**Bewegen geeft (zin in het) leven**

**BRUSSEL, 8 juni 2017 – Bewegen geeft leven: daarover zijn wetenschappers en Think-Pink het al lang roerend eens. Bewegen – en bij uitbreiding een gezonde levensstijl – is belangrijk voor de preventie van onder andere borstkanker. Bovendien is het een cruciale factor in het herstel tijdens en na een behandeling. Daarom behoort bewegen onlosmakelijk tot het DNA van Think-Pink. Nu de nationale borstkankercampagne tien jaar wordt, zet ze meer dan ooit in op lotgenoten (opnieuw) in beweging brengen, in samenwerking met borstklinieken.**

Think-Pink bestaat in september 10 jaar. In die tijd hebben borstklinieken een hele weg afgelegd. Als nationale borstkankercampagne ijverde Think-Pink er sinds dag 1 voor om het welzijn van lotgenoten plaats te geven. De vzw financierde onder meer rustruimtes in borstklinieken en zette haar schouders onder allerlei initiatieven.

Maar ook de focus op bewegen is er al altijd. Sport heeft een positief effect op de levenskwaliteit van lotgenoten, verkleint het risico op opnieuw kanker en rekent af met het algemene vermoeidheidsgevoel dat lotgenoten maar al te goed kennen. Bovendien is het een waardevolle manier om na een borstkankerdiagnose opnieuw vertrouwen in je lichaam te krijgen. Terwijl je beweegt, leer je je lichaam – dat door de behandeling grondig veranderd is – ook opnieuw kennen.

Wie er de acties op think-pink.be op nakijkt, merkt meteen hoe belangrijk sport is voor Think-Pink. Onder de noemers Bike, Run en Walk for Think-Pink en de Race for the Cure hebben deelnemers de keuze uit een gevarieerd sportaanbod. Daarnaast ondersteunt Think-Pink ook wandel- en loopinitiatieven in verschillende ziekenhuizen.

**Brug na oncorevalidatie**

Op dat elan – bewegen tijdens en na de behandeling – gaat de nationale borstkankercampagne resoluut verder. Ze wil een leemte vullen die er op vandaag is.

Want lotgenoten hebben nu recht op 12 weken oncorevalidatie. Daarna staan ze er alleen voor. Nochtans is de stap naar een sportvereniging erg groot, en is zonder begeleiding verantwoord opnieuw bewegen geen eenvoudige klus. Het is het perfecte moment voor een gezondere levensstijl, met een gezond voedingspatroon en voldoende beweging. Als ervaringsdeskundige sport met en na kanker zet Think-Pink zich voortaan nog meer in voor info en begeleiding van topkwaliteit, ook op dit cruciale moment.

**Onderzoek in beweging**

Hoe bereiden lotgenoten zich het best voor op een sportieve uitdaging van formaat? Dat vraagstuk lag aan de basis van Tria-GO!, een onderzoeksproject van UZA en AZ Monica dat 12 lotgenoten en 12 buddy’s in 9 maanden succesvol klaarstoomde voor een kwarttriatlon. Deelnemers werden van A tot Z professioneel begeleid en omringd. De resultaten van hun traject en prestatie vormden de basis voor een wetenschappelijk onderzoek. Uit analyse blijkt dat een kanker(behandeling) niet in de weg staat van sportieve prestaties, mits goede voorbereiding.

Een volledige kwarttriatlon vergt een bijzonder intensieve voorbereidingsperiode. 1 van de 3 disciplines onder de knie krijgen is voor velen een haalbaardere kaart. Dat is de opzet van sterkk, een project van az groeninge. 21 lotgenoten nemen per 3 deel aan de kwarttriatlon van Kortrijk op 18 juni 2017. De deelnemers werden vooraf medisch gescreend, hun evolutie wordt opgevolgd via inspanningstesten. Think-Pink zet als partner enthousiast mee de schouders onder dit mooie project en kijkt uit naar projecten in andere ziekenhuizen!

**Waarom die onderzoeken en projecten?**

Steeds meer mensen leven met en na borstkanker, en kampen met gevolgen op fysiek, psychisch en sociaal vlak. Gevolgen die niet van de baan zijn na de voorziene oncorevalidatie van twaalf weken. Daarom gaat Think-Pink als nationale borstkankercampagne voluit voor projecten die vanaf daar het roer overnemen.

[*Ontdek meer over sterkk in deze reportage*](https://vimeo.com/220638001) *en supporter op 18 juni mee voor onze 21 lotgenoten! Lees het relaas van de sterkk-deelnemers op hun blog:* [*sterkk.wordpress.com*](https://sterkk.wordpress.com/)*.*

***THINK-PINK vraagt aandacht voor borstkanker en financiert wetenschappelijk onderzoek dat de meest voorkomende kanker bij vrouwen bestrijdt***

*Think-Pink heeft vier duidelijke doelstellingen: informeren, sensibiliseren, wetenschappelijk onderzoek financieren en zorg- en nazorgprojecten ondersteunen. Die doelstellingen maakt Think-Pink waar via drie fondsen. Zo helpt het Geef om Haar Fonds vrouwen bij de aankoop van een pruik. Met een klein gebaar of extra steun wil het Share your Care Fonds van Think-Pink het leven met of na borstkanker makkelijker maken, in en buiten borstklinieken. En het SMART Fonds van Think-Pink financiert wetenschappelijk onderzoek naar nieuwe methodes voor opsporing, behandeling en nazorg van borstkanker in België.*

**Perscontact: Joke Carlier | 0479 76 36 00 | joke.carlier@think-pink.be**