



**Stichting
Darmkanker | NL**

Zorgen voor elkaar



Programma:

- Wie ben ik?
- Wat is Sterk na Darmkanker?
- Waarom Sterk na Darmkanker?
- Thema's van het programma
- Oefeningen
- Aanmelden
- Coaching



Wie is Elles van Geest?

- 55 jaar
- Jurist
- Oncologisch fitness trainer
- Bestuurslid van Stichting Darmkanker
- Ervaringsdeskundige



Wat is Sterk na Darmkanker?

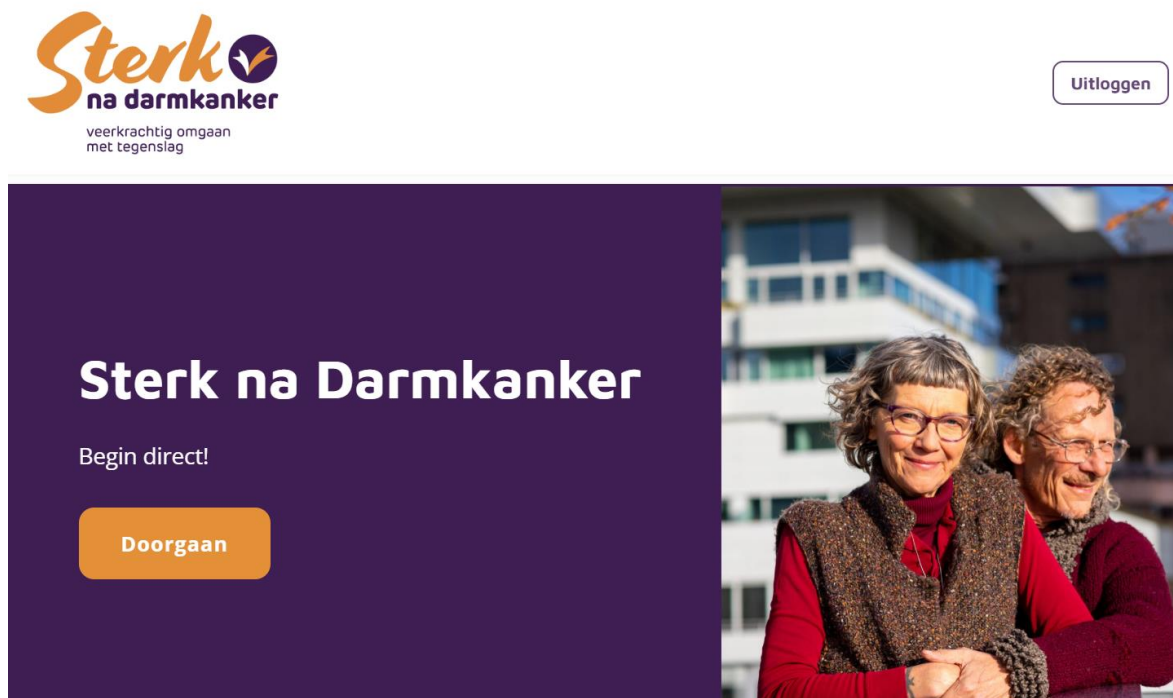
- Gratis online programma met video's, oefeningen, een e-book en podcasts met artsen, psychologen en ervaringsdeskundigen en bonusmateriaal.
- Het ondersteunt je in de uitdagingen waarmee je te maken hebt. Zoals vermoeidheid, onzekerheid en de fysieke sporen die de behandelingen achterlieten, zoals pijn 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



Waarom Sterk na Darmkanker?



**Stichting
Darmkanker | NL**

Zorgen voor elkaar

‘Het is belangrijk dat er in de zorg meer aandacht komt voor de mens, in plaats van alleen het medisch-technische verhaal’



Sterk 
na darmkanker

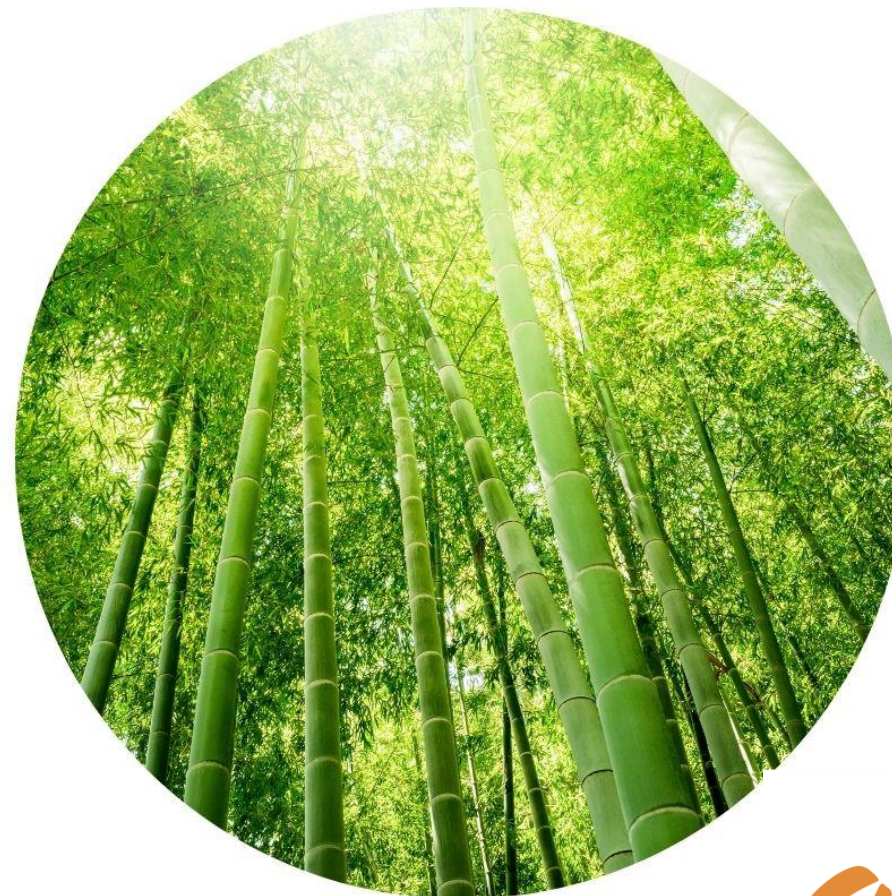
De 5 van Veerkracht



Stichting
Darmkanker | NL

Zorgen voor elkaar

1. Zin in het leven
2. Emoties
3. Sociale steun
4. Omgaan met veranderingen
5. Fysieke gezondheid



Sterk 
na darmkanker

De 5 thema's



Zin in het leven

Bij het eerste thema onderzoek je hoe jij je leven (nog) meer vervullend maakt. Waar sta je nu, wat is belangrijk?

Oefening 1: 30 dingen

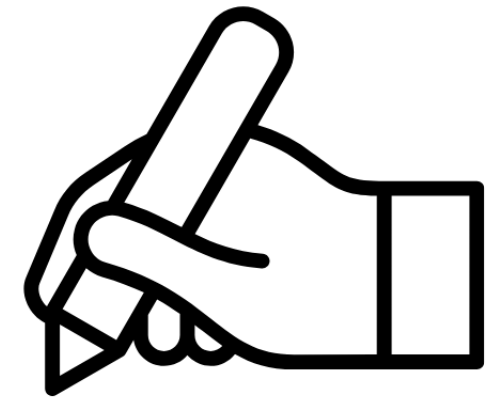
Thema 1: Zin het in het leven

Waar heb jij plezier in?

30 dingen

We gaan een oefening doen waarin je dertig dingen opschrijft die je leuk vindt of waar je blij van wordt. Het mogen kleine dingen zijn, zoals een kopje koffie, een wandeling, of een zonnestraal.

Soms vergeten we voor onszelf te zorgen, omdat we vaak bezig zijn met anderen helpen. Sta stil bij wat jij leuk vindt en belangrijk vindt. Het voelt misschien egoïstisch, maar net als in een vliegtuig moet je eerst je eigen zuurstofmasker opzetten voordat je anderen helpt. Daarom gaan we nu met jou aan de slag!



De 5 thema's



Emoties

Je (onbewuste) gedachten bepalen hoe jij je voelt. We laten zien hoe je negatieve denkpatronen ombuigt naar constructieve gedachten.

De 5 thema's



Sociale support

Van wie om je heen krijg je energie?
Hoe gemakkelijk vraag jij hulp?
Belangrijke inzichten voor het
vergroten van je veerkracht.

De 5 thema's



Omgaan met veranderingen

Je nieuwsgierigheid vergroten en je richten op dingen waar je invloed op hebt, helpen bij het omgaan met veranderingen en bij het verminderen van angst. Wij laten zien hoe je dit aanpakt.

De 5 thema's



Fysieke gezondheid

Beweging, gezonde voeding, regelmatig ontspannen en genoeg slaap helpen om je minder moe, minder angstig en meer veerkrachtig te voelen. Ontdek hoe dit werkt en hoe je beter voor jezelf zorgt.

Oefening 2: Doe mee!

<https://stichtingdarmkanker.learnworlds.com/path-player?courseid=sterk-na-darmkanker&unit=673487ad950cffe4e60418f1Unit>



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



Vragen?

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

