



STICHTING TEGENKRACHT ZORGT VOOR
SUCCESSVOLLE ONDERSTEUNING LIFE STYLE

Maatwerk sportprogramma helpt patiënt

Lange tijd waren zorgprofessionals in de oncologie ervan overtuigd dat fysieke inspanning nadelige effecten had op de behandeling en het herstel. Zij adviseerden daarom patiënten tijdens de chemobehandeling het vooral rustig aan te doen. Dat inzicht verandert de laatste jaren: kanker en bewegen gaan juist heel goed samen. Stichting Tegenkracht helpt al 15 jaar met succes patiënten met maatwerk programma's Sport & Bewegen.

“In onze beginperiode was het lastig om de combinatie sport en bewegen geaccepteerd te krijgen”, zegt Peter Smeets, voorzitter van Tegenkracht. “Wetenschappelijk onderzoek toont de laatste jaren gelukkig aan dat sport en bewegen een aantoonbaar positief effect hebben op kankerpatiënten. Mensen doorstaan de behandelperiode beter, voelen zich sterker, hebben meer energie en herstellen in het algemeen aanzienlijk sneller.”

Sport- en bewegingsprogramma's leveren dus een positieve bijdrage aan de voorbereiding op of verwerking van operaties, chemobehandeling en bestraling. Veel van deze behandelingen zijn voor patiënten zwaar en tasten de lichamelijke conditie aan in een mate die vergelijkbaar is met een leeftijdsverschil, van 20 tot 30 jaar (Mews, 2016). Een betere algemene conditie vergroot het herstelvermogen en beïnvloedt ook op positieve wijze de kwaliteit van leven. Het zogenoemde sportplan Tegenkracht dat patiën-

ten kunnen volgen, is een sportmedisch verantwoord begeleidingstraject dat voorafgaand, tijdens en na afloop van een oncologische behandeling kan worden gedaan. Het is in alle gevallen maatwerk.

Maatwerkprogramma

Peter Smeets geeft aan hoe het in zijn werk gaat: “Een geïnteresseerde deelnemer meldt zich aan via onze website Tegenkracht.nl. De aanmelding kan ook via

‘Sport en bewegen hebben een aantoonbaar positief effect op kankerpatiënten’

een bedrijfsarts plaatsvinden. Daarna is er een gesprek met een van onze coördinatoren en volgt een afspraak met de deelnemer en de dichtstbijzijnde sportarts voor een sportmedisch onderzoek of een

IN HET KORT

Sport en bewegen hebben een positief effect voor kankerpatiënten. Zij voelen zich sterker, hebben meer energie en herstellen in het algemeen aanzienlijk sneller. Stichting Tegenkracht helpt al 15 jaar met succes patiënten met maatwerk programma's Sport & Bewegen.

oncologisch fysiotherapeut om de belastbaarheid van betrokkene vast te stellen. Na het ontvangen van het sportmedische onderzoeksresultaat nemen we met de deelnemer de resultaten door en het advies van sportarts en oncologisch fysiotherapeut. We zoeken voor de deelnemer een passende locatie en begeleider in de buurt. En de persoon in kwestie kan starten met zijn of haar maatwerkprogramma.”

Gedurende het traject van gemiddeld zes maanden onderhoudt Tegenkracht intensief contact met de deelnemer. Het sportplan Tegenkracht wordt met een zeer hoog tevredenheidscijfer (8,4) gewaardeerd.

Brede dienstverlening

De dienstverlening die bij Tegenkracht ooit begon met sport en bewegen is in de loop der jaren uitgebreid. De patiënten/deelnemers worden niet alleen geholpen met het sportplan op maat, maar Tegenkracht heeft inmiddels ook een groot aantal partners op het gebied psycho-sociale ondersteuning en voeding.

“Kwaliteit van leven als centraal vertrekpunt wordt immers sterk beïnvloed door allerlei life style-aspecten”, aldus Smeets. Deze integrale ondersteuning en de landelijke dekking van professionals zorgt derhalve voor een uniek begeleidingstraject. Tegenkracht kan een financiële ondersteuning geven aan deelnemers als de dekking van hun ziektekostenpolis niet afdoende is, en zij de kosten niet kunnen dragen.

Samenwerking

De stichting was in de beginjaren sterk afhankelijk van giften, donateurs en acties. Het bestuur van Tegenkracht komt in 2014 tot de conclusie dat de afhankelijkheid van donaties en acties wel erg groot is en onderzoekt of bedrijven voor hun zieke werknemers in de bres willen springen. Van de ongeveer 120.000 mensen die die jaarlijks de diagnose kanker krijgen, zijn er 45.000 werkzaam. Zo heeft nationale politie een aparte regeling gecreëerd voor medewerkers met kanker. Politiepersonen worden via hun bedrijfsarts rechtstreeks aangemeld voor interventies op het ge-

bied van bewegen, mentaal welzijn of voeding. Andere bedrijven als Rabobank, Accenture en De Nederlandse Bank volgen het voorbeeld van de politie. Tevreden deelnemers, goede afstemming met bedrijfsartsen en een snellere dan gemiddelde terugkeer naar de werkomgeving zijn de positieve ervaringen.

Peter Smeets hierover: “De laatste jaren werken we steeds meer samen met grote organisaties en bedrijven die voor hun zieke werknemers de meest optimale begeleiding willen. Steeds meer organisaties zien dat deze begeleiding voor iedereen winst oplevert.”

De doelstelling van Tegenkracht is ervoor zorgen dat zoveel mogelijk mensen gebruik kunnen maken van ons begeleidingstraject. Dat zijn er nu circa 350 per jaar, maar de ambities reiken uiteraard verder.



Stichting Tegenkracht publiceerde onlangs het boek 'Mijn tegenkracht'. Naast veel ervaringsverhalen van patiënten staan daarin ook interviews met zorgprofessionals, zoals een oncoloog,

sportarts, fysiotherapeut, psycholoog, diëtist, fitnessinstructeur en reïntegratiebegeleider. Maar ook veel andere zinvolle informatie “Daarmee willen we laten zien dat niet alleen patiënten, maar ook hun behandelaars en werkgevers zien hoe zinvol onze trajecten op maat zijn. Het is daarmee ook een handig naslagwerk geworden dat veel inzicht geeft wat je kunt doen als je kanker krijgt”, aldus Jeroen Ranzijn die in het bestuur verantwoordelijk is voor de communicatie. Het boek is voor leden van V&VN te bestellen voor het gereduceerde tarief van € 12,50 via info@tegenkracht.nl