

Sterk na Darmkanker

Stichting Darmkanker, Oncomid & PLCRC

Maandag 30 maart 2026

Alex Heemskerk

Deze bijeenkomst wordt mogelijk gemaakt door:



Oncomid is een samenwerkingsverband tussen:



Programma:

- Wie ben ik?
- Mijn verhaal
- Wat is veerkracht?
- Sterk na darmkanker programma
- Afronding en vragen



Wie is Alex Heemskerk?

- 44 jaar
- Accountmanager bij een medisch speciaalzaak
- Vader van 2 kids
- Fanatiek sporter
- Bestuurslid van Stichting Darmkanker
- Vrijwilliger bij de Stomavereniging
- Ervaringsdeskundige



Definitie van veerkracht

- Niet altijd sterk zijn, maar telkens weer een manier vinden om met alles om te gaan



Ijsbreker

- “Wat heeft jou vandaag hierheen gebracht?”
- “Wat hoop jij uit deze bijeenkomst mee naar huis te nemen?”
- Noem één ding dat jou in moeilijke tijden al eens heeft geholpen.”



De klap

- De klap: diagnose en uitzaaiing
- Wat deed dit met mij?
- Hoe veranderde mijn toekomstbeeld?
- Waar zat mijn veerkracht in deze eerste fase?



De behandelstorm

- 5 Bestralingen
 - Praktisch
 - Lichamelijk
 - Mentaal
- 8 Chemokuren
 - Hoe lang deze periode duurde
 - Welke bijwerkingen
 - Wat betekende dit in het dagelijks leven?
 - Waar zat mijn veerkracht?



Veerkracht



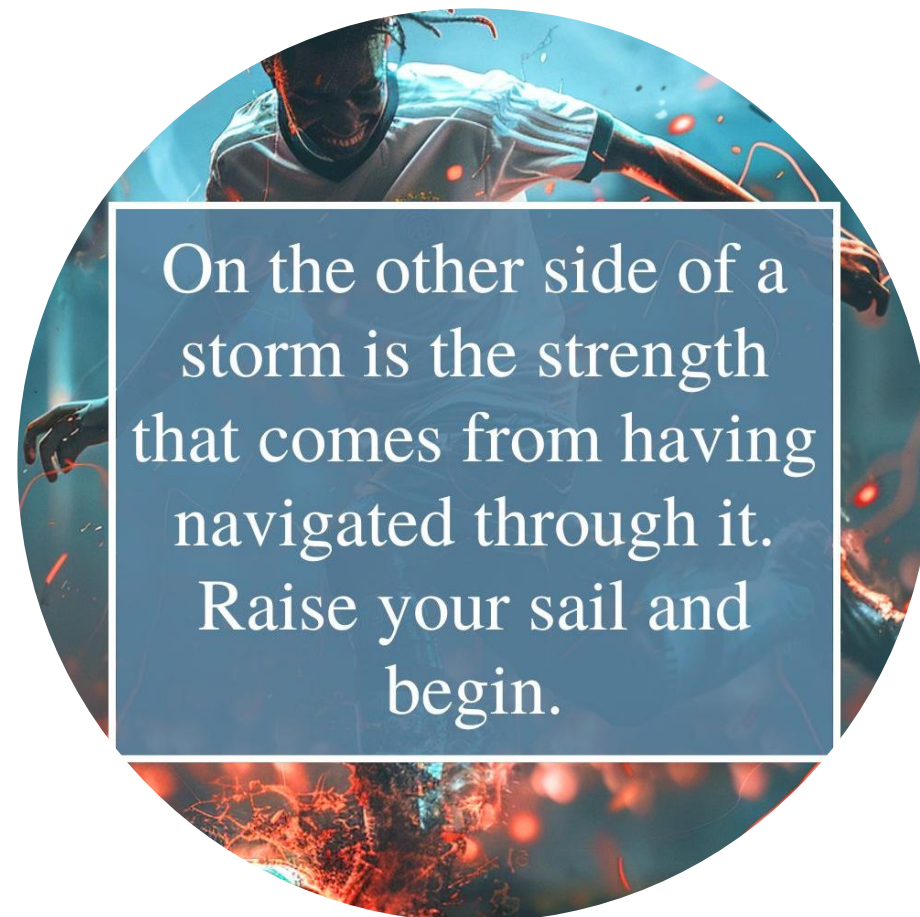
De operatie en leven met een stoma

- Hoe was het vooruitzicht op een stoma?
- Hoe was de eerste periode na de operatie in het ziekenhuis
- De overgang naar het “nieuwe normaal” thuis
- Veerkracht in die periode en nu



Wat is veerkracht?

- Erkennen wat er is
- Steun zoeken en ontvangen
- Invloed pakken op wat wél kan
- Betekenis vinden in wat je meemaakt



Wat is Sterk na Darmkanker?

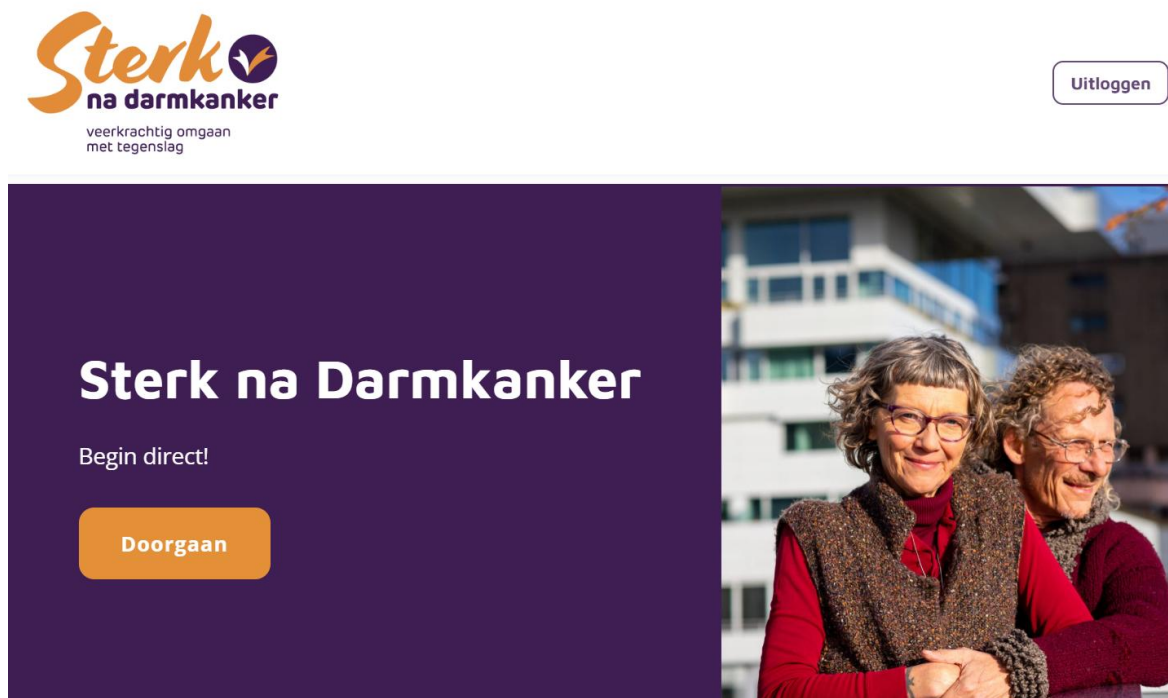
- Gratis online programma met video's, oefeningen, een e-book en podcasts met artsen, psychologen en ervaringsdeskundigen en bonusmateriaal.
- Het ondersteunt je in de uitdagingen waarmee je te maken hebt. Zoals vermoeidheid, onzekerheid en de fysieke sporen die de behandelingen achterlieten, zoals pijn of een stoma.
- Aanvullend een coachingstraject waarbij je door een gecertificeerd coach wordt begeleid.
- De coach kijkt naar jouw persoonlijke situatie. Wat speelt jou vooral parten en hoe kun je daarmee omgaan?

Sterk 
na darmkanker
veerkrachtig omgaan
met tegenslag



Waar bestaat het programma uit?

- Online training met video's en oefeningen
- 5 podcasts met artsen, psychologen en ervaringsdeskundigen
- E-book met alle inhoud, om rustig na te lezen
- Bonusmateriaal (video's, artikelen, ervaringsverhalen, tips etc)
- Aanvullend: persoonlijke coaching voor als je een extra steun in de rug kunt gebruiken



Waarom Sterk na Darmkanker?



Stichting
Darmkanker | NL

Zorgen voor elkaar

De 3 belangrijke 'pijnpunten' vanuit het perspectief van de patiënt:



1. Persoonlijke aandacht:

De patient ervaart weinig maatwerk; er wordt meestal volgens protocol behandeld. Er wordt weinig geïnformeerd naar wat iemand nodig heeft naast medicatie.



2. Versnipperde zorg:

Patiënten zien veel verschillende zorgverleners. Daardoor heeft de patiënt vaak zelf geen overzicht of regie over het behandeltraject. De patiënt voelt geen optimale zorg als samenwerking en overleg tussen zorgverleners tekort schiet.



3. Begeleiding en ondersteuning:

In het voor- en na-traject mist men vaak ondersteuning. Bij diagnose is er behoefte aan overzicht en 'weten wat je te wachten staat'. In de nazorg is juist behoefte aan goede (mentale) begeleiding.

Waarom Sterk na Darmkanker?

- 2/3 van (ex)-kankerpatiënten heeft in het dagelijkse leven last van gevolgen van de ziekte en de behandelingen
- 1/3 behoudt het huidige werk
- 67% wordt door klachten beperkt in hobby's en sport
- 50% wordt door klachten beperkt in relaties



‘Oncologische nazorg is versnipperd en wordt maar nauwelijks vergoed, dus moeten we dat als organisatie zelf regelen.’ – Jan Hobbelen, directeur van Stichting Darmkanker

Praktische informatie

- Aanmelden? Dat kan direct via www.sterkmetdarmkanker.nl
- Gratis account aanmaken en meteen starten met het onlineprogramma.

Meld je aan voor Sterk
na Darmkanker



* geeft vereiste velden aan

Aanhef

Dhr. Mevr. Anders

Naam *

Achternaam *

E-mailadres *

Ben je vriend/donateur van Stichting Darmkanker?

Ja Nee

Instemming *

Ik heb de [privacy voorwaarden](#) gelezen en ga akkoord.

Schrijf je in

Coaching

- Keuze uit 2 coachingstrajecten:
 - ✓ 3 coaching sessies (175 euro)
 - ✓ 3 maanden persoonlijke begeleiding (360 euro)
- Coaching wordt (deels) vergoed in aanvullend pakket.
- Coaching aanvragen kan via: info@darmkanker.nl



Afronding



Vragen?

- Je bent van harte welkom bij onze stand.
- Of mail naar info@darmkanker.nl



Deze bijeenkomst wordt mogelijk gemaakt door:

