

Stichting tegen Kanker helpt patiënten hun energie terug te vinden

Meer dan 900 (ex-)patiënten sporten gezond met bewegingsprogramma Rekanto en getuigen

Brussel, 14 juli 2011 – Vier jaar geleden lanceerde Stichting tegen Kanker het programma Rekanto. Het programma biedt (ex-)kankerpatiënten gratis fysieke activiteiten aan tot één jaar na hun behandeling. Vandaag genieten 900 mensen van de voordelen van het programma, waarvan het doel is de vermoeidheid tegen te gaan, de levenskwaliteit te verhogen en mensen te helpen opnieuw een zo normaal mogelijk dagelijks leven te kunnen hernemen. Deelnemers hebben de keuze uit een waaier aan activiteiten om hun fysiek en psychisch evenwicht terug te vinden: gymnastiek of aquagym om zich fitter te voelen, tai chi of yoga om te ontspannen ... en binnenkort ook nordic walking om in groep 'frisse lucht te scheppen'. Deze nieuwe discipline in het Rekantoprogramma start in Leuven en zal later vermoedelijk uitbreiden naar andere regio's in België.

Patiënten of artsen die meer willen weten over het aanbod van Rekanto in hun streek kunnen terecht op het nummer 078/15 15 50, elke werkdag van 8.30 tot 12 uur.

Opnieuw op krachten komen voor een betere levenskwaliteit

Na een behandeling met chemo- of radiotherapie kampen mensen vaak met bijwerkingen, zoals zware fysieke vermoeidheid. 60 à 90% van de patiënten ondervindt deze hinder. De minste activiteit veroorzaakt een gevoel van totale uitputting, waarbij rusten niet veel soelaas biedt. Deze vermoeidheid heeft een enorme impact op de levenskwaliteit van de patiënten, met gevolgen op fysiek, psychisch en sociaal vlak.

Met het bewegingsprogramma Rekanto wil Stichting tegen Kanker geleidelijk aan de fysieke conditie van (ex-)patiënten verbeteren opdat ze opnieuw de krachten terugwinnen die ze nodig hebben voor hun dagelijkse bezigheden, hun sociaal en professioneel leven. Talrijke wetenschappelijke studies¹ tonen de positieve impact aan van fysieke activiteiten op mensen met kanker. Zo neemt hun spierkracht toe en neemt de vermoeidheid af doordat ze hun uithoudingsvermogen progressief trainen. Dat heeft op zijn beurt positieve effecten op het psychisch evenwicht: de patiënt gaat zich beter in zijn vel voelen, terug vertrouwen krijgen in zijn eigen fysieke kunnen, terug een regelmatige sociale activiteit uitoefenen en zich minder depressief en angstig voelen. Zo vertelt Brenda (41): *"Tijdens de yoga voel ik mijn lichaam heel sterk. Sinds de kanker ben ik snel ongerust als ik plots ergens pijn voel bijvoorbeeld. Door de yoga verdwijnt die ongerustheid wat. Ik weet dan: dat is normaal, dat komt door de sport."* Karin (42) vindt: *"De groep en de saamhorigheid zijn voor mij ook heel belangrijk. Ja, het feit dat we allemaal hetzelfde meegemaakt hebben, terwijl het daar niet altijd over hoeft te gaan, hé. Ik wilde niet in het ziektzijn blijven zitten!"*

¹ Tijdschrift voor geneeskunde, 2011, Volume 67 p.317-319 (E. Vanderstraeten et al., Universiteit Gent)

Een professioneel omkaderd overgangsprogramma

Patiënten kunnen bij Rekanto starten tijdens en tot één jaar na het einde van hun behandeling: meer dan 900 mensen nemen er vandaag aan deel. 94% zijn vrouwen (waarvan drie vierde met borstkanker).

De activiteiten zijn op maat ontwikkeld door specialisten in de oncologie en revalidatie. Zo worden ze als een 'overgangsprogramma' aangeboden, dat de patiënt in staat stelt om geleidelijk aan de energie terug te vinden die hij nodig heeft om dagelijkse bezigheden opnieuw aan te kunnen:

Anne (49) *"Ik kan terug iets! Ik recupereer ook sneller. In het begin voelde ik me echt een vod en kwam ik zeer onregelmatig. Nu kom ik veel regelmatig. Ik voel me ook mentaal sterker. In het begin lag ik na een sessie twee dagen in bed. Nu kan ik de volgende dag al dingen doen ... En ik ben er ook mondiger door geworden!"*

Het doel van Rekanto is, dat deelnemers na enkele maanden of een jaar uit het programma kunnen stappen en in staat zijn om een zo normaal mogelijk leven te leiden.

Een waaier aan activiteiten op maat

Om aan de behoeften van zoveel mogelijk patiënten te voldoen, biedt Rekanto een waaier aan activiteiten aan, aangepast aan de situatie en de fysieke beperkingen van eenieder: omnisport en aquagym om de fysieke conditie te verhogen; yoga en tai chi om te ontspannen en op een zachte manier terug in vorm te komen.

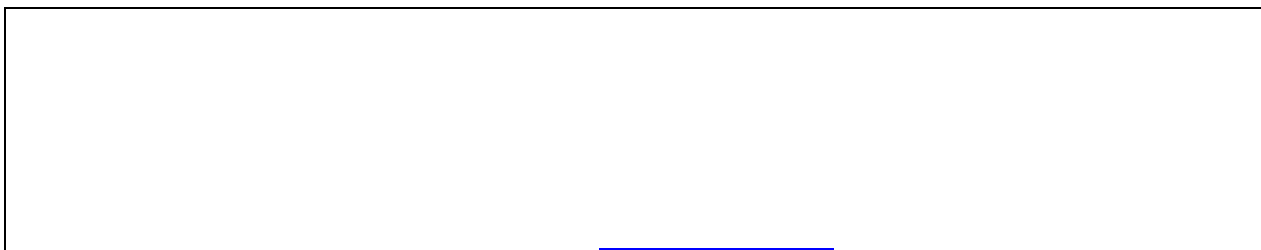
Binnenkort breidt Rekanto haar aanbod uit met een nieuwe activiteit: nordic walking. Dat is een uithoudingssport, waarbij men zacht tewerk gaat, en 90% van de spieren gebruikt door snel te stappen met behulp van stokken. De eerste lessenreeks start in Leuven in oktober.

Paul, yoga-instructeur in Aartselaar, legt uit hoe belangrijk het is om het programma aan elke deelnemer aan te passen: *"Ze willen zo veel: ze willen genezen, ze willen terug een normaal leven, ze willen snel een hoog niveau bereiken. Ze 'overwillen' zich wel eens. En zo verliezen ze energie. Ik daag hen wel uit, maar het is belangrijk dat iedereen de oefeningen doet volgens wat hij zelf aankan. En dat is voor iedereen anders. Tegelijk werk ik opbouwend. Ik wissel veel af, maar laat ook vaak dezelfde oefeningen terugkomen. Zo zie ik en zien zij zelf hoe ze vooruitgaan."*

Rekanto in uw buurt

Rekantoactiviteiten bestaan overal in België, om (ex-)kankerpatiënten de kans te bieden dichtbij huis een activiteit te vinden, samen met lotgenoten uit de streek. Want al is het velen om de sport te doen, het samen zijn met lotgenoten en ervaringen uitwisselen, is even belangrijk. Hilda (66): *"Na de aquagym drinken we samen iets. Hier heb je een luisterend oor. Iedereen snapt elkaar dadelijk. Ook tijdens de sport, als het bijvoorbeeld een keer wat minder gaat, of je even niet meedoet. Maar we gaan ook geen slachtoffer spelen. Daar kom je nergens mee, hé! Mij geeft dit een thuisgevoel."*

Wie graag wil deelnemen aan Rekanto: 078/15 15 50 – elke werkdag van 8.30 tot 12 uur





PERSBERICHT

Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel
02 733 68 68

Stichting tegen Kanker bundelt de krachten in de strijd tegen kanker. De Stichting is actief in heel België. Kanker treft in ons land jaarlijks rond de 60 000 mensen.

De Stichting financiert wetenschappelijke kankeronderzoek in België en verstrekt informatie en sociale hulp aan mensen met kanker en hun naasten. Daarnaast is ze actief op het vlak van preventie, opsporing en de bevordering van een gezonde levenswijze.

De inkomsten van de Stichting komen voornamelijk uit giften en legaten van particulieren. In 2010 ontving de Stichting 18,1 miljoen euro aan inkomsten, waarvan 6,3 miljoen euro naar steun aan wetenschappelijk onderzoek is gegaan. De Stichting besteedde ruim 4,2 miljoen euro aan sociale of materiële hulp en 3,9 miljoen euro aan informatie en gezondheidspromotie.

www.kanker.be - Kankerfoon 0800 15 802 - Tabak Stop Lijn 0800 111 00 - www.tabakstop.be



PERSBERICHT

Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479
1030 Brussel
02/743 45 75 (communicatie)