



Word of ben je behandeld voor darmkanker?

Hier kun je terecht voor ondersteuning

- Lichamelijke en mentale klachten
- Oppakken dagelijks leven
- Opbouwen conditie



**Stichting
Darmkanker | NL**
Zorgen voor elkaar

stoma
vereniging
samen sterker

Zorgen voor elkaar

Als je de diagnose darmkanker krijgt, staat je leven op zijn kop. Wat helpt jou tijdens en na deze periode om grip te krijgen? En om je conditie (weer) op te bouwen of om te gaan met bijvoorbeeld vermoeidheid of een stoma, en te verwerken wat je doormaakt?

In deze waaier vind je verschillende vormen van ondersteuning in de regio Midden-Nederland. Door zowel professionals als door mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als jij.



Inhoudsopgave

1

**Informatie over je ziekte,
onderzoek en behandelingen**



2

Conditie/fitheid



3

**Dagelijks leven met
een stoma of pouch**



4

Mentale hulp



5

Praten met anderen



6

Voor professionals



**Informatie
over je ziekte,
onderzoek en
behandelingen**



Kanker.nl

Betrouwbare informatie over alle soorten kanker, onderzoeken, behandelingen & bijwerkingen, en de gevolgen ervan voor jou.



Mijnzorgvideo.nl

Animaties waarin onderzoeken en behandelingen van darmkanker op een eenvoudige manier worden uitgelegd. Ook het LAR-syndroom komt aan bod.



De Darmkanker app

Alle belangrijke informatie over darmkanker op één plek, met handige links naar betrouwbare websites, duidelijke video's over de ziekte, en praktische tips voor voeding, beweging en mentaal welzijn.

**Gratis te downloaden in
Google Play en de App Store**



De Stoma App

Een app vol uitgebreide informatie over het dagelijks leven met een stoma. Inclusief video's over de verzorging van je stoma. Ook kun je er steun ervaren door contact met andere stomadragers.

**Gratis te downloaden in
Google Play en de App Store**



Conditie/ fitheid



Voor de operatie: OperatieFit.nl

Hét beweegprogramma in Utrecht waarbij je door de sportarts en fysiotherapeut wordt begeleid om zo fit mogelijk je operatie in te gaan. Je zult daarna sneller herstellen en hebt minder kans op complicaties.

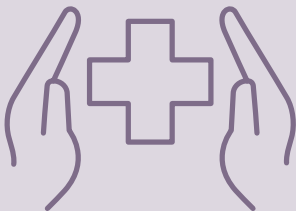
www.operatiefit.nl



Voor de operatie: **Fit4Surgery**

Dit programma helpt je conditie te verbeteren voor het ondergaan van een zware operatie, zodat je na afloop sneller herstelt. Het bestaat uit onder meer fysieke trainingen, verbeteren van voeding en mentale begeleiding.

www.fit4surgery.nl



Untire Now

Hoe kom je de dag goed door, als je geen energie hebt? De app Untire Now helpt tegen vermoeidheid bij kanker.

Info over
toegang tot
Untire Now

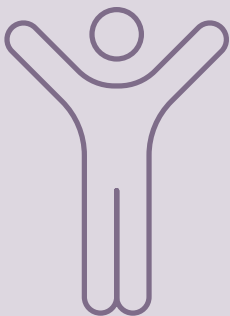


Untire Now

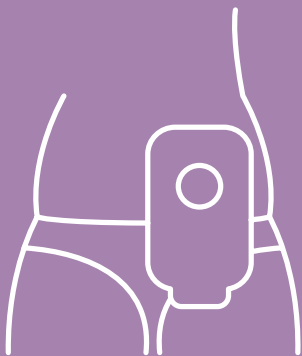
Stichting Tegenkracht

Helpt met sport- en beweegprogramma's voorafgaand, tijdens en/of na de behandeling van kanker. Hun kracht: persoonlijke aandacht. Wat heb jij nodig om je beter te voelen?

www.tegenkracht.nl



Dagelijks leven met een stoma of pouch



Cursus 'Een stoma of pouch. En nu?!'

Samen met anderen leer je van ervaringsdeskundigen en een stomaverpleegkundige in 3 sessies alles over dagelijks leven met een stoma.

Info over
deze cursus



De Stoma Wegwijzer

Informatie, tips en antwoorden op de 100 meest gestelde vragen over het leven met een stoma of pouch.

www.stomawegwijzer.nl



Meldpunt Stomazorg

Krijg je niet de stomamaterialen
vergoed of geleverd die zijn
voorgeschreven?

Of heb je een ervaring in de zorg
die je wilt delen?

Ga naar

www.meldpuntstomazorg.nl



Mentale hulp



Helen Dowling Instituut

Helpt mensen met kanker en hun naasten omgaan met de ziekte. Ze bieden individuele gesprekken, groepsgesprekken en andere bijeenkomsten. Ook is er begeleiding voor gezinnen met kinderen.

www.hdi.nl



Helen Dowling Instituut

Sterk na Darmkanker

Gratis online programma dat ondersteuning biedt na de diagnose darmkanker. Bijvoorbeeld bij omgaan met vermoeidheid, onzekerheid en de fysieke sporen die de behandelingen achterlieten, zoals pijn of een stoma. Ervaar meer grip en meer rust.

www.sterknadarmkanker.nl

Aanvullende coaching wordt door de meeste ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

Sterk met Stoma

Gratis online programma dat je helpt om te gaan met alle uitdagingen op jouw pad. Wat heb jij nodig om je stoma te accepteren, en je leven weer op te pakken? Er staat ook een persoonlijke coach voor je klaar!

www.sterkmetstoma.nl

De coaching wordt door de meeste ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

**sterk
met
stoma**

VEERKRACHTIG OMGAAN
MET NIEUWE UITDAGINGEN



Praten met anderen



Persoonlijk gesprek - Stichting Darmkanker

Heb je een vraag of behoefte
aan een luisterend oor?

Bel

(030) 634 39 12

of mail naar

contact@darmkanker.nl

Je wordt snel gebeld door één
van de ervaringsdeskundigen
van Stichting Darmkanker.

Inlopen Stomavereniging

Wil je graag ervaringen en tips uitwisselen met andere stoma- of pouchdragers? De Stomavereniging organiseert zowel online bijeenkomsten als live bijeenkomsten bij jou in de regio. De gesprekken gaan over verschillende onderwerpen.

Kijk op:

[www.stomavereniging.nl/
agenda](http://www.stomavereniging.nl/agenda)

Bezoekdienst Stomavereniging

Een persoonlijk gesprek met iemand die al langer een zelfde soort stoma of pouch heeft als jij. Hij of zij luistert, geeft antwoord op al je vragen én steun.

**Meer info
over de
bezoekdienst**



Ervaringen delen

Je hart luchten, vragen stellen of ervaringen delen met anderen: dat kan binnen de verschillende besloten Facebookgroepen van de Stomavereniging:

StomaJONG

Stoma40+

***StomaNAASTEN**

*voor partners, vrienden en familieleden

Ervaringen delen

Je hart luchten, vragen stellen of ervaringen delen met anderen: dat kan binnen de besloten Facebookgroepen van Stichting Darmkanker:



Praten over Darmkanker



Darmkanker voor naasten

Stomadagen

4x per jaar organiseert de Stomavereniging een Stoma Event met inspirerende en informatieve sessies over het leven met een stoma. Ook kun je andere stomadragers ontmoeten en is er een stomamarkt. Hier kun je al je vragen over stomamateriaal en hulpmiddelen stellen aan fabrikanten en leveranciers.



Voor zorg- professionals



Netwerk oncologische zorg Noordwest- Utrecht

Goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners waarmee mensen met (darm)-kanker te maken hebben, is belangrijk. De zorgverleners in het Netwerk oncologische zorg Noordwest-Utrecht kennen elkaar en weten elkaar te vinden. Denk aan fysiotherapeuten, diëtisten, ergotherapeuten of psychologen.

[www.noordwestutrecht.
oncologiezorgnetwerken.nl](http://www.noordwestutrecht.oncologiezorgnetwerken.nl)

Beter Verwijs

Platform dat zorgverleners helpt om patiënten eenvoudig te verwijzen naar vergoede leefstijlinterventies binnen het paramedisch en sociaal domein, zowel lokaal, regionaal als online.

[Beterverwijs.nl](https://beterverwijs.nl)

Beter
Gezond

BETER
VERWIJS

Beter Verwijs

Samen verder

Deze waaier wordt jou aangeboden door **Stichting Darmkanker**, het **St. Antonius Ziekenhuis** en **OperatieFit**.

**Steun
ons!**



**Stichting
Darmkanker | NL**

Zorgen voor elkaar

stoma
vereniging
samen sterker