



Zuidoost- en Noord-Brabant

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 Zuidoost- en Noord-Brabant. 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





**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**



Download via
Google Play



Download via
App Store



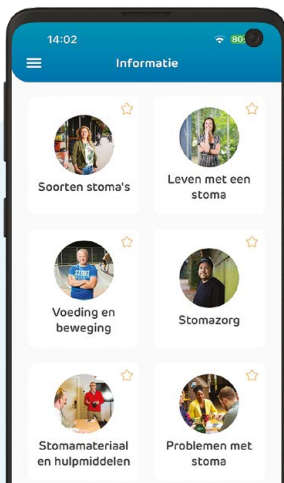
De Darmkanker app



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**



De Stoma App



Conditie/ fitheid





FyNeOn

Een oncologisch fysiotherapeut helpt tijdens en na de behandelingen om fit te blijven, conditie en kracht op te bouwen, of bij klachten als vermoeidheid en stress.

Via onderstaande link vind je er één in jouw buurt.

www.fyneon.nl





Oncologisch diëtist

Heb je problemen met eten, of val je af of kom je juist aan? Een oncologisch diëtist is gespecialiseerd in kanker en geeft advies op maat. Via onderstaande link vind je er één in bij jou in de buurt.

www.oncologiedietisten.nl



Oncologisch diëtist



Fit voor elkaar

Dit online magazine bevat praktische informatie en tips over het verbeteren van je conditie voor de operatie. Dan kun je de behandelingen beter aan én herstel je sneller en beter.

www.darmkanker.nl/fitvoorelkaar





Veilig bewegen

De beweegvideo's van de Stomavereniging helpen om bewegen stap voor stap op te bouwen: van de eerste bewegingen na de operatie tot oefeningen voor meer kracht, stabiliteit en conditie.

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





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



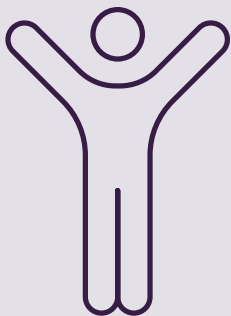
Untire Now



Stichting Tegenkracht

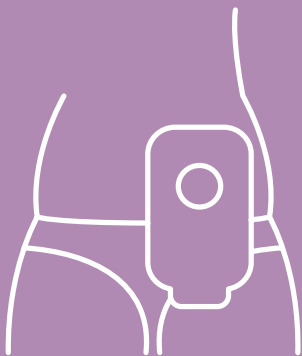
Helpt met sport- en beweegprogramma's voorafgaand, tijdens en/of na de behandeling van kanker. Hun kracht: persoonlijke aandacht. Wat heb jij nodig om je beter te voelen?

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



Cursus 'Een stoma of pouch, en nu?!'



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





Care for Cancer

van Bloezem Zorg Thuis

Ervaren oncologie-verpleegkundigen bieden begeleiding en zorg thuis tijdens en na kanker. Van chemotherapie thuis tot praktische tips en emotionele steun. Ook ná de behandelingen.

[zorgthuis.bloezem.nl/
specialismen/](https://zorgthuis.bloezem.nl/specialismen/)





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.



Ipsocentrum De Eik

Leven met, na en naast kanker:
hoe doe je dat? Centrum de Eik
ondersteunt jou hierbij en helpt
je richting te geven aan het leven
waarin kanker (over)heerst.

[www.ipso.nl/ipso-centrum/
de-eik/](http://www.ipso.nl/ipso-centrum/de-eik/)





Verwijsgids Kanker

Hier vind je zorg en hulp per thema.
Bijvoorbeeld dagelijks leven,
gedachten en emoties, relaties
en gezin, afscheid en voeding en
spijsvertering.

www.verwijsgidskanker.nl





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



Sterk met Stoma



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.



Bijeenkomsten Stomavereniging

Wil je graag ervaringen en tips uitwisselen met andere stoma- of pouchdragers? De Stomavereniging organiseert zowel online 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.



Samen verder

Deze waaier wordt jou aangeboden
door **Stichting Darmkanker** en het
Catharina Ziekenhuis.

**Steun
ons!**



**Stichting
Darmkanker | NL**

Zorgen voor elkaar

stoma
vereniging
samen sterker