

Wageningen  
Betreft: Deelname SoFiT onderzoek

Geachte heer/mevrouw,

Met deze brief willen wij u graag informeren over een nieuw wetenschappelijk onderzoek, het SoFiT onderzoek. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de Wageningen Universiteit. U komt mogelijk in aanmerking om deel te nemen aan het SoFiT onderzoek.

### **Onderzoek naar leefstijl & vermoeidheid**

Veel ex-kankerpatiënten hebben last van vermoeidheid na de behandeling, en misschien geldt dit ook voor u. Bent u wel eens moe, zonder inspanning, lukt werken niet meer zoals vroeger, kosten sociale contacten meer moeite, of voelt u zich lusteloos en verdwijnen deze klachten niet door meer te rusten of te slapen? Dan is het SoFiT onderzoek misschien iets voor u. In het SoFiT onderzoek bekijken we of de vermoeidheidsklachten kunnen worden verminderd met een gezonde leefstijl, bestaande uit gezonde voeding en beweging. Ook kijken we of andere factoren, zoals kwaliteit van leven, vetweefsel in de spier en uw slaappatroon, verbeteren door de leefstijlverandering. We hopen dat de verzamelde informatie uiteindelijk kan helpen om de nazorg te verbeteren. U kunt hieraan bijdragen door deel te nemen aan het SoFiT onderzoek.

### **Wat houdt het onderzoek voor u in?**

Als u meedoet aan het SoFiT onderzoek, neemt u gedurende zes maanden deel aan deze studie in groep 1 of 2.

Loting bepaalt in welke van de volgende twee groepen u komt:

- Groep 1 volgt zes maanden lang (kosteloos) een leefstijlprogramma onder begeleiding van een leefstijlcoach. U gaat in overleg met de leefstijlcoach aan de slag met uw eigen gekozen doelen op het gebied van voeding en bewegen.
- Groep 2 zal een lichtere versie van het (kosteloze) leefstijlprogramma krijgen aan het einde van de zes maanden.

Beide groepen zullen regelmatig vragenlijsten invullen en we voeren metingen bij u uit. Zowel de metingen als de coaching kunnen in overleg bij u thuis of op de onderzoek locatie van de Wageningen Universiteit plaatsvinden.

Op de volgende website, vindt u een filmpje met meer informatie over het SoFiT onderzoek: <https://www.alliantievoeding.nl/nl/projecten/de-sofit-studie>

### **Heeft u interesse in deelname aan het SoFiT onderzoek?**

Neem dan contact op met het onderzoeksteam via 06 28 86 43 67 of stuur een e-mail naar [sofit.study@wur.nl](mailto:sofit.study@wur.nl). U krijgt dan de verdere informatie voor deelname aan de studie.

Alvast hartelijk dank voor uw aandacht en medewerking!

Met vriendelijke groet,  
het SoFiT onderzoeksteam