



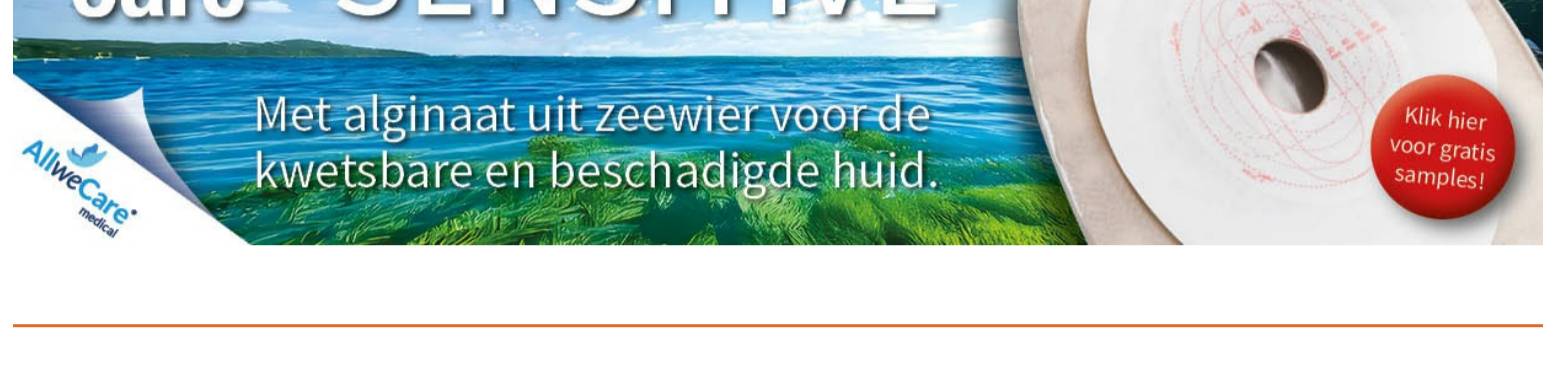
De Stomavereniging rent de Marathon van Rotterdam!

Geweldig nieuws: we gaan de NN Marathon Rotterdam rennen! De Stomavereniging doet mee aan de Estafette Run, waarbij we samen onze grenzen gaan verleggen en zoveel mogelijk geld gaan ophalen voor de vereniging.

De komende tijd maak je kennis met ons team. Waarom rennen zij mee? Wat betekent de Stomavereniging voor hen? En waarvoor gaan we precies geld inzamelen?

Zondag 13 april is de grote dag, dus zet het in je agenda. Kom jij ons aanmoedigen? En nu begint de uitdaging: tijd om te trainen voor de mooiste marathon van Nederland!

Advertentie



Wie gaan er volgen?

Het Maastricht UMC+ heeft stomavriendelijke toiletten geïntroduceerd! Arts-onderzoekers Danique Heuvelings en Anke Gielen hebben vorig jaar een eenvoudige, maar grote verbetering doorgevoerd: aangepaste toiletten voor stomadragers. Denk aan spiegels op buikhoogte, dichte prullenbakken en hygiënische uitklaptafels.

‘Het is een simpel plan met grote gevolgen voor een bepaalde groep, dus we hopen dat ons initiatief landelijk navolging krijgt,’ vertelt Danique.

Wil je weten hoe deze aanpassingen het leven van stomadragers makkelijker maken?

[Lees dan hier verder](#)



Een stoma of pouch, en nu?!

Heb jij nog maar net een stoma of pouch? Dan kan er veel op je af komen. Heb je vragen over het leven met een stoma of pouch die je niet goed durft te stellen?

Leven met een stoma of pouch moet je leren. Daarom hebben wij een cursus ontwikkeld samen met ervaren stomadragers. Want mensen die al langere tijd een stoma hebben, weten als geen ander hoe het is om met een stoma te leven! In een kleine groep praat je over allerlei zaken waar je in het dagelijks leven mee te maken krijgt.

Interesse en wil je je aanmelden? Klik dan op de knop voor de locaties & data van de cursussen in 2025.

[Ik meld me aan!](#)

Advertentie



Jouw ervaring telt!

“Ik kreeg pas heel laat bericht dat mijn zakjes niet meer leverbaar waren.”

“Ik krijg maar één breukband per jaar vergoed, maar ik heb er meer nodig.”

“Ik werd naar huis gestuurd zonder begeleiding, ik moest het zelf maar uitzoeken.”

Maak jij iets soortgelijks mee? Meld het via ons Meldpunt Stomazorg.

Want jouw ervaring telt. Meldpunt Stomazorg is dé plek om jouw ervaringen met stomahulpmiddelen en/of de behandeling te delen. Als wij weten wat er misgaat in de stomazorg, kunnen wij zoeken naar duurzame oplossingen en de juiste mensen en partijen hierbij betrekken. Maar we horen het ook graag als het wél goed gaat.

[Maak een melding](#)

Advertentie



Ontmoet Heiko: vrijwilliger bij de Stomavereniging

Heiko is al sinds hij een stoma kreeg actief voor de Stomavereniging. Eerst voor de bezoeken en als lid van de ledenraad, nu ook als cursusleider.

‘Zelf was ik blij met mijn stoma. Toen ik een stoma kreeg, inmiddels dertig jaar geleden, was ik ongeveer veertig keer geopereerd in vijf jaar tijd. Het was dus best een opluchting dat daar een einde aan kwam. Maar een stoma is natuurlijk voor niemand wenselijk. Daarom ben ik gelijk actief geworden voor de bezoeken.’

‘Namens de Stomavereniging ging ik langs bij iemand die een stoma zou krijgen of net had, en behoefte had aan een persoonlijk gesprek. Hoe ga je daarmee om, waar loop je tegenaan? Ik vond het fijn om andere stomadragers te ondersteunen. Dat hielp me om van iets negatiefs iets positiefs te maken.’

[Lees het interview met onze betrokken vrijwilliger](#)



Vragen over reizen of sporten met een stoma?

Het voorjaar komt eraan en dat betekent vakantieriebels! Ben jij al bezig met het plannen van je volgende vakantie? Wat heerlijk! Met een stoma kun je de hele wereld overreizen, maar soms vraagt het om wat extra voorbereiding. Net zoals bij het sporten: wat kun je wel en wat niet? Welke oefeningen zijn goed voor je? En hoe ga je om met eventuele lekkages of huidproblemen?

Misschien is het een tijdje geleden dat je contact had met de stomaverpleegkundige in het ziekenhuis. Vind je het fijn als iemand even meedenkt met je situatie?

Stomaverpleegkundige Ronald zit op woensdag 12 maart tussen 19.00 en 20.00 uur klaar om al je vragen te beantwoorden. Je kunt ze eenvoudig stellen via een één-op-één chatgesprek via onze website.

[Zó werkt de chatsessie op 12 maart](#)

Advertentie



[Word lid van de Facebookgroepen](#)

[Bekijk de agenda met activiteiten](#)

Stomavereniging
Mercatorlaan 1200
3528 BL Utrecht
Postbus 30510
3503 AH Utrecht

Contact
030 634 39 10
info@stomavereniging.nl
www.stomavereniging.nl