



HET LEEFSTIJLPROGRAMMA NA DE BEHANDELING VAN KANKER

MELD U AAN!





“Beter Gezond wil leefstijl een vast onderdeel maken binnen de behandeling van kanker. Dat is wereldwijd nieuw. Ter ondersteuning hiervan bieden we een kanker-specifiek leefstijlprogramma aan.”

- Bart Kiemeneij, hoogleraar kankerepidemiologie Radboudumc.

Mogelijk gemaakt door

Het 'leefstijlprogramma na de behandeling van kanker', wordt mogelijk gemaakt door [Beter Gezond](#) (onderdeel van Radboudumc) en [Voeding Leeft](#) en wordt gefinancierd door de [AFAS Foundation](#).



Radboudumc



Beter Gezond

U heeft darm-, borst- of blaaskanker gehad. Uw wereld heeft mogelijk op z'n kop gestaan! Kanker krijgen is vreselijke pech hebben. De laatste jaren hebben studies aangetoond dat een gezonde leefstijl het herstel na kanker kan bevorderen. Door een gezonde leefstijl kunt u zich ook fijner gaan voelen. Daarnaast helpt een gezonde leefstijl bij het voorkomen van aandoeningen zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten. Ook zijn er aanwijzingen dat een gezonde leefstijl de kans verkleint dat de kanker terugkeert, maar dit is nog onvoldoende onderzocht. Daarom hebben Beter Gezond (onderdeel van Radboudumc) en Voeding Leeft hun handen ineen geslagen en een exclusief leefstijlprogramma ontwikkeld voor iedereen die de behandeling heeft afgerond.

Het programma is voor de eerste **250 deelnemers gratis**. De eerste groepen zijn al succesvol en enthousiast gestart. Op **donderdag 7 april 2022** start de nieuwe groep. Daar kunt u deel van uitmaken. Hierbij geldt **VOL = VOL**.

Gratis voor de eerste 250 deelnemers

Over het leefstijlprogramma

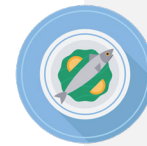
Met het programma gaat u onder begeleiding van leefstijlprofessionals aan de slag met **voeding, beweging, ontspanning en slaap**.

- De nieuwe groep start op donderdag 7 april 2022. **VOL = VOL**.
- Het programma is een online groepsprogramma waarbij u begeleid wordt door coaches op het gebied van 4 belangrijke pijlers voor een gezonde leefstijl: **voeding, beweging, ontspanning en slaap**.

- Tijdens de eerste **3 maanden** vinden er 9 online bijeenkomsten plaats: **3 hoofd groepsessies** van 10.00- 15.00 uur op: 7 april, 11 mei en 29 juni 2022 en **6 kortere groepsessies** van 1 à 2 uur (in de ochtend, middag of avond).
- Na de eerste 3 maanden blijft u nog **21 maanden** onder begeleiding binnen het **inspiratietraject**. In dit natraject kunt u aan inspirerende online groepsbijeenkomsten deelnemen zoals presentaties, sessies van coaches waar uw kennis wordt opgefrist over de 4 pijlers én kunt u leuke uitdagingen aangaan samen met de andere deelnemers. Zo zorgt u ervoor dat het makkelijker wordt om uw nieuwe leefstijl vast te houden.
- U bent onderdeel van een **online community**. Dit is een digitale verzamelplek op het internet waar u in direct contact bent met de andere groepsgenoten en coaches. U deelt hier ervaringen met elkaar, want u hoeft het niet alleen te doen. U kunt altijd (ook na deze 24 maanden) deel blijven uitmaken van de online community.
- U heeft exclusief toegang tot **inspirerende persoonlijke verhalen** via video's en luisterfragmenten (blogs en podcasts).
- U kunt het programma volledig vanuit huis volgen, omdat het een **online programma** is.

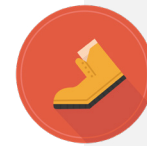
Bij deelname aan het programma doet u automatisch mee aan een onderzoek (daarover leest u verderop meer).

De 4 pijlers



Voeding

U gaat niet op dieet. U gaat aan de slag met het maken van heerlijke gerechten voor ontbijt, lunch en diner en leert hoe te koken volgens de uitgangspunten van het programma. U leert hoe u uw favoriete recepten kunt ombouwen om het net zo lekker, maar wel een stuk gezonder te maken.



Beweging

U komt in beweging op uw eigen manier en momenten. Een beweegexpert begeleidt u hierbij en samen werken jullie aan uw gewenste doelen.



Ontspanning

U leert op een laagdrempelige manier meer te kunnen ontspannen middels goede tips en unieke oefeningen.



Slaap

U leert hoe u beter kunt slapen. Daarvoor krijgt u inspirerende en originele tips.

Wie kan er deelnemen aan dit leefstijlprogramma?

U kunt meedoen aan het programma als u:

- ✓ Darm-, borst- of blaaskanker heeft gehad.
- ✓ In juni 2020 of daarna gediagnosticeerd bent met deze vorm van kanker.
- ✓ Uw behandeling in opzet genezend was en u de behandeling heeft afgerond. Hiermee wordt bedoeld dat er geen operatie, chemotherapie, immunotherapie en/of radiotherapie meer nodig is. Nacontroles, hormoontherapie of blaasspoelingen vallen hier niet onder.
- ✓ Geen uitzaaiingen heeft.
- ✓ Tussen de 18 – 75 jaar oud bent.
- ✓ Een BMI heeft boven de 18,5. Bereken hier uw BMI: bmiberekenen.nl
- ✓ Beschikbaar bent op 7 april, 11 mei en 29 juni 2022 (verplicht) en het liefst ook bij de kortere sessies (data volgen).
- ✓ Beschikt over een computer of tablet en een e-mailadres.
- ✓ De Nederlandse taal beheerst.
- ✓ Akkoord gaat met deelname aan het onderzoek.

U kunt niet deelnemen aan het programma als u:

- ✗ Een specifiek dieet volgt op medische indicatie (bijv. sondevoeding).
- ✗ Een maagband of maagverkleining heeft.
- ✗ Slikproblemen heeft.
- ✗ Een psychische aandoening en/of verslavingsprobleem heeft (zoals alcohol of drugs).
- ✗ Een eetstoornis heeft (of heeft gehad).
- ✗ Veganist bent.
- ✗ Vanwege ernstige aandoeningen, zoals ernstige COPD of hartfalen, onmogelijk beweeg- en voedingsadviezen op kunt volgen.
- ✗ Diabetes type 2 (suikerziekte) heeft én u insuline of SU derivaat gebruikt (als u geen insuline of SU derivaten gebruikt kunt u wel meedoen).

Voorwaarden

- U voldoet aan de bovenstaande criteria.
- U bent beschikbaar op **7 april, 11 mei en 29 juni 2022**.

U wilt deelnemen aan het leefstijlprogramma? Leuk!

Aanmelden

Om u aan te melden dient u nog **twee stappen** te doorlopen:

1) Ga naar de aanmeldpagina van Radboudumc en vul het **aanmeldformulier** in: www.radboudumc.nl/leefstijlprogramma

2) Vul het **toestemmingsformulier** in waarmee u akkoord gaat met deelname aan het onderzoek. Het toestemmingsformulier ontvangt u per mail en per post van Beter Gezond na het invullen van het aanmeldformulier.



Andere deelnemers gingen u voor

Lees hier wat andere deelnemers van het programma vinden:

“Het feit dat ik nu niet-klinisch met kanker bezig was maakte mij emotioneel. Ik heb naderhand een behoorlijk traantje gelaten en twee uur geslapen. Het was veel, maar het was goed. Met niet-klinisch bedoel ik dat ik naast de kanker als persoon gezien word.”

.....

“De vier pijlers: voeding, beweging, ontspanning en slaap worden tijdens het programma stuk voor stuk uitgelicht. Door hier echt mee bezig te gaan voelt het alsof ik de regie meer in handen heb.”

.....

“Wat de begeleiders ons in een korte tijd geleerd hebben is echt bijzonder en heeft echt mijn ogen geopend.”

.....

“Ik was zeer positief verrast door de openheid in deze groep. Kwetsbaarheid tonen is namelijk ook een kracht.”

.....

“Fijn dat je online samen zit met allemaal lotgenoten en mensen die je echt begrijpen.”

Het onderzoek

Over het onderzoek

Aan uw deelname aan het leefstijlprogramma is een onderzoek gekoppeld. Het doel van het onderzoek is om bij de 250 deelnemers te onderzoeken hoe groot de invloed van het leefstijlprogramma is op hun leefstijl, gezondheid, kwaliteit van leven, zorggebruik en de kans dat de kanker terugkomt.

Wat houdt deelname aan het onderzoek in?

Het onderzoek bestaat uit het invullen van een vragenlijst op vier momenten: vóórdat u start met het leefstijlprogramma en na 3, 12 en 24 maanden. De vragenlijst bevat vragen over uw leefstijl, gezondheid, kwaliteit van leven en zorggebruik. Het invullen van een vragenlijst kost ongeveer 25 minuten.

Wie voert dit onderzoek uit?

Het onderzoek is opgezet door het Radboudumc. De medisch-ethische toetsingscommissie CMO Arnhem-Nijmegen heeft bepaald dat deze studie geen goedkeuring behoeft in het kader van de wet medisch-wetenschappelijk onderzoek met mensen. De hoofdonderzoeker is Prof. Dr. Bart Kiemeneij en de onderzoekscoördinator is Wytske Geense. Daarnaast verleent Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) belangrijke medewerking. IKNL is het kennis- en kwaliteitsinstituut voor zorgverleners en heeft als doel de kankerzorg in Nederland te verbeteren. IKNL verzamelt daarvoor gegevens van alle patiënten in Nederland met de diagnose kanker.

Welke gegevens worden er nog meer verzameld?

Uw medische gegevens

Naast de vragenlijsten zijn voor het onderzoek uw medische gegevens nodig om het verloop van uw ziekte te onderzoeken. Medewerkers van de Nederlandse Kankerregistratie (NKR) verzamelen deze medische gegevens. Ten behoeve van het onderzoek worden uw gegevens bij de NKR opgevraagd.

Onlinegegevens leefstijlprogramma

In het online leefstijlprogramma worden automatisch gegevens verzameld over hoe vaak u gebruik maakt van (onderdelen van) het programma. Met behulp van deze gegevens willen we het programma evalueren en verbeteren.

Vertrouwelijkheid van uw gegevens

Alle gegevens die we in het kader van het onderzoek verzamelen, behandelen we strikt vertrouwelijk. Uw persoonsgegevens (naam en adres) gebruiken we alleen voor de adressering van de brieven van dit onderzoek. Deze gegevens worden apart van de onderzoeksgegevens bewaard. Alle gegevens zullen beveiligd bewaard worden onder een codenummer. De volgende personen hebben toegang tot deze gegevens: de leden van het studieteam, de leden van de commissie die de veiligheid van het onderzoek in de gaten houdt, een controleur die door de opdrachtgever is ingehuurd of voor de opdrachtgever werkt en de nationale en internationale autoriteiten, bijvoorbeeld de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd. Resultaten van het onderzoek worden anoniem verwerkt. Publicaties en rapporten over het onderzoek zullen nooit terug te voeren zijn naar individuele personen.

Hoe lang worden de gegevens bewaard?

De verzamelde informatie wordt tot 15 jaar na het sluiten van het onderzoek bewaard. Daarna wordt alle informatie vernietigd. Voor algemene informatie over uw rechten bij verwerking van uw persoonsgegevens kunt u de [website van het Radboudumc](#) en/of van de [Autoriteit Persoonsgegevens](#) raadplegen.

Kan ik mij later nog terugtrekken uit dit onderzoek?

Ja, dat kan. Nadat u toestemming heeft gegeven kunt u altijd zonder opgave van reden stoppen met het onderzoek. Stoppen met het onderzoek betekent ook automatisch dat u stopt met deelname aan het leefstijlprogramma. Wilt u stoppen met het onderzoek? Stuur dan een mail naar betergezond@radboudumc.nl. Vermeld in deze mail graag uw naam, geboortedatum en het ziekenhuis waar u onder behandeling bent geweest.

Samenwerking met andere onderzoeksgroepen

De gegevens die in dit onderzoek worden verzameld kunnen ook zeer nuttig zijn voor collega-onderzoekers die bijvoorbeeld ook onderzoek doen naar de kwaliteit van leven bij kankerpatiënten. Het gaat om anonieme data (uw persoonsgegevens zoals naam en adres komen hier niet in voor). Mocht u bezwaar hebben dat deze data mogelijk gedeeld wordt, dan kunt u dit aangeven in het toestemmingsformulier.

Klachten

Indien u klachten heeft over het onderzoek, kunt u dit bespreken met de onderzoeker. Voor algemene informatie over uw rechten bij verwerking van uw persoonsgegevens kunt u bellen met 0900-2001201 of de website van de Autoriteit Persoonsgegevens raadplegen.

Vragen?

Heeft u vragen over het onderzoek?

Mail dan naar: betergezond@radboudumc.nl of bel naar: 06 29 63 08 18.

Heeft u vragen over de inhoud van het programma?

Mail dan naar: betergezond@voedingleeft.nl of bel naar: 020-221 79 06.

Samen werken we aan een gezonde leefstijl die bij u past!

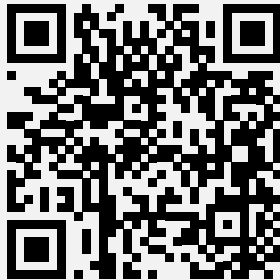
[Volg ons op LinkedIn](#) voor alle updates rondom Beter Gezond.

Prof. Dr. Bart Kiemeny

Hoofdonderzoeker
Radboudumc

Wytske Geense

Onderzoekscoördinator
Radboudumc



Direct aanmelden? Scan de QR code!

www.radboudumc.nl/leefstijlprogramma

