



Voor sport. Tegen kanker.

## Visiedocument

### Ontwikkeling 2016-2020

**KANKER EN SPORT: in 2020 een logische en voor iedereen bereikbare stap bij de diagnose van kanker**

## **KANKER EN SPORT: in 2020 een logische en voor iedereen bereikbare stap bij de diagnose van kanker**

Deze beleidsnota geeft inzicht in de manier waarop Tegenkracht – Stichting Kanker en Sport – de ervaringen uit 2005-2015 met meer dan 1200 deelnemers wil inzetten om in de periode van 2016 tot 2020 jaarlijks 20% meer kankerpatiënten te kunnen begeleiden. Uiteindelijk is het doel om er in 2020 voor te zorgen dat het concept 'sporten tijdens en na de behandeling van kanker' als logisch wordt ervaren in de zorgketen. Als tweede doel is gedefinieerd: revalidatie d.m.v. sport – en beweegprogramma's wordt voor iedereen haalbaar en maakt deel uit van het basispakket van de zorgverzekeraars.

Tegenkracht, stichting kanker en sport

Namens het bestuur en coördinatoren  
Peter Smeets, voorzitter  
Driebergen, september 2016

## Meerjarenplan 2016-2020 Tegenkracht, stichting kanker en sport

Toen de stichting Tegenkracht werd opgericht in 2006, was er voor sport of bewegen nauwelijks een rol in de behandeling of het revalidatieproces van kanker. In de loop der jaren is dat veranderd. Sport levert een belangrijke bijdrage aan de kwaliteit van leven bij de voorbereiding op en verwerking van operaties, chemokuren en bestraling. Een betere algemene conditie vergroot het herstelvermogen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat actief revalideren een bijdrage kan leveren aan een sneller en beter herstel. Dat er behoefte is aan sport tijdens de behandeling bleek uit een onderzoek onder kankerpatiënten: 25% van hen geeft aan te willen sporten.

Vanaf haar oprichting is de stichting overtuigd van het nut van actieve voorbereiding en revalidatie. Met echt wetenschappelijke onderbouwing is Tegenkracht nooit bezig geweest, het pragmatisme (we zien en horen van de deelnemers dat het werkt) won en wint het altijd van de wens tot het doen van wetenschappelijk onderzoek. Dat laten we graag over aan andere organisaties, zoals het AvL in Amsterdam, met expertise op dit gebied. Wel zijn we in begin 2015 gestart met het opbouwen van een database waarin de 'kwaliteit van leven' volgens gestandaardiseerde normen wordt gemeten. Gegeven het aantal deelnemers dat we jaarlijks hebben, kan dit binnen afzienbare tijd waardevolle informatie opleveren. Dit kan werkgevers en verzekeringsmaatschappijen overtuigen van het rendement van het Sportplan.

## Inhoud Tegenkracht 2016-2020

1. Het aanbod van Tegenkracht
2. De ambities tot 2020
3. Het plan van aanpak: een meerjarenplan 2016-2020

### 1. Het aanbod van Tegenkracht

Tegenkracht, stichting Kanker en Sport, biedt mensen met kanker:

1. Een op maat gesneden sportmedische begeleiding via het "Sportplan Tegenkracht" voor een periode van (gemiddeld genomen) zes maanden;
2. Een financiële tegemoetkoming in de kosten van de sportmedische keuring voor het Sportplan en de sportbegeleiding middels het (tijdelijk) beschikbare "Sportfonds Tegenkracht";
3. Aanvullende begeleiding via het "Totaalplan Tegenkracht" met op maat (met aan Tegenkracht verbonden partners) het aanbod van psychologische begeleiding, optimale voeding en/of coaching in het functioneren in het dagelijks leven met kanker (o.a. begeleiding in/naar werk);
4. "Helpdesk Tegenkracht", een groep specialisten die vanuit verschillende expertises en ervaring hulp biedt aan de sportbegeleiders en kankerpatiënten die actief zijn in en rondom het sportplan Tegenkracht;
5. Informatie op maat over sport en kanker middels het "Informatieplan Tegenkracht" met workshops, presentaties bij collectieve sportevenementen, via de website en middels gerichte trainingen.

Daarnaast is Tegenkracht tevens actief met de volgende ondersteunende activiteiten:

- het landelijk uitbreiden van het "Partnerplan Tegenkracht" door op meerdere locaties contacten te leggen met de keten van behandelaars/oncologen in de ziekenhuizen, sportmedische begeleiders in de Sport Medische Centra (SMC's), oncologisch fysiotherapeuten, bedrijfsartsen, Arbodiensten en met de betrokken werkgevers(organisaties) zodat waar ook in Nederland tijdig het Sportplan Tegenkracht aan iemand met kanker kan worden aangeboden inclusief een passend lokaal netwerk van begeleiders en behandelaars;
- het voortdurend verbeteren van het Sportplan Tegenkracht middels "Eigen Onderzoek" door het enquêteren van de eigen deelnemers aan het sportplan;
- het bevorderen van onderzoek naar de relatie tussen sport en kanker middels "Deelname aan Onderzoek" inclusief het aanbieden van de algemene begeleiding van de deelnemende patiënten aan dat onderzoek;
- het inrichten en verbeteren van procesbeschrijvingen, werkinstructies en kwaliteitscriteria voor het professioneel kunnen begeleiden van kankerpatiënten;
- het zelf organiseren van en/of ondersteunen van anderen bij "Fondsenwerving" voor het financieren van de activiteiten van Tegenkracht door bijvoorbeeld sponsoracties, het werven van donateurs en het aanbieden van producten met een

Tegenkracht-signatuur (zoals bijvoorbeeld loop- en wielershirts, T-shirts via de 'webshop').

## 2. De ambities tot 2020

De stichting Tegenkracht wil realiseren dat bewegen&sport (van intensief tot en met een op maat gesneden actievere levensstijl) een geïntegreerd onderdeel wordt van de behandeling en nazorg van kanker, standaard vergoed door verzekeraars. Hierbij hoort dan ook dat iedereen die maar met kanker in aanraking komt, weet dat begeleid sporten tijdens kanker goed en ook overal in Nederland mogelijk is!

Om die doelstelling handen en voeten te geven, is het noodzakelijk dat het lopende onderzoek en resultaten daarvan voldoende aandacht krijgt in alle relevante (medische) opleidingen en betrokken instanties. Het spreekt voor zich dat ook de diverse beleidsmakers (ook op politiek niveau) op de hoogte dienen te zijn van de mogelijkheden, ontwikkelingen en (sport)behoeften van kankerpatiënten.

Door samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en door middel van opleidingen wordt aandacht besteed aan de relatie kanker en sport. Dit zorgt er automatisch voor dat de bekendheid van het Tegenkracht Sportplan niet alleen steeds groter wordt, maar op den duur tevens onmisbaar in de zorgketen van de oncologie. Bovendien leiden deze initiatieven uiteindelijk tot een dienstverlening die landelijke dekking biedt via gestandaardiseerde, uniforme protocollen. De bedoeling is uiteindelijk dat verzekeraars dit in hun standaardpakket (basispakket) opnemen.

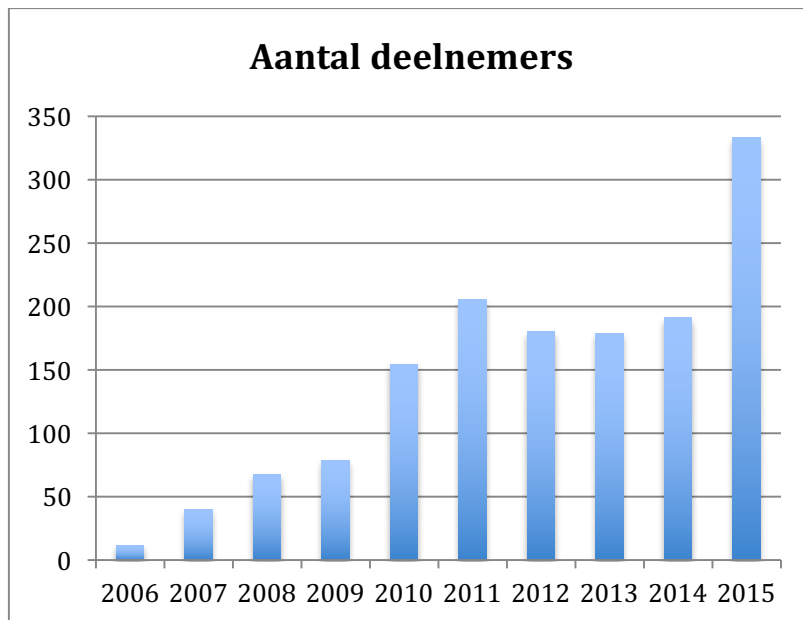
Om ons gedachtegoed en ideeën te presenteren, zoeken we naar partijen die met ons mee willen denken hoe we mensen met kanker kunnen helpen en informeren. Belangrijk is om mensen te informeren hoe een actievere levenshouding kankerpatiënten kan helpen om te ontspannen, afleiding te bieden, sociaal niet te vereenzamen, enzovoort. Wij denken hierbij aan samenwerkingsverbanden met o.a. koepelorganisaties van de fitnessbranche, de koepels van bedrijfsartsen en fysiotherapeuten e.d.

De ambities van Tegenkracht zijn in een drietal deelambities onder te verdelen:

- A. Kwantiteit
- B. Kwaliteit
- C. Toewijding en imago

A. Kwantiteit

Hoewel Tegenkracht nog relatief weinig in PR heeft gestoken, genereren onze activiteiten de aandacht van behandelaars (oncologen e.d.), Arbodiensten, bedrijfsartsen en re-integratie bedrijven verspreid over heel Nederland. Inspelend op deze belangstelling streeft Tegenkracht dan ook naar een landelijke spreiding van haar dienstverlening. Tegenkracht streeft naar beheerste groei van 200 deelnemers in 2014 naar bijna 800 deelnemers in eind 2020.



Jaarlijks komen er circa 105.000 nieuwe kankerpatiënten bij (bron KWF 2014). Van dat aantal, zijn circa 40.000 mensen actief in het arbeidsproces. Tegenkracht zal de komende jaren haar focus richten op die groep werkenden, zonder de dienstverlening aan anderen te verminderen.

B. Kwaliteit

De kankerpatiënten waar Tegenkracht mee werkt zijn kwetsbare mensen. Dit betekent dat de handhaving van een voldoende kwaliteitsniveau erg belangrijk is. Tegenkracht moet continue haar dienstverlening kunnen leveren. Klaar staan voor de patiënt wanneer hij of zij daarom vraagt. Dit betekent een efficiënte organisatie op professionele leest geschoeid, ondersteund door professionals op vrijwillige basis. In principe betekent dit een spanningsveld maar de afgelopen jaren hebben echter bewezen dat dit geen

problemen oplevert.

De kwaliteit wordt verhoogd door het aangaan van samenwerkingsverbanden met partners. Gebleken is dat er sterke verbanden bestaan tussen kanker en sport enerzijds en voeding en psychologische begeleiding anderzijds. Om ook op die terreinen haar klanten van dienst te kunnen zijn, zal Tegenkracht functionele samenwerking zoeken met partners die op deze terreinen werkzaam zijn.

Onderzoek zal bijdragen aan verhoging van de kwaliteit. Het moet bijdragen aan het ideale sportplan in relatie tot de conditie van de klant en de soort kanker.

Tegenkracht streeft naar volledige dekking door ziektekostenverzekeraars voor het volgen van het Tegenkracht Sportplan. De resultaten van Tegenkracht 's werk gecombineerd met de positieve resultaten van onderzoek zullen de verzekeraars over de streep trekken. Het opnemen van sport in de behandeling van kanker kan een 'selling point' zijn voor verzekeraars. De volledige revalidatie na een hartoperatie is immers ook volledig gedekt. Revalidatie tijdens en na een kankerbehandeling dient dezelfde status te krijgen.

### C. Toewijding en imago

Om het ideaal te verwezenlijken dat het sportplan van Tegenkracht een vast onderdeel wordt van kankerbehandelingen is naamsbekendheid van groot belang. Dat kan in eerste instantie bereikt worden door 'mond tot mond' reclame van de deelnemers. Daartoe moet de klanttevredenheid op een zo hoog mogelijk niveau zijn. De klanttevredenheid is een indicatie van kwaliteit, die altijd een vast onderdeel van de naamsbekendheid moet zijn. Iedere sportplan-deelnemer moet 'automatisch' een Tegenkracht-ambassadeur zijn.

Om in ziekenhuizen Tegenkracht een vast element van doorverwijzing te maken is bekendheid bij de behandelende professionals een must. Dit kan bereikt worden door netwerkactiviteiten, bijvoorbeeld via workshops/presentaties en de leden van adviesraad. Een andere mogelijkheid is Tegenkracht een vast onderdeel te laten worden van de relevante opleidingen, zoals oncologie, sportmedische opleidingen, oncologisch fysiotherapeuten, fitness-instructeurs etc. Tevens wordt overwogen om ook langs andere wegen de publiciteit op te zoeken, bijv. via (kanker) patiëntenverenigingen of indirect via gangbare kanalen van pers en media.

Tegenkracht kan niet bestaan zonder een sterk maatschappelijk draagvlak. Dat wordt in de eerste plaats gevormd door onze tevreden klanten (deelnemers), de ziekenhuizen en de sportmedische centra. Tenslotte wil Tegenkracht een aantal ambassadeurs aan zich binden. Te denken valt aan topsporters die met kanker te maken hebben gehad, maar evenzo belangrijk zijn deelnemers die het sportplan gedaan hebben.

De ambities samengevat:

- Volledige dekking door ziektekostenverzekeraars
- Een professionele organisatie die samenwerking heeft met partners: niet alleen (sport)medisch maar ook op het gebied van voeding en psychosociale begeleiding
- Tegenkracht krijgt standaard aandacht bij relevante opleidingen

- Onderzoek: kennisdatabank (laten) opzetten, cijfers van quality-of-life vragenlijsten interpreteren en publiceren
- Deelnemers als ambassadeurs.

#### De ambities in KPI's:

- Sport als integraal onderdeel van de behandeling tijdens kanker
  - KPI: van 2016 - 2020 groeit de markt van sportende kankerpatiënten die het Sportplan Tegenkracht doen jaarlijks met 20%
- Iedereen weet dat begeleid sporten bij kanker kan helpen
  - KPI: in 2020 weten alle nieuwe kankerpatiënten dit feit
- Het Sportplan op maat wordt vergoed door verzekeraars
  - KPI: in 2020 is het Sportplan op maat in aanvullende verzekering bij de grote verzekeraars
- De gemiddelde klanttevredenheid bedraagt 8,0.



### 3. Het plan van aanpak: het meerjarenplan 2016-2020

#### A. Sportplan Tegenkracht: de aantallen

Tegenkracht heeft er in de beginperiode voor gekozen beheerst te groeien. Dat heeft geresulteerd in een stapsgewijze uitbreiding van het aantal deelnemers per jaar. De groei resulteerde in eind 2014 in het bereiken van de 1000<sup>e</sup> deelnemer. De groei werd en wordt overigens sterk beïnvloed door de financiële mogelijkheden die de stichting heeft.

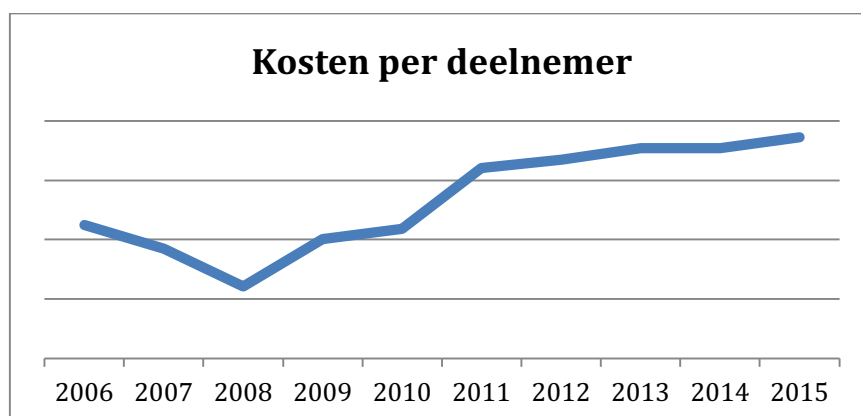
#### B. Informatieplan Tegenkracht

Afgelopen jaren zijn diverse vrijwilligers actief geweest met het opzetten van een website Tegenkracht, geven van informatie aan kankerpatiënten over het Sportplan op evenementen/bijeenkomsten en het organiseren van workshops.

Het maken van promotiemateriaal om 'de boodschap dat sport voor kankerpatiënten mogelijk is en ook de nodige positieve effecten heeft' zal meer en meer aandacht vragen. Momenteel is er veel onderzoek gaande naar de effecten van sporten voor kankerpatiënten, de verwachting is dat de resultaten positief zullen zijn en dat daarmee 'de boodschap' aan de kankerpatiënten wordt overgebracht. Daarnaast zullen de resultaten uit deze lopende onderzoeken een directe bijdrage leveren aan het draagvlak van Tegenkracht bij de oncologie-professionals, verzekeraars en partijen die Tegenkracht benadert.

#### C. Sportfonds Tegenkracht

Deelnemers van het Sportplan kunnen aanspraak maken op een financiële ondersteuning. De afgelopen jaren heeft Tegenkracht de kosten vergoed voor de sporttest door een sportarts, en nog een bijdrage geleverd aan het sporten zelf, gemiddeld zo'n € 300,- voor de test en nog eens € 300,- voor het sporten. De tendens is dat die kosten aan deelnemersvergoedingen zullen stijgen.



#### D. Het werkteerrein van Tegenkracht

- a) Helpdesk Tegenkracht  
Helpdesk Tegenkracht is een groep specialisten die vanuit verschillende expertises en ervaring hulp biedt aan de sportbegeleiders en kankerpatiënten die actief zijn in en rondom het sportplan Tegenkracht.
- b) Partnerplan Tegenkracht  
Van het huidige netwerk van ziekenhuizen, SMC's (sport medische centra) en sportscholen/fitnesscentra wil Tegenkracht toe naar een netwerk dat volledig landelijk dekkend is.
- c) Eigen onderzoek  
Jaarlijks interpreteren van de gegevens die uit de vastlegging van de SF-36 (quality-of-life) formulieren gehaald kan worden.
- d) Deelname aan onderzoek  
Tegenkracht zal daar waar mogelijk onderzoek van derden logistiek willen ondersteunen door:
  - a. Het aanbrenge van patiënten
  - b. Het daartoe benaderen van medisch specialisten en het onder aandacht brengen van de mogelijkheden
  - c. Het ondersteunen van en participeren in een pilot
- e) Het beschikbaar stellen van informatiemateriaal en workshops aan patiënten.
- f) Fondsenwerving  
Zodra onderzoek de relatie sport en kanker ondersteunt, kan op een nog grotere schaal een passende promotiecampagne worden opgezet om de combinatie van sport en kanker bij een breder publiek onder de aandacht te brengen. Mogelijk is dit voor meer meerdere chronische ziekten van belang.  
Het verbinden van Tegenkracht met partners kan de komende jaren steeds intensiever zijn naarmate meerdere mensen met kanker positieve ervaringen kunnen delen en mogelijk ook de onderzoeksresultaten over een paar jaar opnieuw partners over de streep weet te trekken.

#### 4. Financiering, activiteiten

Tegenkracht krijgt de nodige financiële middelen van donateurs, giften en goede doelen acties. Goede doelen acties/ evenementen zijn acties (vaak sport georiënteerd) waar Tegenkracht 'gebruikt' wordt als het goede doel. Tegenkracht is in zijn huidige opzet een relatief kleine stichting die de nodige samenwerkingsverbanden nodig heeft om de juiste dienstverlening, (sport)faciliteiten en begeleiding te kunnen bieden.

Naast de samenwerking met diverse ziekenhuizen in Nederland is het samenwerkingsverband met de sportartsen en de Sport Medische Adviescentra (SMA) van groot belang. De samenwerkingsverbanden met de ziekenhuizen zijn nodig om de kankerpatiënten te kunnen attenderen en door te verwijzen naar de Tegenkracht. De samenwerkingsverbanden met de sportartsen en SMA's zijn van belang om de deelnemers een sportmedisch onderzoek af te laten nemen en een sportadvies te kunnen geven.

Daarnaast zoekt Tegenkracht de nodige samenwerkingsverbanden met sportinstanties- en instellingen voor de daadwerkelijke sportfaciliteiten en sportbegeleiding. Inmiddels is er een scala aan sportcentra, fitnesscentra, sportclubs en individuele sportbegeleiders gevonden die de nodige faciliteiten en begeleiding op sportmedische verantwoorde manier aanbieden aan de deelnemers van Tegenkracht.

Een tweede mainstream van activiteiten en financiering wordt gezocht in de benadering en samenwerking met werkgevers. Het bestuur van de stichting Tegenkracht heeft eind 2013 het besluit genomen om het bedrijfsleven actief te gaan benaderen. De achterliggende gedachte is dat het bedrijfsleven op den duur een constante(re) stroom van financiën kan leveren, zodat de stichting Tegenkracht minder afhankelijk wordt van de vaak eenmalige acties. Een win-win situatie: werkgevers profiteren van goede ondersteuning en snellere return-to-work, en voor Tegenkracht creëert het een gezondere financiële basis.

De boodschap die wij willen overbrengen naar werkgevers en de doelen dat wij willen bereiken zijn:

1. Werkgevers bewust te maken dat actieve revalidatie de re-integratie (return-to-work) van werknemers met kanker versnelt;
2. Dat het Sportplan Tegenkracht een goedkope oplossing is om werknemers sneller dan anders te laten re-integreren (return-to-work);
3. Werkgevers garant te laten staan voor de kosten van het Sportplan;
4. Werkgevers te laten inzien dat zij met zo'n garantie een stap doen op het gebied van goed werkgeverschap en Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen.

## Doelgroepen

Het lijkt het meest logisch om in eerste instantie de wat grotere bedrijven te benaderen. Hoe groter het werknemersbestand, hoe groter immers de kans dat een van de werknemers geconfronteerd wordt met kanker. Het sluit niet uit dat wij MKB-bedrijven uiteraard ook van harte welkom zullen heten als zij in zee willen gaan met Tegenkracht.

“Laag hangend fruit” lijkt te zijn:

- Sponsors van NOC/NSF: Lotto, EY, NUON, Rabobank. Randstad en Volkswagen (Rabobank en PON zijn inmiddels Tegenkrachtklant)
- Sponsors van Alpe d'Huzes en andere sport en kanker gerelateerde goede doelen (RopaRun, Mont Ventoux e.d.)
- Bedrijven die aandacht hebben voor de gezondheid van hun werknemers (“Het Gezondste bedrijf van Nederland”)
- Bedrijven van deelnemers van Tegenkracht (gegevens uit eigen database).

Naast de nader uit te werken doelgroep 'bedrijfsleven', kan nog een aantal andere stakeholders benoemd worden:

- Arbodiensten
- Bedrijfsartsen
- Ziektekostenverzekeraars
- Sportartsen en revalidatie-artsen
- Sportscholen
- Oncologische fysiotherapeuten

## 5. Personele bezetting

De personele bezetting van Tegenkracht is historisch klein, coördinator Matijs Jansen is vanaf het begin op basis van 0,8 FTE werkzaam geweest voor Tegenkracht. Sinds eind 2015 is, reagerend op de toegenomen aantallen, uitbreiding van capaciteit gerealiseerd. Naast de 2x 0,8 FTE voor de functie van coördinator, is per 1 november een medewerker aangetrokken die het bedrijfsleven bewerkt.

### Tot slot

Na tien jaar staat de Tegenkracht-organisatie stevig in de schoenen: er is een uitgewerkt concept voor het sporten tijdens de behandeling van kanker beschikbaar, meer dan 1500 kankerpatiënten hebben daar met tevredenheid gebruik van gemaakt en er is uitgebreid landelijk netwerk van sportmedische begeleiders en artsen opgebouwd. Daarnaast is de organisatie verbeterd in de backoffice, door eigen automatisering en de samenwerking met partners kan er sneller, beter en veilig gewerkt worden.

In de komende jaren willen wij als Tegenkracht onze boodschap en ons concept landelijk lanceren: "sporten tijdens de behandeling van kanker draagt bij aan een sneller en beter herstel".

**Adresgegevens:**

Tegenkracht, stichting Kanker en Sport  
p/a Sportzorg Nederland  
Prof. Bronkhorstlaan 10 (gebouw 26)  
3720 AB Bilthoven  
E. [info@tegenkracht.nl](mailto:info@tegenkracht.nl)  
I. [www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl)

**Bestuur:**

Peter Smeets, Voorzitter  
Marcel Glaser, Penningmeester  
Els van Dam, Secretaris  
Jorge Labadie, lid  
Remon ter Haar, lid

**Coördinatoren:**

Matijs Jansen, Maartje de Groot en Anouk Bleekemolen

**Helpdesk Tegenkracht**

Dr. Tomas Rejda, klinisch arbeidsgeneeskundige gespecialiseerd in oncologie Erasmus medisch Centrum  
Dr. Goof Schep, sportarts Sportmax, Maxima Medisch Centrum  
Drs. Jessica Gal, Sportarts, SMA, Jessica Gal sportartsen  
Dr. Michael van der Werve, sportarts, Sport Geneeskundige Afdeling (SGA), Rijnland Ziekenhuis  
MSc. Martijn M. Stuiver, fysiotherapeut - klinisch epidemioloog, NKI-AVL  
Dr. Ingrid De Backer, arts, specialiserend in longgeneeskunde Canisius Wilhelmina Ziekenhuis, Nijmegen  
Dr. Simon Goedegebuure, sportarts, Sportartsengroep locatie Sint Lucas Andreas Ziekenhuis  
Griet van der Slagmolen, sportarts, Sportartsengroep locatie Sint Lucas Andreas Ziekenhuis  
Drs. Hanna van Waart, onderzoeker - bewegingswetenschapper, NKI - AVL  
Drs. Anneke Palsma, voedingskundige/sportdiëtist, Palsma Sportvoedingsadviesbureau