

Informatie over
darmkanker >

Klachten en kenmerken >

Onderzoeken >

Behandelingen >

Voedingsadviezen >

Fit blijven >

Emotionele steun >

Contact en informatie >



Deze ziekenhuizen in de regio werken samen aan de beste zorg en behandeling voor patiënten met kanker.

Informatie over darmkanker

Je krijgt deze informatie omdat de arts vermoedt dat je misschien darmkanker hebt. Dit is een ingrijpend bericht. Er komt dan veel op je af. Je moet misschien beslissingen nemen over je behandeling. Deze informatie helpt je om beter te begrijpen wat er aan de hand is en wat je kunt verwachten.

Je leest hier meer over:

- wat (endel)darmkanker is,
- welke onderzoeken je krijgt,
- en welke behandelingen er mogelijk zijn.

Veel mensen vinden het fijn om actief mee te denken over hun behandeling. Jij beslist uiteindelijk zelf wat je wel of niet wilt. De arts en verpleegkundig specialist/casemanager helpen je daarbij. De informatie in deze folder is een aanvulling op de gesprekken in het ziekenhuis. Zo kun je alles thuis nog eens rustig nalezen.

Ook mensen in jouw omgeving kunnen deze informatie lezen. Zo begrijpen ze beter wat er met je aan de hand is en kunnen ze je beter steunen.

Elk jaar krijgen meer dan 15.000 mensen in Nederland deze ziekte. Het is één van de meest voorkomende vormen van kanker. Meestal krijgen mensen van 60 jaar en ouder darmkanker, maar het kan ook bij jongere mensen voorkomen.

Neem iemand mee naar het gesprek

We raden je aan om iemand mee te nemen naar het gesprek met de arts. Twee mensen onthouden meer dan één. Je mag het gesprek ook opnemen met je telefoon. Bespreek dit wel eerst met de arts of verpleegkundig specialist/casemanager. Deel de opname niet op sociale media. Dat is niet toegestaan volgens de privacywet.

En wist je dat je gebruik kunt maken van een tolk (telefonisch of live of vertaalapp)? Geef de taal, land van herkomst en eventueel het dialect goed door.

Vragen?

Heb je vragen over wat je leest? Of is iets niet duidelijk? Bespreek dit met je arts, verpleegkundig specialist/casemanager of oncologieverpleegkundige. Je krijgt ook contactgegevens, voor als je vragen hebt of als er iets dringends is.

Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken



Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie



Klachten en kenmerken



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken

Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie



Darmkanker geeft in het begin vaak geen duidelijke klachten. Toch kun je na verloop van tijd bepaalde klachten krijgen, zoals:

- Bloed en/of slijm bij de ontlasting
- Veranderingen in je ontlasting, zoals diarree of juist verstopping
- Het gevoel dat je moet poepen, terwijl er niets of bijna niets komt
- Buikpijn, buikkrampen of een opgeblazen gevoel
- Duizeligheid en moeheid, bijvoorbeeld door bloedarmoede
- Gewichtsverlies zonder duidelijke reden

Deze klachten kunnen ook door andere ziektes komen. Ze hoeven dus niet altijd te betekenen dat je darmkanker hebt. Je kunt ook algemene klachten krijgen zoals moeheid, afvallen of je niet fit voelen.

Om beter te begrijpen wat er in je lichaam gebeurt, leggen we eerst kort uit hoe de darmen werken.

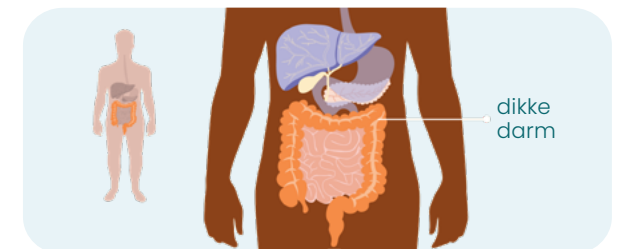
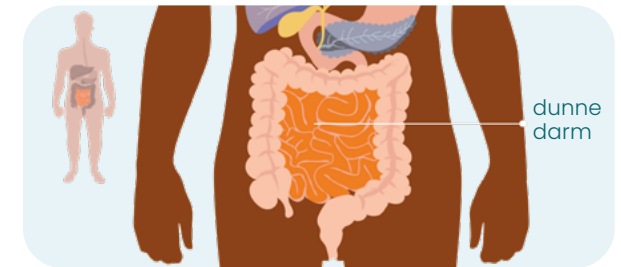
Als je klachten hebt die kunnen wijzen op een darmafsluiting, zoals hevige buikpijn, misselijkheid en braken, verstopping en/of een opgeblazen gevoel, dan is het belangrijk dat je contact opneemt met het ziekenhuis.

Hoe werken de darmen?

De darmen zijn belangrijk voor de spijsvertering. Ze zorgen ervoor dat het voedsel goed verteerd wordt en dat voedingsstoffen worden opgenomen in het lichaam.

De darmen bestaan uit twee delen:

- In de **dunne darm** wordt voedsel verder afgebroken en voedingsstoffen worden opgenomen in je bloed.
- In de **dikke darm** worden water en zouten uit het voedsel gehaald. Wat overblijft wordt omgezet in ontlasting.



Klachten en kenmerken



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken

Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie



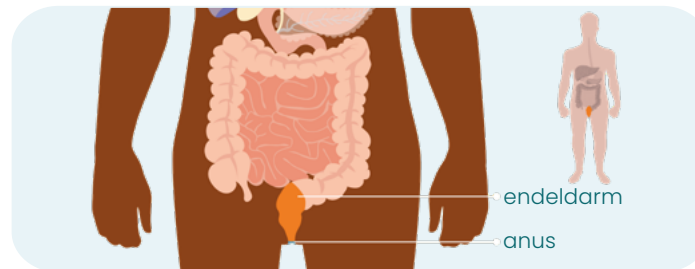
De dikke darm is ongeveer 150 centimeter lang en bestaat uit verschillende delen:

- **Rechts in je buik** zit het eerste deel, waar de dunne darm op aansluit. Hier zit ook de **blinde darm**.
- Daarna gaat de dikke darm **dwars onder de maag door** naar de linkerkant van de buik.
- Links in de buik buigt de darm naar beneden.
- In de linker onderbuik maakt de darm een bocht, dit heet het **sigmoïd**.
- Daarna komt de **endeldarm** (rectum) en uiteindelijk de **anus**, waar de ontlasting het lichaam verlaat.

De wand van de darm bestaat uit meerdere lagen:

- De binnenste laag is het slijmvlies,
- dan komt de spierlaag,
- en daarbuiten zit bindweefsel.

Rondom de darmen liggen ook **lymfeklieren**, die belangrijk zijn voor je afweer. Ze helpen bij het bestrijden van infecties en spelen mogelijk ook een rol bij de verspreiding van kanker.



Klachten en kenmerken



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken

Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie



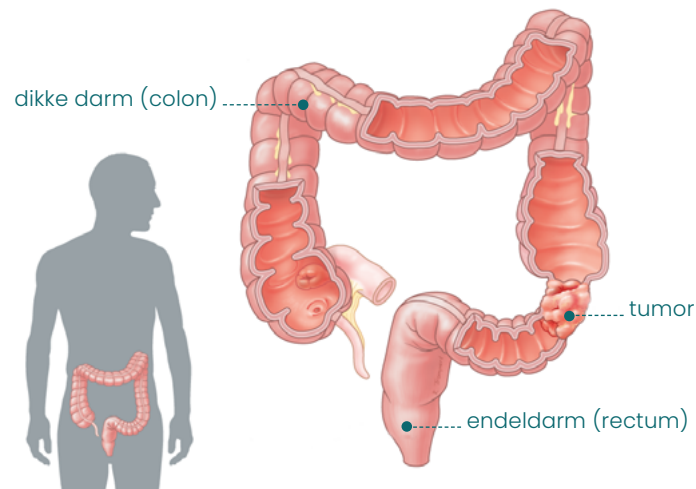
Hoe ontstaat darmkanker?

Darmkanker ontstaat wanneer cellen in de darm zich verkeerd gaan delen. Zo kan er een gezwel ontstaan. In het begin is dit vaak een **poliep**, een goedaardig bultje in de darmwand. Soms kan een poliep veranderen in een kwaadaardige tumor.

De tumor kan:

- naar binnen groeien en de darm blokkeren (daardoor kun je problemen krijgen met je ontlasting),
- of door de darmwand heen groeien en andere organen of weefsels aantasten.

Darmkanker kan zich ook verspreiden via het bloed of de lymfeklieren naar andere delen van het lichaam, zoals de lever of de longen. Dit worden **uitzaaiingen** genoemd.



Waardoor krijgen mensen darmkanker?

In veel gevallen weten we niet precies waarom iemand darmkanker krijgt. Wel zijn er een aantal dingen die het risico verhogen:

- Darmkanker in je familie (erfelijkheid)
- Chronische darmziekten, zoals colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn
- Overgewicht
- Ongezonde voeding, vooral veel rood of bewerkt vlees zoals worst of vleeswaren
- Roken
- Overmatig alcoholgebruik
- Weinig lichaamsbeweging



Roken maakt de kans op darmkanker groter. Het vertraagt ook het genezen van wonden, waardoor er makkelijker een naadlekkage kan ontstaan en de kans op een stoma kan verhogen.

Het advies is om te stoppen met roken. Wil je hierbij hulp? Vraag je arts of verpleegkundig specialist/casemanager.

Onderzoeken



Als de arts vermoedt dat je darmkanker hebt, krijg je eerst een aantal onderzoeken. Deze onderzoeken laten zien of er echt sprake is van kanker en of er uitzaaiingen zijn. Ook helpen ze om het stadium van de ziekte te bepalen.

Hieronder lees je welke onderzoeken je kunt krijgen.

Colonoscopie

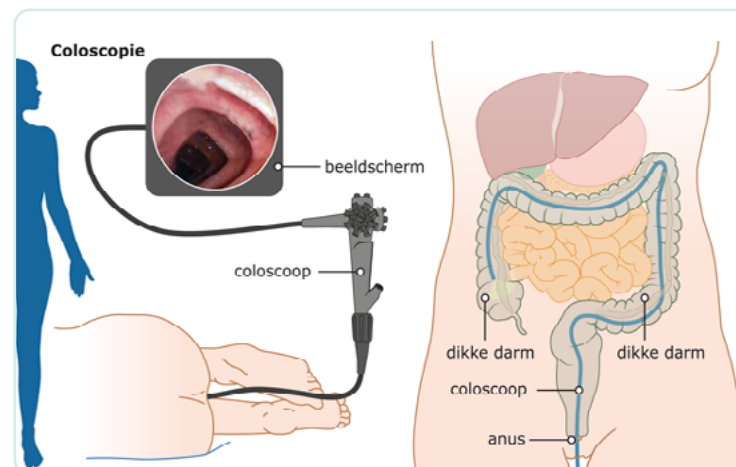
(kijkonderzoek van de darm)

Bij een colonoscopie bekijkt de arts je dikke darm van binnen met een dunne, flexibele slang met een camera. Deze slang gaat via de anus naar binnen. Als de arts iets verdachts ziet, wordt er een klein stukje weefsel weggehaald. Dat wordt verder onderzocht in het laboratorium.

Na het onderzoek krijg je gelijk de uitslag, als er kanker wordt gevonden wordt dit gelijk besproken.

Als blijkt dat je een kwaadaardige tumor hebt, krijg je snel daarna een gesprek over:

- de uitslag van het darmonderzoek,
- je ziektegeschiedenis,
- je klachten,
- je medicijnen,
- je persoonlijke situatie,
- eventuele extra onderzoeken die nodig zijn,
- lichamelijk onderzoek,
- en waar je terecht kunt met vragen of zorgen.



Onderzoeken



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken



Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie



Bloedonderzoek

Met bloedonderzoek krijgt de arts meer informatie over je gezondheid. Er wordt gekeken of je:

- bloedarmoede hebt,
- nieren goed werken (belangrijk als je contrastvloeistof nodig hebt),
- er een bepaald eiwit in het bloed zit: **CEA** (Carcino Embryonaal Antigeen).

Een bloedtest kan geen darmkanker vaststellen, maar het **CEA-gehalte** kan helpen om te zien hoe je op de behandeling reageert en of de ziekte terugkomt.

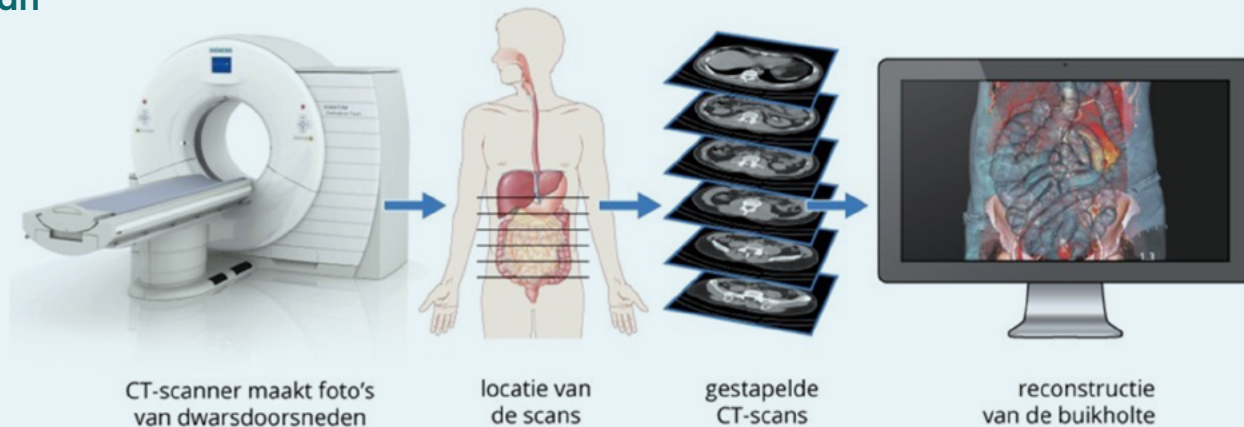
CT-scan

Een CT-scan maakt duidelijke beelden van de binnenkant van het lichaam. Hiermee kan de arts:

- de tumor zien,
- de grootte van de tumor bepalen,
- en kijken of er uitzaaiingen zijn, bijvoorbeeld in de longen of lever.

Er wordt een CT-scan gemaakt van de borstkas en buik. Tijdens het onderzoek lig je op een tafel die langzaam door een ronde scanner schuift. Het maken van de scan duurt ongeveer 15 minuten.

CT-scan



Onderzoeken



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken



Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie

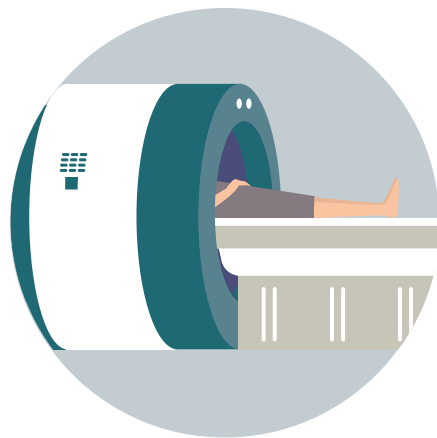


MRI-scan bij endeldarmkanker

Als er een tumor in de **endeldarm** zit, krijg je meestal een MRI-scan. Dit onderzoek laat heel gedetailleerde beelden zien van:

- de tumor,
- de darmwand,
- en het omliggende omliggende weefsel en lymfeklieren.

Een MRI gebruikt **geen röntgenstraling**, maar magnetische velden en radiogolven. Het onderzoek duurt meestal 20 tot 30 minuten.



MRI-scan

Aanvullend onderzoek

Soms is extra onderzoek nodig. Je arts kan je dan doorsturen naar een andere specialist, zoals een **longarts** of **cardioloog**. Dit hangt af van jouw situatie.

Samen beslissen over je behandeling

Als blijkt dat je kanker hebt, moet je vaak in korte tijd belangrijke keuzes maken. Je arts legt duidelijk uit:

- wat je behandelopties zijn,
- wat de voor- en nadelen zijn,
- en wat dit betekent in jouw leven.

De uitslagen worden besproken in een overleg met verschillende specialisten. Dit heet het Multi Disciplinair Overleg (MDO). Hierin werken artsen, verpleegkundig specialisten/casemanagers en andere zorgverleners samen. Ze bespreken elke patiënt en geven samen een behandeladvies. Daarna bespreekt jouw arts of verpleegkundig specialist/casemanager dit advies met jou. De ziekenhuizen in de regio werken samen om patiënten de best mogelijke behandeling te geven.

Onderzoeken



Je hoeft niet meteen te beslissen. Neem de tijd om goed na te denken. Bij de behandeling die de arts met je bespreekt zal rekening worden gehouden met jouw persoonlijke situatie. De uitkomsten van de onderzoeken en het voorstel voor behandeling worden ook met je huisarts gedeeld.

Vragen die je kunt stellen aan je arts:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat voor mij persoonlijk?



Behandelingen



Voordat je behandeling begint, bekijkt het behandelteam eerst alle uitslagen van je onderzoeken.

Welke behandeling je krijgt, hangt af van:

- het type darmkanker,
- de plek waar de tumor zit,
- en of de kanker zich heeft verspreid.

Er zijn verschillende manieren om darmkanker te behandelen. Als de behandeling gericht is op **genezing**, noemen we dat een **curatieve behandeling**.

Als genezen niet meer mogelijk is, noemen we het een **palliatieve behandeling**. Dan is de behandeling gericht op het **verlichten van klachten** en het **verlengen van het leven**.

Welke behandeling bij jou past, hangt af van:

- het stadium van de ziekte,
- hoe groot de tumor is,
- of er uitzaaiingen zijn,
- jouw conditie (zowel lichamelijk als geestelijk),
- en je persoonlijke wensen.

Stoma bij darmkanker

Kun je je ontlasting door de operatie of tumor niet meer op een normale manier kwijt? Dan krijg je een stoma. Je hoort van je chirurg of dit voor jou geldt. En of je stoma tijdelijk is of blijvend.

Bij een darmstoma komt je ontlasting via je darmen terecht in een zakje op je buik. Het is dus een kunstmatige uitgang van je darmen.

Soorten behandelingen

- Operatie
- Bestraling (bij endeldarmkanker)
- Chemoradiatie (bij endeldarmkanker)
- Chemotherapie
- Immuuntherapie

Behandelingen



Operatie

Als de kanker niet is uitgezaaid en je in goede conditie bent, kun je mogelijk geopereerd worden. Het doel van de operatie is om de kanker helemaal weg te halen. De arts verwijdert het deel van de darm waar de tumor zit. Ook worden de lymfeklieren, bloedvaten in de buurt en een deel gezond weefsel weggehaald.

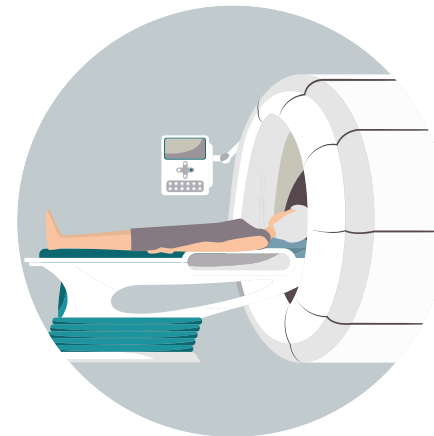
Als er sprake is van endeldarmkanker krijg je voor de operatie al een behandeling, zoals:

- bestraling,
- chemotherapie,
- of een combinatie hiervan.

Dat maakt de kans groter dat de tumor tijdens de operatie helemaal kan worden weggehaald. Ook wordt de kans dat de ziekte terugkomt kleiner. Je krijgt aparte informatie over de operatie van je arts of verpleegkundig specialist/casemanager.



Chemotherapie



Bestraling

Behandelingen



Bestraling en chemoradiatie bij endeldarmkanker

Bestraling

Bestraling (radiotherapie) is een behandeling die kankercellen kapot maakt met straling. Deze behandeling wordt vooral gebruikt bij kanker in de endeldarm (het laatste stuk van de dikke darm).

De straling wordt heel precies gericht, zodat zo min mogelijk gezond weefsel wordt geraakt. De bestraling gebeurt meestal van buitenaf, met een speciaal apparaat.

Soms krijg je bestraling alleen om klachten te verminderen, bijvoorbeeld bij bloedverlies. Als dit bij jou nodig is, bespreekt de bestralingsarts dit met je.

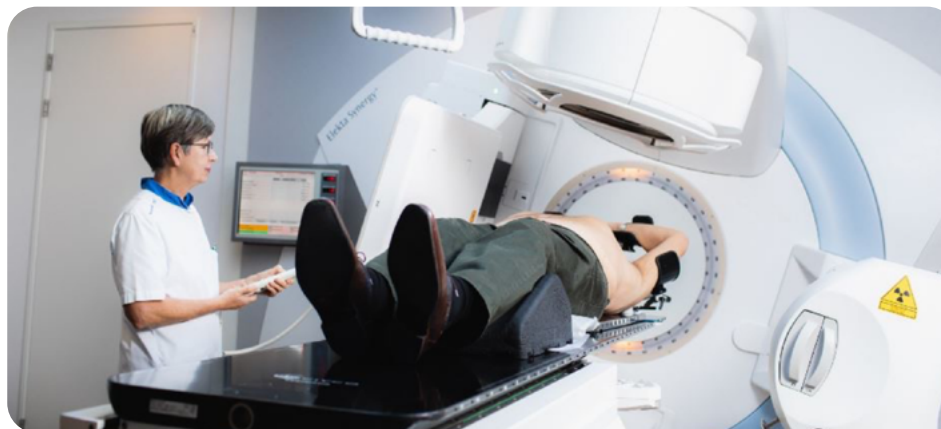
Chemoradiatie

Bij sommige mensen met endeldarmkanker is een combinatie van chemotherapie en bestraling nodig. Dit heet chemoradiatie.

Deze behandeling krijg je vaak vóór de operatie. Je krijgt dan tegelijk:

- medicijnen om de kankercellen te remmen (chemotherapie),
- en bestraling op de plek van de tumor.

Zo wordt de tumor kleiner en is de kans groter dat de tumor bij een operatie volledig weggehaald kan worden. Je krijgt hierover meer uitleg van je arts of verpleegkundig specialist/casemanager.



Behandelingen



Chemotherapie

Chemotherapie kan worden gegeven:

- vóór een operatie om de tumor kleiner te maken,
- na een operatie om de kans dat de kanker terugkomt te verkleinen,
- om klachten te verminderen of de groei van de tumor te remmen, als genezen niet meer mogelijk is.

Chemotherapie is een behandeling met medicijnen die kankercellen doden of remmen. De medicijnen komen via je bloed in je hele lichaam. Zo kunnen ze ook eventuele uitzaaiingen bereiken.

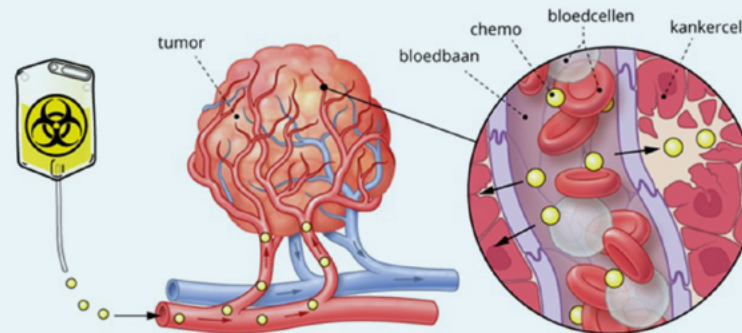
Deze medicijnen kunnen op verschillende manieren gegeven worden: in tabletvorm, via een infuus, of een combinatie hiervan.

Omdat chemotherapie ook gezonde cellen aantast die snel delen (zoals in je darmen of je beenmerg), kun je bijwerkingen krijgen. Als je deze behandeling krijgt, bespreekt de medisch oncoloog met je wat je kunt verwachten en welke bijwerkingen er kunnen zijn.

Immuuntherapie

Immuuntherapie kan, net als hormoontherapie, helpen om de kanker te remmen. Het wordt vaak samen met chemotherapie gebruikt. Immuuntherapie krijg je via een infuus in je arm. Immuuntherapie is niet voor iedereen werkzaam.

Het medicijn (chemo) komt via de bloedbaan overal in het lichaam.



Het medicijn vernietigt snel delende (kanker) cellen.

Voedingsadviezen



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken



Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie



Gezonde voeding bij kanker

Als je kanker hebt, is het belangrijk om goed te eten. Er zijn speciale adviezen voor gezonde voeding. Zo krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Goede voeding helpt je om de behandeling beter aan te kunnen.

Ook tijdens de behandeling met chemo of bestraling heeft je lichaam veel energie nodig. Daarom is het belangrijk om extra eiwitten te eten. Eiwitten zijn bouwstoffen voor je lichaam. Ze helpen bij je herstel.

De rol van de diëtist

Tijdens de behandeling kan de diëtist voedingsadviezen geven. Samen kijken jullie naar wat je nodig hebt.

Moeite met eten en drinken

Soms heb je minder eetlust of een vol gevoel.. Dat kan komen door misselijkheid, een veranderde smaak of pijn. Bij klachten zoals misselijkheid of diarree kun je medicijnen krijgen. Ook zijn er speciale voedingsadviezen voor deze klachten.

Het is belangrijk om je gewicht zo goed mogelijk op peil te houden, vóór en tijdens de behandeling. Weeg jezelf daarom één keer per week op een vast moment. Vaker wegen is niet nodig.

Lees ook de bijlage **Voedingsrichtlijnen bij de behandeling van kanker**.

Hierin staat een overzicht met voedingsadviezen bij verschillende soorten klachten.



Voedingsadviezen



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken



Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie



Algemene adviezen om je voeding energie- en eiwitrijker te maken:

- Eet meerdere (kleine) porties per dag, ongeveer iedere twee uur.
- Drink 1,5 tot 2 liter vocht zodat je lichaam afvalstoffen goed kan afvoeren.
- Neem regelmatig een energierijk en eiwitrijk tussendoortje, zoals:
 - glas volle melk of chocolademelk (met slagroom), drinkyoghurt of vruchtensap;
 - schaaltje volle yoghurt (met cornflakes), vla, pap of kwark;
 - boterham, beschuit, cracker etc. met hartig beleg zoals (smeer)kaas, broodsalade, ei, hummus, notenpasta;
 - als je afvalt kan je bij de koffie een gevulde koek, cake of slagroomgebak nemen;
 - uit het vuistje een rolletje vleeswaren, een blokje kaas of worst.

- Gebruik op brood altijd ruim boter of margarine en gebruik een ruime portie beleg.
- Gebruik liever geen magere, half- of lightproducten.
- Als je afvalt kan je gekookte aardappelen vervangen door gebakken aardappelen, patat, aardappelkroketjes, aardappelpuree of een stampot met een klontje boter. Deze bevatten meer vet en dus meer energie.
- Gebruik eens geraspte kaas en/of fijngesneden ham bij de groente of meng dit eventueel door de saus.
- Soep bevat over het algemeen weinig calorieën en eiwit. Als je soep eet, neem dan een goed gevulde maaltijdsoep op basis van peulvruchten of waar vlees of vis aan toe gevoegd is.
- Groente en rauwkost bevatten weinig calorieën en eiwit. Je kunt dit verrijken door of een klontje boter of een maaltijdsalade te maken met bv bonen, ei, kaas, tonijn of kipreepjes toe te voegen.
- Gebruik na je warme maaltijd (of later op de avond) een toetje, zoals volle yoghurt, vla, (vruchten)kwark, pudding of roomijs. Voeg eventueel fruit en slagroom toe.
- Suiker, boter/margarine, slagroom (niet-geklopt), kookroom en crème fraîche bevatten veel calorieën. Maak hier ruim gebruik van en voeg ze toe aan bijvoorbeeld aardappelpuree, soepen, sauzen, vruchtenmoes, vla, yoghurt, pap, koffie of thee.
Als je niet voldoende eiwit en energie via uw voeding binnenkrijgt, kun je een kant-en-klare drinkvoeding als aanvulling gebruiken. Vraag je diëtist voor verdere informatie en persoonlijk advies over kant-en-klare drinkvoedingen.

Voedingsadviezen



Informatie over
darmkanker



Klachten en kenmerken



Onderzoeken



Behandelingen



Voedingsadviezen



Fit blijven



Emotionele steun



Contact en informatie

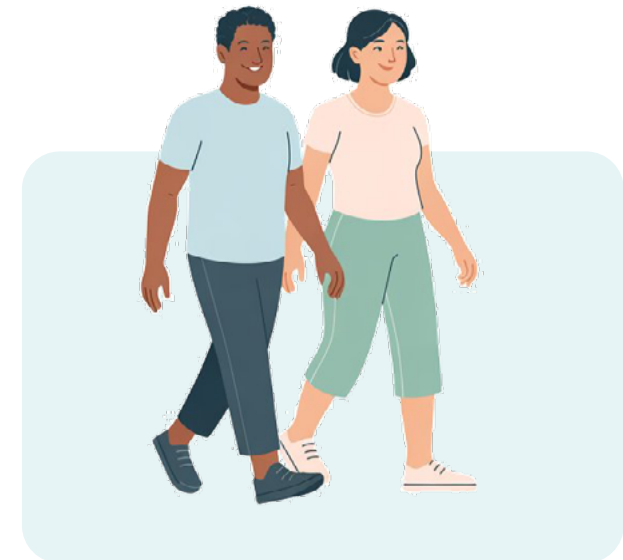


Adviezen bij diarree:

- Bij diarree verlies je veel vocht en zouten. Probeer 2 tot 2,5 liter vocht per dag te drinken. Drink bijvoorbeeld bouillon of ander drinken waar eiwitten of energie inzitten zoals melk en melkproducten om ook het verlies van zout op te vangen. Belangrijk is om er dan ook iets bij te eten.
- Bij drogist en apotheek is ORS verkrijgbaar. Dit is een rehydratiezout dat in poedervorm of een bruistablet verkrijgbaar is. Daarmee vul je niet alleen vocht aan, maar ook zouten en suikers.
- Beperk koolzuurhoudende dranken. Deze kunnen bijdragen aan een versnelde darmbeweging.
- Eet regelmatig kleine maaltijden. Eet daarbij rustig en kauw het voedsel goed.
- Maak gebruik van vezelrijke producten, zoals bruin of volkoren brood, groenten en fruit.

Adviezen bij verstopping in de darmen (obstipatie):

- Gebruik vezelrijke producten in combinatie met voldoende vocht (2 tot 2,5 liter per dag) Dit zijn onder andere fruit, groenten, aardappelen, (volkoren)pasta, (zilvervlies)rijst en volkoren- en graanproducten, zoals brood, volkorenbeschuit, volkoren ontbijtkoek en muesli.
- Zorg voor een regelmatig voedingspatroon met drie hoofdmaaltijden en drie tussendoormomenten per dag. Eet een groot ontbijt om de beweeglijkheid van uw maag en darmen op gang te brengen.
- Probeer voldoende lichaamsbeweging te krijgen door bijvoorbeeld trap te lopen of te wandelen.



Voedingsadviezen



Informatie over
darmkanker >

Klachten en kenmerken >

Onderzoeken >

Behandelingen >

Voedingsadviezen >

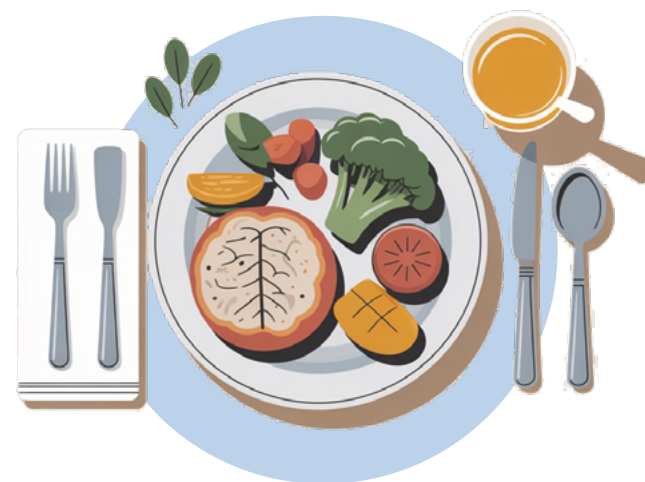
Fit blijven >

Emotionele steun >

Contact en informatie >

Adviezen bij een verminderde eetlust:

- Frisse, zure producten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glaasje vruchtensap of wat fruit. Ook een kopje bouillon kan uw eetlust opwekken. Gebruik deze producten ongeveer een halfuur voor je maaltijd.
- Neem rustig de tijd voor het eten.
- Zorg voor voldoende variatie, zodat bepaalde producten niet gaan vervelen.
- Wissel de temperatuur van het eten af met warme en koude gerechten, zoals warme pap, en daarna een beker koud vruchtensap. Wissel ook met zoete en hartige gerechten; neem bijvoorbeeld een schaalkje vla na de warme maaltijd.
- Gebruik liever geen compacte gerechten, zoals stamp-pot, vette en gasvormende producten.
- Bij een verminderde eetlust kan de warme maaltijd je tegenstaan. Kies voor een kleinere portie of een vervanging.
- Schep het bord niet te vol op met eten; hierdoor kan je eetlust verdwijnen. Schep liever tweemaal een kleine portie op.



Fit blijven

Informatie over
darmkanker >

Klachten en kenmerken >

Onderzoeken >

Behandelingen >

Voedingsadviezen >

Fit blijven >

Emotionele steun >

Contact en informatie >

Fit blijven voor en na de behandeling

Het lijkt misschien logisch om veel rust te nemen tijdens of na de behandeling, maar bewegen is óók goed voor je lichaam en geest. Probeer daarom actief te blijven, bijvoorbeeld door te fietsen, te wandelen of na overleg met de arts naar de sportschool te gaan. Ben je niet gewend om te bewegen, probeer dan toch actief te worden.

Voordelen van bewegen bij kanker

Bewegen tijdens en na de behandeling heeft veel voordelen:

- Het helpt bij vermoeidheid, angst en depressie.
- Het helpt om uithoudingsvermogen en spierkracht te behouden tijdens de behandeling.
- Het helpt om uithoudingsvermogen en spierkracht weer op te bouwen na de behandeling. Dit zorgt voor een sneller herstel.

Verder kan bewegen helpen om:

- de behandeling zo goed mogelijk te doorstaan en vol te houden
- minder klachten te hebben, zoals misselijkheid en pijn, en om beter te slapen

Daarnaast kan **bewegen en trainen** je het gevoel geven dat je iets positiefs doet voor je lichaam. Werken aan een doel en dat doel ook halen, is goed voor je zelfvertrouwen.

Heb je advies of hulp nodig? Vraag dan verpleegkundig specialist/casemanager.



Emotionele steun

Het krijgen van de diagnose kanker roept vaak veel emoties op. Het is heel normaal als je je bang, onzeker, verdrietig of boos voelt. Je staat er niet alleen voor. Het is belangrijk om met de mensen om je heen te praten.

Er zijn verschillende manieren waarop je hulp kunt krijgen. Denk aan een gesprek met een:

- maatschappelijk werker,
- psycholoog, of geestelijk verzorger,
- inloophuizen voor luisterend oor
- lotgenotencontact via Stichting Darmkanker www.darmkanker.nl en www.kanker.nl



Je behandelteam kijkt samen met jou wat je nodig hebt om je zo goed mogelijk te ondersteunen. Je **arts**, **verpleegkundig specialist/casemanager**, **oncologieverpleegkundige** of **huisarts** kan je hierover meer vertellen.

Hulp en informatie voor naasten

Als je kanker hebt dan heeft dat ook invloed op het leven van je naasten. Voor hen is het ook niet makkelijk. Zij krijgen meer zorgtaken en zullen meer moeten regelen en in het huishouden doen.

Als de druk teveel toeneemt kunnen naasten hierover praten met hun huisarts. Ook kunnen naasten informatie, advies en lotgenotencontact vinden op www.kanker.nl (partner met kanker) en op www.mantelzorg.nl.



Contact en informatie

Informatie over
darmkanker >

Klachten en kenmerken >

Onderzoeken >

Behandelingen >

Voedingsadviezen >

Fit blijven >

Emotionele steun >

Contact en informatie >

Tijdens je behandeling heb je een vast aanspreekpunt in het ziekenhuis. Dit is een zorgverlener die jouw behandeling coördineert en bij wie je altijd terecht kunt met je vragen. Ook voor praktische zaken, advies of zorgen kun je bij deze persoon terecht.

Afhankelijk van je situatie kun je ook extra ondersteuning krijgen van bijvoorbeeld:

- een stomaverpleegkundige
- een fysiotherapeut
- een psycholoog
- een diëtist
- het AYA-zorgteam voor jongvolwassenen met kanker (18-40 jaar), www.ayazorgnetwerk.nl

Samen zorgen we ervoor dat jij de zorg krijgt die bij jou past.

Contact met lotgenoten

Wil je meer lezen of praten met anderen die hetzelfde meemaken? Dan zijn deze websites en organisaties een goed startpunt:

- **Stichting Darmkanker** voor hulp en informatie
- **Kanker.nl** – Informatie over kanker, behandelingen en contact met lotgenoten.
- **KWF Kankerbestrijding** – Informatie over (dikke) darmkanker en steun tijdens je ziekte.
- **Maag Lever Darm Stichting (MLDS)** – Alles over spijsverteringsziekten en hoe je ermee omgaat.
- **Nederlandse Stomavereniging** – Voor informatie en steun als je (misschien) een stoma krijgt.
- **Inloophuizen** – Hier kun je terecht voor een luisterend oor en gesprekken met mensen die begrijpen wat je doormaakt. Kijk op www.oncowest.nl/informatie-en-ondersteuning-bij-kanker voor een inloophuis bij jou in de buurt.

Spreekt je geen of slecht Nederlands?

Spreek je geen of slecht Nederlands?

Deze informatie is belangrijk. Vraag daarom hulp bij de vertaling of uitleg.



Do you speak Dutch poorly or not at all?

This information is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this information with someone who can translate or explain it to you.



Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.



Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.



هذه المعلومات مهمة بالنسبة لك. إذا كنت تواجه صعوبة في فهم اللغة الهولندية ، فيرجى قراءة هذه المعلومات مع شخص يمكنه ترجمتها أو شرحها لك.