

Middels deze nieuwsbrief willen we u als deelnemer van de EnCoRe-studie graag informeren over de studie, de ontwikkelingen in de afgelopen tijd en de huidige stand van zaken.

## De EnCoRe-studie

Op wetenschappelijk gebied is nog weinig bekend over hoe leefstijlfactoren, zoals eet- en beweegpatronen, het welzijn van mensen na behandeling van dikkedarmkanker beïnvloeden. Daarom is in 2012 de EnCoRe-studie gestart in twee delen. Het eerste deel bij personen die 2 tot 10 jaar geleden waren behandeld voor dikkedarmkanker is inmiddels afgerond. Aan dit deel hebben 155 (ex-)patiënten deelgenomen. Het tweede deel loopt nog. Hiervoor worden nieuwe patiënten gevolgd vanaf de diagnose tot 2 jaar na afloop van hun behandeling. Inmiddels nemen al meer dan 300 mensen deel aan dit deel van de EnCoRe-studie.

In de komende jaren zullen we, op basis van de verzamelde gegevens, kunnen rapporteren over de invloed van voeding, het gebruik van voedings-supplementen (o.a. vitamine D en B), lichaams-samenstelling (vet- en spiermassa) en lichamelijke activiteit op de kwaliteit van leven en de prognose na dikkedarmkanker.

## Presentatie resultaten op congres

Medewerkers van de EnCoRe-studie bezoeken zo nu en dan wetenschappelijke congressen. Op 1 en 2 september jl. vond een congres van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF) plaats in Londen. Onderzoekers uit Europa en Amerika kwamen daar bijeen om hun ideeën en onderzoeksresultaten met elkaar te delen. Er werden ook resultaten van de EnCoRe-studie gepresenteerd door middel van posterpresentaties. We vatten de resultaten hier kort voor u samen:

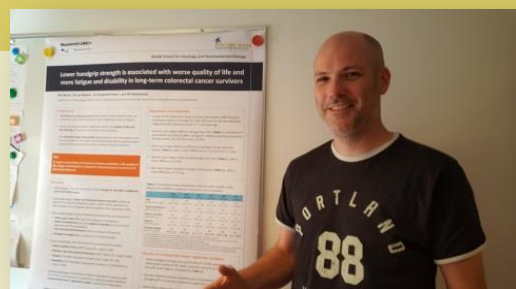
### Leefstijl en kwaliteit van leven

Leefstijlfactoren, zoals gewicht, activiteit en voeding, hangen mogelijk samen met de gezondheid en het functioneren na behandeling voor dikkedarmkanker. De adviezen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF) zijn gericht op beperking van het risico op het ontstaan van kanker. In onze studie vonden we dat overlevers van dikkedarmkanker zich matig houden aan deze adviezen; bijv. de helft van de deelnemers had onvoldoende beweging en bijna iedereen gebruikte te veel rood vlees. Overlevers die meer voldeden aan de adviezen rapporteerden een beter lichamen functioneren en minder vermoeidheid 2 tot 10 jaar na de diagnose dikkedarmkanker.

## Even voorstellen



Ik ben Jolanda Nelissen en werk sinds maart 2015 voor de EnCoRe-studie. Mijn werkzaamheden bestaan o.a. uit het plannen van het eerste huisbezoek bij nieuwe deelnemers en het invoeren van diverse gegevens uit de vragenlijsten in de computer. Andere klusjes zijn bijvoorbeeld het bijhouden van de voorraden (vragenlijsten e.d.), het verzorgen van deze nieuwsbrief en het regelen van de beurten van de dienstauto's.....heel afwisselend dus en daarom ook erg leuk. Maar het meest inspirerend vind ik toch het telefonisch contact met de nieuwe deelnemers; ik heb groot respect voor onze deelnemers, omdat zij in deze omstandigheden tóch mee willen doen aan onze studie en zodoende eraan bij willen dragen dat zij én andere toekomstige patiënten met dikkedarmkanker baat kunnen hebben bij de uitkomsten van ons onderzoek.



*Dr. Martijn Bours presenteert de resultaten over handknijpkracht en kwaliteit van leven*

### Handknijpkracht en kwaliteit van leven

Maten van lichaamssamenstelling, zoals lichaamsgewicht, spiermassa/-kracht en vetpercentage zijn nauw gerelateerd aan leefstijlgedrag (voeding en beweging). Op basis van gegevens van de EnCoRe-studie is bekeken of dergelijke maten van lichaamssamenstelling van invloed zijn op aspecten van kwaliteit van leven. Voorlopige resultaten laten zien dat personen met een hogere handknijpkracht (een maat voor spierkracht en -massa) 2 tot 10 jaar na de diagnose dikkedarmkanker een betere kwaliteit van leven en minder vermoeidheid ervaren. Andere maten van lichaamssamenstelling bleken niet samen te hangen met kwaliteit van leven.

## Artikel gepubliceerd

Recentelijk is er door onderzoekers van de EnCoRe-studie een wetenschappelijk artikel gepubliceerd over mogelijke voorspellende factoren voor de kwaliteit van leven van dikkedarmkanker survivors. Dit artikel is geschreven in samenwerking met onderzoekers van Wageningen Universiteit, de Universiteit van Tilburg en het Integraal Kankercentrum Nederland in Eindhoven, en is verschenen in het internationale wetenschappelijke tijdschrift *The Oncologist*.

Het artikel presenteert een uitgebreid overzicht van klinische, sociodemografische en leefstijlfactoren die gebruikt kunnen worden om een verslechtering van de kwaliteit van leven van dikkedarmkanker survivors te voorspellen. Dit overzicht is gemaakt met behulp van de bevindingen van bestaande wetenschappelijke onderzoeken. Op basis van de resultaten van dit artikel blijkt dat factoren zoals het hebben van een stoma, andere aandoeningen, overgewicht, vermoeidheidsklachten en een inactieve leefstijl mogelijk belangrijk zijn voor het beter kunnen voorspellen van een slechtere kwaliteit van leven bij dikkedarmkanker survivors.

De resultaten van dit artikel kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van een zogenaamd predictiemodel, waarmee aan de hand van deze factoren kan worden voorspeld wat de kans is dat dikkedarmkanker survivors een slechtere kwaliteit van leven ervaren in de toekomst. Zo'n model kan klinici en andere zorgprofessionals helpen om patiënten met een verhoogde kans op een slechtere kwaliteit van leven in een vroeger stadium te identificeren. Dit maakt het mogelijk om aan deze patiënten tijdig leefstijladviezen op maat te kunnen aanbieden.

## Verjaardagskaartjes

Tot voor kort kregen alle jarige deelnemers een felicitatiekaart van ons toegestuurd. Mede door het toenemend aantal deelnemers, is dit een tijdrovende klus geworden en hebben we besloten dit om te zetten naar deze twee-jaarlijkse nieuwsbrief. Hopelijk heeft u hier begrip voor.

## Five4Five



Ook dit jaar, op 28 mei jl., heeft het EnCoRe-team zich van haar sportieve kant laten zien door mee te doen met Five4Five ([www.five4five.nl](http://www.five4five.nl)), een actie georganiseerd door het Kankeronderzoekfonds Limburg.



*Het EnCoRe-team in de startblokken voor Five4Five*

Door mee te wandelen en te fietsen (samen met meer dan 700 andere mensen) is er dit jaar een recordbedrag van maar liefst €34.056,- ingezameld voor kankeronderzoek in Limburg.

## Contactgegevens

Mocht u naar aanleiding van deze nieuwsbrief nog vragen hebben over de EnCoRe-studie, dan kunt u contact opnemen met:

Algemeen telefoonnummer EnCoRe-studie  
Tel. 043 3882043 / 06 38074899



Ook bent u van harte uitgenodigd om eens een kijkje te nemen op onze website:  
[www.encorestudie.nl](http://www.encorestudie.nl)