



Beter toekomstperspectief voor kinderen met kanker?

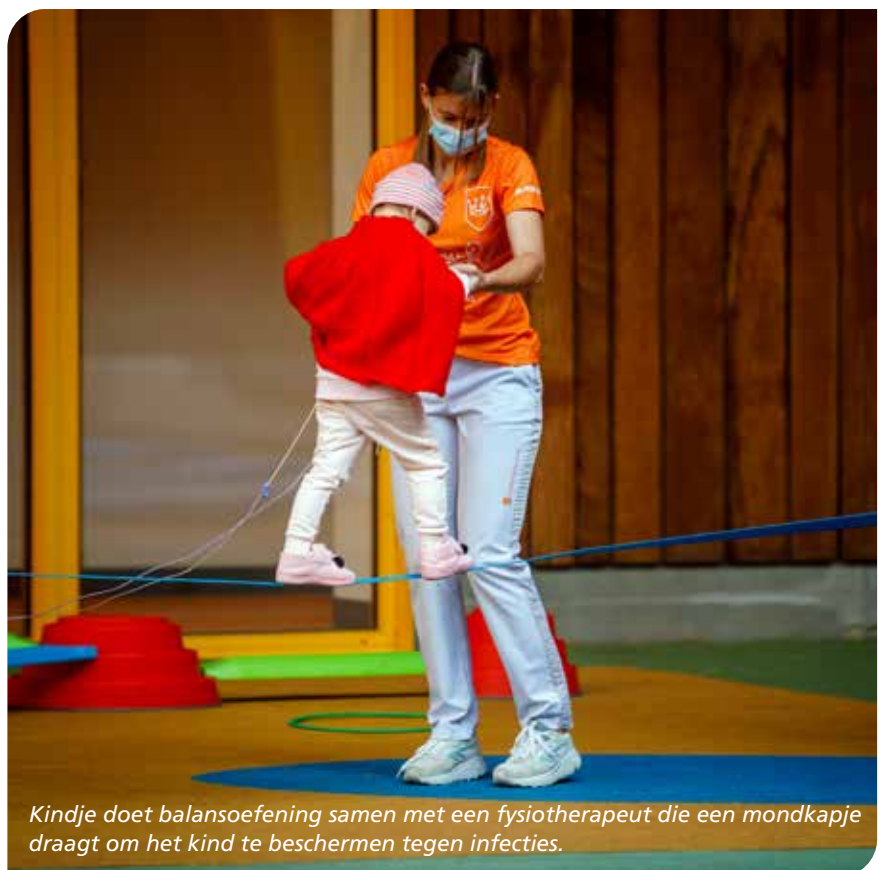
Bijna twee derde van de kinderen die kanker overleeft, heeft vijf jaar na de stamceltransplantatie (HSCT) een slechtere fysieke conditie. Dit betekent dat ze bijvoorbeeld minder spierkracht en uithoudingsvermogen hebben en minder goed kunnen bewegen. Dit is zorgwekkend omdat een goede conditie belangrijk is voor de algehele gezondheid en om mee te kunnen doen aan dagelijkse activiteiten als buitenspelen en sporten met andere kinderen. Kinderkanker heeft helaas een enorme lichamelijke en geestelijke impact in een tijd waarin zij onbezorgd kind zouden moeten zijn.

Prehabilitatie bij kinderkanker

HSCT is een zware behandeling met hoge doses chemotherapie en bestraling. Uit eerder onderzoek bleek dat kinderen al drie maanden na de behandeling lichamelijke beperkingen hebben. Een belangrijke ontdekking was dat de conditie van een kind vóór de behandeling een goede voorspeller is van hoe het zich drie maanden na de behandeling voelt. Vooraf trainen om sterk te worden, zogenoemde prehabilitatie, kan de uitkomsten van de behandeling verbeteren, maar dit is nog niet eerder toegepast bij kinderen met kanker.

Nieuw onderzoek nodig

In een nieuw onderzoek gaat dr. Emma Verwaaijen kijken of het mogelijk is om prehabilitatie ook bij kinderen met kanker te realiseren. Deze prehabilitatie bestaat



Kindje doet balansoefening samen met een fysiotherapeut die een mondkapje draagt om het kind te beschermen tegen infecties.

OOK IN DIT NUMMER:

- Ondervoeding
- Lopende onderzoeken
- Helpt u ons helpen?
- Blijf op gewicht
- Kom in actie!

uit krachttraining, voedingsadvies en hulp bij het veranderen van gedrag. Daarbij wordt gelet op drie dingen: of kinderen mee willen doen, of ze de trainingen afmaken en of het praktisch haalbaar is. Daarnaast wordt gekeken of trainen helpt, door te meten hoe het met de kinderen gaat vlak voor de transplantatie en drie maanden erna. Het onderzoek

is een belangrijke stap. De resultaten kunnen de basis leggen voor een groter onderzoek en het toepassen van prehabilitatie in ziekenhuizen. Daarom is uw bijdrage aan dit onderzoek zo belangrijk. Gunt u kinderen met kanker een beter toekomstperspectief? Doneer dan gul aan het NFK om dit onderzoek mogelijk te maken.

Ondervoeding



Onlangs is het NFK samen met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten een campagne gestart. Het doel van deze campagne is om mensen met kanker erop te wijzen dat een bezoek aan een diëtiste zinvol is. Eigenlijk geldt dit advies voor elk mens: heb je een probleem met eten en ziekte? Wens je voedingsaanpassingen te maken en weet je niet hoe? Een diëtist kan je helpen en is voor de eerste 3 uur vergoed vanuit de basisverzekering. Een verwijzing van een arts is niet nodig.

Ongewild afvallen is het verliezen van gewicht zonder dat je bewust bezig bent met afvallen. Het is ongezond en wijst vaak op gezondheidsproblemen. Zo kan dit gewichtsverlies wijzen op ziektes als alvleesklierkanker of longkanker.

Het kan beginnen met een ring die van de vinger glijdt, loszittende kleding of je zwakjes voelen, maar naarmate de tijd vordert veroorzaakt het grotere problemen. De kankercellen hebben veel energie nodig om te groeien. Dat wil zeggen dat het lichaam sneller zoekt naar brandstof.

Of iemand nu dun of dik is: deze overmatige verbranding zorgt ervoor dat er niet alleen vet wordt verbrand, maar juist ook spieren worden afgebroken. Hierdoor verzwakt het lichaam en belandt men in een negatieve spiraal van minder beweging, meer vermoeidheid, meer mentale problemen en een steeds minder wordende kwaliteit van leven. Helaas is gezond of anders gaan eten niet de oplossing. Zeker niet na de diagnose kanker. Een gericht en op maat gemaakt persoonlijk advies, in combinatie met begeleiding, kan veel narigheid voorkomen.

Lopende onderzoeken

Leukemie

dr. Emma Verwaaijen,
Prinses Maxima Centrum voor
kinderoncoloogie
Kinderen met leukemie sterker
maken door ze te trainen



Trainen & Borstkanker

dr. Hanneke van Dijk-Huisman,
Maastricht Universitair Medisch
Centrum
De winst van trainen voorafgaand
aan een borstkankeroperatie



Leefstijl & Borstkanker

Sophie Wooldrik, arts,
Borstkliniek, St. Franciscus
Vlietland ziekenhuis, Rotterdam
Hoe zorgt leefstijlinterventie na
de diagnose borstkanker voor
beter resultaat?



Op gewicht blijven

dr. Marrit Tuinman,
UMC Groningen
Op welke manier kun je op
gezond gewicht blijven na de
behandeling van testiskanker?



Spierbelasting tijdens kanker

Renske Meijer, arts, Maxima
Medisch Centrum Veldhoven
Hoe kun je effectief de conditie
in kaart brengen na de diagnose
kanker?



De juiste patiënt

dr. Karen Valknet, UMC Utrecht
Voor welke patiënten is het
noodzakelijk om fitter gemaakt
te worden voor een zware
behandeling?



Bij kanker kan verzwakking ervoor zorgen dat een behandeling meer kwaad dan goed doet en om die reden niet gegeven zal worden. Een goede voedingstoestand kan de kans op complicaties verkleinen, het herstel vergroten en bijdragen aan een betere kwaliteit. Het is dus van groot belang om tijdig aan de bel trekken en naar een diëtist te gaan.

Steun onze voorlichting

Het NFK wil met deze voorlichtings-campagne mensen aanzetten tot actie. Ondervoeding is ongezond en kan betekenen dat er een ernstige onderliggende reden voor is. Een diëtist speelt een belangrijke rol in het controleren



van het gewicht en het bijsturen van de voeding om problemen tegen te gaan. Mocht blijken dat het afvallen komt door kanker, dan kan de diëtist helpen bij goede voeding en juiste beweging om bij te dragen aan een grotere kans op een succesvolle behandeling. Met uw bijdrage aan het NFK helpt u ons de juiste

voorlichting te kunnen geven aan mensen met kanker.

Lees hier meer over ongewild afvallen.

www.tegenkanker.nl/voeding/ondervoeding/



Verbeteren van de fysieke fitheid

dr. Bart Bongers en prof.
dr. Joost Klaase, UMC Groningen
Beter inzicht in hoe we moeten trainen, na de diagnose kanker, door te fietsen in de MRI



Fit voor de Operatie

dr. Emiel Verdaasdonk,
Jeroen Bosch ziekenhuis, Den Bosch
Wat doet prehabilitatie voor mensen met darm- of blaaskanker?



Smaaksturing

dr. Canan Ziylan,
Hogeschool Rotterdam
Hoe blijf je smaakvol eten als chemo je smaak heeft veranderd?



Trainen bij strottenhoofd-kanker

dr. Caroline Speksnijder, Utrecht UMC
Wat zijn de voordelen als patiënten voorafgaand aan een behandeling trainen?



Meer informatie over alle studies vindt u op

www.tegenkanker.nl/projecten



Blijf op gewicht

Het behoud van spieren is voor mensen met kanker essentieel. Daarom is gezonde voeding met veel eiwit (een bouwstof van spieren) in combinatie met bewegen essentieel.



- Eet verse groente en fruit
- Eet regelmatig vette vis
- Neem extra eiwit
- Eet weinig tot geen bewerkt of rood vlees
- Laat alcohol staan



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.

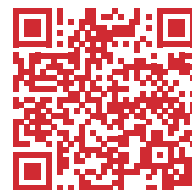
Helpt u ons helpen?



Help ons relevante onderzoeken naar een Langer Beter Leven voor mensen met kanker mogelijk te maken. Uw bijdrage is nodig voor noodzakelijk onderzoek en kan op de volgende manieren:

- ✓ Als u het NFK periodiek eenzelfde bedrag schenkt voor minimaal 5 jaar is dit voor u fiscaal voordelig en voor mensen met kanker van levensbelang.
- ✓ U kunt een goed doel als het NFK opnemen in uw testament.
- ✓ Voelt u zich als bedrijf betrokken bij het werk van het NFK? Steun ons dan om onze doelen te verwezenlijken.

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



Kom in actie!

Start uw eigen actie om geld op te halen voor het NFK als goede doel. De Rijswijkse sportschoolhouder Slobodan zamelde eerder dit jaar geld in met een flinke workout van 63.3 km skiën of roeien. Hij haalde hiermee maar liefst 18.000 euro op voor noodzakelijk onderzoek voor een Langer Beter Leven voor mensen met kanker. Een geweldige sportieve prestatie! Meer weten? Scan dan de QR code.

