

Elke stap telt

Regelmatig bewegen helpt niet alleen in de preventie van borstkanker, maar verbetert ook de kansen op herstel en overleving en vermindert de kans op herval. “Wekelijks 150 minuten bewegen, maakt écht het verschil.”



“Bij borstkanker is de afloop tot 50 procent gunstiger bij mensen die genoeg bewegen”

**DOKTER
ERIKA JOOS,
UZ BRUSSEL**

TEKST THALISA DEVOS

Uit verscheidene studies over de jaren heen is gebleken dat verschillende factoren, zoals drinken, roken, overgewicht en een gebrek aan beweging, de kans op borstkanker significant vergroten. Door de levensstijl aan te passen kan het risico op ziek worden en hervallen ook verminderd worden. “Recent onderzoek bewijst dat vooral een gebrek aan beweging het risico op kanker vergroot”, zegt dokter Erika Joos, hoofd van de revalidatieafdeling in het Universitair Ziekenhuis Brussel. “Bij borstkanker is zo’n 25 procent te wijten aan levensstijl, 10 procent louter aan beweging. Maar het is ook bewezen dat mensen die wél veel bewegen een veel grotere kans hebben om te genezen van kanker, niet te hervallen en er niet aan te sterven. Bij borstkanker is de afloop



**“P&V Groep ging al
3,4 keer de wereld rond”
HILDE VERNAILEN,
CEO P&V GROEP**

Dat elke stap telt, hebben ze begrepen bij de P&V Groep. Het organiseert er samen met Pink Ribbon *Every step counts*. Een actie waarbij collega’s aangemoedigd werden om een halfuur per dag meer te bewegen. Samen tussen de middag wandelen, deelnemen aan de 10 Miles in Antwerpen of thuis een blokje rond stappen. Een actie waarin algemene beweging, gezonde voeding, voldoende rust en het vertoeven in open lucht gepromoot werden. “Het welzijn van onze medewerkers is belangrijk”, aldus CEO van de P&V Groep Hilde Vernailen. “Voldoende beweging valt daaronder. Via informatiesessies over een gezonde levensstijl, een app om stappen te tellen én een gemeenschappelijk doel hebben we een ambitie geformuleerd. Met alle werknemers, klanten én partners samen wilden we één keer rond de wereld wandelen. Uiteindelijk zijn we zelfs 3,4 keer de wereld rondgegaan. Die uitdaging bleek heel motiverend te werken. Een goede reden om elkaar te stimuleren en te blijven bewegen.”



“Door te sporten voelde ik me beter en beter worden”

MARIA CELEN, P&V GROEP

Maria Celen (59) werkt sinds 1979 op incasso bij de P&V Groep. Ze weet wat bewegen is en breekt er graag bij iedereen een lans voor. Ze wandelt, danst al haar hele leven op hoog niveau en geeft sinds negen jaar ook drie uur per week zumbalessen. Twee jaar geleden kreeg ze borstkanker. Ze kreeg zes chemokuren over achttien weken. “Ik ben gezond ziek geworden”, zegt ze daarover. “Ik bedoel dat mijn lichaam sterk was. Dat was ook wat de dokters mij vertelden: de behandeling zal vlot gaan. En inderdaad. Ik heb weinig last gehad van de chemotherapie. Ik heb met heel veel mensen over het belang van beweging gepraat. Ook met de oncologen in het ziekenhuis. Het is nooit te laat om te beginnen sporten. Maar hoe kunnen we mensen aan het bewegen krijgen? Het heeft zoveel voordelen.

Hang niet elke avond voor de televisie, maar ga wandelen of sporten. Tijdens mijn behandeling ben ik blijven sporten, zelfs lesgeven. Op vrijdag kreeg ik chemo, op woensdag gaf ik les. Dat ging. Wanneer ik toch misselijk was, begon ik eraan. En geloof me, door te sporten voelde ik me beter en beter worden. Tegen het einde van de les was de misselijkheid voorbij. Ik kan het echt iedereen aanraden. Als je misselijk bent, is het beter om een blokje om te wandelen dan in je bed te kruipen. Het is de moeite waard.”

TIPS OM MEER TE BEWEGEN

- Ga naar het toilet op een andere verdieping.
- Voorzie een lunchwandeling met collega's.
- Zorg voor een wandeling na het eten op familiefeesten.
- Parkeer de auto iets verder dan gewoonlijk.
- Ga langs bij collega's in plaats van te bellen of te mailen.
- Verlaat je werkplek voor een koffiepauze.
- Breng wachtende momenten actief door.

tot 50 procent gunstiger bij mensen die genoeg bewegen. Beweging werkt dus preventief tegen kanker, maar ook curatief. Van patiënten die tijdens de therapie bewegen, is bewezen dat ze de chemo beter verdragen. Ook kan men hogere dosissen aan. Het risico op uitzaaiingen en de sterftekans aan kanker én andere ziekten daalt.” Dan is een belangrijke vraag wat genoeg beweging is. “We delen op in drie categorieën: dagelijkse activiteit, matige activiteit en sport. Onder de eerste twee vallen wandelen, stofzuigen, golfen ... En eigenlijk alles wat minstens 10 minuutjes duurt. Maar alle kleine beetjes helpen. Neem de trap, parkeer je auto een beetje verder ... In totaal zou je wekelijks 150 minuten moeten bewegen of tot 10.000 stappen per dag zetten. Dat is voldoende om het risico op kanker en andere ziekten te beperken.” ■