

# Leven met een colostoma

🕒 samen sterker



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

stoma  
vereniging

A portrait of a woman with short, wavy grey hair and glasses with colorful frames. She is smiling and wearing a dark denim jacket over a black and white top with a blue and white tropical leaf pattern. Her hands are clasped in front of her. The background is a blurred indoor setting with a blue wall and a white wall.

*‘Ook met een  
stoma kan  
ik gewoon  
leuke dingen  
blijven doen.’*

*Wendy*

# Je krijgt een colostoma

**Deze brochure is voor mensen die een colostoma (ook wel dikke darmstoma) krijgen en voor familie, vrienden en overige geïnteresseerden. Je leest hierin wat een colostoma is, hoe die wordt aangelegd en hoe je de stoma verzorgt. Veel mensen schrikken als ze horen dat ze een stoma krijgen. Dat is niet gek. Het kost tijd om te leren leven met een stoma. Het helpt als je verdiept in wat het inhoudt om met een stoma te leven.**

## Meer weten?

Stel jouw vragen aan de stomaverpleegkundige of medisch specialist. Wil je praten met iemand die ook een stoma heeft? Vraag een gesprek aan met iemand van de Bezoekdienst van de Stomavereniging:

030 - 63 43 910 of [info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl).

## Een stoma in jouw dagelijks leven

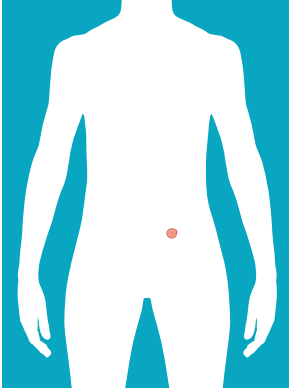
Leven met een stoma betekent voor iedereen wat anders. Voor de één is het een nieuwe kans na een levensbedreigende ziekte. Voor de ander betekent 'leven met een stoma': eindelijk verlost van jarenlange klachten. De colostoma op zich belemmert je niet om te werken, te sporten, op vakantie te gaan

of een relatie te hebben. Maar het is ook mogelijk dat jouw leven totaal verandert. Op [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl) lees je meer over mogelijke gevolgen voor sport, intimiteit, vrije tijd, kwaliteit van leven, reizen en vakantie. Ook vind je hier een overzicht van onze andere brochures.

# In deze brochure

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wat is een colostoma?</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>Zo wordt een colostoma aangelegd</b>            | <b>6</b>  |
| <b>Vorbereiding op de operatie</b>                 | <b>9</b>  |
| <b>Na de operatie</b>                              | <b>11</b> |
| <b>Welke stomamaterialen passen bij jou?</b>       | <b>14</b> |
| <b>Zo verzorg je een stoma</b>                     | <b>19</b> |
| <b>Irrigeren</b>                                   | <b>22</b> |
| <b>Hulpmiddelen voor een colostoma</b>             | <b>24</b> |
| <b>Een normale stoma en problemen met de stoma</b> | <b>30</b> |
| <b>Vergoedingen</b>                                | <b>32</b> |
| <b>Voedingstips</b>                                | <b>33</b> |
| <b>Word lid van de Stomavereniging</b>             | <b>36</b> |

# Wat is een colostoma?

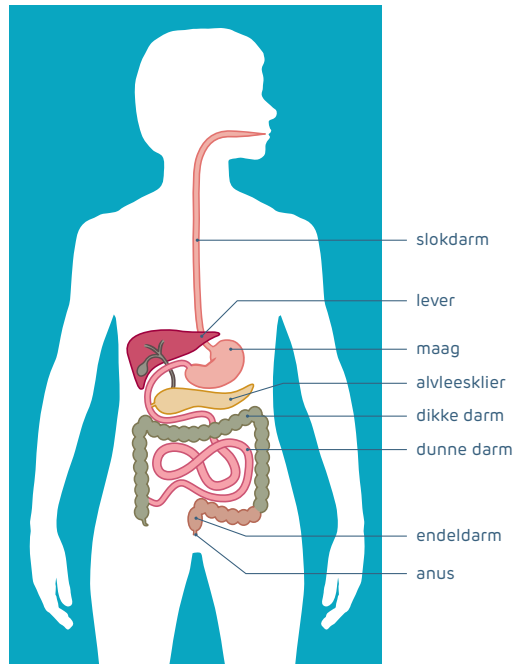


Een colostoma is een stukje dikke darm dat door een opening in de buik naar buiten is gebracht en op de huid is vastgehecht. Op deze manier wordt een nieuwe uitgang voor de ontlasting gemaakt. De ontlasting komt dus niet meer uit de anus naar buiten, maar uit de stoma. Een stoma heeft geen kringspier (zoals de anus). Hierdoor kan er op elk moment ontlasting uit de stoma naar buiten komen. De ontlasting wordt opgevangen in een zakje op je huid.

## Waarom een colostoma?

Je krijgt een colostoma wanneer de dikke darm geheel of gedeeltelijk is weggehaald en er geen nieuwe verbinding met de anus of overgebleven darm gemaakt kan worden. Dit gebeurt bijvoorbeeld na darm- of endeldarmkanker, na een chronische darmontsteking of vanwege een niet-functionerende darm, vanwege bijvoorbeeld incontinentie of neurologische aandoeningen. Soms wordt een stoma tijdelijk aangelegd, om de darm de kans te geven te herstellen.

## Spijsverteringskanaal



# Zo wordt een colostoma aangelegd

**Er zijn drie verschillende operatietechnieken om de colostoma aan te leggen. Welke techniek wordt toegepast, hangt af van jouw situatie en voorkeur. Je bespreekt dit met de chirurg en stomaverpleegkundige.**

## Dubbelloops

Een dubbelloops colostoma heeft 2 openingen: 1 voor de ontlasting en 1 voor het slijm. Bij een dubbelloops stoma haalt de chirurg een stuk van de dikke darm door een opening in de buik naar buiten. Dat darmdeel wordt geopend en aan de huid gehecht. De dikke darm heeft nu een soort omleiding.

Er liggen 2 openingen naast elkaar:

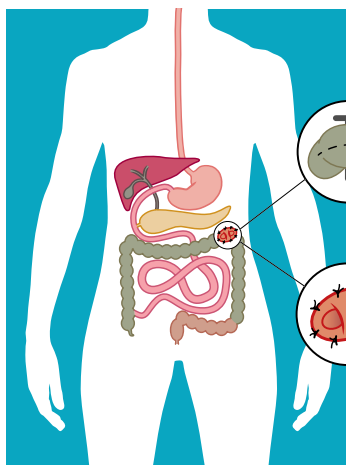
- Een opening waaruit ontlasting komt.
- Een opening waaruit slijm komt.

Het stuk darm waar geen ontlasting langs komt, blijft slijm produceren dat afgevoerd moet worden. Dit slijm kan ook op de natuurlijke weg via de anus naar buiten komen. Dit lijkt dan op lichtgekleurde ontlasting. Soms wordt het stuk darm waar het slijm uitkomt onder de huid gehecht zodat er maar 1 opening zichtbaar is. Een dubbelloops stoma wordt vaak tijdelijk aangelegd. Een dubbelloops stoma wordt aangelegd als de darm tot rust gebracht moet worden.

## Eindstandig

Een eindstandig stoma heeft 1 opening waar de ontlasting uitkomt. Bij een eindstandig colostoma wordt een stukje darm door de buikwand naar buiten gehaald, omgeslagen van binnen naar buiten en vervolgens aan de huid vastgehecht. Er komen ontlasting en lucht naar buiten. Het kan zijn dat het einde van de dikke darm (endeldarm) nog in de buik zit. In dat geval kan er nog slijm via de anus naar buiten komen. Soms is dan een hersteloperatie mogelijk waarbij een nieuwe verbinding gemaakt wordt van de (dunne) darm met de endeldarm of anus. Een eindstandig stoma is meestal blijvend.

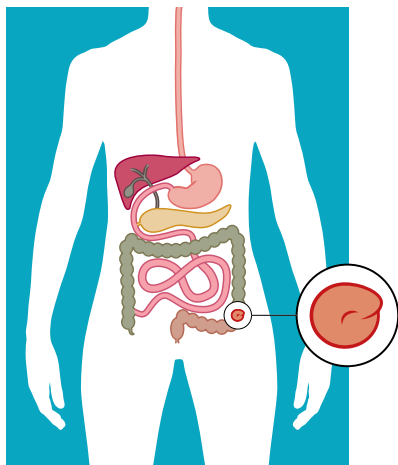
### Dubbelloops colostoma



Een stukje darm(lis) wordt door de buikwand naar buiten geleid. De darmlis rust (tijdelijk) op een kunststofstaafje/huidbruggetje.

De darmlis wordt in de lengte opengesneden, omgevouwen en aan de huid vastgehecht.

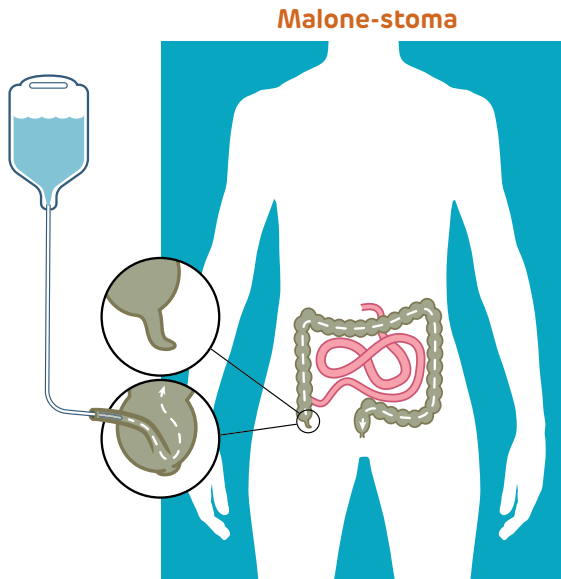
### Eindstandig colostoma



## Malone-stoma of MACE-stoma: spoelen

Een Malone-stoma of MACE-stoma is een stoma waarmee de darm kan worden gespoeld. Deze stoma is dus niet bedoeld om ontlasting kwijt te raken. Er wordt een opening in de darm gemaakt die in contact staat met je buik. Het uiteinde van de blinde darm (appendix) wordt door de buikwand naar buiten gebracht. Dit wordt een Malone-stoma genoemd. Daarin wordt een katheter gebracht waardoor de darm vanaf die plek gespoeld kan worden. Na een aantal weken wordt de katheter vervangen door een plastic dopje (Mic-Key button) dat open en dicht kan. Er wordt dan een slang op de stoma aangesloten.

Een Malone-stoma wordt aangelegd bij mensen met obstipatieklachten of juist incontinentie door een slecht werkende endeldarm. Door te spoelen wordt de ontlasting verwijderd op momenten dat het jou uitkomt. De naam MACE is een afgeleide van: Malone, Antegraad (met de stroming mee), Colonic (dikke darm) Enema (spoeling).





# Vorbereiding op de operatie

## Gesprek met de stomaverpleegkundige

Voordat je geopereerd wordt, heb je een gesprek met de stomaverpleegkundige. Tijdens dit gesprek krijg je uitleg over de stoma en over wat een stoma betekent in het dagelijks leven. Je kunt de stomaverpleegkundige al jouw vragen stellen. Wij raden je aan om iemand mee te nemen. Twee horen altijd meer dan één.



## Plaats van de stoma?

De stomaverpleegkundige bespreekt met jou waar de stoma komt. Dit wordt op je buik afgetekend. Meestal komt een stoma rechts of links onder op de buik. Waar de stoma precies komt, hangt van allerlei zaken af. De stomaverpleegkundige zal je verschillende vragen stellen. Bijvoorbeeld over je levensstijl, beroep, religie, kledinggewoonten, hobby's en sport, en of je rolstoelgebruiker bent of een orthopedisch korset of beugel draagt. Maar ook de plooiën op je buik hebben invloed op de plaatsbepaling. Daarnaast is het belangrijk dat je de stoma zelf kunt zien. De afgetekende plaats is voor de chirurg een belangrijke markering waarvan alleen om medische reden wordt afgeweken. In een spoedsituatie ontbreekt de tijd voor een rustige plaatsbepaling. De chirurg kiest dan de beste plek, op basis van ervaring en medische mogelijkheden.

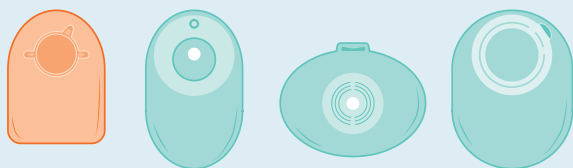
*'Het is natuurlijk allemaal heel dubbel want zonder stoma was ik er waarschijnlijk niet meer geweest.'*

*Ineke*

## Stomamateriaal uitproberen

Al voor de operatie bespreek je samen met de stomaverpleegkundige welk stomamateriaal het beste bij jou past (tenzij er sprake is van een spoedsituatie). Hierbij is het belangrijk dat jij aangeeft wat jij wilt en hoe jij leeft. Wat zijn jouw gewoontes en activiteiten? De stomaverpleegkundige helpt jou dan met zoeken naar materiaal waardoor jij zoveel mogelijk de dingen kan doen zoals je het gewend bent. Ook kun je verschillende materialen uitproberen. Zo weet je hoe het opvangmateriaal voelt en of de gekozen plek goed is.

stomazakjes



***‘Bij de aanleg van mijn stoma namen ze in het ziekenhuis de tijd om samen met mij de beste plek uit te zoeken, niet te laag en op een harde (stevige) spier. Hij is daardoor op een prettige plaats aangelegd.’***

***Aria***

## Gesprek met de chirurg

Voor de operatie heb je een gesprek met de chirurg, waarin jou is verteld over de reden van de aanleg van de stoma en over eventuele complicaties. Voor de operatie controleert hij of zij of de stomaplaats duidelijk is gemarkeerd en of alles voor jou duidelijk is. Heb je vragen, schroom niet om die te stellen.

# Na de operatie

## Controle van de stoma

Na de operatie komt de chirurg bij je langs om te vertellen hoe de operatie is gegaan. De stoma wordt de eerste dagen regelmatig gecontroleerd door de (stoma)verpleegkundigen. Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar de kleur van de stoma, de toestand van de huid, de afmetingen van de stoma en de hechtingen. Dit is bedoeld om er op tijd bij te zijn als er complicaties optreden.

***‘Een leven zonder stoma is voor mij ondenkbaar, ook al zijn er ups en downs. Maar wie heeft dit niet, met of zonder stoma.’***

***Eddy***

## Eerste keer kijken

Veel mensen vinden het moeilijk om de stoma voor de eerste keer te zien. Je kunt besluiten om de eerste keer samen met de (stoma)verpleegkundige en een van je naasten naar je stoma te kijken. De (stoma)verpleegkundige weet hoeveel impact het kijken naar je stoma kan hebben. Zij of hij kan uitleg geven over de stoma. Wat is er te zien en wat gaat er nog veranderen aan de vorm en de kleur? Je krijgt alle gelegenheid om vragen te stellen. Let op: in het begin is een stoma nog wat gezwollen.

## Stoma zelf verzorgen

De stomaverpleegkundige en afdelingsverpleegkundige helpen je om te wennen aan de stoma. Ze laten zien hoe je de stoma kunt verzorgen. Je begint daar meteen mee. Wanneer je wordt ontslagen uit het ziekenhuis, ben je in staat om je stoma zelf te verzorgen. Kun je het niet zelf, dan zal de stomaverpleegkundige ervoor zorgen dat dit thuis goed wordt geregeld. Voordat je naar huis gaat, controleert de stomaverpleegkundige je stoma en informeert of er nog vragen of onduidelijkheden zijn. De stomaverpleegkundige zal je uitleggen waar je terecht kunt bij

problemen. Ook regelt de stomaverpleegkundige de materialen die je thuis gaat gebruiken. Het is aan te raden om tijdens je ziekenhuisopname tenminste eenmaal je partner of een andere naaste mee te laten kijken met de stomazorg. Dit helpt om te leren omgaan met de stoma en vermindert de eventuele onzekerheid.

*'Ik dacht, hier kom ik nooit overheen.  
Maar ik verzorg mijn stoma nu zelf en  
heb ermee leren leven.'*

*Ben*

## Telefoontje van de stomaverpleegkundige

Afhankelijk van het ziekenhuis belt de stomaverpleegkundige je binnen enkele dagen na het ontslag om te vragen hoe het gaat. Je kunt in dit gesprek jouw vragen stellen. Meestal wordt er al bij het ontslag uit het ziekenhuis een afspraak gemaakt voor de eerste nacontrole op de polikliniek.

## Naar huis

Er is veel veranderd. Je gaat naar huis met een stoma. Dat zal zeker in het begin best wennen zijn. Jouw lichaam ziet er anders uit dan voor de operatie. En soms is het even zoeken naar kleding waar je je prettig in voelt. Het verlies van continentie geeft soms een ongemakkelijk gevoel. Jouw stomaverpleegkundige begeleidt je bij het omgaan met deze gevoelens en kan je advies geven.

## Eerste nacontrole

Binnen enkele weken na ontslag uit het ziekenhuis is de eerste nacontrole. Bij deze nacontrole kijkt de chirurg (en de stomaverpleegkundige) of het goed gaat met jou en met de stoma. Tijdens dit gesprek kun je ook aangeven wat je ervaringen waren en of de behandeling aan je verwachtingen heeft voldaan.

## Vervolgcontroles

De stomaverpleegkundige maakt samen met jou afspraken over de vervolgcontroles. Het eerste jaar zijn er altijd nacontroles. Tijdens deze nacontroles kun je de stomaverpleegkundige vragen stellen over:

- De verzorging van je stoma.
- Problemen of complicaties.
- Of je thuis ondersteuning nodig hebt.
- Het gebruik van het stomamateriaal en eventuele aanpassing van het materiaal.
- Voeding, bijvoorbeeld over gasvorming, verstopping, uitdroging en zouttekort.
- Sporten, relaties, seksualiteit, werk, hobby's, reizen.
- Andere vragen.

***‘Wat een opluchting. Ik hoefde niet langer veertien keer per uur naar de wc vanwege mijn endeldarmkanker, en ik kan weer winkelen en op vakantie gaan. Ik heb er kwaliteit van leven bij gekregen.’***

*Mies*

# Welke stomamaterialen passen bij jou?

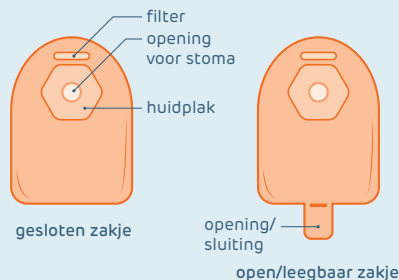
Samen met de stomaverpleegkundige bekijk je welk opvangmateriaal het beste past bij jouw situatie en jouw wensen. Hoe ziet jouw dagelijks leven eruit, wat zijn jouw gewoontes en activiteiten. De stomaverpleegkundige helpt je zoeken naar materialen waardoor jij zoveel mogelijk de dingen kan doen zoals je gewend bent. Er zijn 2 soorten systemen: een eendelig en een tweedelig systeem. Welk type opvangsysteem het meest geschikt is, blijft vooral een kwestie van uitproberen. Dat kan soms wel een paar maanden duren.

## Stoma opvangsystemen

Er zijn 2 soorten opvangsystemen:

- **Eendelig opvangsysteem:** dit systeem bestaat uit een huidplak waar het zakje al aan vastzit. Bij het verwisselen van het systeem wordt het hele systeem 1 tot 4 maal per dag vervangen.

1-delig stomazakje  
voor colostoma en ileostoma



- **Tweedelig opvangsysteem:** dit systeem bestaat uit een huidplak waarop zakjes worden geklikt, geklemd of geplakt. De huidplak blijft 2 tot 3 dagen zitten. Het opvangzakje kan 1 tot 4 maal per dag worden vervangen.

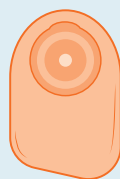


Vervang jouw stomazakje als het ongeveer voor een derde gevuld is. Dit komt meestal neer op 2 keer per dag.

## Gesloten of open stomazakjes

### Gesloten zakjes

Gesloten zakjes zijn rondom dicht en worden gebruikt bij wat meer vaste ontlasting. Gesloten ééndelige zakjes zijn ook in doorspoelbare uitvoering verkrijgbaar. Deze zakjes kunnen geheel of gedeeltelijk in het toilet worden geworpen. Het voordeel is dat je nooit afhankelijk bent van de aanwezigheid van een afvallemmer. Alle andere gebruikte zakjes mogen niet worden doorspoeld, maar kunnen in een afvalzakje in een afvallemmer worden gedeponereerd. Voor mensen met een colostoma worden meestal gesloten zakjes gebruikt.



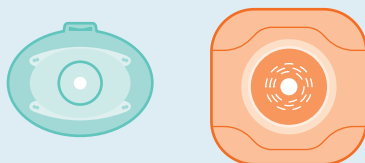
### Open zakjes

Open zakjes zijn aan de onderkant te openen. Ze zijn te sluiten met een sluiting die al aan het zakje vastzit.



Bijvoorbeeld met klittenband of een speciaal klemmetje. Voor het legen ervan moet de sluiting worden losgemaakt en kan de ontlasting worden geloosd in het toilet. Deze zakjes worden gebruikt bij dunne ontlasting.

huidplakken



## Huidplakken

Naast een stomazakje heb je een huidplak nodig die goed past. Platte huidplakken zijn geschikt voor ongecompliceerde stoma's en een wat strakkere buik zonder littekens of diepe plooien. Bolle huidplakken (convex) zijn geschikt voor diepliggende stoma's en worden alleen verstrekt als ze door de stomaverpleegkundige zijn voorgeschreven. Huidplakken zijn er in verschillende vormen, rond, vierkant en ovaal. Ook zijn er plakken met een pleisterrand.

## Stomaplug, minicap, stomapleister

De stomaplug dicht de dikke darm af, bijvoorbeeld na het spoelen of irrigeren (zie pagina 28). Deze plug kan alleen gebruikt worden bij een colostoma. Deze plug is ook geschikt bij het zwemmen en saunabezoek.

Een minicap is een klein rond stomazakje met vrijwel geen inhoud. Deze is geschikt om je colostoma mee af te dekken na de dagelijkse spoeling (zie pagina 22).

De stomapleister is een pleister die je stoma afdekt. Deze zijn huidvriendelijk en in diverse afmetingen verkrijgbaar.



## Let op: de stoma slinkt

De stoma wordt in de eerste periode (tot circa 3 maanden) na de operatie wat kleiner.

Dat komt omdat het overtollige vocht wegtrekt en doordat het slijmvlies geleidelijk aan dunner wordt.

In deze fase zal eerst een uitknipbare huidplak gebruikt worden. Deze kun je

eventueel zo knippen dat de plak aansluit bij de stoma. Zorg dat er tussen de stoma en de opening van de huidplak 1 tot 2 millimeter ruimte is zodat de stoma niet afgekneld wordt. Als de stoma haar definitieve vorm heeft, is het meestal mogelijk om materiaal op maat te bestellen.

## 10 vragen over stomamateriaal en hulpmiddelen

Lees ook het pamflet over stomamateriaal en hulpmiddelen. Dit pamflet bevat de 10 belangrijkste vragen en antwoorden over stomamaterialen en hulpmiddelen. Je kunt dit pamflet downloaden van onze website of per post aanvragen.

## Dit is goed opvangmateriaal

- ✓ Het opvangmateriaal vangt de ontlasting op.
- ✓ Het beschermt de huid rondom de stoma tegen inwerking van ontlasting.
- ✓ Het materiaal is huidvriendelijk en er zitten geen scherpe kanten aan.
- ✓ De huidplak heeft voldoende kleefkracht en voldoende absorptievermogen.
- ✓ Het verwijderen en aanbrengen van de huidplak is pijnloos en beschadigt de huid niet, mits het op de juiste manier gebeurt. In de beginfase kan dit gevoelig aanvoelen.
- ✓ Het materiaal is gebruiksvriendelijk en eenvoudig aan te brengen.
- ✓ Het materiaal is flexibel en belemmert de bewegingsvrijheid niet.
- ✓ Het opvangmateriaal mag nooit lekken, geen geur doorlaten, niet kraken of ritselen.
- ✓ Het materiaal is voorzien van een koolstofluchtfilter.
- ✓ De vormgeving is esthetisch verantwoord.

*'Ik leerde in het ziekenhuis mijn stoma te verzorgen en ging vol goede moed naar huis. Helaas ging dat niet lang goed. Op een gegeven moment raakte het zakje wel drie keer per dag los. Al snel werd duidelijk dat ik niet het juiste materiaal had. Ik heb nu een tweedelig systeem, met een plak in de vorm van een kom. Die duwt de stoma wat omhoog. Sindsdien heb ik nooit meer problemen. Ik doe er alles mee.'*

*Bert*

## Handig om te weten

### Keuze medisch speciaalzaak

Een stomaverpleegkundige adviseert vaak een bepaalde medisch speciaalzaak/leverancier. Daar wordt de eerste bestelling van stomamaterialen van een bepaald merk geplaatst. Welke medische speciaalzaak jouw stomamateriaal levert hangt af van de soort polis die je hebt bij je zorgverzekeraar. Bij een restitutiepolis ben je vrij om de leverancier van jouw keuze te kiezen. Bij een naturapolis kun je je wenden tot een leverancier waar jouw zorgverzekeraar een contract mee heeft afgesloten. Kies je voor een leverancier waar jouw zorgverzekeraar geen contract mee heeft? Dan kan het zijn dat je een deel van de kosten niet vergoed krijgt. Informeer dus altijd bij jouw zorgverzekeraar of die een contract heeft met de leverancier van jouw keuze en op welke wijze de gekozen leverancier jouw declaraties zal behandelen.

### Keuze materiaal en hulpmiddelen

Je bent in principe vrij om van merk stomamateriaal te wisselen. Doe dit in overleg met je stomaverpleegkundige, want zij/hij weet goed wat er allemaal op de markt is en wat goed bij jouw specifieke situatie past.

# Zo verzorg je een stoma

## Voorbereiding

### **Zet deze spullen klaar:**

- Huidplak met opvangzakje
- Schaartje
- Afvalzakje
- Stomareinigingsdoekjes (non-woven gaasjes)
- Handdoekje om eventueel kleding om te beschermen
- Huidverzorgingsproducten (indien nodig)
- Eventuele andere hulpmiddelen (pastaring, gordel)
- Water

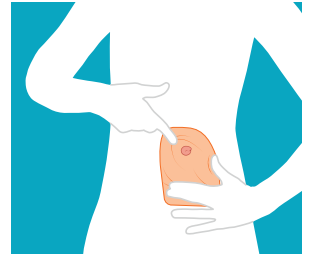
## Eindelijk systeem

### **Verwijderen systeem**

- Pak aan de bovenkant van de huidplak een puntje van de plak.
- Neem in de andere hand een vochtig gaasje en druk de huid voorzichtig van de huidplak weg. Plaats het vochtige doekje zo dicht mogelijk tegen de huidplak, de lijmlaag is in water oplosbaar.
- Leg een droog gaasje op de stoma. Bekijk de achterzijde van de verwijderde huidplak goed om te zien of er geen ontlasting zit. Als je zweet, kan het op warme dagen nodig zijn om het opvangsysteem vaker te verwisselen. Door de inwerking van zweet op de huidplak, kan deze eerder verzadigd raken waardoor deze minder hecht op de huid.
- Reinig de huid rond de stoma voorzichtig met vochtige gaasjes. Werk van buiten naar binnen. Douchen mag ook, maar richt de douchekop niet op de stoma om beschadiging van het slijmvlies te voorkomen. De huid om de stoma mag gewassen worden met niet vette zeep (op een vette huid plakt geen nieuwe plak).

### **Aanbrengen systeem**

- Trek de huid een beetje strak naar boven.
- Dep de huid voorzichtig droog met een droog en schoon gaasje.
- Verzorg de huid verder volgens je persoonlijke verzorging.
- Verwijder de beschermfolie of het beschermpapier van de achterkant van de op maat gemaakte huidplak.
- Breng zo nodig nu de pasta of pastaring aan op de huidplak of direct op de huid.
- Vouw de huidplak naar voren dubbel tot aan de onderzijde van de stoma-opening in de huidplak.
- Leg de omgevouwen onderzijde van de huidplak tegen de onderzijde van de stoma aan.
- Druk met je hand de plak rustig aan.
- Neem met de andere hand de bovenkant van de huidplak en klap/trek deze over de stoma heen.
- Druk de huidplak 30 seconden goed aan, met name direct rondom de stoma en controleer of er geen bubbels of ribbels inzitten. Wrijf die eruit.
- Leg je hand nog circa 1 minuut op het stomamateriaal over de stoma zodat deze jouw lichaamstemperatuur krijgt en optimaal plakt. De hechting van de huidplak van een eendelig systeem is pas echt goed na circa 15 minuten. Totdat die tijd is verstreken, is het belangrijk om niet bijvoorbeeld te stofzuigen of te sporten. De kans op het loslaten of verschuiven van de plak is dan groot. Hierdoor kan lekkage ontstaan.



## **Tweedelig systeem**

### **Verwijderen huidplak**

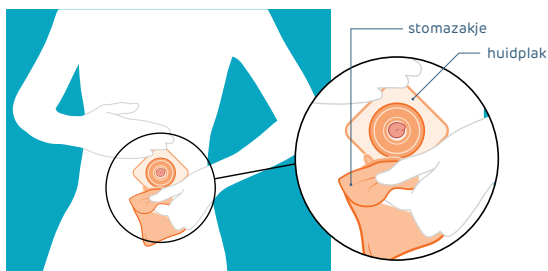
- Pak aan de bovenkant van de huidplak een puntje van de plak.
- Neem in de andere hand een vochtig gaasje en druk de huid voorzichtig van de huidplak weg. Plaats het vochtige doekje zo dicht mogelijk tegen de huidplak, de lijmlaag is in water oplosbaar.
- Leg een nat gaasje op de stoma. Bekijk de achterzijde van de verwijderde huidplak goed. Deze geeft informatie over plekken rond de stoma die

mogelijk meer bescherming of vulling nodig hebben omdat er al lekkage was of om toekomstige lekkage te voorkomen.

- Reinig de huid rond de stoma voorzichtig met vochtige gaasjes. Werk van buiten naar binnen. Douchen mag ook, maar richt de douchekop niet op de stoma om beschadiging van het slijmvlies te voorkomen. De huid om de stoma mag gewassen worden met niet vette zeep (op een vette huid plakt geen nieuwe plak).

### Aanbrengen huidplak

- Dep de huid voorzichtig droog met een droog en schoon gaasje.
- Verzorg de huid verder volgens je persoonlijke verzorging.
- Verwijder de beschermfolie of het beschermpapier van de achterkant van de op maat gemaakte huidplak.
- Trek de huid een beetje strak.
- Leg de huidplak om de stoma heen en druk voorzichtig de huidplak aan tegen de huid.
- Druk de huidplak dertig seconden goed aan rond de stoma.
- Controleer of er geen bubbels of ribbels in zitten. Wrijf die eruit.
- Hoe het opvangzakje bevestigd of verwijderd moet worden, is afhankelijk van het type koppelingssysteem van het tweedelige opvangsysteem. Volg de gebruiksaanwijzing van jouw systeem.
- Controleer of het zakje goed vastzit. Dat doe je door het zakje in het midden ter hoogte van de stoma te pakken en rustig en stevig naar beneden te trekken.
- Leg je hand nog circa 1 minuut op het stomamateriaal over de stoma zodat deze jouw lichaamstemperatuur krijgt en optimaal plakt. De huidplak is pas echt goed gehecht na circa 15 minuten. Totdat die tijd is verstreken, is het belangrijk om niet bijvoorbeeld te stofzuigen of te sporten. De kans op het loslaten of verschuiven van de plak is dan groot. Hierdoor kan lekkage ontstaan.



# Irrigeren of spoelen

**Irrigeren (ook wel spoelen genoemd) is een kunstmatige manier om de dikke darm te legen. Bij irrigeren spoel je de dikke darm met lauw kraanwater. Spoelen is alleen mogelijk als je een colostoma hebt en deze is aangebracht op een lager deel van de darm. Als je wilt irrigeren, moet je dit altijd eerst overleggen met je specialist of stomaverpleegkundige. De darm moet ongeveer 3 maanden wennen aan het spoelen.**

## Waarom colostoma irrigatie?

Door 1 keer per 1 of 2 dagen en soms zelfs 3 dagen de darmen schoon te spoelen, heb je normaal gesproken 24 tot 48 uur en soms zelfs tot 72 uur geen ontlasting. Per spoeling ben je ongeveer een uur bezig.

## De techniek

De beste tijd om te spoelen is 's morgens vroeg, na het opstaan, omdat de darm zich dan het makkelijkst leegt. Maar er zijn ook mensen die een ander tijdstip het fijnst vinden of beter uitkomt in hun dagritme. Het is verstandig om steeds zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip te spoelen. Bekijk de folder Irrigeren voor heldere uitleg per stap. Deze kun je downloaden van onze website of gratis bij ons bestellen.

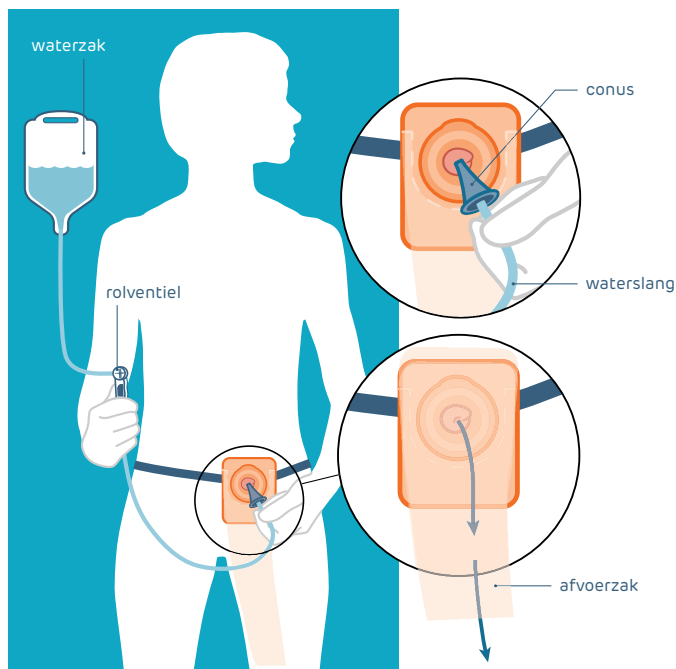
## Wat heb je nodig?

Voor het irrigeren heb je een toilet, handwarm water, een irrigatiepomp of -zak en een sleeve (opvangzak) nodig.

Je krijgt de materialen bij jouw gebruikelijke leverancier. Je zorgverzekering vergoedt de stomamaterialen. Je spoelt met lauw water zonder toevoeging van glycerine of zeep. Deze middelen kunnen het slijmvlies namelijk beschadigen. De stomaverpleegkundige legt precies uit hoe je dat doet.

*'Het spoelen geeft me  
de vrijheid om te  
sporten en op vakantie  
te gaan zonder me te  
bekommeren om  
mijn stoma.'*

*Margreet*



## Wat zijn de voordelen?

- 24 tot 48 uur geen ontlasting, soms zelfs langer
- Minder kans op lekkages
- Minder kans op verstopping
- Minder gebruik van zakjes en hierdoor minder kans op huidirritatie
- Minder geluidjes en luchtjes
- Meer vrijheid met sporten, reizen, winkelen, saunabezoek
- Niet of nauwelijks zichtbaar onder je kleding. Je gebruikt caps of pleisters om je stoma af te dekken



## Meer informatie?

Kijk ook voor meer informatie in de folder over irrigeren op onze website. Deze folder kun je ook gratis bij ons bestellen. Of neem contact op met de Stomavereniging en vraag om advies.

# Hulpmiddelen voor colostoma

**De stomaverpleegkundige kijkt of je aanvullende hulpmiddelen nodig hebt. Zij/hij adviseert je ook over hoe je deze moet gebruiken. Let op: een zorgverzekeraar vergoedt niet alle hulpmiddelen, ook niet als je ze nodig hebt.**

**Waar heb je recht op?**

**Zo staat het op papier: je hebt recht op de meest adequate functionerende oplossing om het functieverlies van je ontlastingslozing te compenseren. Anders gezegd: beperkingen die het gevolg zijn van het functieverlies moeten met passende hulpmiddelen zo goed mogelijk worden gecompenseerd.**

## Huidbeschermende crèmes (barrière crèmes)

Huidbeschermende crèmes houden de huid soepel en waterafstotend. De crème zorgt er ook voor dat het pH-niveau van de huid op peil blijft. Een huidbeschermende crème breng je aan op de intacte huid of een huid die rood en droog is. Smeer een kleine hoeveelheid crème (niet meer dan een speldenknop) op de huid. Wrijf het in totdat de huid stroef aanvoelt. Je zorgverzekering vergoedt deze crèmes.

## Beschermfilmlaag

Er zijn verschillende beschermfilmlaagjes, zoals de Cavilonspray, swaps, Skin-Prep of WBF doekjes. Deze middelen vormen een extra laagje waardoor je huid beschermd wordt tegen de invloeden van ontlasting. Sommige merken bevatten alcohol. Bij een geïrriteerde huid is het beter een beschermfilmlaag zonder alcohol te gebruiken. Je zorgverzekering vergoedt deze producten niet altijd. Vraag dit na bij je stomaverpleegkundige of medisch specialist.



## Huidherstellende poeder

Een huidherstellende poeder kan worden gebruikt bij vochtige huid- of slijmvliesandoeningen. Bijvoorbeeld als de huid zo geïrriteerd is dat de wondjes vocht afgeven. Het beschermt de huid tussen de stoma en het opvangmateriaal. Bij gebruik van poeder is het zinvol om het overtollige poeder weg te blazen en de huidplak of het poeder een beetje vochtig te maken. Dan blijft het opvangmateriaal beter zitten. Je zorgverzekering vergoedt dit product.

## Removers

Removers worden gebruikt om pleisterresten te verwijderen, maar ook als een vette huid het plaatsen van materiaal onmogelijk maakt. Het gebruik van deze middelen kan echter problemen geven. Deze stoffen kunnen irriteren en de huid uitdrogen. Tip: zuinig gebruik en vervolgens reinigen met water. Removers worden niet vergoed door je zorgverzekeraar.

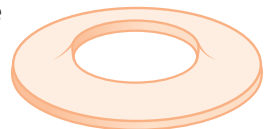
## Pasta's en pastaringen

Pasta is beschikbaar in 2 vormen. Er zijn pastaringen en er is pasta in tubes. Beide kunnen worden gebruikt om de huid rond de stoma goed af te sluiten. Ze beschermen tegen agressieve stoffen (zoals ontlasting) uit de stoma. Ze kunnen ook worden gebruikt om een plooi of kuiltje naast of onder de stoma op te vullen zodat het stomamateriaal goed aansluit.

De pastaringen zijn er in verschillende maten. Sommige pastaringen zijn vervormbaar zodat ze ook bij ovale stoma's te gebruiken zijn. Het doel is vooral om de huid te egaliseren in die gevallen waar anders lekkages kunnen optreden. Je zorgverzekering vergoedt pastaringen en pasta's.

## Aandrukringen

Aandrukringen gebruik je bij diepliggende of verzonken stoma's. Ze worden toegepast bij tweedelige opvangsystemen. Door de aandrukking ontstaat een betere aansluiting tussen plak en huid. Je zorgverzekering vergoedt aandrukringen.



## Wegwerpzakjes

Wegwerpzakjes zijn speciale zakjes om stomamateriaal in weg te gooien. Afhankelijk van het soort zakje wordt er een knoop in gelegd of dichtgeritst. Je zorgverzekeraar vergoedt deze wegwerpzakjes. Er zijn mensen die luierafvalzakjes gebruiken omdat hier een geurtje aan is toegevoegd. Geurtjes van het stomamateriaal vallen zo minder op. Deze luierafvalzakjes zijn te koop bij de drogist of supermarkt.

## Stomadoekjes

Stomareinigingsdoekjes zijn onsteriele non-woven gaasjes. Je kunt ook zachte tissues of toiletpapier gebruiken. Omdat het stomaslijmvlies bij het aanraken bloedingsgevoelig kan zijn, is het belangrijk om zachte reinigingsdoekjes te gebruiken. Voor onderweg kunnen ook vochtige doekjes worden gebruikt zonder olie. Dit is handig als er geen toilet of water in de buurt is. Je zorgverzekering vergoedt de onsteriele 10×10 non-woven gaasjes.

## Stomasteunband

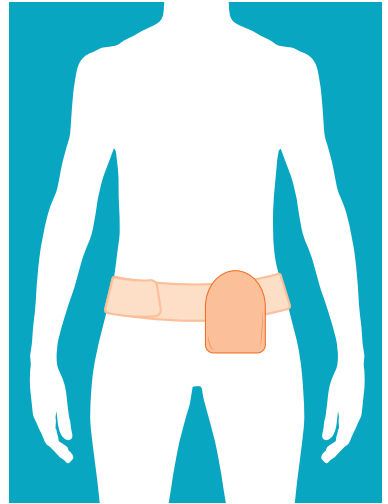
Een steunband is een band van elastisch katoen. Je kunt de band gebruiken om een breuk bij de stoma (parastomale hernia) of prolaps (uitstulping van de darm) te voorkomen. Sporters gebruiken een band ook vaak bij het sporten als ondersteuning van de buik en ter bescherming van de stoma. Heb je slappe buikspieren? Dan kun je ook baat hebben bij een steunband of steunbroek. Een band of broek helpt ook het opvangmateriaal goed op zijn plek te houden.

Heb je longproblemen of moeite met ademen? Dan is een steunband misschien niet de beste keuze. Door extra druk van de band op de buik wordt doorademen lastiger. Ook zijn sommige mensen overgevoelig voor het materiaal: elastiek, latex en andere bestanddelen. Je kunt hierop letten als je een stomaband of broek kiest.

## Vergoeding steunband

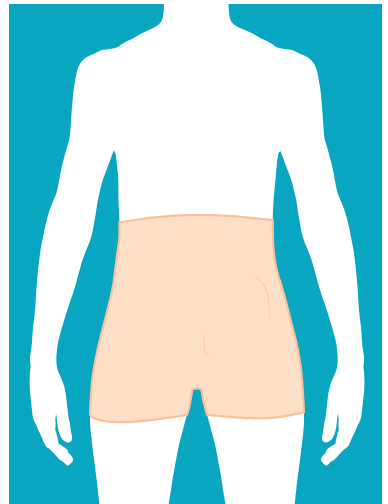
Je kunt een steunband aanvragen bij de fabrikant of medisch speciaalzaak. Een steunband wordt alleen door je zorgverzekering vergoed wanneer er sprake is van een stomabreuk (ook wel parastomale hernia genoemd). De meeste zorgverzekeraars vergoeden doorgaans 2 steunbanden in het eerste jaar en 1 in de daarop volgende jaren.

Overleg altijd vooraf met je zorgverzekeraar of het vergoed wordt. Je zorgverzekeraar vergoedt de steunband niet als je deze preventief gebruikt en ook niet bij een prolaps en een buikbreuk. Wanneer je zorgverlener duidelijk aangeeft waarom je meerdere steunbanden per jaar nodig hebt, worden deze doorgaans vergoed.



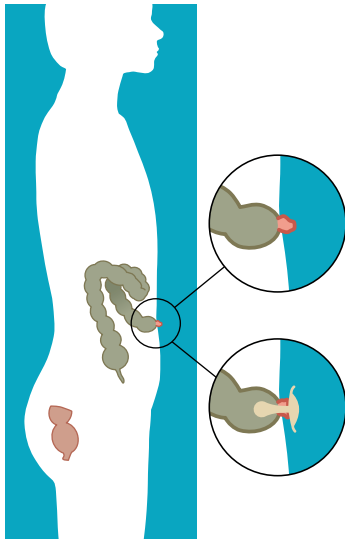
## Steunbroek

Een steunbroek is van elastisch materiaal en kan na een operatie gebruikt worden om steun aan het onderlichaam te geven. Ook mensen die niet voldoende baat hebben bij een steunband kunnen ermee geholpen zijn. Om in aanmerking te komen voor vergoeding van een steunbroek heb je een duidelijke uitleg van je zorgverlener nodig. Je zorgverlener moet aantonen dat een steunband geen adequaat doelmatig middel is, passend bij de functioneringsproblemen. En dat een steunbroek wel helpt. Heb je een bijzondere individuele hulpvraag? Dan kan de zorgverzekeraar in sommige gevallen wel overgaan tot vergoeding.



## Gordeltje

Een gordeltje is een verstelbaar elastisch bandje. Dit kan aan het stomamateriaal bevestigd worden om meer druk te geven op de huid rondom de stoma. Het gevolg is dat het stomaslijmvlies hierdoor verder boven huidniveau uitkomt. Dit hulpmiddel kan ingezet worden ter voorkoming van lekkages. Zet het gordeltje niet te strak en doe dit 's nachts af. Gordeltjes zijn er van verschillende merken. Je zorgverzekering vergoedt gordeltjes.



## Stomaplug

Je kunt gewoon zwemmen met een colostoma. Bij sommige stomazakjes moet de koolstoffilter vooraf worden afgeplakt om te voorkomen dat zwembadwater in het zakje loopt. Dit doe je met stickers die je gratis bij jouw stomazakjes krijgt meegeleverd. Ook is saunabezoek gewoon mogelijk. Gebruik wel opvangmateriaal of een stoma-plug in de sauna. Een stomaplug valt onder de dekking van de zorgverzekering.

## Zorgverzekering

Houd er rekening mee dat niet alle hulpmiddelen altijd door zorgverzekeraars worden vergoed.



*‘Een stoma krijgen  
is niet leuk, maar  
‘life goes on’ en dat  
doe ik ook! Ik LEEF!’*

*Ruud*

# Wat is normaal bij een stoma?

- Het stomaslijmvlies is vochtig en is roze tot helderrood van kleur. Het komt 0,5 tot 2 centimeter boven huidniveau uit.
- De huid rondom de stoma is zoals de rest van je huid op je buik.
- Het is normaal dat je huid rondom de stoma lichtrood is na het verwijderen van de huidplak. Deze roodheid verdwijnt meestal na 5 minuten.
- Een colostoma produceert tussen de 100-500 ml ontlasting per 24 uur, afhankelijk van de werking van je darm. Indien je stoma 1 à 2 dagen niet produceert en je geen klachten van buikpijn of ziekzijn ervaart, kunt je dit verder afwachten. Met een vezelrijk voedingspatroon, voldoende drinken en bewegen, komt de ontlasting meestal vanzelf weer op gang.

## Problemen (met de stoma)

Heb je problemen of complicaties met je stoma? Blijf er niet mee doorlopen. Zoek contact met de stomaverpleegkundige.

## Bel de stomaverpleegkundige

Neem contact op met de stomaverpleegkundige:

- Als de stoma is veranderd van kleur of vorm
- Als je huidproblemen hebt
- Als je langer dan een dag geen ontlasting hebt
- Als je je ergens niet gerust over voelt
- Als je last hebt van lekkages

Ben je net geopereerd? Neem dan direct contact op met jouw stomaverpleegkundige bij:

- Koorts hoger dan 38,5 graden
- Toenemende pijn
- Aanhoudende waterdunne ontlasting
- Langer dan één dag geen ontlasting en ziek of misselijk gevoel

## Lekkage

Lekkage is een probleem dat het meest voorkomt bij stomadragers. Een lekkage kan verschillende oorzaken hebben:

- Het stomamateriaal past niet goed.
- De opening in het materiaal is te groot of te klein.
- Er zitten oneffenheden in de huid, zoals plooien of littekens.
- De stoma komt niet voldoende naar buiten.
- Gewichtsveranderingen. Een stoma die eerst vlak lag en door gewichtstoename op een bolle buik komt te liggen, vraagt om ander opvangmateriaal. Ook snelle gewichtsafname kan leiden tot lekkages.
- De stoma verandert van vorm. De eerste 2 maanden na de ingreep gebeurt dat sowieso: de stoma wordt kleiner (slinkt). Daarna kan een stoma kantelen, uitstulpen of terugtrekken. Als dit lekkages oplevert, moet er opnieuw naar het opvangmateriaal worden gekeken.

Lekkages zijn vrijwel altijd te verhelpen. Overleg hierover met de stomaverpleegkundige.

***‘Na een lekkage in een winkel ga ik  
nooit meer zonder reservespulletjes  
en kleding de deur uit.’***

***Martiene***

# Vergoedingen

**De vergoeding van stomamaterialen en (een deel van de) hulpmiddelen is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Neem contact op met je verzekeraar of lees je polis erop na om hierover elk jaar weer zekerheid te hebben. De behandelende arts of stomaverpleegkundige schrijft een medische verklaring uit op basis waarvan je de benodigde hulpmiddelen kunt krijgen.**

## Hulpmiddelenreglement per zorgverzekeraar

Op **[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)** staat een overzicht van welke zorgverzekeraars welke hulpmiddelen vergoeden. Per verzekeraar is een link opgenomen naar de pagina waarop het hulpmiddelenreglement of de vergoedingenwijzer is te vinden.

### Net een stoma?

De bezoekdienst komt bij je langs!

Heb je onlangs een stoma gekregen of krijg je er binnenkort een en wil je meer weten over de impact op jouw dagelijks leven? Maak een afspraak met iemand van de bezoekdienst. De bezoekdienst bestaat uit mannen en vrouwen van alle leeftijden en met verschillende soorten stoma's of een pouch. Zij luisteren en geven advies.

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

[info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)

(030) 63 43 910



# Voedingstips

**Met een colostoma kun je alles eten en drinken. Je hoeft dus geen speciaal dieet te volgen. Wel is het handig om de volgende 5 tips te volgen:**

## Tip 1 Zorg dat je voldoende drinkt

Het is belangrijk om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken. Dit komt overeen met 12 tot 16 kopjes per dag. Alle vloeibare producten tellen mee, ook soep, yoghurt en vla. Aan het einde van de dag kun je zelf nagaan of je voldoende vocht hebt gebruikt. Tip: gebruik een waterkan, zodat je kunt meten hoeveel je al gedronken hebt. Wanneer je weinig plast en jouw urine donker van kleur is of sterk ruikt, kan dit een teken zijn dat je te weinig hebt gedronken. Andere tekenen zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid, harde ontlasting en verminderde eetlust.

## Tip 2 Eet voldoende vezels

Voedingsvezels zijn belangrijk omdat ze ervoor zorgen dat de ontlasting een goede vastigheid krijgt en om de ontlasting dun en soepel te houden. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Mensen met een colostoma kunnen een verstopping krijgen. Als je ontlasting regelmatig hard is en moeizaam in het zakje gaat, is het verstandig om meer vezels aan je voeding toe te voegen en meer te drinken.

## Tip 3 Houd je gewicht op peil

Probeer schommelingen in het gewicht te voorkomen. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven met de colostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

## Tip 4 Voorkom winderigheid

Winderigheid hoeft helemaal niet vervelend te zijn. Maar er zijn situaties waarin je winderigheid wilt voorkomen. Winderigheid wordt niet alleen veroorzaakt door voedsel. Er komt ook veel lucht in het darmkanaal door: snel praten, snel eten, praten tijdens het eten, het kauwen van kauwgom, roken, drinken door een rietje, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit.

Producten die extra winderigheid kunnen veroorzaken:

- Bier, koolzuurhoudende dranken
- Peulvruchten, koolsoorten, spruiten
- Knoflook, uien, prei, paprika

## Tip 5 Voorkom sterk ruikende ontlasting

Sommige producten geven een sterke geur aan je ontlasting.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Prei, koolsoorten, peulvruchten
- Knoflook, uien
- Vitamine B-tabletten
- Vis

*‘Zo nu en dan komen er wel geluiden uit het zakje maar dat vind ik niet storend. Dan zeg ik er iets van en ga ik verder waar ik mee bezig ben.’*

*Willemijn*

Voor mensen met een colostoma geldt dat als je het stomamateriaal op tijd vervangt en het zakje goed past, er geen geuren vrijkomen. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt de geuren op.

Meer informatie vind je op onze website en in onze brochure ‘Voedingstips bij stoma of pouch’. Een diëtist kan je meer voedingsadviezen geven.

A woman with curly brown hair, wearing a green cardigan over a white floral top, is smiling in a grocery store. She is holding a red bell pepper in her right hand and a clear plastic container of strawberries in her left. In the foreground, there are large piles of red and green bell peppers. The background shows colorful shelves in shades of red, orange, and yellow.

*‘Ik voel me fitter  
dankzij mijn stoma en  
gelukkig kan ik bijna  
alles eten.’*

*Liesbeth*

# Lid worden

Word lid van de Stomavereniging! De Stomavereniging is dé plek waar je ervaringen over leven met een stoma met anderen kunt delen. Het lidmaatschap is het eerste halfjaar gratis, daarna betaal je €35,- per jaar.

## Alle voordelen op een rijtje:



### Actuele informatie

Gratis toegang tot actuele en zorgvuldige informatie.



### Gratis toegang tot evenementen

Je wordt als eerste uitgenodigd voor onze gratis events.



### Samen sterker

Ontmoet anderen die hetzelfde doormaken als jij.



### Gratis magazine Vooruitgang

Je ontvangt 4 keer per jaar ons magazine Vooruitgang.



### Nieuwsbrief

Je ontvangt 12 keer per jaar onze nieuwsbrief.



### Meldpunt stomamateriaal

Meld gratis je klacht of vraag over stomamateriaal.



# Ja, ik word lid

Eerste  
halfjaar  
gratis!

Vul onderstaande gegevens in of meld je aan via  
**leden@stomavereniging.nl**, **www.stomavereniging.nl/word-lid**  
of bel naar **030-6343910**.

☐ Dhr. ☐ Mevr.

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Telefoonnr.

Geboortejaar

Straatnaam

Huisnr.

Postcode

Plaats

☐ Ik machtig de Stomavereniging om ná het eerste halfjaar gratis lidmaatschap, tot wederopzegging, het contributiebedrag voor het lidmaatschap jaarlijks van mijn rekening af te schrijven. Je kunt het lidmaatschap makkelijk opzeggen via mail of telefoon.

IBAN nr.

☐ Ik heb de privacyverklaring gelezen op [stomavereniging.nl/privacy](http://stomavereniging.nl/privacy) en ga akkoord.

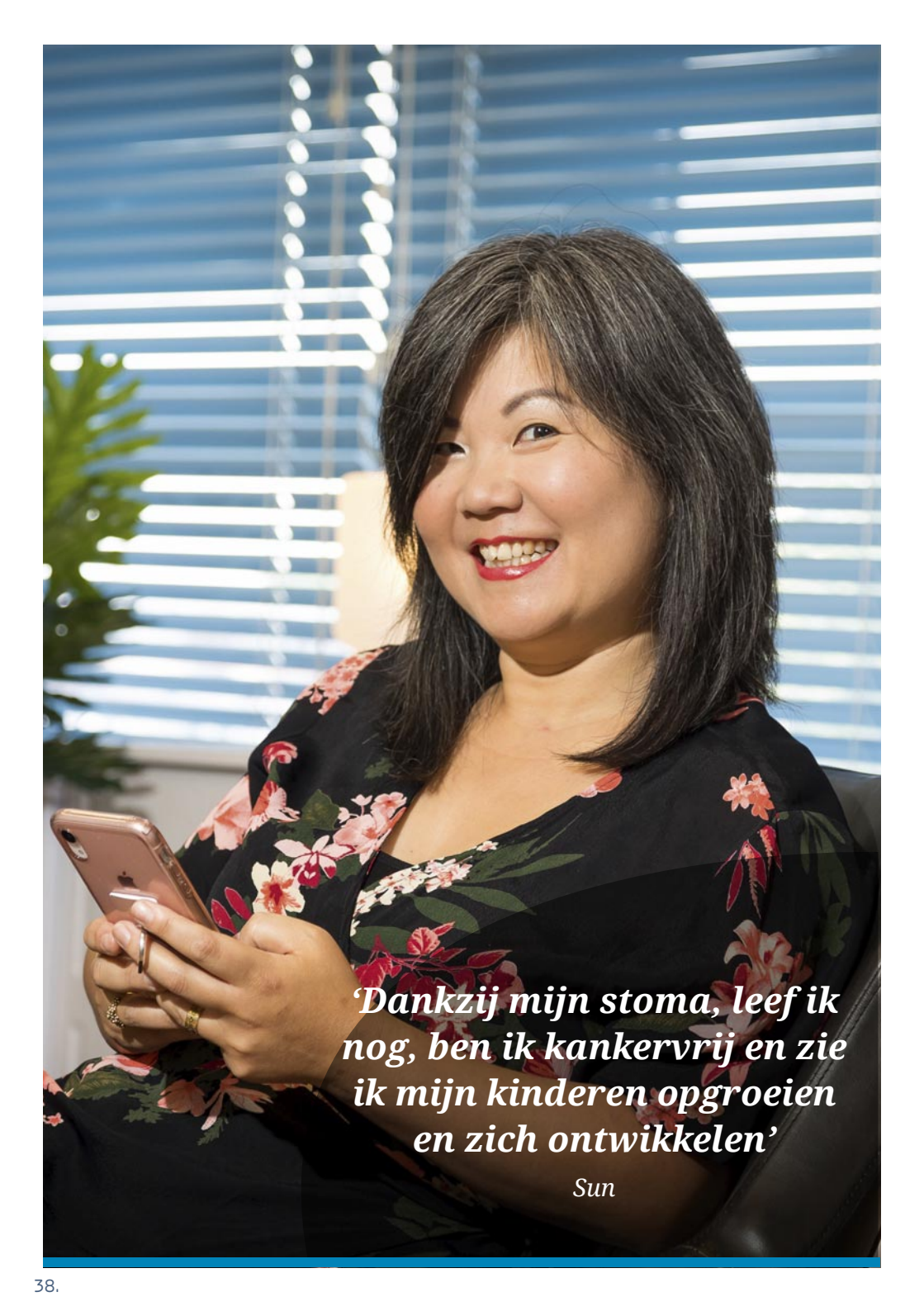
Handtekening

Ik ontvang graag informatie over:

☐ colostoma ☐ ileostoma ☐ urinstoma anders:

Stuur deze pagina, in een envelop, naar: Stomavereniging, Postbus 30510, 3503 AH Utrecht.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan uw bank om deze incasso-opdracht uit te voeren door het bedrag van uw rekening af te schrijven. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze eenvoudig laten terugboeken door binnen acht weken na afschrijving contact op te nemen met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.



*‘Dankzij mijn stoma, leef ik  
nog, ben ik kankervrij en zie  
ik mijn kinderen opgroeien  
en zich ontwikkelen’*

*Sun*



# Colofon

Tweede druk: januari 2021 Oplage: 5000

## Tekst

Stomavereniging en Annemies Gort, [www.tekstburogort.nl](http://www.tekstburogort.nl)

## Illustraties

Maartje Kunen

## Fotografie

Joris Aben, Martine Sprangers

## Vormgeving en drukwerk

IDD, [www.idd.nu](http://www.idd.nu) en Happy Horseman, [www.happyhorseman.nl](http://www.happyhorseman.nl)

## Inhoudelijke adviezen

Dr. Anthony van der Ven, chirurg (Flevoziekenhuis), V&VN  
Stomaverpleegkundigen, Corry van der Spek (vrijwilliger  
Stomavereniging). Hoofdstuk voeding: Netwerk diëtisten MDL.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## **Stomavereniging**

Postbus 30510

3503 AH Utrecht

Tel (030) 63 43 910

[info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)

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

### **Bereikbaarheid Landelijk bureau**

Maandag t/m donderdag van

9.30 tot 12.30 uur

en van 13.30 tot 16.00 uur

**stoma**  
**vereniging**

 **samen sterker**