

Jouw manier van leven en kanker, wat is jouw ervaring?

'Ik wist niet van wie, maar ik wilde graag hulp. Een van de meest vervelende dingen in mijn zieketraject is dat ik telkens zelf moest gaan zoeken bij wie ik hulp kon gaan vragen rondom leefstijl.'

Bron: landelijke Doneer Je Ervaring-peiling, van NFK en haar lidorganisaties, september 2024.

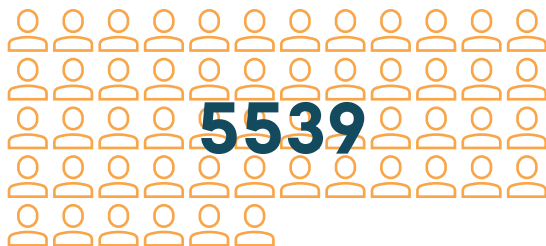
Lees de volledige resultaten met meer verdieping in de verschillende leefstijlonderwerpen op doneerjeervaring.nl.

Het panel van en voor kankerpatiënten

doneer je ervaring

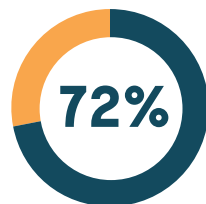
Een initiatief van **nfk**

Aan deze peiling deden **5539** mensen mee die kanker hebben of hadden.



Respondenten zochten naar de volgende leefstijlonderwerpen bij kanker:

- beweging **63%**
- voeding **59%**
- roken **30%**
- alcohol **41%**
- slaap **41%**
- ontspanning **47%**



In totaal zocht **72%** informatie over ten minste één leefstijlonderwerp op.

70% wilde ten minste één leefstijlonderwerp bespreken met zorgverleners.

Ruim de helft (**52%**) van hen wilde dit tussen het diagnosegesprek en vóór de start van de behandelingen. Dit gebeurde in de praktijk bij **36%**.

Voor het thema voeding geldt dat **49%** de behoefte had om hierover te praten, maar dit is bij **17%** van hen niet gebeurd.

Het percentage respondenten bij wie de volgende onderwerpen zijn besproken door de zorgverlener:

(excl. weet niet / n.v.t.)

- behandelingen kunnen gevolgen hebben op je leefstijl **57%**
- een gezonde leefstijl is belangrijk bij de behandeling **56%**
- wat je kunt of moet veranderen aan je leefstijl bij kanker **37%**

Bij **32%** is *geen enkel* van de leefstijlonderwerpen (beweging, voeding, roken, alcohol, slaap, ontspanning) besproken met zorgverleners in het ziekenhuis.

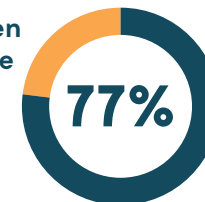
'Naast de 3-maandelijkse controles wordt er ook om de 2-3 maanden contact met mij opgenomen hoe het met mij gaat. Zowel geestelijk als lichamelijk. Hierbij worden goede adviezen gegeven.'

De aandacht voor leefstijl bij kanker in het ziekenhuis krijgt van de respondenten gemiddeld een **7,1**.

7,1

Wel lopen de ervaringen uiteen: **20%** geeft een onvoldoende (1 t/m 5), **26%** een voldoende (6 en 7) en **54%** een goed (8 t/m 10).

77% van de respondenten heeft geprobeerd iets te doen of te veranderen aan hun leefstijl bij kanker.



- Respondenten die iets probeerden te doen of veranderen aan hun leefstijl bij kanker
- Respondenten die hierbij hulp wilden

beweging	69%	50%
voeding	57%	51%
roken (stoppen of minderen)	12%	23%
alcohol (stoppen of minderen)	34%	4%
slaap	20%	40%
ontspanning	39%	31%

Het percentage respondenten dat het helemaal gelukt is om iets te veranderen aan hun leefstijl bij:

- beweging **64%**
- voeding **61%**
- roken **81%**
- alcohol **86%**
- slaap **51%**
- ontspanning **63%**

'Ik vond het fijn om te sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut om weer vertrouwen te krijgen in mijn lichaam. (...)'