

Vorm van kanker: \_\_\_\_\_

- Sportverleden:
- Niet
  - Weinig
  - Redelijk
  - Fanatiek
  - Zeer fanatiek

Beoefende sport(en): \_\_\_\_\_

Eventueel belemmeringen t.o.v. sportbeoefening: \_\_\_\_\_

Bij deze geef ik toestemming aan de desbetreffende sportarts, een verslag van het sportmedische onderzoek en de uitslagen van de inspanningstest door te sturen naar Tegenkracht, stichting Kanker en Sport.

Datum: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

Het aanmeldingsformulier kunt u opsturen naar:  
Tegenkracht,  
stichting kanker en sport  
Postbus 1111  
8001 BC Zwolle

### U heeft zich aangemeld, en dan?

U heeft het aanmeldingsformulier opgestuurd naar Tegenkracht. Na deze aanmelding maakt Tegenkracht een afspraak met u en de dichtstbijzijnde aangesloten sportarts voor een sportmedische onderzoek en een inspanningstest.

De uitnodiging voor het sportmedische onderzoek en de uit te voeren test, krijgt u samen met een routebeschrijving thuis gestuurd.

Bij het sportmedische onderzoek worden naar diverse zaken gekeken en er wordt vooral ingegaan op bewegen in relatie met uw kanker en behandeling die u krijgt en/of heeft gehad. Daarnaast wordt aandacht besteed aan uw sportverleden, sportwensen en sportdoelstellingen. U kunt dus zelf aangeven wat voor tak van sport u graag wilt gaan beoefenen en welke wensen en doelstellingen u daarbij heeft. De test die daar op volgt bepaalt uw fysieke belastbaarheid.

Naar aanleiding van het sportmedische onderzoek en de fysieke test wordt er een sportadvies opgesteld.

Het sportadvies wordt eventueel besproken en afgestemd met uw behandelend arts, voordat het u toegestuurd wordt. Met het sportadvies krijgt u zelf ook alle informatie over uw belastbaarheid en sportmogelijkheden.

Tegenkracht gaat samen met u een passende sportlocatie en begeleider zoeken bij u in de buurt. Daar waar de sportmedische begeleiding daadwerkelijk van start kan gaan.

Heeft u toch nog vragen naar aanleiding van deze brochure neemt u dan contact met ons op.

Matijs Jansen  
Coördinator Tegenkracht,  
stichting kanker en sport

Postbus 1111  
8001 BC Zwolle

**M:** 06-48525048

**E:** [matijsjansen@tegenkracht.nl](mailto:matijsjansen@tegenkracht.nl)  
**I:** [www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl)



**Sportplan Tegenkracht  
voor mensen met kanker**

[www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl)



## Kanker en Sport

Sporten tijdens verschillende fasen van kanker kan een positieve bijdrage leveren aan de voorbereiding op en verwerking van operaties, chemotherapie en bestraling. Een betere algemene conditie vergroot het herstelvermogen en kan kwaliteit van leven positief beïnvloeden. Tegenkracht stimuleert daarom mensen met kanker tijdens de behandeling te gaan of blijven sporten.

*“De kanker heeft mij niet belemmerd in mijn eigen sportuitoefening en ik heb ervoor gezorgd dat ik zowel voor en na de operatie, als tijdens de chemo- en bestralingskuur, intensief ben blijven sporten. Dit heeft me behalve fysieke kracht ook veel afleiding en motivatie gegeven waardoor de behandeling goed te dragen was.”*

*Jelle Wolthuizen, initiatiefnemer*

## Sportplan Tegenkracht

Het Sportplan Tegenkracht is een sportmedisch begeleidingstraject van 6 maanden. Tegenkracht gaat daarbij uit van de sportwens van de deelnemer. Het sportadvies hangt af van wat de deelnemer wil én kan. Wat de deelnemer kan wordt tevoren gemeten in een inspanningstest, die wordt afgenomen door een deskundige sportarts. Aan de hand hiervan wordt het persoonlijke begeleidingstraject bepaald.

## Voor wie

Tegenkracht is er voor mensen met of herstellende zijn van kanker die graag willen (blijven) sporten.

## Kosten

### Eigen bijdrage:

De eigen bijdrage van de deelnemer voor de sportbeoefening bedraagt 10 euro per week. Dit bedrag wordt mede gevraagd om deelnemers te motiveren een actieve houding aan te nemen gedurende het sportplan.

### Kosten van de inspanningstest:

De kosten van de inspanningstest kunnen deelnemers declareren bij hun zorgverzekeraar. De kosten die niet vergoed worden door de zorgverzekeraar kunnen gedeclareerd worden bij Tegenkracht.

### Kosten van sportbeoefening:

De meeste zorgverzekeraars vergoeden (gedeeltelijk) de kosten van sportbeoefening. Is dat niet het geval, dan vergoedt Tegenkracht deze kosten\*.

\*maximaal 50 euro per week voor een periode van 6 maanden.

## Aanmelden

Om gebruik te kunnen maken van de faciliteiten die Tegenkracht biedt, dient u te voldoen aan de voorwaarden die hieronder zijn weergegeven. Als u aan alle voorwaarden voldoet dan kunt u zich aanmelden door het aanmeldingsformulier ingevuld op te sturen. Aanmelden kan ook via onze website [www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl). Het aanmeldingsformulier vindt u onder “aanmelden”

## Voorwaarden

1. Bij u is een vorm van kanker vastgesteld.
2. U bent gemotiveerd om te gaan sporten.
3. U bent bereid een eigen bijdrage van 10 euro per week voor sportmedische begeleiding te betalen.
4. U bent bereid een sportmedische onderzoek en inspanningstest te ondergaan bij een aangesloten sportarts.
5. U gaat er mee akkoord dat de desbetreffende sportarts een verslag van het sportmedische onderzoek en uitslagen van de inspanningstest doorstuurt naar Tegenkracht. Tegenkracht kan op deze manier een compleet dossier bijhouden van elke deelnemer.

Man/vrouw

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Beroep: \_\_\_\_\_

Ziekenhuis: \_\_\_\_\_

Behandelend arts: \_\_\_\_\_

Reden van Aanmelden: \_\_\_\_\_

