaalt u minder inkomstenbelasting. Tegelijk geeft u het Nationaal Fonds Tegen Kanker de zekerheid om belangrijk onderzoek en initiatieven te blijven steunen die bijdragen aan een betere behandeling en herstel voor mensen met kanker.



Wilt u meer weten over alle mogelijkheden om ons werk te ondersteunen? Scan dan de QR code voor alle donatiemogelijkheden.



NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 06 20521789
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.

Kom in actie tegen kanker!

Met een eigen actie kunt u het verschil maken voor mensen die leven met kanker.

Door geld in te zamelen helpt u mee aan een **Langer Beter Leven** voor iedereen die met deze ziekte te maken krijgt. Overal in het land komen mensen in beweging: ze organiseren sportieve uitdagingen, creatieve acties of bijzondere evenementen.

Groot of klein, elke actie telt en elke euro helpt. Heeft u een idee of wilt u iets organiseren met vrienden, collega's of uw vereniging om geld op te halen voor het NFTK? Laat het ons weten via info@tegenkanker.nl. We denken graag met u mee en helpen u op weg. Via ons online actieplatform kunt u uw initiatief eenvoudig aanmelden en delen met anderen.

Zo maakt u zichtbaar waar u zich voor inzet en kunt u mensen uitnodigen om mee te doen of te doneren.

Scan de QR code voor meer informatie.

