



**Stichting
Darmkanker | NL**
Zorgen voor elkaar

Steun ons



Nieuwsbrief | najaar 2025

Jouw ervaring telt – doe mee aan onze vragenlijst

Hoe beïnvloedt jouw maag-, darm- of leveraandoening – en/of het leven met een stoma of pouch – je dagelijks leven? Krijg je de zorg die je nodig hebt? En helpt contact met anderen zoals jij?

In onze vragenlijst willen we beter begrijpen hoe het leven met een maag-, darm- of leveraandoening, stoma of pouch eruitziet. Wat gaat goed in de zorg en in het dagelijks leven – en waar loop je tegenaan? Jouw ervaringen helpen ons om te laten zien wat belangrijk is en wat beter kan.

Invullen kan anoniem en kost maar 10 tot 15 minuten. Vul 'm nu in via onderstaande knop. Alvast bedankt!

Vul hier de vragenlijst in



**'Hoe ga ik om met paniek,
een kort lontje en
hersenenmist?'**

POW



**Nieuwe podcast: Kanker voor
Beginners**

Samen met chirurg Jurriaan

Na kanker kun je merken dat je mentaal minder scherp bent. Veel mensen herkennen dat: paniek, prikkelbaarheid, concentratieproblemen of hersenmist.

Bedrijfsarts Consulent Oncologie Cobi Oostveen legt in Voor elkaar uit hoe dit komt, waarom het niets is om je voor te schamen en wat je kunt doen om ermee om te gaan, thuis én op je werk.

Lees haar tips over omgaan met mentale klachten na kanker in ons online magazine.

**Lees verder in Voor
elkaar**

Tuynman duikt Ruud de Wild in de wereld van kanker in de podcast Kanker voor Beginners. Met persoonlijke interviews met patiënten, naasten en deskundigen bespreken ze de impact van een kankerdiagnose en de vele praktische en emotionele keuzes die erbij komen kijken.

Hoewel de serie over kanker in het algemeen gaat, komen vooral darmkankerpatiënten aan het woord. In aflevering 2 vertelt onze beleidsadviseur hoe Stichting Darmkanker mensen ondersteunt en waarom contact met lotgenoten zo waardevol is.

**Luister nu via NPO,
Apple of Spotify**



73% krijgt het, maar niet iedereen weet het: hand-voetsyndroom bij capecitabine

Rode, pijnlijke handen en voetzolen: van alle mogelijke bijwerkingen van sommige chemokuren tegen darmkanker lijken deze misschien het minst erg. Maar onderschat het hand-voetsyndroom niet. Het kan een reden zijn te stoppen met de behandeling.

Toch krijgt een derde van de mensen geen voorlichting over deze beruchte bijwerking van onder meer capecitabine. Goed geïnformeerd zijn helpt klachten voorkomen en beter omgaan met de behandeling. Simpelweg je handen en voeten insmeren kan al verschil maken.

Wil je weten wat het precies is en hoe je het kunt beperken? Lees het volledige artikel in ons online magazine Voor elkaar.

Alles wat je moeten weten over het hand-voetsyndroom



Moe, stress of zenuwpijn na kankerbehandeling?

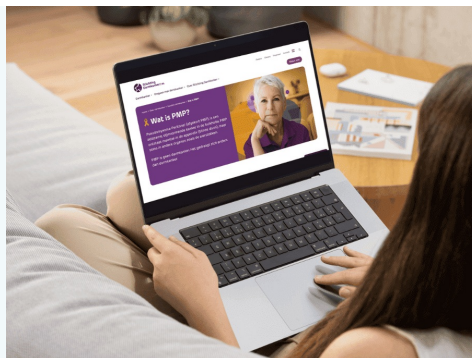
Veel mensen houden klachten zoals vermoeidheid, stress of minder fitheid. Sporten kan helpen om weer sterker te worden, maar tijd, energie en reizen maken het soms lastig.

UMC Utrecht onderzoekt met de LION-studie een online beweegprogramma: trainen vanuit huis, onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Je sport 1 uur, 3 keer per week, 12 weken lang in een groep met andere deelnemers. Twee keer kom je voor metingen naar UMC Utrecht of NKL. Deelname is gratis.

Heb je 3 maanden tot 1 jaar na chemotherapie nog last van klachten die je dagelijks leven belemmeren? Dan is LION misschien iets voor jou!

Ontdek LION en meld je aan



PMP en anuskanker vinden een thuis bij Stichting Darmkanker

Mooi nieuws: Pseudomyxoma Peritonei (PMP) en anuskanker hebben nu een eigen plek op darmkanker.nl. Eerder stonden ze op het Patiëntenplatform Zeldzame Kankers, dat niet meer actief is. Dankzij samenwerking met ervaringsdeskundigen en contactgroepen is betrouwbare informatie, lotgenotencontact en praktische ondersteuning nu goed vindbaar.

Op onze website vind je uitleg over deze kankersoorten, behandelopties, ervaringsverhalen, praktische tips en hulpmiddelen zoals praatkaarten en folders. Zo krijgen patiënten en naasten meer inzicht, steun en verbinding met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben.

Bekijk alle informatie nu op onze site



**Samen voor waardigheid.
Stop de vernedering.
Eén nationale toiletpas.**

Belangenorganisaties en fondsen bundelen de krachten voor één nationale toiletpas:



Samen voor één nationale toiletpas

Voor ruim 1 miljoen Nederlanders is het vinden van een toilet dagelijks een stressvolle uitdaging. Dit gaat verder dan ongemak: het kan leiden tot sociaal isolement, gezondheidsproblemen en diepe vernedering.

Daarom werken 15 belangenorganisaties en fondsen samen aan één universele

toiletas. Na een bijeenkomst met VWS zetten we nu de eerste stappen om deze pas werkelijkheid te maken. Het doel: een duidelijk, toegankelijk en waardig systeem voor iedereen, zonder schaamte of onduidelijkheid.

Om dit te realiseren hebben we maatschappelijke en politieke steun nodig.

Steun jij onze eis voor toegankelijkheid en waardigheid?

Deel deze boodschap op je sociale media of tag vrienden en familie. Zo maken we samen het onzichtbare zichtbaar en laten we zien dat toegankelijkheid een recht is, geen luxe.

Wil je contact opnemen met Stichting Darmkanker?

Wij zijn je graag van dienst!

Contact



Zorgen voor elkaar

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u info@darmkanker.nl toe aan uw adresboek.