



## We moeten praten over Leven met Nierkanker

Wereld Nierkankerdag | 15 juni 2023

# We moeten praten over het behoud van de kwaliteit van leven

Wanneer u de diagnose nierkanker krijgt, worden ziekenhuizen, tests en behandelingen een groot deel van uw leven. Maar zoals een patiënt het verwoordde: "Wil ik elke dag de hele dag piekeren of wil ik doorgaan met de dingen die ik graag wil doen?". Wat uw leeftijd ook is, in welk stadium u zich ook bevindt, er zijn dingen die elke patiënt en verzorger kan doen om u te helpen uw fysieke en mentale welzijn te behouden, de bijwerkingen van uw behandeling onder controle te houden en een zo goed mogelijk leven te leiden wanneer u leeft met nierkanker.

## Dieet en voeding

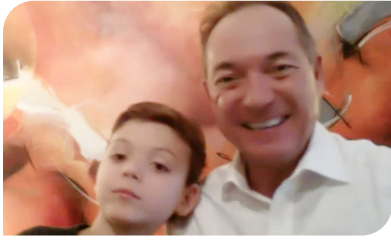
Onze nieren reguleren veel voedingsfuncties, dus als ze worden aangetast door kanker of kankerbehandelingen, is het vaak heel belangrijk om uw eet en drink gewoonten te veranderen. Sommige behandelingen tegen nierkanker zorgen ervoor dat u geen eetlust meer hebt en/of misselijkheid of diarree krijgt op momenten dat u juist goede voeding het meest nodig heeft. Eten en genieten van eten met vrienden en familie is juist ook belangrijk voor uw lichamelijk welzijn. Praat met uw behandelaren of een diëtist over welke aanpassingen in uw voedingsgewoonte voor u geschikt kunnen zijn en bekijk de beschikbare bronnen op de website van Wereldnierkankerdag.

"Ik zou andere patiënten  
aanraden om naast je  
behandelend oncoloog ook  
een diëtist te raadplegen"



Mr Lama. Patiënt. India

"Lichaamsbeweging is zowel belangrijk voor je lijf als voor je gevoel van geestelijk welbevinden"



TJ. Verzorger. Canada

## Lichaamsbeweging

Er was een tijd dat veel kankerpatiënten gewoon werd verteld om naar huis te gaan en te rusten.

Tegenwoordig zijn experts het erover eens dat net zoveel lichaamsbeweging als uw lichaam aankan, u zal helpen in elke fase van behandeling en herstel.

Wandelen, zwemmen, tennis, tai chi, yoga: vind een activiteit die je kunt doen en graag doet; niet alleen voor uw lichamelijk, maar ook voor uw geestelijk welzijn.

## Van patiënt tot patiënt

"Angst voor de dag van morgen verpest je dag vandaag. Dus geniet gewoon van elk moment dat je kunt"



Joel. Patiënt. USA

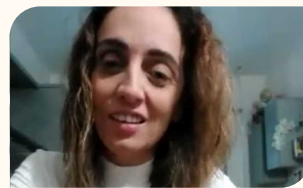
"Je hebt alle hulp nodig die je kunt krijgen. Voor mij is dat de patiëntenorganisatie"



Jukka. Patiënt. Finland

Als onderdeel van Wereldnierkankerday 2023 hebben we patiënten en verzorgers over de hele wereld gevraagd welk advies ze zouden geven aan iemand die onlangs de diagnose nierkanker heeft gekregen om de kwaliteit van leven te behouden. Hier zijn enkele dingen die ze zeiden:

"Negatieve gedachten helpen je niet, ze houden je alleen maar tegen".



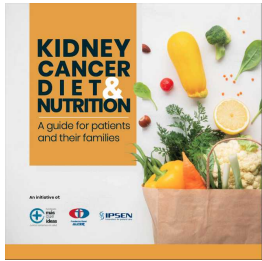
Liberty. Patiënt. Griekenland

"Je zit jezelf het meest in de weg in je hoofd, je moet proberen om de kanker niet je leven te laten beheersen"



Martin. Patiënt. Verenigd Koninkrijk

# Aanvullende informatiebronnen



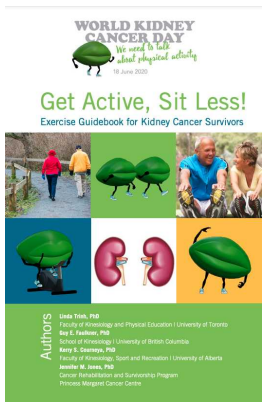
## Nierkanker Dieet & Voeding

Het Spaanse zusterorganisatie van IKCC, ALCER Federacion National, heeft een voedingsgids opgesteld speciaal voor mensen met nierkanker. Het is beschikbaar in het Spaans of Engels en binnenkort ook in het Portugees.

Download een GRATIS exemplaar op

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



## Word actief, zit minder

Lichaamsbeweging en kankerspecialist dr. Linda Trinh heeft een gids opgesteld voor lichaamsbeweging voor mensen met kanker, die beschikbaar is in het Engels en Canadees-Frans. Download uw GRATIS exemplaar op

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



## Mijn reis met Stage IV nierkanker

Patiënt Joel Stern heeft een inspirerend boek geschreven over zijn eigen ervaringen met het leven met nierkanker op basis van zijn wekelijkse posts op zijn steungroep. Je kunt een exemplaar kopen op Amazon en alle opbrengsten gaan naar liefdadigheidsinstellingen voor nierkanker. Lees meer op

<https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

Wereld Nierkanker Dag zou niet mogelijk zijn zonder de ruime steun van onze partners in de industrie. Namens de wereldwijde nierkanker gemeenschap, heel hartelijke dank.

GOUDEN SPONSORS



ZILVEREN SPONSORS



BRONZEN SPONSORS

