

tegenkracht

SPORTPLAN
TEGENKRACHT

Begeleiding
werknemers
met kanker



Ondersteun uw medewerkers bij de wedstrijd van hun leven

Stichting Tegenkracht biedt als enige Nederlandse organisatie kankerpatiënten sport- en beweegbegeleiding op maat. Zo krijgen mensen in een fase waarin zij de wedstrijd van hun leven spelen het vertrouwen in eigen kunnen terug.

Goed werkgeverschap

Goed werkgeverschap is onlosmakelijk verbonden met maatschappelijk verantwoord ondernemen. Bedrijven zijn gebaat bij gemotiveerde, fitte werknemers. Veel bedrijven bieden hun medewerkers al de mogelijkheid te sporten of bieden begeleiding om gezonder te leven. Doelstelling is natuurlijk het ziekteverzuim zo laag mogelijk te houden. Een lagere arbeidsproductiviteit kost geld. Bovendien moeten langdurig zieke werknemers vaak vervangen worden en dat betekent nog meer kosten. TNO en CBS hebben al in 2013 berekend dat één dag verzuim € 240 tot € 410 kan kosten. Een medewerker die kanker krijgt, is in de praktijk vaak maanden afwezig en doorloopt daarna vaak een langdurig re-integratietraject.

Kanker in Nederland

De kans dat een van uw medewerkers kanker krijgt is aanzienlijk: 1 op de 180 werknemers krijgt in het werkzame leven kanker. Het aantal nieuwe kankerpatiënten stijgt al jaren met ongeveer 3% per jaar. In absolute getallen komt dat neer op 120.000 kankerdiagnoses in 2020. Naar verwachting zal de groei de komende decennia verder doorzetten. Borst-, darm-, huid-, long- en prostaatkanker komen het meeste voor. Gelukkig stijgen de overlevingskansen voor vrijwel alle soorten kanker. Van alle kankerpatiënten geneest nu ongeveer 61%. Vergeleken met begin deze eeuw zijn de overlevingskansen met 4% gestegen (bron: Nederlandse Kankerregistratie).

1 op de 180 werknemers krijgt kanker.

“Onderzoek toont aan dat patiënten die sporten sneller herstellen.”

Kanker en sport

Sport- en beweegprogramma's tijdens verschillende fasen van kanker leveren een positieve bijdrage aan de voorbereiding op en verwerking van operaties, chemotherapie en bestraling. Veel van deze behandelingen zijn voor de patiënt zwaar en tasten de lichamelijke conditie aan in een mate die vergelijkbaar is met een leeftijdsverschil van twintig tot dertig jaar. Een betere algemene conditie vergroot het herstelvermogen en kan de kwaliteit van leven in die zware periode positief beïnvloeden. Wetenschappelijk onderzoek geeft bovendien aan dat kankerpatiënten die sporten sneller

herstellen. Hun weerbaarheid, zowel fysiek als mentaal wordt erdoor vergroot. Sporten geeft een doel en het stelt vertrouwen in eigen kunnen. Daarnaast is wetenschappelijk aangetoond dat mensen die actief revalideren sneller re-integreren in het arbeidsproces. Dit draagt ook weer positief bij aan het herstel, door terugkeer naar de bekende omgeving en dagelijkse ritmes, arbeidsvreugde en de steun van directe collega's. Tegenkracht stimuleert daarom mensen met kanker tijdens de behandeling te gaan of te blijven bewegen en sporten.



“Aandacht vanuit de werkgever voor een zieke werknemer bevordert een snelle terugkeer naar werk en vergroot vooral ook betrokkenheid van de collega's.”

Rik-Jan Modderkolk
(International Health Manager bij PON)

“Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat sporten tijdens en na de behandeling van kanker een positief effect kan hebben op de fysieke en mentale conditie van patiënten en een effectief middel kan zijn tegen vermoeidheid en andere klachten.”

Neil Aaronson (hoofd afdeling Psychosociaal Onderzoek, Antoni van Leeuwenhoek & hoogleraar Klinische Psychologie, Universiteit van Amsterdam)



Sportplan Tegenkracht

Het sportplan Tegenkracht is een sportmedisch begeleidings-traject van circa zes maanden. De sportwens van de deelnemer staat daarbij centraal. Het sportadvies hangt af van wat de deelnemer wil én kan. Wat de deelnemer kan, wordt vooraf gemeten in een uitgebreid sportmedisch onderzoek met een inspanningstest. Deze wordt afgenomen door een aangesloten sportarts. Bij de deelnemer die de behandeling nog moet starten of recentelijk gestart is, wordt de belastbaarheid gemeten door een oncologie fysiotherapeut. Aan de hand hiervan wordt het persoonlijke begeleidingsplan opgesteld.

Wat levert het op?

Intern onderzoek bij de meer dan tweeduizend deelnemers die het sportplan hebben gevolgd, geeft aan dat mensen die actief revalideren met het sportplan Tegenkracht vele weken en in sommige gevallen maanden sneller weer aan de slag kunnen. Goed voor hen en goed voor u als werkgever.

Voor wie?

Tegenkracht is er voor mensen met kanker vanaf het moment van diagnose. Kankersoort of leeftijd zijn daarbij niet van belang, Tegenkracht geeft brede ondersteuning. Wij zijn er voor iedereen...

Kosten

- de inspanningstest door de sportarts, deze kan vaak deels gedeclareerd worden bij de zorgverzekeraar via een aanvullende verzekering;
- de kosten van de oncologie fysiotherapeut en de sportbeoefening, deze kunnen eveneens vaak deels worden gedeclareerd bij de zorgverzekeraar;
- de coördinatie- en begeleidingskosten van de Tegenkracht-organisatie, waaronder de terugkoppeling en rapportages naar de bedrijfsarts.

Als werkgever kunt u garant staan voor het niet vergoede deel van de kosten.

Opbrengsten

De ervaring met vele deelnemers leert ons dat Tegenkracht-deelnemers sneller weer aan het werk gaan. Die snellere re-integratie ten opzichte van het landelijk gemiddelde (bron CBS) levert werkgevers een besparing van vaak duizenden euro's op. De kosten van het sportplan Tegenkracht zijn in dat geval dubbel en dwars terugverdiend.

Bovendien bouwt u tegelijkertijd een hechte band met de medewerker die een positieve uitstraling geeft naar andere medewerkers. U krijgt daar als organisatie meer arbeidsmotivatie en medewerkerstevredenheid voor terug.

Kosten

De gemiddelde kosten van een sportplan op maat komen tussen de € 1.400,- en € 2.400,-. Dit is mede afhankelijk van de dekking van de ziektekostenverzekering. Bij langdurige trajecten en inzet van meerdere behandelaars (psycho-sociaal en/of diëtetiek) kan dit bedrag uiteraard nog verder oplopen. Tegenkracht verzorgt de complete financiële afhandeling van het gehele traject, de werkgever krijgt een beginfactuur en een eindafrekening. Simpel, inzichtelijk en gemakkelijk.

Tegenkracht brengt voorafgaand aan een traject de kosten in beeld, maakt een analyse van de dekkingsgraad van de ziektekostenverzekering en legt een offerte voor aan de werkgever ter goedkeuring.

De snellere re-integratie bespaart werkgevers vaak duizenden euro's.



“Ik ben ontzettend blij met de mogelijkheid Oncopol aan te kunnen bieden aan onze politiemedewerkers. We kunnen hen op deze manier echt iets goeds bieden in een pittige fase in hun leven. De tevredenheid over dit programma is ontzettend hoog en het programma draagt substantieel bij aan het welbevinden van onze politiemensen en de mogelijkheid om weer goed terug te kunnen keren in zinvol werk.”

Daniëlle Bavelaar, bedrijfsarts
Korps Medisch Adviseur
Politie PDC | Dienst HRM | Veilig en Gezond Werken

Rol bedrijfsarts en arbodienst

Om te komen tot een sportplan stemmen de coördinatoren van Tegenkracht het proces af met de bedrijfsarts en/of de arbodienst. Doordat Tegenkracht een landelijk netwerk heeft van (oncologie) fysiotherapeuten, sportfaciliteiten, trainers en sportmedische adviescentra (sportartsen), kost het de arbodienst c.q. de bedrijfsarts weinig tot geen inspanning om deze specifieke begeleiding/re-integratie te bieden.

Resultaten sportplan Tegenkracht

De resultaten van het sportplan Tegenkracht zijn voor u als werkgever:

- Snellere terugkeer werknemer naar arbeidsproces
- Minder verstoring van de dagelijkse processen
- Minder managementaandacht
- Verbeterde kwaliteit van leven van uw medewerker



Hoe werkt het?

1 AANMELDING EN INTAKE

Een geïnteresseerde deelnemer meldt zich aan via onze website. De aanmelding kan ook via de bedrijfsarts plaatsvinden. Daarna volgt een gesprek met een van de coördinatoren die de inhoud van het sportplan en de benodigde administratieve zaken bespreekt. In dit gesprek kan de deelnemer aangeven wat voor sport hij/zij graag wil gaan beoefenen en wat de wensen en doelstellingen daarbij zijn.

2 AFSPRAAK MET SPORTARTS OF ONCOLOGIE FYSIOTHERAPEUT

In de meeste gevallen maken wij een afspraak met de deelnemer en de dichtstbijzijnde sportarts voor een uitgebreid sportmedisch onderzoek en een inspanningstest. In het geval dat de oncologische behandelingen recentelijk gestart zijn of nog moeten starten, is het minder relevant te beginnen met zo'n sportmedisch onderzoek. Het kan namelijk een vertekend beeld geven en een te zware belasting zijn in dit stadium. Als een deelnemer nog moet starten met de oncologische behandelingen of daarmee recentelijk is gestart, raadplegen we altijd een oncologie fysiotherapeut. Deze fysiotherapeut onderzoekt dan wat de belastbaarheid is. Het onderzoek door een sportarts kan dan later in het revalidatietraject gedaan worden. Bij het sportmedische onderzoek kijkt de sportarts naar diverse zaken. Hij gaat vooral in op bewegen in relatie tot het ziektebeeld en de behandeling die de deelnemer krijgt en/of heeft gehad. De inspanningstest bepaalt welke fysieke belasting iemand aankan. Uiteraard gebeurt ook zo'n test onder medische begeleiding. Het uitgebreide sportmedische onderzoek duurt ongeveer 1½ uur. De deelnemer krijgt hiermee alle informatie over de belastbaarheid en sportmogelijkheden. Maar het is ook waardevolle informatie voor Tegenkracht en de fysiotherapeut en/of de sportbegeleider.

"Als sportarts ben ik al jaren betrokken bij de stichting Tegenkracht. In 2006 testte ik de eerste deelnemer aan het sportplan op maat, oprichter Jelle Wolthuizen. In de loop der jaren heb ik tientallen deelnemers begeleid. Sport kan veel betekenen voor kankerpatiënten. Niet alleen gaat het klachten als vermoeidheid en conditieverlies tegen, maar sporten helpt ook om weer vertrouwen te krijgen, positief bezig te zijn met je lichaam, en helpt structuur aan te brengen in je dag."

Jessica Gal (eigenaar en sportarts bij Jessica Gal Sportartsen)

3 SPORTADVIES

Na het ontvangen van het sportmedische onderzoeksresultaat nemen we met de deelnemer de resultaten en het advies van de sportarts door. Samen bespreken we dan ook de vervolgmogelijkheden.

5 AAN DE SLAG

Gedurende het traject van circa zes maanden onderhoudt Tegenkracht maandelijks het contact met de deelnemer en de sportbegeleider. Daarin wordt de voortgang besproken en daar waar nodig of gewenst, kan Tegenkracht het traject aanpassen.

4 SPORTLOCATIE

Tegenkracht zoekt samen met de deelnemer een passende locatie en begeleider zo dicht mogelijk in de buurt. Daar kan de sportmedische begeleiding daadwerkelijk van start gaan. Tegenkracht heeft een groot netwerk van gespecialiseerde fysiotherapeuten, sportscholen en trainers waar het sportplan kan worden uitgevoerd.

6 AFRONDING

De deelnemer is in staat het bewegen en sporten zelfstandig voort te zetten. Indien gewenst, kan na afloop van de begeleidingsperiode een inspanningstest worden gedaan, zodat we kunnen vaststellen wat het fysieke effect van het sportplan is geweest.

Over Tegenkracht

De stichting Tegenkracht is in 2006 opgericht. De stichting heeft als doelstelling kankerpatiënten te helpen bij het uitvoeren van hun sportprogramma om de behandel- en herstelperiode beter door te komen en een betere kwaliteit van leven te bereiken. We werken samen met werkgevers aan het herstel van de zieke werknemers en de re-integratie naar werk.

Tegenkracht heeft de ANBI status (Algemeen Nut Beoogde Instelling) en daarmee zijn alle donaties en sponsorbijdragen fiscaal aftrekbaar. Tegenkracht heeft in de loop der jaren vele honderden mensen aan een sportplan op maat kunnen helpen.

"Tijdens mijn periode waarin ik acht chemokuren onderging om de non-hodgkin uit mijn lichaam te krijgen ondervond ik veel steun van Tegenkracht. De persoonlijke begeleiding en op maat aangepaste fitness en haptonomie maakte dat ik kon blijven werken en sporten. De keus tussen ziek thuis zitten of daar waar mogelijk door te gaan was voor mij geen moeilijke keus. Het maakte de onliner van een vriendin waar: 'Je moet niet gaan liggen voordat je gevallen bent.'"

Frans Zuiderhoek (politiewoordvoerder Eenheid Amsterdam)





Meer informatie?

Mocht een van uw medewerkers de diagnose kanker hebben gekregen, maak hem of haar dan eens attent op de mogelijkheden van Tegenkracht. U kunt ook overwegen het sportplan op te nemen in uw preventie/gezondheidsbeleid. Wij vertellen u graag onze ervaringen met andere bedrijven die u daarin voorgingen.

www.tegenkracht.nl

info@tegenkracht.nl

tegenkracht