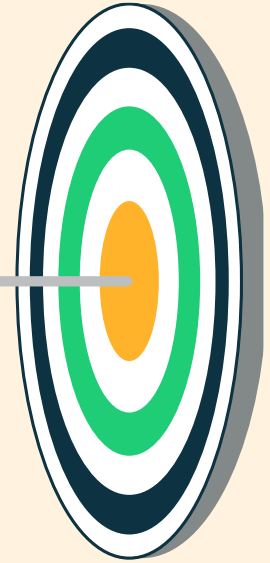


Optimalisatie informatievoorziening over leefstijl bij kanker

Resultaten ontwikkelvouchers

1: Doel en doelgroep van het project

Doel: (ex-)kankerpatiënten in Nederland beter te ondersteunen bij een gezonde leefstijl tijdens en na behandeling, door het ontwikkelen van het Leefstijlroer bij Kanker – een praktisch hulpmiddel voor zorgverleners en patient met begrijpelijke en betrouwbare leefstijlinformatie dat helpt bij de vraag 'wat kan ik zelf doen?'



Doelgroep: circa 937.000 (ex-)kankerpatiënten in Nederland en hun zorgverleners

Leefstijlfactoren:



Voeding



Bewegen



Ontspanning



Slaap



Middelen



Verbinden

Contact

Lieke Visser

L.visser@nfk.nl

2: Wat is het resultaat?

Leefstijlroer® bij Kanker

Neem kleine stapjes en focus op wat al goed gaat



Voeding

- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Bij voorkeur water, thee of zwarte koffie.
- Eet minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit per dag.
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes).
- Eet meer plantaardig en minder dierlijke producten.
- Eet voldoende eiwitten, dat is belangrijk voor je spieren.
-

Verbinding

- Ga vooral om met mensen waar je energie van krijgt.
- Zingeving: wat vind je belangrijk? Waar word je blij van?
- Uit je gevoelens en emoties. Praat er bijvoorbeeld over met je naasten, zorgverleners of lotgenoten.
- Nabijheid, liefde en seks: bespreek het als je vragen of zorgen hebt.
- Vraag zo nodig begeleiding om te kunnen blijven werken of als je weer aan het werk gaat.
-

Middelen

- Drink geen alcohol.
- Vraag hulp bij het stoppen met roken, vaperen of drugs.
- Beperk je schermgebruik.
- Wil je extra vitamines of kruidenproducten gebruiken? Overleg altijd met je zorgverlener.
-

Meer informatie over gezond leven met en na kanker?
Scan dan de QR code
of ga naar: www.kanker.nl/gezondleven



Vereniging Arts en Leefstijl®

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Vereniging Arts en Leefstijl.

Versie januari 2026
www.artsenleefstijl.nl



Beweging

- Wissel bewegen en rust af.
- Doe twee keer per week oefeningen voor je spieren.
- Probeer dagelijks 30 minuten te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, tuinieren of het huishouden te doen.
- Twijfel je? Bespreek met je arts hoe je mag bewegen.
-

Ontspanning

- Wat helpt jou ontspannen? Probeer hier elke dag tijd voor te maken.
- Ga regelmatig de natuur in.
- Ook ademhalingsoefeningen of korte meditaties kunnen helpen.
- Ervaar je veel spanning? Vraag eventueel om hulp.
-

Slaap

- Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Slaap in een koele kamer. Zorg voor frisse lucht.
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden voordat je gaat slapen.
- Kijk 1 uur voor het slapen gaan niet meer op een scherm.
- Schrijf je zorgen op; overdag of voor je naar bed gaat.
-

Eindproduct(en)

Het leefstijlroer is op verschillende plekken te vinden: 1, 2 en 3.

Kanker.nl/leefstijl

Vereniging Art & Leefstijl verzorgt ook een [webinar](#) over leefstijl bij kanker nav het voucherproject

3: Wat is het bereik?

Patiënten

- Themapagina's op Kanker.nl
- Kanker.nl nieuwsbrief
- Patiënten worden ook straks via zorgverleners bereikt

9.350



Zorgverleners

- 20 mei vindt een webinar voor zorgverleners plaats
- Kanker.nl webwinkel nieuwsbrief

~100



Andere stakeholders

- NFK nieuwsbrief aan onze leden = 22 kankerpatiëntenorganisaties
- Medische vakmedia

22+



“

Heel overzichtelijk, makkelijke hand-out voor patiënten. Ik vind het een nuttige tool omdat het echt heel overzichtelijk laat zien welke pijlers eigenlijk allemaal belangrijk zijn en wat daar onder valt en je dit makkelijk kunt meegeven aan patiënten. Patiënten vragen namelijk steeds meer wat kan ik doen, dus dit kun je meegeven.

- zorgverlener ”

4: Samenwerking met de doelgroep

Hoeveel mensen uit de doelgroep waren betrokken



5553

5539
respondenten
Doneer Je
Ervaring peiling

14 patiënten
tijdens
een verdiepende
focusgroep



In testfase /
co-creatie:

12 patiënten

4 zorgverleners

16

Gehanteerde methoden

- Werving via kanalen van NFK voor diverse groep aan patiënten (tumor type, leeftijd, geslacht etc.) en via kanalen van Vereniging Arts en Leefstijl voor zorgverleners
- Betrokkenheid stichting ABC om patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden te includeren.

Belangrijkste inzichten

Quote van patiënt

"Het helpt om regie te ervaren in een periode waarin je hoofd vol is. Het maakt het voor zorgverleners mogelijk om belangrijke onderwerpen aan te kaarten zonder belerend over te komen, en het verlaagt voor mij als patiënt de drempel om zelf dingen te benoemen."

5: Bronnen van leefstijlinformatie

- ☒ Kenniscentra:  Wereld Kanker Onderzoek Fonds  Trimbos instituut  thuisarts
- ☒ Leefstijladvies in medische richtlijn: [Fysieke fitheid bij kanker](#)
- ☐ Wetenschappelijke artikelen
- ☒ Betrokken experts [Eva Noorda en Lieneke van Veelen](#)
- ☐ Patiëntervaringen
- ☒ Andere, namelijk [Compendium Leefstijl bij Kanker](#)

Maak hierboven het vlakje groen voor de informatiebronnen die gebruikt zijn voor de inhoudelijke leefstijladviezen. Plaats daarnaast logo's, links en aantallen.

Als volgt: ☒ Bron WEL gebruikt ☐ Bron NIET gebruikt

Belangrijkste inzichten

Er zijn steeds meer onderzoeken die de waarde van gezonde leefstijl bij kanker aantonen. Het is belangrijk om deze informatie op verschillende manieren te ontsluiten om deze bij zoveel mogelijk patiënten te krijgen. Een onderdeel daarvan is het leefstijlroer bij kanker welke door zorgverleners aan patiënten kan worden meegegeven na een consult. De verwijzing naar Kanker.nl geeft verdiepende info

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

Ontwikkelen

- Samenwerking en krachten bundelen tussen patiëntenplatform, patiëntenorganisatie en zorgverleners.

Testen/ co-creëren

- Via verschillende kanalen en verschillende type doelgroepen. Ook in de praktijk getest.

Verspreiden

- Accreditatie voor bijwonen webinar
- Gezamenlijk persbericht



Leerpunten

Ontwikkelen

- Duidelijke rolverdeling nodig met meerdere partijen

Testen/ co-creëren

- Testen bij patiënten in de praktijk was lastiger te organiseren



“

Omdat men kan aanvinken wat men al doet, heb je als zorgverlener direct een beeld van de afstand tot een gezonde leefstijl. En vanuit die lijst met adviezen kun je het gesprek aangaan.

– zorgverlener ”

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

- Op 20 mei is er een webinar over het Leefstijlroer bij kanker, waarin zorgverleners de mogelijkheid krijgen zich te verdiepen in het Leefstijlroer. Het webinar wordt daarna online beschikbaar gesteld, zodat het voor iedereen toegankelijk is.
- Op Kanker.nl is het Leefstijlroer gratis te downloaden en te bestellen.
- Samen met Vereniging Arts en Leefstijl, NFK en Kanker.nl houden we het Leefstijlroer bij kanker up-to-date, net zoals dat bij de andere versie van het Leefstijlroer gebeurt.
- In de belangenbehartiging van NFK blijft aandacht voor bekendmaking en verspreiding. Daarnaast worden via de lidorganisaties van NFK de patiënten bereikt.



Wat is het vervolg?

- Informatie op Kanker.nl/leefstijl blijvend onder de aandacht brengen
- Leefstijlroer bij kanker verspreiden onder zorgverleners
- NFK blijft belangenbehartiging doen op het onderwerp leefstijl
- NFK-lidorganisaties zetten zich in voor leefstijlondersteuning van kankerpatiënten



8: Tips

Wat zijn de belangrijkste tips die jullie andere patiëntenorganisaties willen meegeven?

1. Zorg dat je voor de start van het project alle stakeholders betrokken hebt zodat zij tijdig kunnen meedenken over de beste manier op de informatie bij patiënten te krijgen
2. Bespreek van te voren helder de win-win voor betrokkenpartijen en leg daarbij alle belangen, zowel individueel als gezamenlijk, op tafel
3. Werk samen met zorgverleners en, indien van toepassing, het relevante patiëntenplatform, om via bestaande kanalen duurzaam te verspreiden
4. Toets het taalgebruik goed, onder andere bij mensen met lagere taalvaardigheden (bv via Stichting ABC). Dit maakt de definitieve tekst een stuk begrijpelijker voor iedereen.



De gouden tip

Zorg dat je voor de start van het project alle stakeholders betrokken hebt zodat zij tijdig kunnen meedenken over de beste manier op de informatie bij patiënten te krijgen.