

# Kanker en Bewegen

Oncologie



Beter voor elkaar



## **Bewegen en revalidatie bij kanker**

Door betere behandelingen hebben mensen met kanker tegenwoordig een grotere kans op genezing dan vroeger. Toch blijft kanker een ingrijpende ziekte die uw leven fors overhoop kan halen. Veel mensen hebben na de behandeling tegen kanker moeite hun leven weer op te pakken. Ze zijn bijvoorbeeld snel vermoeid, hun conditie is achteruit gegaan of ze hebben last van angst en somberheid. Het is van belang tijdens en na uw behandeling te blijven bewegen.

De Stichting Kanker en Sport biedt kankerpatiënten een specifiek sportprogramma aan. Deze stichting raadt kankerpatiënten aan al vanaf het moment van de diagnose actief te zijn. Het gaat bij het sporten niet om prestatie maar om een actieve levensstijl op uw eigen niveau. De stichting biedt naast begeleiding ook workshops van bekende Nederlandse sporters die kanker hebben gehad.

Kijk voor meer informatie op: [www.stichtingkankerensport.nl](http://www.stichtingkankerensport.nl)

Heeft u last van vermoeiheid, een slechte conditie of moeite met bewegen? De fysiotherapeut gespecialiseerd in behandeling na kanker geeft u voorlichting, advies en ondersteuning op het gebied van bewegen. Kijk voor een fysiotherapeut bij u in de buurt op: [www.nvfl.nl](http://www.nvfl.nl)

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen die na de behandeling van kanker hebben deelgenomen aan een sport/ revalidatie programma beter herstellen dan mensen die dat niet hebben gedaan. Zij hebben minder last van angst, zijn opgewekter en kunnen werk, huishouden en hobby's beter uitvoeren.



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Kanker en Bewegen  
800769-NL / 2016-06