

Over Tegenkracht

De stichting Tegenkracht is in 2006 opgericht met als doelstelling kankerpatiënten te helpen bij het uitoefenen van hun sport- en beweegprogramma als bijdrage aan het herstel. Tegenkracht heeft sindsdien vele honderden mensen aan een sportplan op maat kunnen helpen. Het sporten onder professionele begeleiding maken we mogelijk via giften en door allerlei geldinzamelacties. Tegenkracht heeft de ANBI-status (Algemeen Nut Beoogde Instelling) en daarmee zijn alle giften, donaties en sponsoring-bijdragen fiscaal aftrekbaar.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure, neem dan gerust contact met ons op.
info@tegenkracht.nl
www.tegenkracht.nl

tegenkracht

SPORTPLAN
TEGENKRACHT

Begeleiding
mensen
met kanker

tegenkracht





Het sportplan op maat is een sportmedisch begeleidingstraject van zes maanden

Tegenkracht gaat uit van jouw sportwens. Het sportadvies hangt af van wat de deelnemer zelf wil én kan. Een deskundige sportarts of oncologie fysiotherapeut stelt vooraf vast wat jouw belastbaarheid is. Aan de hand hiervan bepalen we jouw persoonlijke begeleidingstraject.

Uit ervaringen van de honderden Tegenkracht-deelnemers blijkt dat zij sneller herstellen en re-integreren in hun (werk) omgeving en een hogere kwaliteit van leven hebben dan de gemiddelde kankerpatiënt.

Aan het sportplan Tegenkracht zijn kosten verbonden

Een aantal van de kosten van het sportplan wordt gedeeltelijk of geheel vergoed door jouw zorgverzekeraar. Indien bepaalde kosten niet worden vergoed, dan kun je aanspraak maken op financiële ondersteuning uit het sportfonds dat Tegenkracht ter beschikking heeft. Als 'goede doelen organisatie' heeft Tegenkracht dankzij acties en donateurs jaarlijks een fors bedrag beschikbaar om deelnemers aan het sportplan

te helpen. We kunnen ook samen onderzoeken of jouw werkgever bereid is kosten voor zijn rekening te nemen. Sneller herstel is tenslotte ook voordelig voor de werkgever.

De kosten bestaan uit de volgende onderdelen:

1. De kosten van het sportmedisch onderzoek kunnen deelnemers vaak declareren bij hun zorgverzekeraar. Deze kosten vallen bijna altijd onder een aanvullende polis.
2. De kosten van sportbeoefening worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed of gedeeltelijk vergoed. Is dat niet het geval of moeten er extra kosten worden gemaakt, dan kan Tegenkracht deze kosten vergoeden¹.
3. Een eigen bijdrage van de deelnemer voor de sportbegeleiding (bijvoorbeeld door een oncologie fysiotherapeut) indien kosten bij Tegenkracht worden gedeclareerd. Dit bedrag wordt mede gevraagd om deelnemers te motiveren een actieve houding aan te nemen gedurende de maanden dat zij met het sportplan bezig zijn.

Je hebt de diagnose kanker gekregen en je voert het gevecht van je leven

Sporten en bewegen kunnen een positieve bijdrage leveren in jouw herstel.

Je voelt je sterker om de behandelingen te ondergaan

Door te sporten en te bewegen, neemt je herstelvermogen toe. Je conditie verbetert en je kracht neemt toe. Het heeft een positief effect op je kwaliteit van leven. Daar heb je zelf invloed op.

Onderzoek bewijst dat sporten helpt bij een sneller herstel

Zowel je fysieke als je mentale weerbaarheid wordt vergroot.

Tegenkracht is opgericht om kanker en sport met elkaar te verbinden

Wij stimuleren en ondersteunen kankerpatiënten om voor, tijdens en na de oncologische behandeling te gaan of te blijven sporten.

Tegenkracht is er voor mensen met kanker vanaf het moment van diagnose

Wil je tijdens of na jouw behandelingen (blijven) sporten? Kankersoort of leeftijd zijn voor ons niet van belang, Tegenkracht geeft je ook na de behandeling brede ondersteuning.

Voorwaarden:

Om gebruik te kunnen maken van de dienstverlening die Tegenkracht biedt, moet je voldoen aan de onderstaande voorwaarden.

1. Je bent gemotiveerd om te gaan sporten.
2. Je bent bereid een sportmedisch onderzoek te ondergaan bij een aangesloten sportarts of oncologie fysiotherapeut.
3. Je gaat ermee akkoord dat de desbetreffende sportarts of oncologie fysiotherapeut een verslag van het onderzoek doorstuurt naar Tegenkracht. Tegenkracht kan op deze manier een compleet dossier bijhouden van elke deelnemer. Tegenkracht werkt uiteraard in lijn met de privacywetgeving.
4. Je bent bereid de eigen bijdrage te betalen op het moment dat jouw zorgverzekeraar niet alles vergoedt.

Je hebt je aangemeld, en dan?

Na de aanmelding via de website van Tegenkracht volgt een gesprek met een van de coördinatoren die jou gaat helpen aan een sportplan op maat. Na de intake volgt het sportmedisch onderzoek. Als de oncologische behandelingen nog moeten plaatsvinden, dan kan een oncologie fysiotherapeut jouw belastbaarheid in eerste instantie vaststellen. Een uitgebreide sporttest kan ook later in het traject plaatsvinden.

Bij het uitgebreide sportmedische onderzoek wordt naar diverse zaken gekeken. We gaan vooral in op bewegen in relatie met jouw ziektebeeld en de behandeling die je krijgt en/of hebt gehad.

Daarnaast besteden we aandacht aan jouw sportverleden, sportwensen en doelstellingen. Je kunt dus zelf aangeven wat voor tak van sport je graag wilt beoefenen en welke wensen en doelstellingen je daarbij hebt. Naar aanleiding van het sportmedische onderzoek wordt een sportadvies opgesteld. Met het sportadvies krijg je zelf ook alle informatie over jouw belastbaarheid en sportmogelijkheden.

Tegenkracht zoekt samen met jou een passende sportlocatie en begeleider bij jou in de buurt. Daar kan het sportplan van start gaan. Tegenkracht heeft een groot netwerk van sportscholen, trainers en gespecialiseerde fysiotherapeuten waar het sportplan op maat kan worden uitgevoerd.

Na afloop van de begeleidingsperiode kan een inspanningstest gedaan worden, zodat we kunnen vaststellen wat het effect van het sportplan is geweest.

Door te sporten en te bewegen, neemt je herstelvermogen toe.

