

BEWEGEN TEGEN KANKER



Istockphoto ©

Met de computer werken, achter het stuur zitten, televisie kijken ... bewegingsloze activiteiten zijn overal aanwezig in onze maatschappij. Daardoor verdwijnt fysieke activiteit al wel eens naar de achtergrond. Toch weten we al lang dat regelmatige fysieke activiteit helpt om het risico op cardiovasculaire aandoeningen te beperken. Maar de laatste jaren wordt er ook steeds meer nadruk gelegd op fysieke activiteit bij de preventie van andere ziektebeelden zoals gewrichtsproblemen, rugpijn, diabetes, botontkalking, angstaanvallen, depressie en zelfs sommige types kanker. Stichting tegen Kanker geeft enkele suggesties voor uw lijstje met goede voornemens!

Fysieke activiteit voor de preventie van kanker

Vrouwen kunnen hun risico op **borst-, eierstok- en baarmoederkanker** verminderen door regelmatig fysiek actief te zijn. Maar fysieke activiteit heeft ook heel wat voordelen voor mannen. **Prostaatankers** bijvoorbeeld, zijn vaak minder ernstig bij mannen die voldoende bewegen. Het aantal prostaatankers ligt dan wel niet lager bij mannen die fysiek actief zijn, maar bepaalde kankers zullen minder agressief zijn of niet uitzaaien bij mannen die voldoende bewegen.

En recente studies hebben ook aangetoond dat regelmatig fysiek actief zijn, het risico op **darmkanker** gevoelig verlaagt. Stevig wandelen zou optimaal zijn.

Een zo groot mogelijk effect bekomt u pas als u fysieke activiteit ook combineert met een **gezonde leefstijl**. U kunt uw risico op kanker doen dalen door niet te roken, met mate te drinken, u niet teveel bloot te stellen aan natuurlijke (zon) en kunstmatige (zonnebank) UV-stralen ...

Bron: Stichting tegen Kanker

Wat is 'voldoende bewegen' precies?

Een preventief effect begint al bij kleine reflexen, zoals het nemen van de trap in plaats van de lift.

BELANGRIJK

De informatie in het e-preventiebericht dient om verder te verspreiden onder de bevolking van uw gemeente. Gelieve de tekstdelen die u in uw publicatie(s) opneemt, integraal over te nemen en de bron - namelijk De Stichting tegen Kanker - te vermelden. U kunt deze tekstdelen uit het e-bericht kopiëren en rechtstreeks in uw opmaakprogramma plakken.

Als deze mail niet goed wordt weergegeven of als u het e-preventiebericht in pdf wilt downloaden, [klik hier](#).

Nuttige gegevens voor de inwoners van uw gemeente

Wilt u meer weten over de Stichting tegen Kanker, ga naar onze website www.kanker.be.

Hebt u behoefte aan informatie over kanker, behandelingen en bijwerkingen of andere aan de ziekte verbonden problemen: bel dan gratis en anoniem naar de Kankerfoon **0800 15 802** elke werkdag van 9 tot 13 uur, en 's maandags tot 19 uur.

Hulp bij stoppen met roken:



Tabakstop
www.tabakstop.be
0800 111 00
advies@tabakstop.be

Contacteer de Stichting tegen Kanker:

02 733 68 68

commu@kanker.be

Hebt u bij uw gemeentedienst

Of, als u bijvoorbeeld het openbaar vervoer gebruikt, door enkele haltes vroeger af te stappen voor een stevige wandeling. Het is aangeraden om fysieke activiteit te integreren in uw dagelijkse schema. Oudere mensen of mensen met aandoeningen gaan wel best eerst langs bij hun arts voor een consultatie.

Jongeren van 6 tot 20 jaar zouden elke dag minstens 60 minuten matig fysiek actief moeten zijn. Daarnaast ook nog tweemaal per week meer intensief bewegen, behoudt of verbetert de lichamelijke conditie.

Volwassenen van 20 tot 64 doen er goed aan om 3 à 5 keer per week gedurende 30 minuten licht tot matig fysiek actief te zijn. U kunt oefeningen van een tiental minuten over de hele week spreiden om aan het totale aantal te komen (90 – 150 minuten). Ook oefeningen om de spierkracht, soepelheid en botkapitaal te behouden, worden ten stelligste aangeraden op deze leeftijd.

Senioren van 65 of meer kunnen best lichte fysieke activiteit verwerken in hun dagelijkse leven: de trap nemen, te voet gaan winkelen etc. Daarnaast ook aangeraden: oefeningen om de spiermassa te onderhouden, soepel te blijven en het evenwicht en de hand-oogcoördinatie te behouden.

Vergeet u niet beschermen tegen de zon als u in de buitenlucht sport (lichte kleding, hoofddekseel, zonnebril en zonnecrème) en drink voldoende om dehydratatie te vermijden. Denk ook aan eventuele teken als u gaat sporten in bosrijke gebieden.

Bron: Stichting tegen Kanker

Bewegen bij kanker en ook erna

Stichting tegen Kanker organiseert in heel België het gratis bewegingsprogramma Rekanto. Dat biedt aangepaste fysieke activiteit aan mensen in behandeling tegen kanker en aan mensen die hun behandeling net achter de rug hebben. Rekanto werd uitgewerkt door professionals.

Het doel van Rekanto is om de conditie van (ex-)patiënten stapsgewijs te verbeteren. Zo vinden zij meer kracht en goede moed voor de dagdagelijkse activiteiten. Bovendien heeft de fysieke activiteit ook een positieve weerslag op psychologisch vlak: mensen gaan zich beter voelen in hun vel, kunnen zich makkelijker ontspannen en zelfs even de ziekte vergeten.

Er zijn al meer dan 1 000 mensen ingeschreven voor Rekanto! Meer info op www.rekanto.be.

Bron: Stichting tegen Kanker

NIET VOOR PUBLICATIE; T.A.V. DE GEZONDHEIDSMEDEWERKER VAN UW ORGANISATIE.

Stichting tegen Kanker wil haar preventieboodschappen aan een zo breed mogelijk publiek meegeven. U kunt daarbij helpen.

Hebt u voor het publiek een infokiosk of verspreidt u infofolders onder de lokale verenigingen en organisaties?

Ontdek al onze publicaties op onze website www.kanker.be (rubriek 'publicaties'). U kunt ze bestellen via de website, via e-mail naar info@kanker.be of door contact met ons op te nemen op het nummer 02 733 68 68.

Het volgende e-preventiebericht behandelt het thema:

12 goede reflexen tegen kanker

nog een collega die werkzaam is op het vlak van preventie en die graag het e-preventiebericht van de Stichting tegen Kanker wil ontvangen? **Klik hier** om zijn of haar gegevens, - nl. de gemeente, de naam van uw collega, en zijn of haar e-mailadres - door te sturen.

.....