



stoma
vereniging
🕒 samen sterker

Workshop Pouch



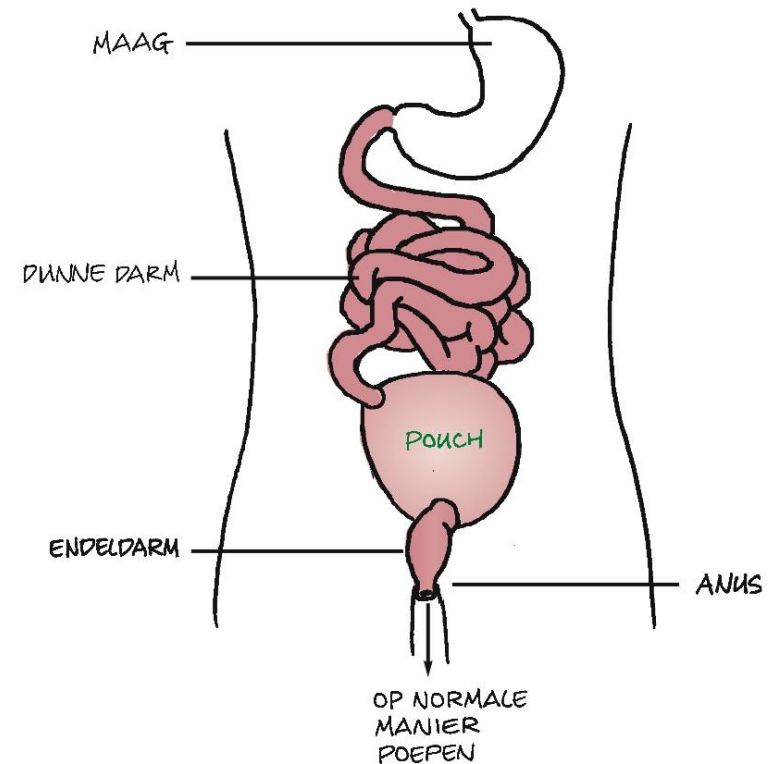
Samen weten we meer!

1. Leer elkaar kennen
2. Deel je ervaringen
3. Stel je vragen



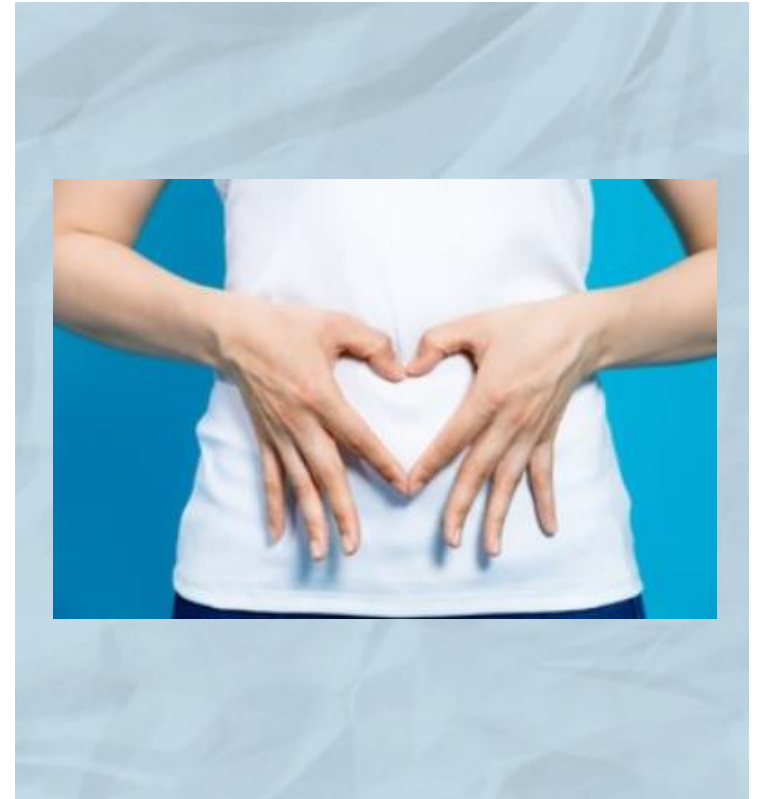
Uitdagingen met een pouch

1. Hoe zorg je goed voor je darmen?
2. Hoe zorg je goed voor je huid?
3. Lichamelijke problemen
4. Wanneer ga jij naar de medisch specialist?
5. Hoe blijf je meedoen?



Hoe zorg je goed voor je darmen?

- Hoe ga jij om met voeding?
- Welke voeding vermijd je het liefst?
- Gebruik je diarreeremmers?
- Heb je last van tekorten?
- Gebruik je supplementen of vezels?



Hoe zorg je goed voor je huid?

- Hoe verzorg jij de huid rondom je anus?
- Hoe ga je om met huidplooien?
- Wanneer gebruik je welke zalf?
- Wanneer hulp bij irritatie en roodheid?



Lichamelijke problemen

- Ontstoken pouch
- Lekkende ontlasting
- Verklevingen
- Blaasontsteking
- Seksuele problemen
- Vruchtbaarheid



Controle door medisch specialist

- Wanneer ga jij naar de medisch specialist?
- Is dit 'standaard'?
- Hoe vaak heb je een endoscopie?



Hoe blijf je meedoen?

- Voel je je wel eens beperkt?
- Hoe ga je om met incontinentie?
- Heb je een mooie tip?
- Wat heeft jou geholpen?



Wat maakt voor jou de dag mooi?



stoma
vereniging

stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl/