

Sporten en bewegen tijdens en na kanker

Welkom bij onze sessie!

- Wat gaan we doen?
- Korte inleiding over belang van sport & bewegen
- Waarom oprichting Dreamteam sport & bewegen
- Info over sportplan op maat door Celine
- Regionaal sport initiatief door Tim
- Reageren door jullie op stellingen

- Maar eerst.....**BEWEGEN!!!**



Sporten en bewegen tijdens en na kanker

Belang van sporten & bewegen:

- Helpt om kanker en behandeling beter te doorstaan
- Sneller herstel tijdens en na behandeling
- Sporten kan ook echt leuk zijn...

Sporten moet gericht zijn op:

- Verbetering spierkracht > m.b.v. krachttraining
- Verbetering uithoudingsvermogen > wandelen, fietsen, hard lopen, zwemmen

Sporten en bewegen tijdens en na kanker

Voordelen van sporten bij kanker:

- Minder moeheid en conditieverlies
- Minder verlies van spierkracht
- Minder misselijkheid en pijn
- Sneller herstel na de chemotherapie
- Toename van zelfvertrouwen en concentratie
- Vermindering van depressieve klachten
- Betere slaapkwaliteit

Een verbetering van de kwaliteit van leven!

Sporten en bewegen tijdens en na kanker

Aanleiding oprichting Dreamteam Sport & Bewegen

- AYA's weten niet altijd de weg om te kunnen sporten & bewegen tijdens en na behandeling
- Zorgprofessionals zijn niet altijd op de hoogte van mogelijkheden/richtlijnen m.b.t. sporten & bewegen tijdens en na behandeling
- **Tijd voor verandering!!!**
- Samenwerking ook nu weer uiterst belangrijk!
- Stichting Tegenkracht is sportieve partner
- Belangrijke boost door initiatief Enjoy the Ride

Sporten en bewegen tijdens en na kanker

Belangrijkste doelstellingen Dreamteam Sport & Bewegen:

- Kennis/awareness over sporten en bewegen tijdens en na kanker vergroten bij AYA's en zorgprofessionals
- Mogelijkheden vergroten om AYA's te verwijzen voor aanbieden van sportplan op maat
- Aandacht voor continuering van sporten en bewegen



t9g9nkracht

Voor sport. Tegen kanker.

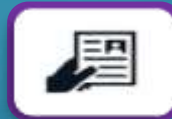
22/04/2018
FIETS  TOCHT
Enjoy the Ride

Tegenkracht, Stichting sport en kanker

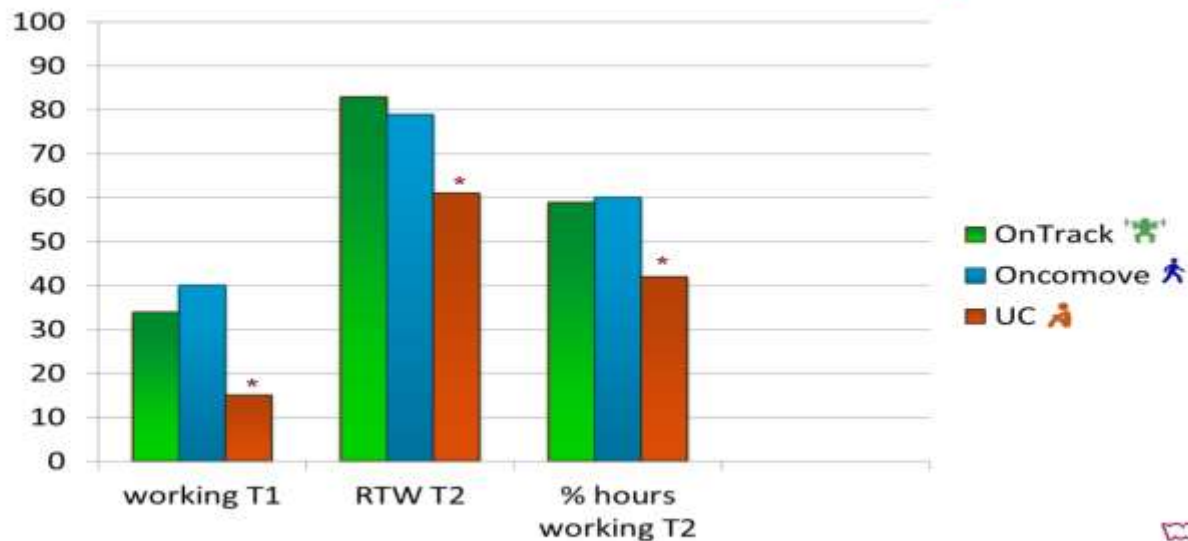
Sportplan op maat



6 stappen



Terugkeer naar werk



* statistically significant

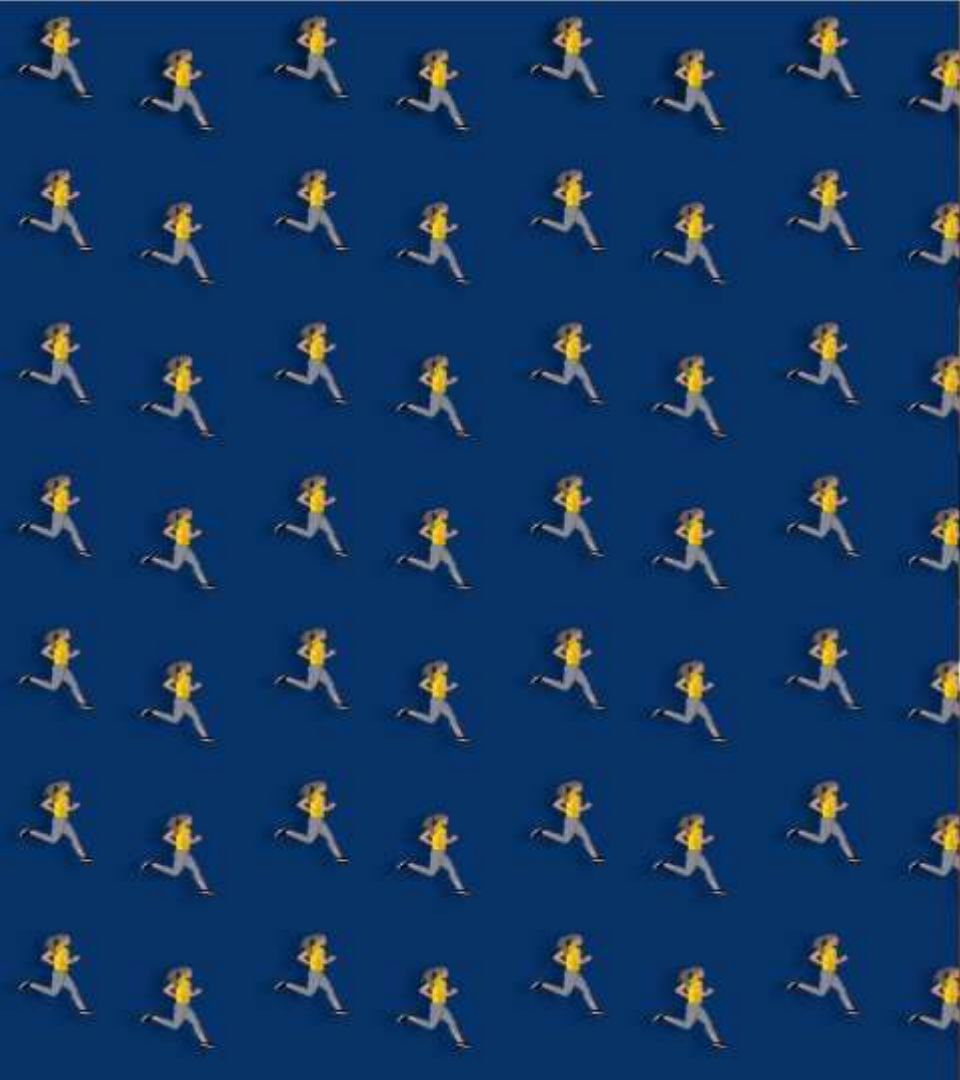


Tevredenheid Deelnemers

Meer dan 2000 mensen geholpen bij revalidatie

	Cijfer
• Sportplan op maat	8.5
• Begeleiding sportarts	8.0
• Sportbegeleiding	8.5
• Begeleiding coördinatoren	8.6

	%
• Ik voel me fitter	97%
• Ik kan mentaal meer aan	88%
• Ik kan sneller terugkeren naar werk	74%
• Ik heb door het sporten meer energie	92%
• Mijn kwaliteit van leven is verbeterd	80%



SPORTPLAN OP MAAT

tegenkracht
stichting kanker en sport

GA FIETSEN 22/4/2018



Fiets mee met Enjoy the Ride en steun Stichting Tegenkracht!!
4 afstanden deelname €20,- p.p. en kinderen fietsen tot 12 jaar gratis
Incl. Hapje en livemuziek! **Start bij café St. Anneke.**

FIETS  TOCHT
Enjoy the Ride

Het begin



Tim Nouws
32 jaar



Bregje Peeters
32 jaar

AYA
adolescent & young adult

Het begin



- Kapitein Bregje
- Steun van vrienden en bekenden
- 120 fietsers
- 2900 euro opgehaald voor Alpe d'HuZes / KWF
- 3 afstanden

De verandering



GA
FIETSEN
24/4/2016

Fiets mee met Bregje en Tim en steun Stichting Alpe d'HuZes/KWF!
3 afstanden, deelname 15,- p.p. en kinderen gratis. Incl BBQ en livemuziek!
START BIJ CAFE ST. ANNEKE.

FIETS  TOCHT
Enjoy the Ride

Voor inschrijven en informatie: www.enjoytheridetour.nl



FIETS  TOCHT
Enjoy the Ride

Enjoy the Ride

Fijne feestdagen en tot in 2018!

De tocht

- 3e editie in 2018
- 750 fietsers
- 50 vrijwilligers
- Een kernteam van 10 personen (familie / vrienden)
- 15.000 euro opgehaald voor Tegenkracht
- 4 afstanden, 10 km, 30 km, 60 km en 100 km



Terugblik 2017



Wat is ons doel?

- Een dag stil staan bij het leven en genieten
- Financiële steun bieden aan Tegenkracht
- Een sneller en effectiever bereik van nieuwe en bestaande AYA's
- Een katalysator zijn voor andere initiatieven

Contact / info / hulp

- John Peeters 06-51380517
- Tim Nouws 06-12448398
- Website: www.enjoytheridetour.nl
- Email: info@enjoytheridetour.nl
john.peeters51@gmail.com
timnouws@live.nl

Sporten en bewegen tijdens en na kanker

Stellingen:

- Sporten & bewegen komt later wel een keer als ik weer beter ben
- De meeste AYA's sporten & bewegen niet tijdens en na kanker
- Bespreken belang van sporten & bewegen is verantwoordelijkheid van behandelend arts
- Sporten & bewegen tijdens en na kanker moet in de basiszorg