

ACHTERGROND

Stichting Tegenkracht biedt kankerpatiënten op maat gemaakte leefstijlprogramma's

“WE ZORGEN DAT PATIËNTEN ZO GOED MOGELIJK DE BEHANDELING IN GAAN”

Door Joris Zandbergen - Beeld Stichting Tegenkracht

“Er zijn honderden wetenschappelijke onderzoeken wereldwijd die zeggen dat sporten en bewegen goed is als je de diagnose kanker hebt gekregen.” Dat zegt Peter Smeets, voorzitter en coördinator van Stichting Tegenkracht, een non-profitorganisatie die op maat gemaakte leefstijlprogramma's op het gebied van sport, beweging, voeding en mentale zorg aanbiedt aan mensen bij wie kanker is vastgesteld.

Peter, 72 jaar jong, is zelf zijn hele leven een actief sporter. “I practice what I preach”, klinkt het dan ook overtuigd. Net als zijn iets oudere broer Mart begon het voor Peter ook met basketbal. “Ik heb dat van mijn vijftiende tot mijn 43^{ste} gedaan. De belasting op de gewrichten is echter

vrij hoog en ik heb alle blessures die er bestaan wel zo'n beetje gehad. Nu wielren ik, speel ik golf, ga naar de sportschool en wandel veel met mijn hond.” Van beroep was hij nooit sporter of medicus. “Ik zat in de IT-wereld, verkoop en management van computersystemen.

In 1994 ben ik mijn eigen bedrijf begonnen in strategische communicatie. Inmiddels ben ik met pensioen natuurlijk.” Dat betekent in het geval van Peter niet dat hij zich niet meer nuttig wenste te maken.

Alpe d'Huez

De inwoner van Driebergen is sinds 2012 verbonden aan Tegenkracht. “Ik rolde erin, zoals dat heet. Via mijn buurman, die penningmeester is bij Tegenkracht. Hij wilde Alpe d'HuZes [het met de fiets beklimmen van de Alpe d'Huez om geld in te zamelen voor kankeronderzoek, red.] gaan doen.

Ik ben gegrepen door die groep en wat sporten kan doen voor kankerpatiënten. In 2009 had ik de Alpe d'HuZes al gereden, daarna heb ik het nog negen keer gedaan.” Stichting Tegenkracht is begin deze eeuw opgericht. “Er was een man”, vertelt Peter, “Jelle Wolthuizen, en die had

“Als mensen zich gesteund voelen, heeft dat een gunstige uitwerking op de kwaliteit van leven”

Peter Smeets



Peter Smeets.

slokdarmkanker. Hij werd behandeld in het Slotervaartziekenhuis. In zijn tijd was de gedachte nog: *als je kanker hebt, ga je naar huis en moet je wachten of je al dan niet dood gaat*. Sporten was een no-go. Jelle vroeg in het ziekenhuis om een hometrainer. Hij wilde de chemische troep die zijn lichaam door de behandeling te verduren kreeg, pareren. De afbraak van kracht en conditie tegengaan. Er werd naar gekeken als belachelijk, maar hij kreeg wel die hometrainer naast zijn kamer.”

Helaas kwam Jelle in 2006 te overlijden, maar het sporten gaf hem in zijn laatste levensjaar een betere kwaliteit van leven dan op grond van zijn prognose mocht worden verwacht. En het was het begin van Stichting Tegenkracht. “Mensen met kanker zijn gaan sporten en voelen zich daar wel bij”, aldus Peter. “Vermoeidheid,

angst en krachtverlies komen veel voor bij patiënten met kanker. Er is gebleken dat sporten, bewegen, dieetadvies en mentale begeleiding dat kunnen tegengaan.”

Investering

Een van de speerpunten van Stichting Tegenkracht is ‘prehabilitatie’. Dit betekent al voor eventuele behandelingen en operaties sterker en fitter worden. “Het is als trainen voor een sportwedstrijd”, zegt Peter. “Zorgen dat je fysiek en mentaal zo goed mogelijk de wedstrijd in gaat, in dit geval de behandeling. Tegenkracht werkt samen met het UMC in Utrecht voor patiënten met darmkanker. Uit eerste onderzoeken blijkt dat de patiënten beter uit de operatie komen als ze dat hebben gedaan. Er zijn ook minder dagen opname nodig, dus het

scheelt ook nog eens in de kosten. Het is een investering aan de voorkant.”

Wat Stichting Tegenkracht doet, is maatwerktrajecten aanbieden aan mensen met kanker. “We begeleiden nu vier- tot vijfhonderd mensen. Allemaal een-op-een”, zegt Peter. “Er is intensief contact en we wijzen de weg. Voor, tijdens en na een behandeling begeleiden we de patiënten en zorgen dat ze toegang hebben tot alle behandeltrajecten. We helpen om een pakket samen te stellen, met bijvoorbeeld oncologiefysiotherapeuten, diëtisten, fitnessbegeleiders en we hebben ook psychologische aspecten toegevoegd.” Het mentale aspect kan namelijk een belangrijke rol spelen, vertelt Peter. “Deze mensen zitten in een fase van hun leven die heel erg gedomineerd wordt door angstgevoelens. Over hun eigen leven, maar ook hoe ze het aan de

ACHTERGROND



familie moeten vertellen. Als mensen zich gesteund voelen, heeft dat een gunstige uitwerking op de kwaliteit van leven. Het begeleidingstraject duurt zes tot acht maanden. Aan het einde daarvan is het de bedoeling dat mensen zelfstandig die levensstijl erop na houden. Dat ze zich goed voelen als ze bewegen, of dat nou hardlopen is of een wandeling met de hond.”

Dankbaarheid

De reacties zijn overweldigend positief. “Dankbaarheid is het trefwoord. We doen ook tevredenheidsonderzoeken en we scoren 8,5 tot 9. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee. We geven ook helderheid in het kostenaspect. Als mensen niet voldoende verzekerd zijn of de behandeling bij de fysio niet kunnen betalen, hebben wij daar een fonds voor waarbij we op bescheiden schaal wat mogelijk kunnen maken.”

“Massage is ontspannend, dus aanvullend kan het heel goed helpen”

Peter Smeets

Ook voor masseurs ziet Peter een rol in het begeleiden van kankerpatiënten. “In het ziekenhuis ondergaan de patiënten chemotherapie, operaties en bestralingen. Daar omheen zijn vele behandelmethoden die het leven van een patiënt aangenamer kunnen maken. Als masseur moet je natuurlijk rekening houden met de behandeling die iemand heeft gehad. Bij een borstamputatie kan een masseur lymfedrainage doen. In het algemeen geldt dat massage ontspannend is, dus aanvullend kan het heel goed helpen. Ontspanning, het wegnemen van pijn, communicatie. Wel altijd met inachtneming van de medische richtlijnen

natuurlijk. Een kankerpatiënt is verbonden aan een fysiotherapeut. Als tip zou ik geven dat de masseur met de fysio contact opneemt. Zoek de communicatie met de collega-behandelaar.” Masseurs kunnen bij Stichting Tegenkracht advies krijgen en ze kunnen zich aanmelden. Peter: “Graag zelfs, dat maakt ons aanbod alleen maar rijker. Alles wat bijdraagt aan de kwaliteit van leven is goed.” ●

KEEP YOUR MUSCLES FIT

Wij bieden de beste producten voor het voorkomen van en snel herstel bij spierklachten, zodat we samen zorgen voor gezonde en fitte spieren.



FIT voor de praktijk

FIT is officieel partner van het NGS en werkt nauw samen met veel professionele masseurs. Wilt u weten wat FIT aan uw praktijk kan toevoegen? Stuur dan een e-mail naar info@fitmusclecare.com.

keepyourmusclesfit.com

fit[®]
Muscle Care