

Wat kun jij doen?

Over onderzoek, herstel en leefstijl

Miriam Koopman & Laurien Buffart



UMC Utrecht

Radboudumc

PROSPECTIEF
LANDELIJK
CRC COHORT

Darmkanker en wetenschappelijk onderzoek: hoe kunnen we samen de uitkomsten nog verder verbeteren en wat kunt u zelf doen?

Miriam Koopman, internist-oncoloog UMC Utrecht

23 september 2026 - Utrecht

“

Mijn droom: een behandeladvies
op maat voor iedere patiënt met
een diagnose (darm)kanker,
onafhankelijk van de behandelaar,
ziekenhuis of regio

”



**Prof. Dr.
Miriam Koopman**



Studie deelname versus dagelijkse praktijk

Studies

- Veelal fitte, jonge patiënten
- Strenge criteria voor deelname
- Beperkt aantal ziekenhuizen



Uitkomsten

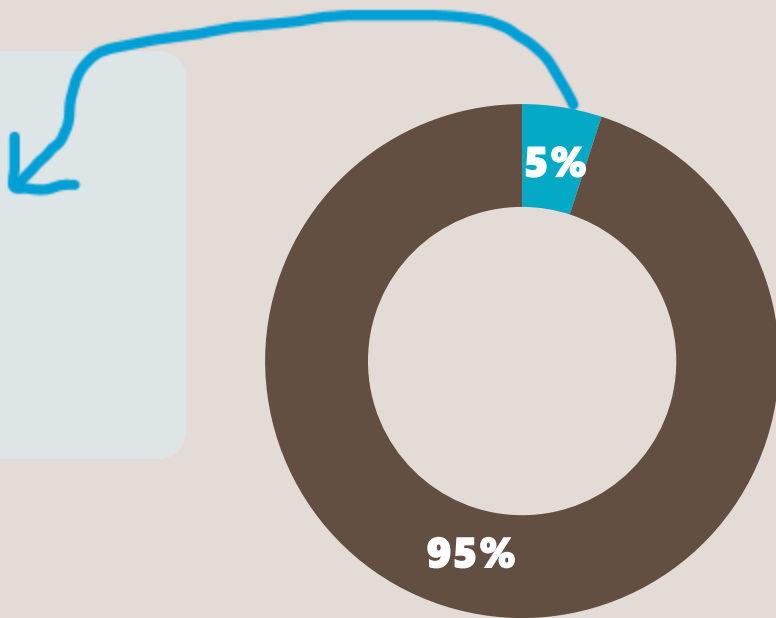
- Veel meer oudere en minder fitte patiënten
- Algemene dagelijkse praktijk
- Behandeling in (bijna) alle ziekenhuizen



**Eigenschappen van
patiënten en
omstandigheden zijn anders**

Richtlijnen zijn gebaseerd op resultaten van studies waar slechts ongeveer 5% van onze patiënten aan mee doet

- Veelal fitte, jonge patiënten
- Strenge criteria voor deelname
- Beperkt aantal ziekenhuizen



■ behandeling in een studie

■ buiten studie

Studie deelname versus dagelijkse praktijk

Kloof tussen uitkomsten in studies en dagelijkse praktijk

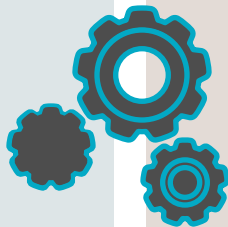
Studies

- Resultaten van studies waar slechts ongeveer 5% van onze patiënten aan mee doet worden opgenomen in richtlijnen

Uitkomsten

Dagelijkse praktijk

- 95% van onze patiënten wordt behandeld buiten studieverband en krijgt een behandeladvies dat deze richtlijnen volgt



-> Steeds meer verschillende soorten darmkanker



PLCRC

leren van iedere patiënt

Toestemming voor deelname

Verplicht:

- Gebruik van medische gegevens

Optioneel:

- Gebruik en opslag van weefsel
- Afname, gebruik en opslag van buisjes bloed
- Invullen aan vragenlijsten
- Uitnodigen voor nieuwe studies

Uniek Ontwerp



Prospectief Landelijk Colorectaal Kanker Cohort Study

Alle patiënten gediagnostiseerd met colorectaal, dunne darm, anus carcinoom (Stadium I – IV) op elk moment na diagnose:

Toestemming voor:

☒ Medische gegevens	☒ Trials within cohorts (TwICs)
☒ Weefsel	
☒ Bloed	
☒ Vragenlijsten	



>90%

☒ **Informed Consent Patiënt**

PLCRC

leren van iedere patiënt

Toestemming voor deelname

Verplicht:

- Gebruik van medische gegevens

Optioneel:

- Gebruik en opslag van weefsel
- Afname, gebruik en opslag van buisjes bloed
- Invullen aan vragenlijsten
- Uitnodigen voor nieuwe studies

Uniek Ontwerp



Prospectief Landelijk Colorectaal Kanker Cohort Study

Alle patiënten gediagnostiseerd met colorectaal, dunne darm, anus carcinoom (Stadium I – IV) op elk moment na diagnose:

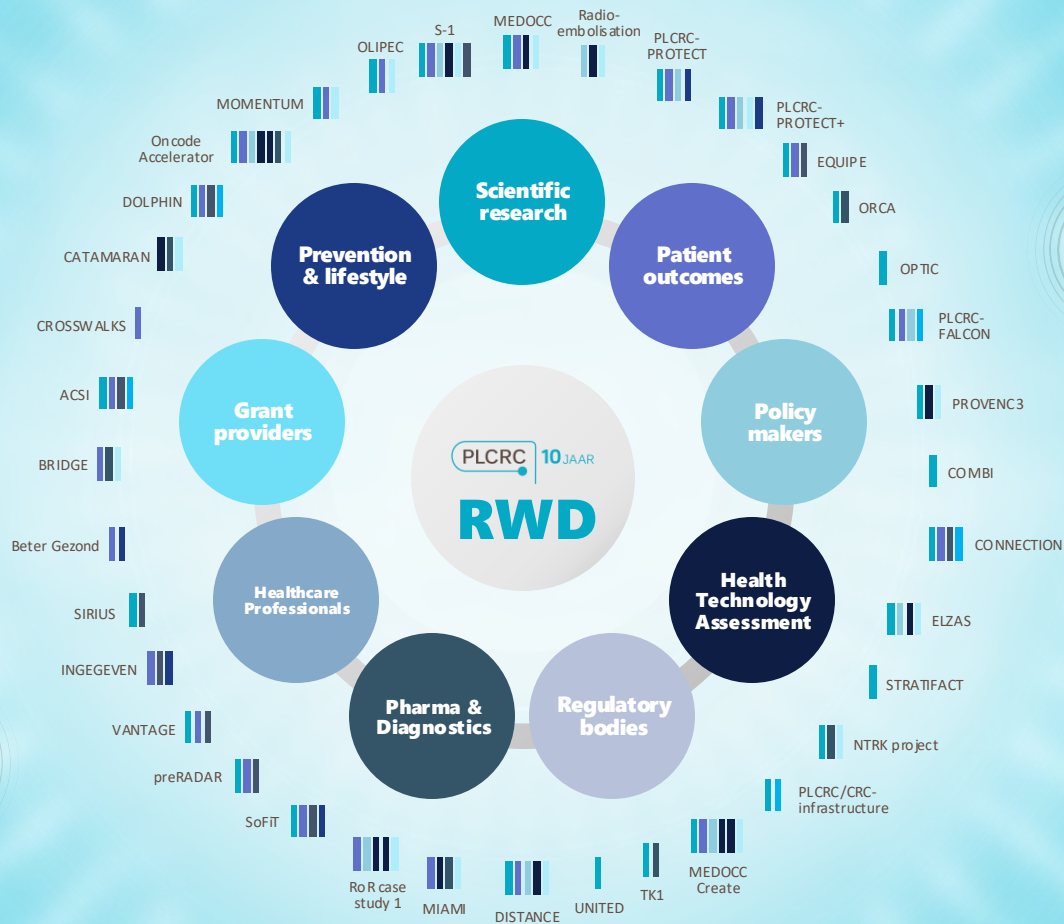
Toestemming voor:

- | | |
|---|---|
| ☒ Medische gegevens | ☒ Trials within cohorts (TwICs) |
| ☒ Weefsel | |
| ☒ Bloed | |
| ☒ Vragenlijsten | |

- > 27.000 patiënten
- 70 deelnemende ziekenhuizen
- > 90 projecten



Informed Consent Patiënt



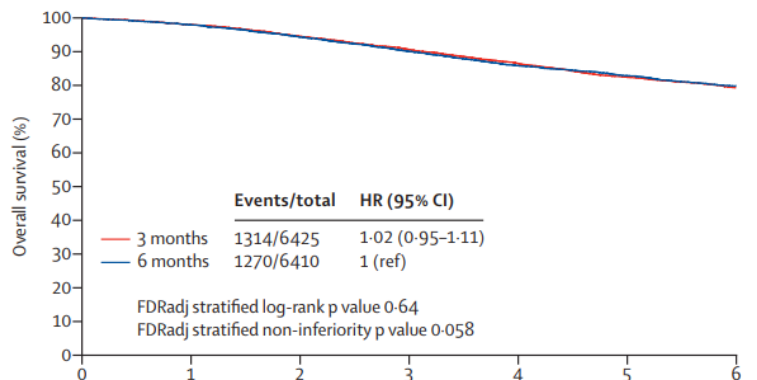


Snelle invoer van nieuwe behandeling in de
dagelijkse praktijk in Nederland

Vraag: zijn de uitkomsten net zo goed?

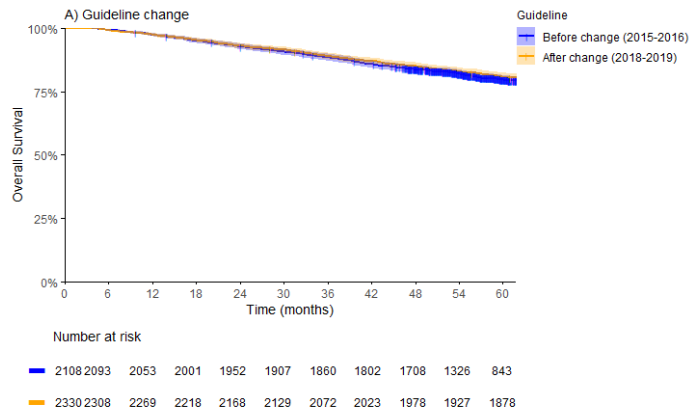
Resultaten voor en na verandering van de richtlijn

Voorbeeld chemotherapie na operatie 3 in plaats van 6 maanden



Number at risk							
3 months of therapy	6425	6177	5870	5413	4863	4023	2676
6 months of therapy	6410	6120	5790	5302	4729	3966	2686

Andre, Lancet Oncol 2020 (IDEA)

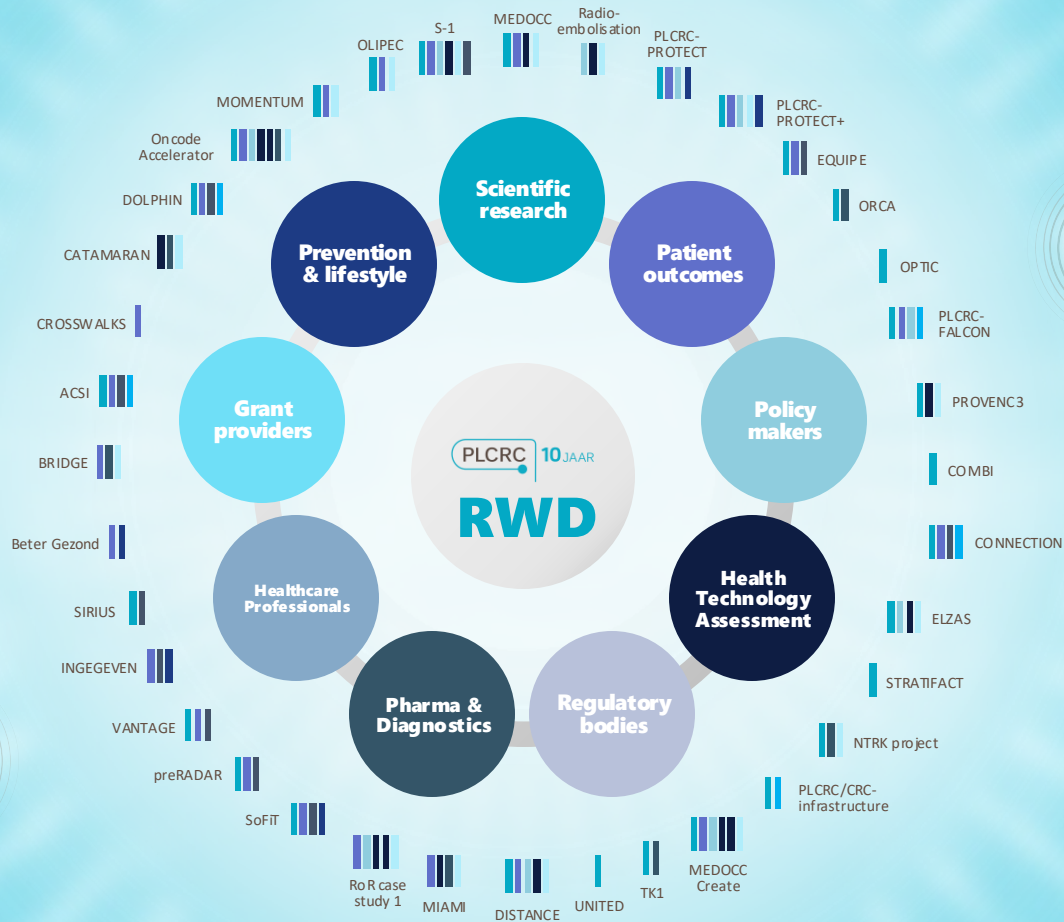


Franken, Eur J Cancer 2024;

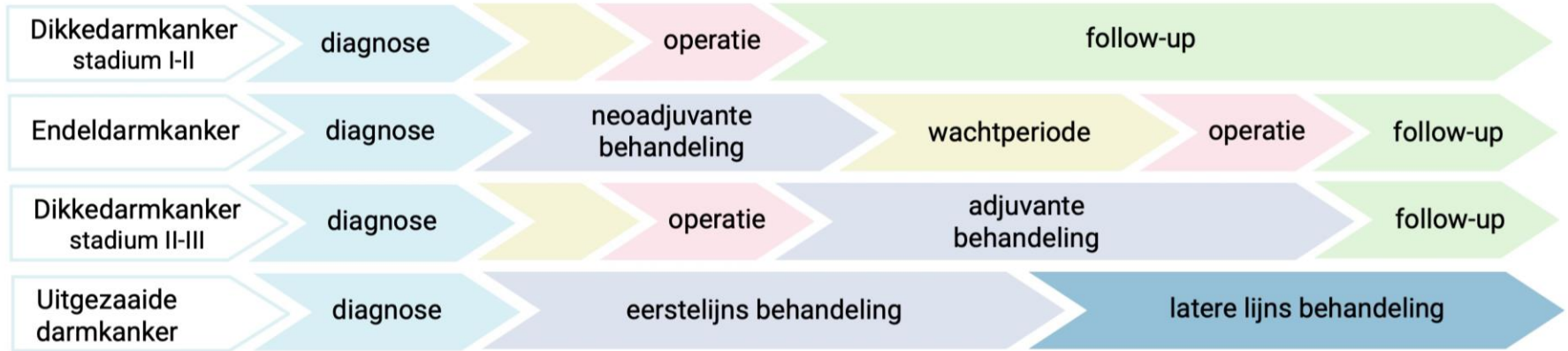
Betere kwaliteit van leven en
minder neuropathie!



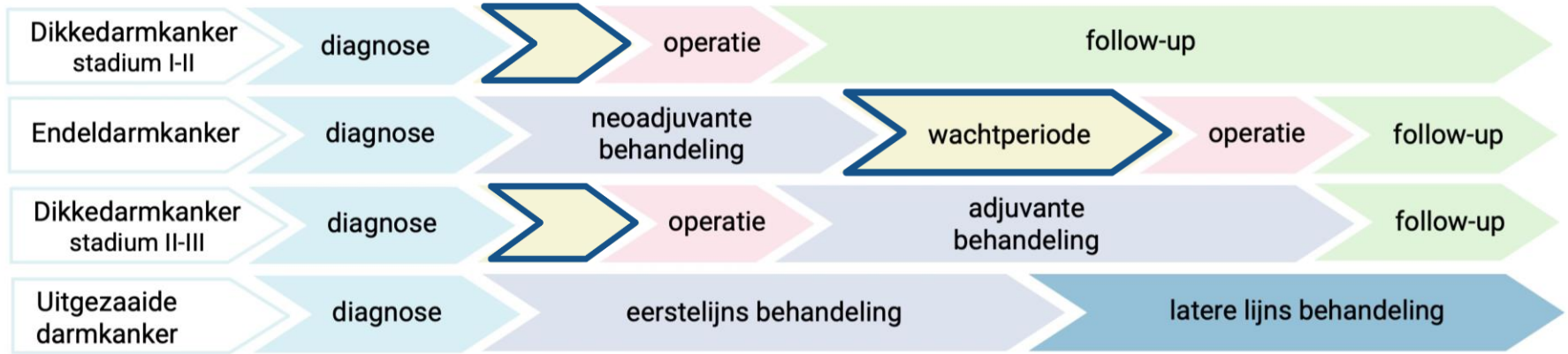
Franken, Eur J Cancer 2024;



Beweging bij Darmkanker



Beweging bij Darmkanker

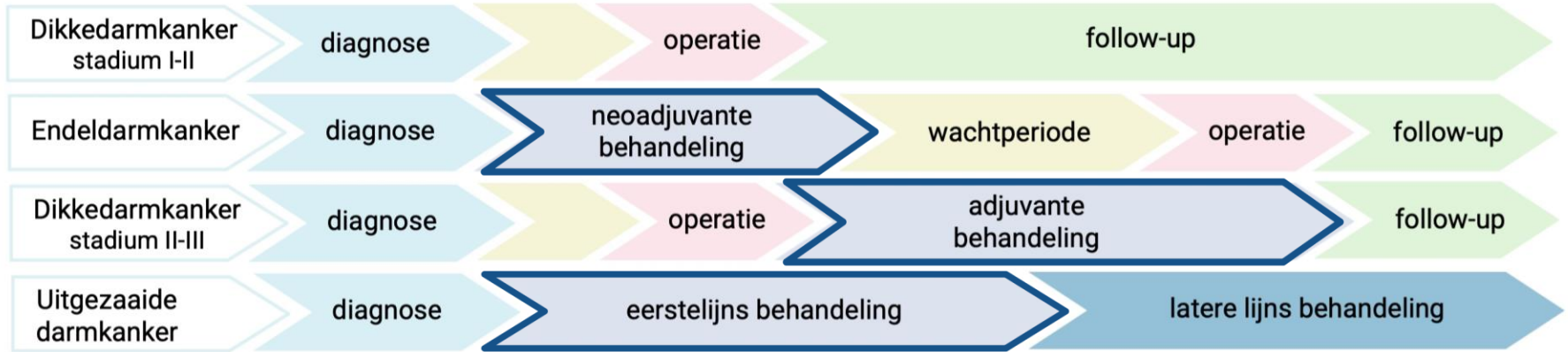


Prehabilitatie

Doel:

- Verbeteren fitheid voor de operatie
- Verminderen postoperatieve complicaties
- Bevorderen functioneel herstel na operatie

Beweging bij Darmkanker

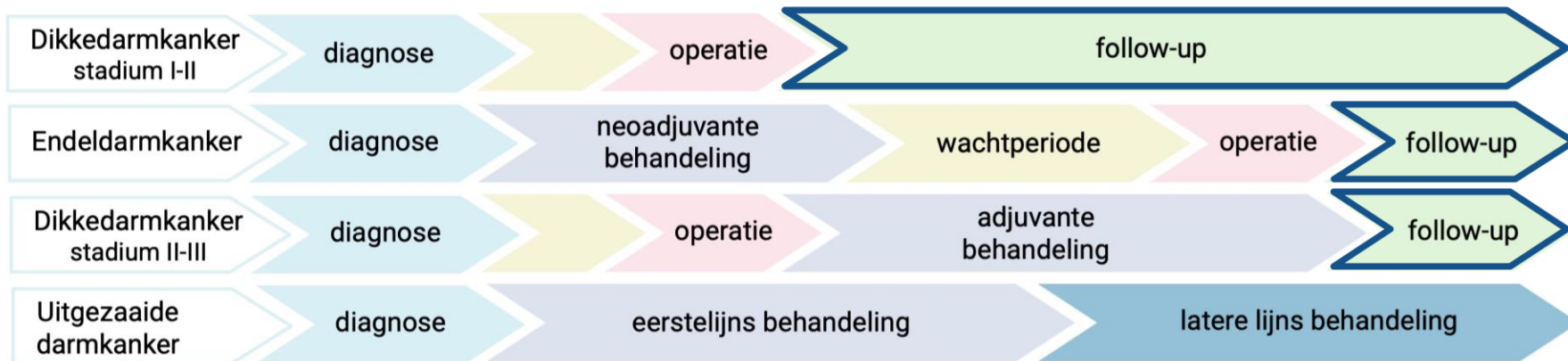


Tijdens behandeling

Doel:

- Behoud van fysieke fitheid en kwaliteit van leven
- Beperken van toxiciteit (o.a. vermoeidheid)
- Beter volhouden van de behandeling

Beweging bij Darmkanker



Na behandeling

Doel:

- Sneller herstel
- Verbeteren (ziektevrije) overleving
- CHALLENGE trial

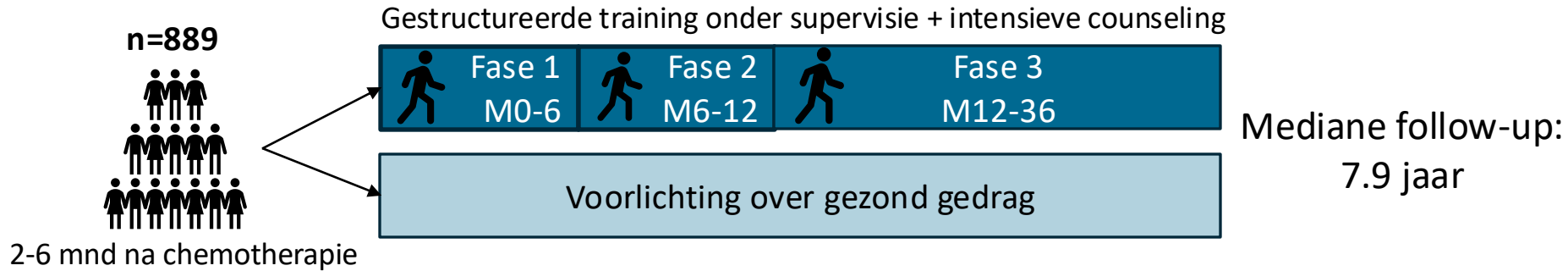
The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE

Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer

Kerry S. Courneya, Ph.D.,¹ Janette L. Vardy, M.D., Ph.D.,^{2,3}

CHALLENGE trial: Beweging na chemotherapie



Activiteit (in vrije tijd)

3-7 dagen/wk

10-60 min

Matig-zwaar intensief (4-10 MET)

>10 METuur/week



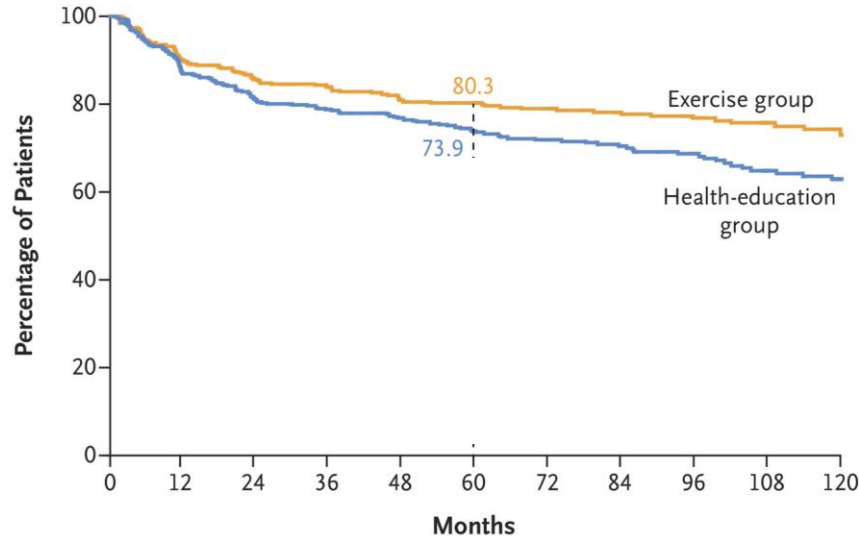
4 MET → 2,5 uur /wk
5 dagen 30 min/dag



10 MET → 1 uur/wk
3 dagen 20 min/dag

CHALLENGE trial: Beweging na chemotherapie

Ziektevrije overleving

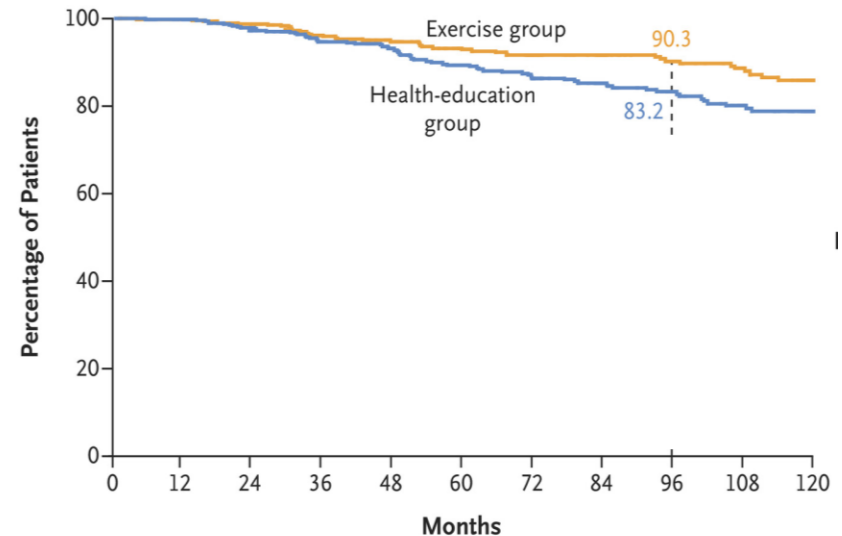


Vershil na 5 jr: 6.4%

(95% CI= 0.6; 12.1)

HR= 0.72 (95%CI = 0.55; 0.94)

Totale overleving



Vershil na 8 jr: 7.1%

(95% CI= 1.8; 12.3)

HR= 0.63 (95%CI = 0.63; 0.94)

Effectmaat in perspectief

Interventie	Type tumor	Absolute OS winst
Adjuvante beweegzorg	darmkanker	7% na 8 jaar
Adjuvant oxaliplatin	darmkanker	5% na 10 jaar
Adjuvant osimertinib	longkanker	8% na 5 jaar
Adjuvant Trastuzumab	borstkanker	5% na 5 jaar
Adjuvant Pertuzumab	borstkanker	1.8% na 10 jaar

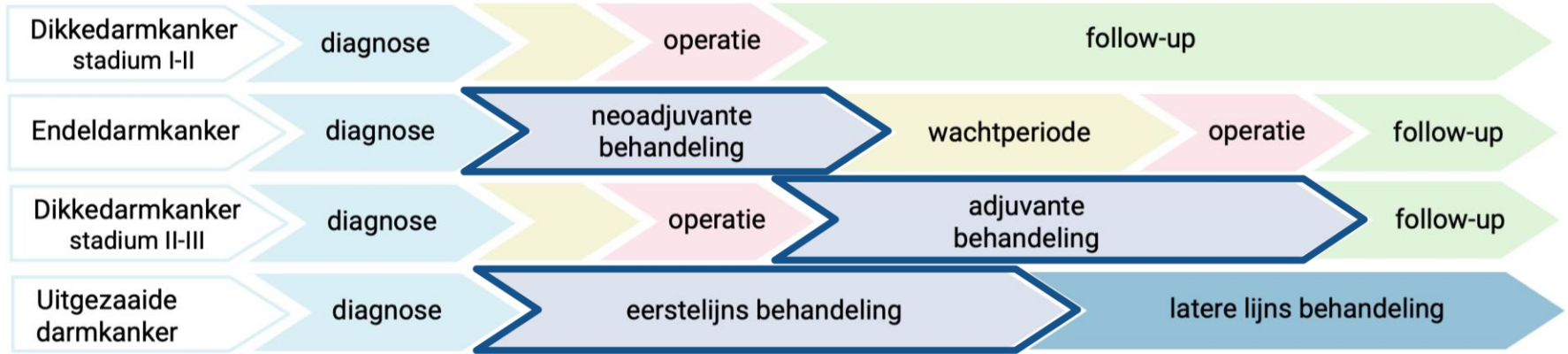
Beweegzorg als standaard onderdeel van de behandeling van (darm)kanker?

“Sportivumab”*

Onderzoeksvragen

- Zijn de resultaten vertaalbaar naar andere tumortypen en andere settings?
- Wat zijn onderliggende werkingsmechanismen?
- Rol van bewegen bij uitgezaaide ziekte?
- Wat is het optimale programma en hoe moet het worden aangeboden (o.a. supervisie, e-health etc)?

Beweging bij Darmkanker



Tijdens behandeling

Doel:

- Behoud van fysieke fitheid en kwaliteit van leven
- Beperken van bijwerkingen (o.a. vermoeidheid)
- Beter volhouden van de behandeling + betere effectiviteit



- 2 x per week
- 60 min
- Onder begeleiding
- Kracht: 6 grote spiergroepen
- Aeroob: Fietsergometer
- Matig-hoog intensief

Behoud fitheid

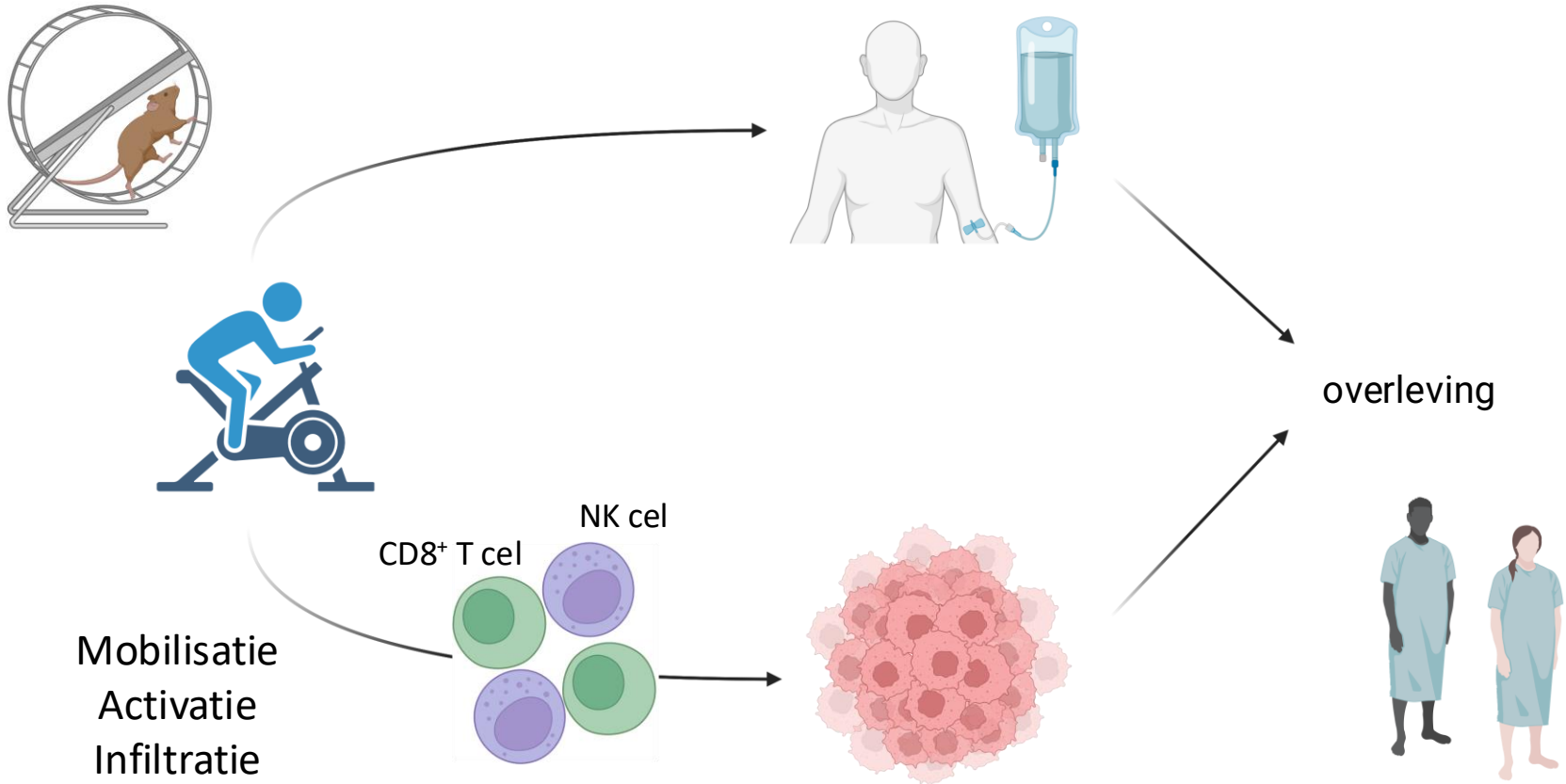
Minder moeheid

Minder sombere gevoelens

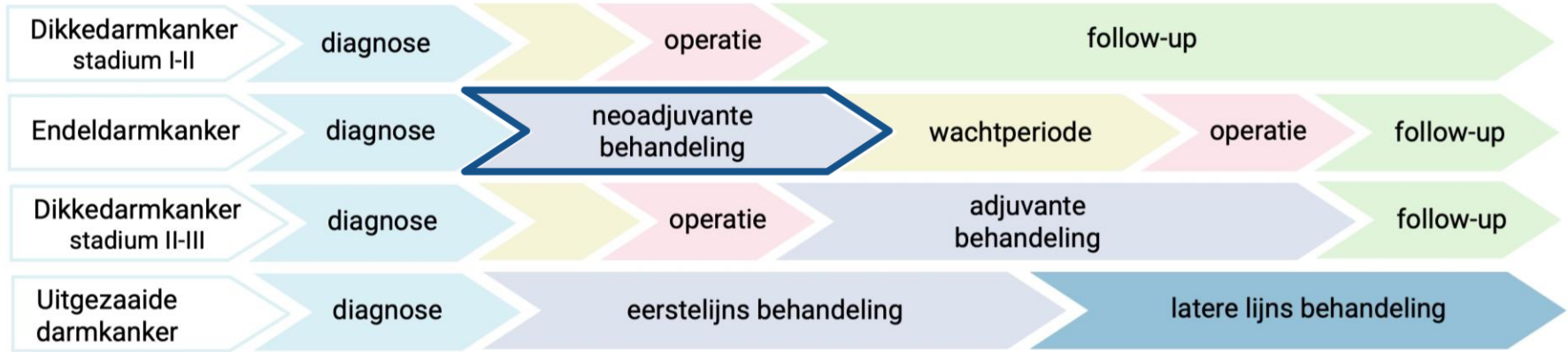
Betere kwaliteit van leven

Minder behandelaanpassingen

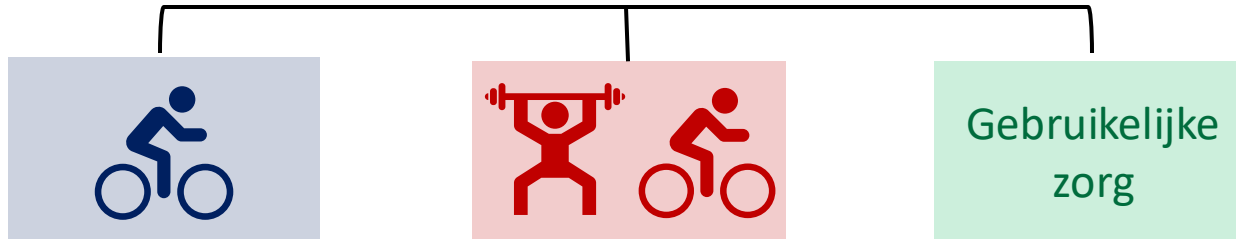
FIETSTRAINING



Beweging tijdens neoadjuvante behandeling

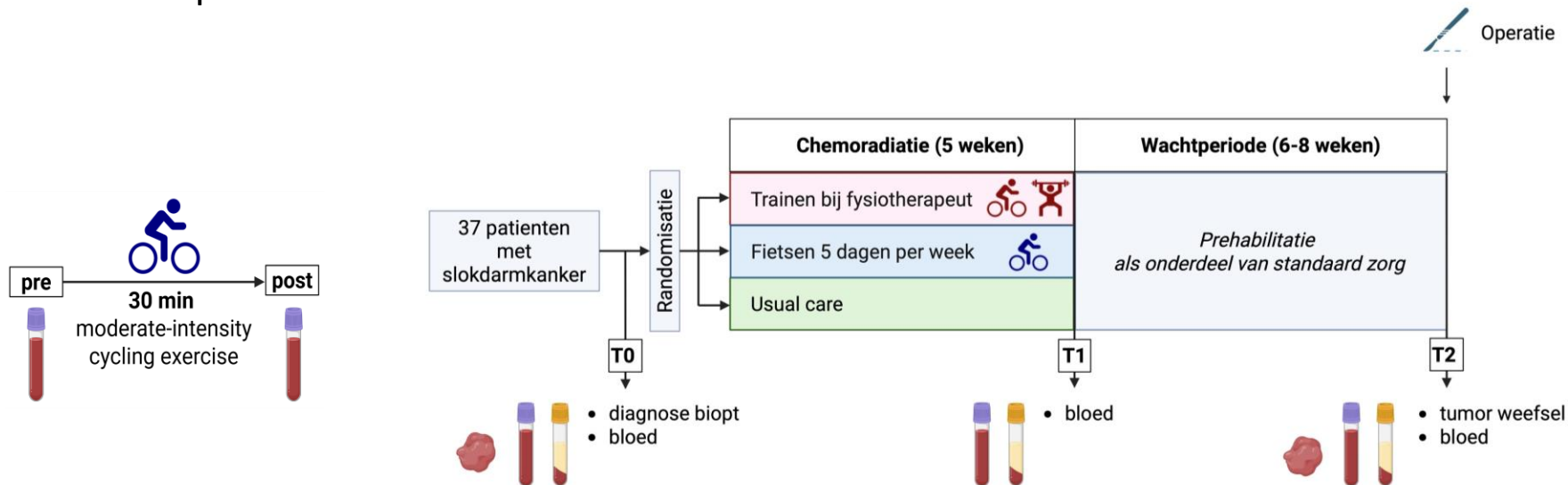


Beweging tijdens chemoradiatie voor slokdarmkanker

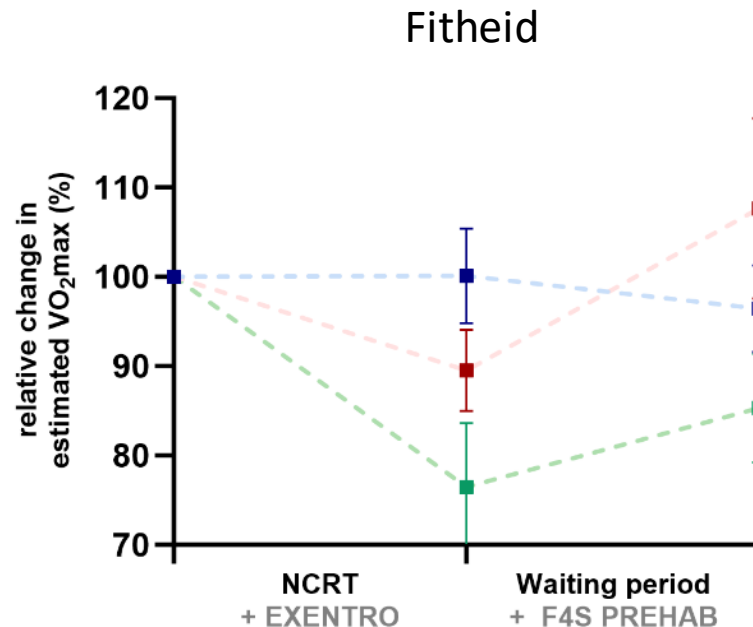
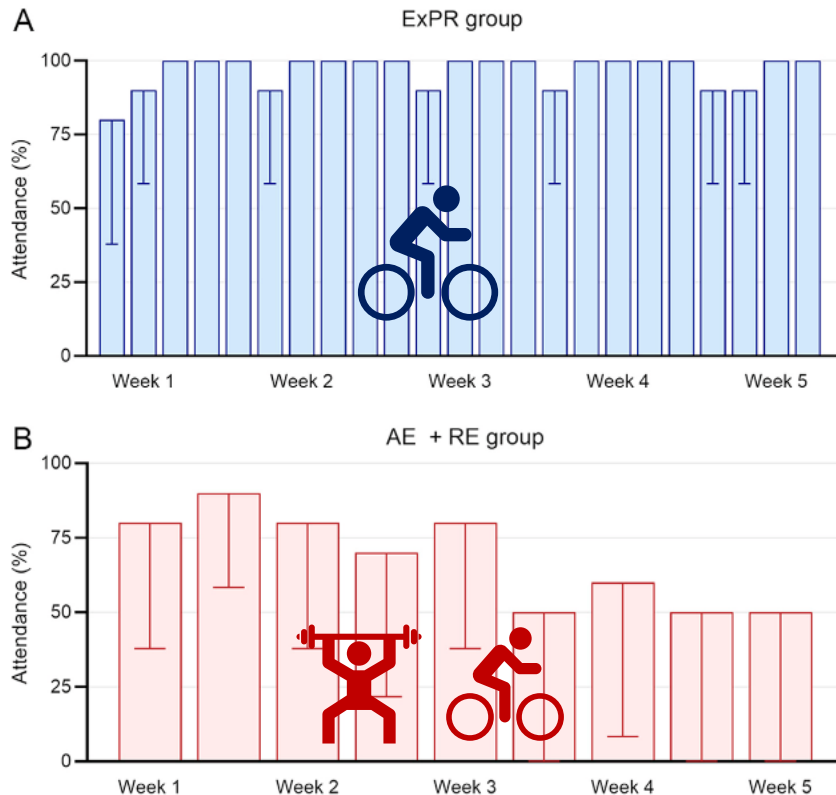


Beweging tijdens tijdens chemoradiatie

Studie opzet



Beweging tijdens tijdens chemoradiatie



Ervaringen van Patiënten

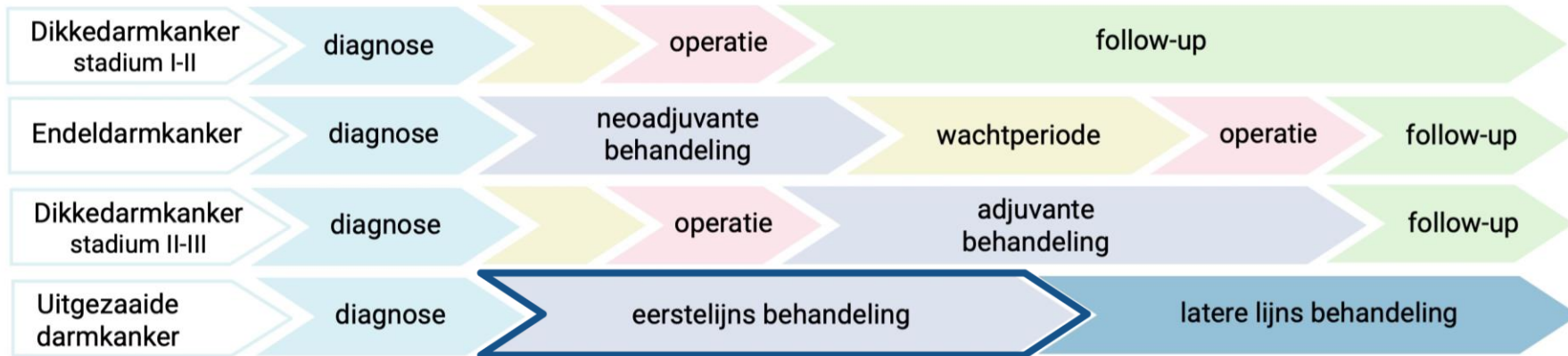
De trainingen geven mij een goed gevoel. Het ging steeds iets beter en daar voelde ik me ook fitter van.

Je bent wel wat extra tijd kwijt, maar het doet ook wel goed: even met je gedachten ergens anders zijn.

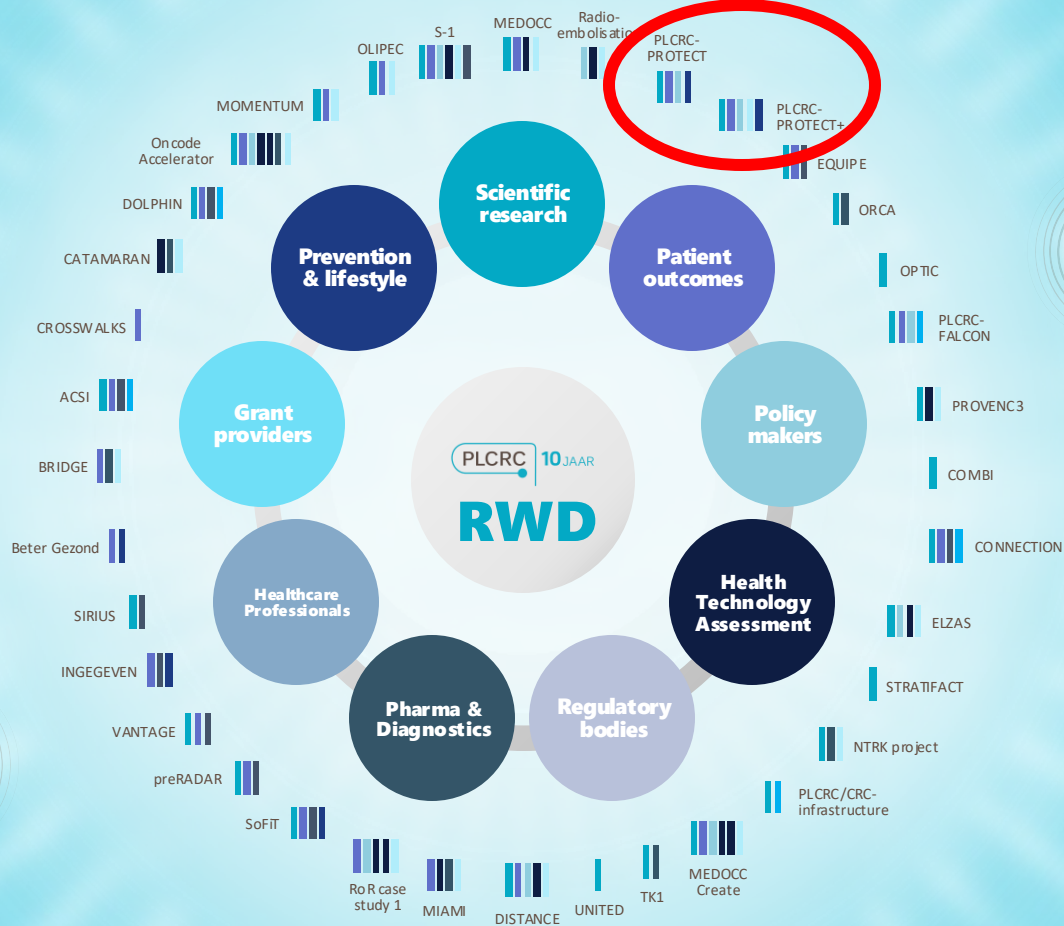


Dagelijks fietsen op jullie afdeling werkte heel goed voor mij. Het gaf me de motivatie om meer te bewegen gedurende de dag

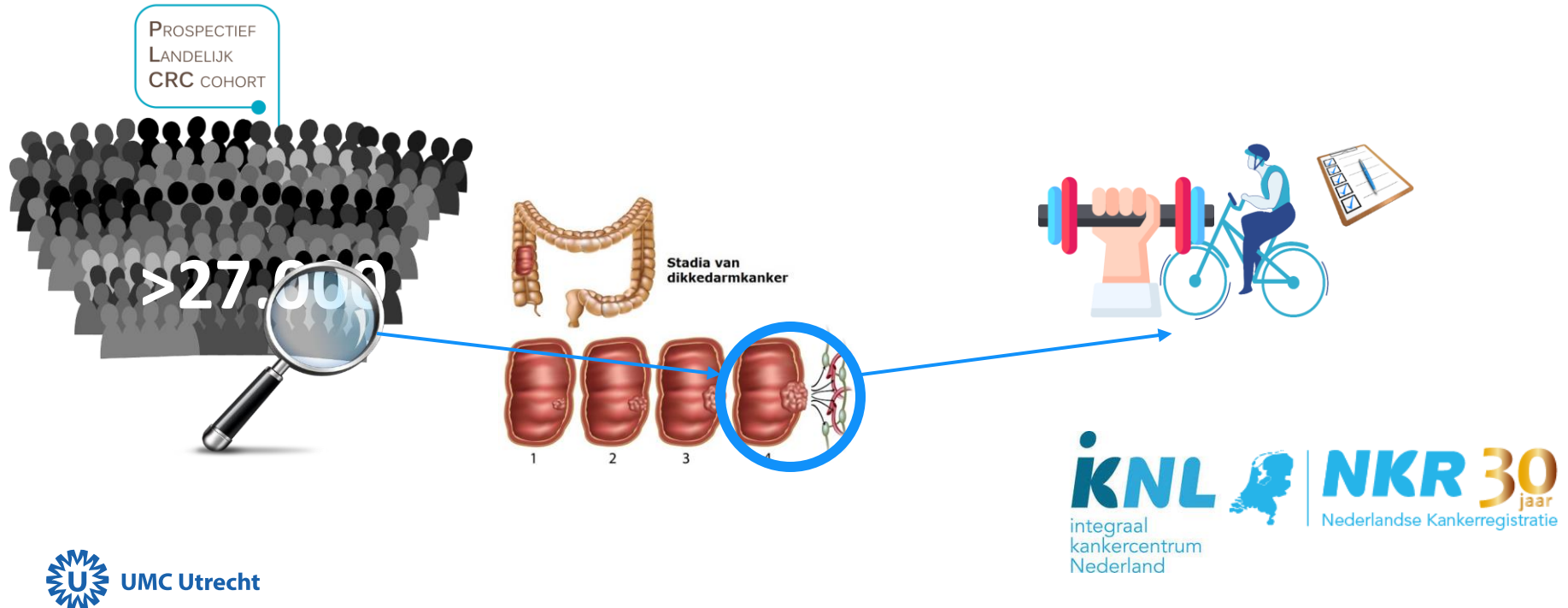
Beweging bij Darmkanker



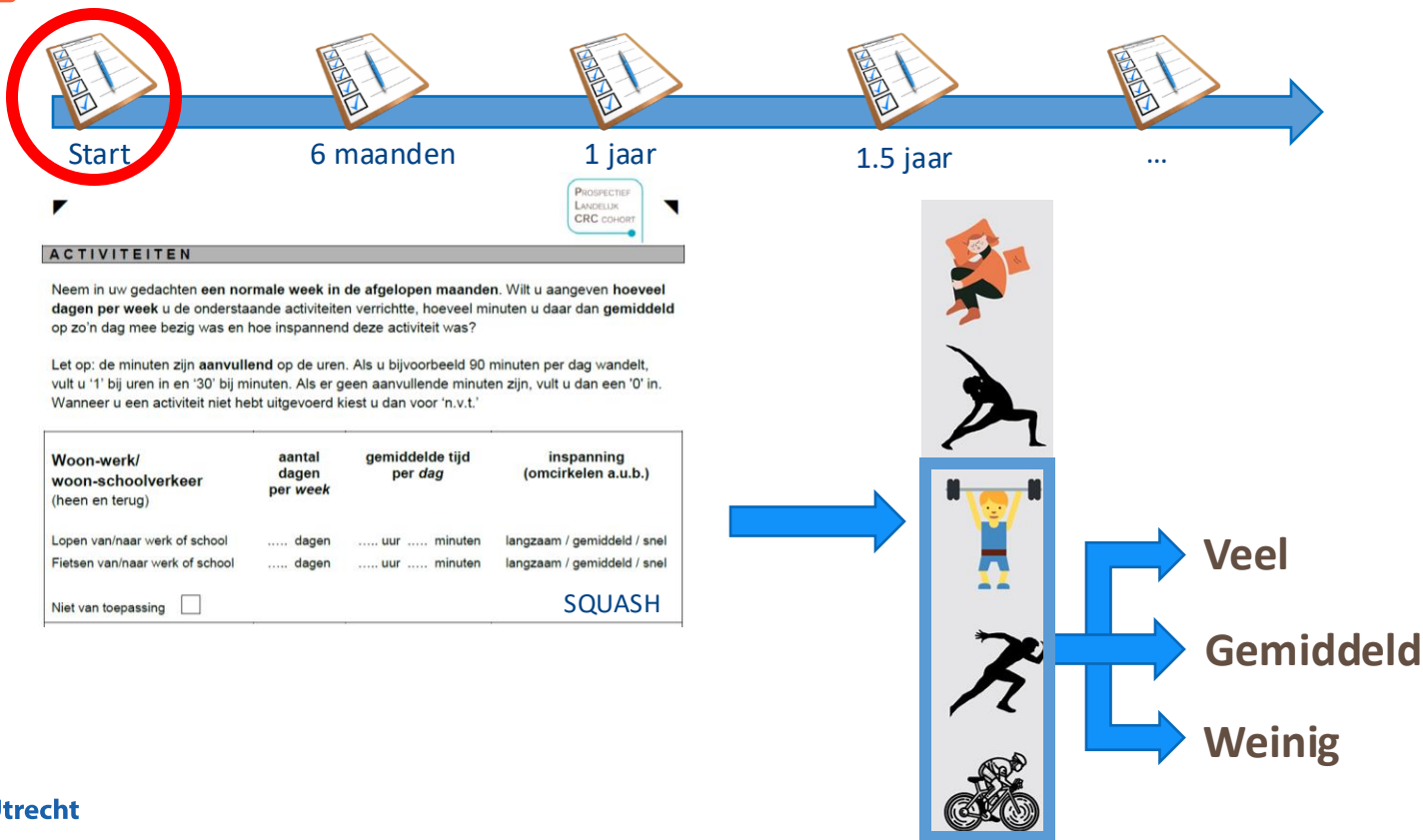
Beweging bij uitgezaaide ziekte



Leven mensen met uitgezaaide dikke darmkanker gemiddeld langer als ze meer sporten en bewegen?



Sport en bewegen meten: vragenlijst



Conclusie



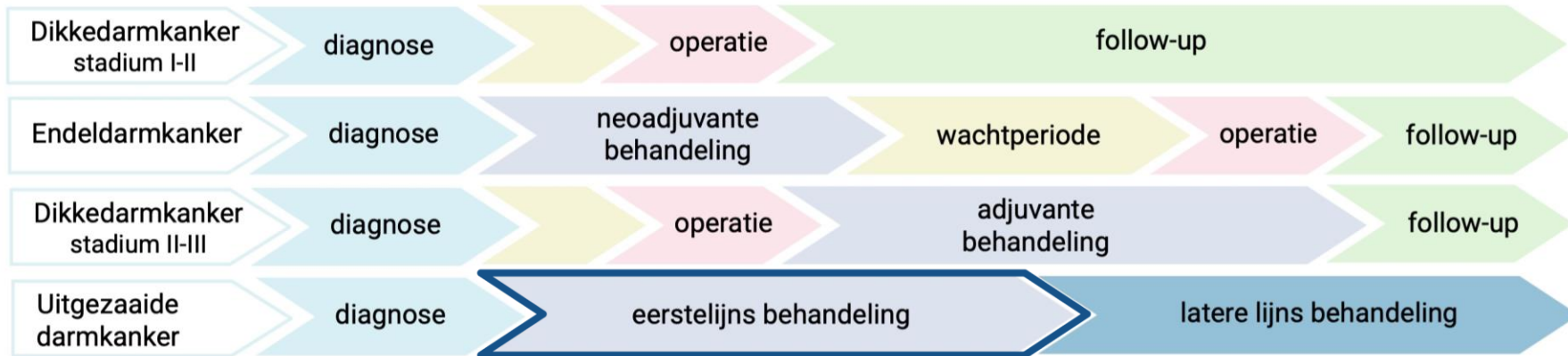
Sporten en bewegen op diagnose hangt samen met een langere overleving bij patiënten met mCRC.

Article

Physical Activity Is Associated with Improved Overall Survival among Patients with Metastatic Colorectal Cancer

Karel C. Smit ^{1,2}, Jeroen W. G. Derksen ¹, Geerard L. O. Beets ^{3,4} , Eric J. Th. Belt ⁵, Maaïke Berbé ⁶, Peter Paul L. O. Coene ⁷, Hester van Cruijsen ⁸, Marjan A. Davidis ⁹, Jan Willem T. Dekker ¹⁰, Joyce M. van Dodewaard-de Jong ¹¹ , Annebeth W. Haringhuizen ¹², Helgi H. Helgason ¹³, Mathijs P. Hendriks ¹⁴ , Ronald Hoekstra ¹⁵, Ignace H. J. T. de Hingh ¹⁶, Jan N. M. IJzermans ¹⁷, Johan J. B. Janssen ¹⁸, Joop L. M. Konsten ¹⁹, Maartje Los ²⁰, Leonie J. M. Mekenkamp ²¹, Peter Nieboer ²², Koen C. M. J. Peeters ²³, Natascha A. J. B. Peters ²⁴, Hans J. F. M. Pruijt ²⁵, Patricia Quarles van Ufford-Mannesse ²⁶, Ron C. Rietbroek ²⁷, Anandi H. W. Schiphorst ²⁸, Arjan Schouten van der Velden ²⁹, Ruud W. M. Schrauwen ³⁰, Mark P. S. Sie ³¹, Dirkje W. Sommeijer ^{32,33}, Dirk J. A. Sonneveld ³⁴, Hein B. A. C. Stockmann ³⁵, Marleen Tent ³⁶, Frederiek Terheggen ³⁷, Manuel L. R. Tjin-A-Ton ³⁸, Liselot Valkenburg-van Iersel ³⁹ , Ankie M. T. van der Velden ⁴⁰, Wouter J. Vles ⁴¹, Theo van Voorthuizen ⁴², Johannes A. Wegdam ⁴³ , Johannes H. W. de Wilt ⁴⁴ , Miriam Koopman ², Anne M. May ^{1,*} and on behalf of the PLCRC Study Group [†]

Beweging bij Darmkanker



Beweging bij uitgezaaide ziekte

Welk trainingsprogramma?

- Welk programma?
 - Hoe, hoe vaak, hoe lang, welke intensiteit?
- Voor welk doel?
- Wanneer moet je trainen?
- Hoe moeten we het aanbieden?



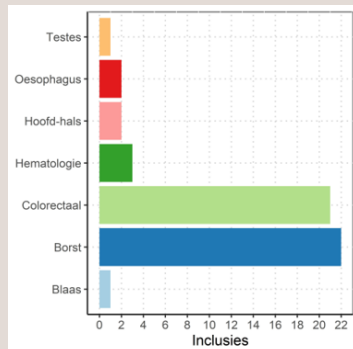
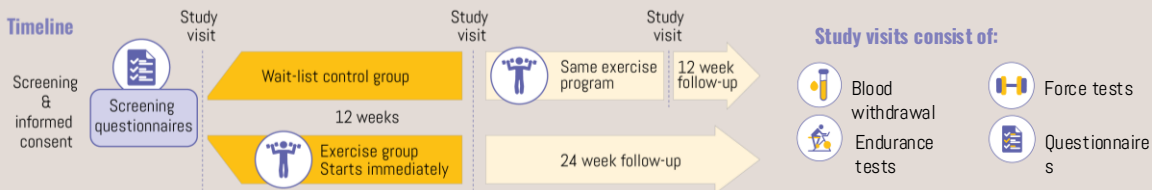
PREFERABLE-II LION-RCT



PROSPECTIEF
LANDELIJK
CRC COHORT

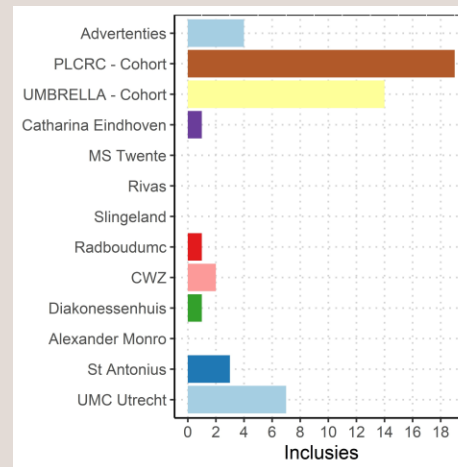
Wat is het effect van een online bewegingsprogramma voor patiënten met kanker die na het afronden van chemotherapie klachten houden

Timeline



Inclusie

Tot nog toe zijn 52 deelnemers
geïnccludeerd waarvan **19 via PLCRC**



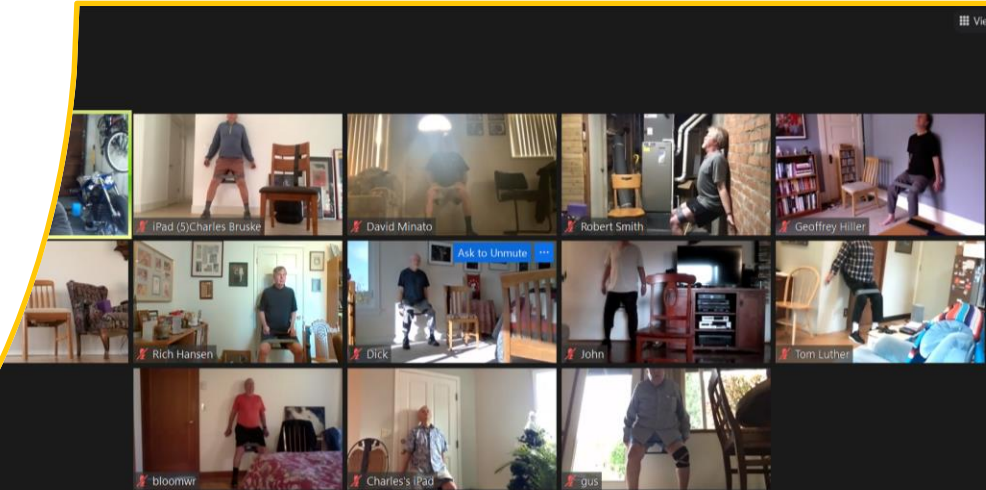
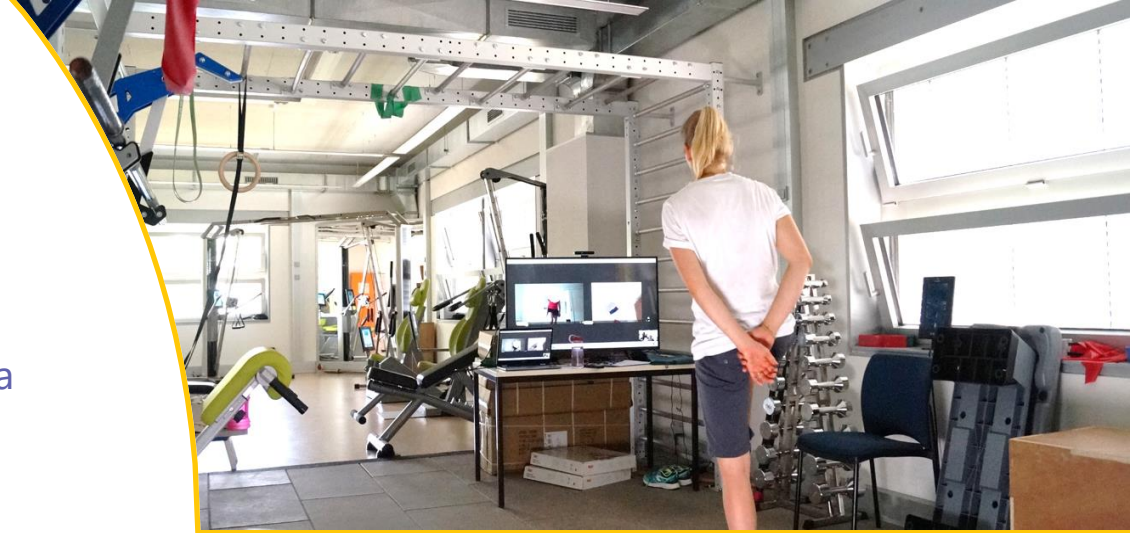
Consortium partners:



Doel LION-RCT

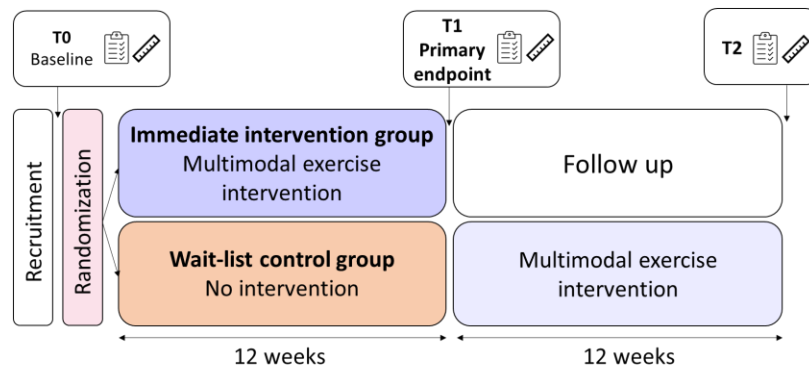
Het onderzoeken van de effecten van

- een live-online beweegprogramma
- in patiënten met **klachten** na behandeling
 - Vermoeidheid
 - Emotionele stress
 - Verminderd fysiek functioneren
 - Perifere neuropathie



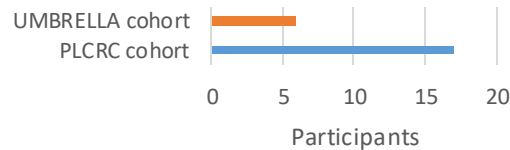
SICILY studie

Effect van beweging op neuropathie als gevolg van therapie tegen kanker



Tot nog toe doen 57
patiënten mee, waarvan
17 via PLCRC

Deelnemers per cohort





Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Onderzoek

Gezond leven

Leven met kanker

Over ons

Help mee



Doneer nu

Home - Leven met kanker - Bewegenenkankerinfo.nl

bewegen&kankerinfo

Van experts, voor patiënten

Na de diagnose kanker is het goed om te bewegen en trainen. Dit is belangrijk om zo fit mogelijk te blijven. Maar wat is allemaal mogelijk en waar moet je op letten? Hier vind je adviezen van experts.

> Maak kennis met de redactie



Bewegen vóór de behandeling

Voor de behandeling is het belangrijk om te (blijven) bewegen.

[Lees meer](#)



Bewegen tijdens de behandeling

Bewegen is goed voor je fysieke en mentale gezondheid, ook tijdens de behandeling.

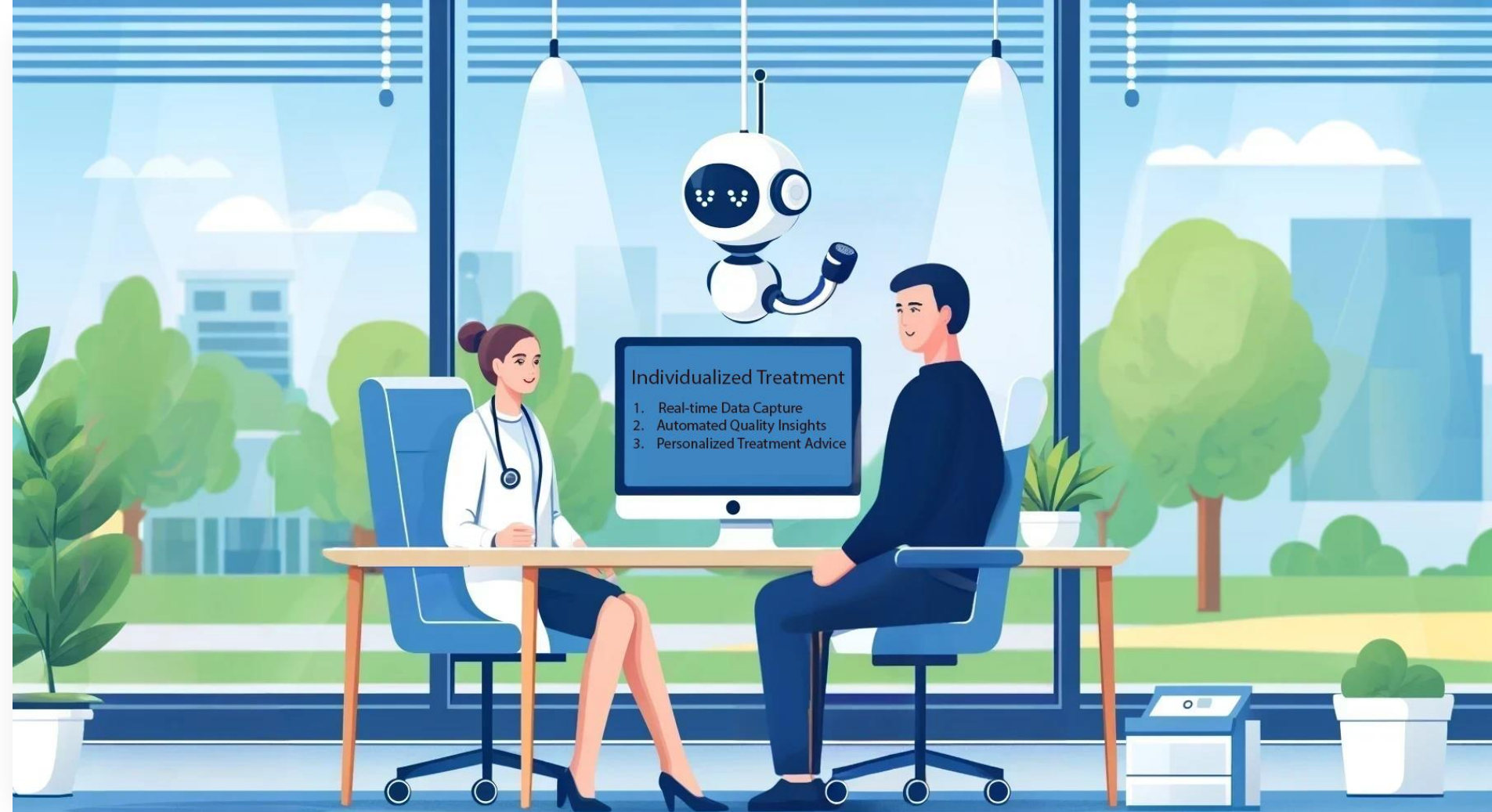
[Lees meer](#)



Bewegen na de behandeling

Bewegen na de behandeling van kanker heeft veel voordelen.

[Lees meer](#)



Individualized Treatment

1. Real-time Data Capture
2. Automated Quality Insights
3. Personalized Treatment Advice



Leren van iedere patiënt om de uitkomsten nog verder te verbeteren

**-
op weg naar een behandeling op maat!**



Bedankt voor de Aandacht



UMC Utrecht

Radboudumc