

stoma vereniging

Nieuwsbrief ● nummer 8 2025



Volg de cursus: 'Een stoma of pouch... en nu?!'

"Kan ik nog zwemmen?"

"Wat neem ik mee als ik een dagje weg ga?"

"Kan ik mijn skinny jeans nog dragen?"

Herkenbare vragen? Dan is onze cursus 'Een stoma of pouch, en nu?!' echt iets voor jou!

In drie bijeenkomsten van 2 uur ga je samen met andere stomadragers in gesprek over praktische vragen en ervaringen. Twee ervaringsdeskundigen begeleiden de cursus, en tijdens de tweede bijeenkomst schuift een stomaverpleegkundige aan voor tips over huidverzorging en meer.

Najaar 2025 starten we o.a. in:

Zeist (Diakonessenhuis)

Zwolle (Isala)

Delft (Reinier de Graaf)

Rotterdam (Ikazia)

Amersfoort (Meander)

Bekijk alle data via de knop en schrijf je nu in!

[Reserveer je plek!](#)



Inspiratie en praktische tips voor stomadragers

Het nieuwe magazine **Alles Anders** biedt steun, inspiratie en praktische tips voor iedereen die een stoma heeft. Of je nu zes maanden, zeven jaar of vijftig jaar een stoma hebt, dit magazine helpt je om een leven te creëren dat bij jou past. Van persoonlijke interviews en openhartige ervaringsverhalen tot fotoreportages en mediatips.



NU GRATIS! OP=OP



Vraag gratis dit magazine aan door het scannen van de QR-code of ga naar coloplast.to/alles-anders

Coloplast



Onderschat de rode huid nooit

Rode of geïrriteerde huid rond je stoma? Vaak ligt de oorzaak niet bij een allergie, maar bij:

- Slecht passend materiaal
- Te ruw verwijderen van de huidplak
- Lekkages door veranderingen van je buik of stoma

“De huid van je buik is niet gemaakt voor contact met urine of ontlasting,” legt Sanne Sno, verpleegkundig specialist dermatologie (AVL), uit. “Dat kan schade veroorzaken en lekkages verergeren.”

Sanne waarschuwt: “Smeer niet zomeer crèmes. Dat kan irritatie verergeren of de huidplak losmaken.” Een jaarlijkse check bij je stomaverpleegkundige helpt om problemen op tijd te ontdekken en te verhelpen. En onthoud: lekkages horen er niet bij – trek op tijd aan de bel bij roodheid of huidbeschadiging!

[Lees alle tips van Sanne](#)



'Iedereen is wel ergens onzeker over'

Jolanda (59) kreeg vorig jaar onverwachts een tijdelijke stoma na een darmafsluiting. “Het was heftig: mijn stoma knikte naar binnen en ik had lekkages. Toch ben ik blij – de operatie heeft mijn leven gered.”

Om het moeilijke proces te verwerken én bespreekbaar te maken, schreef Jolanda de nacht na haar operatie een klein boekje voor haar zes kleinkinderen. Het vertelt over een oma die alles kan... behalve poepen, en legt op een luchtige manier uit wat een stoma is. Het boekje is zelfs voorgelezen in de klas van haar kleinkinderen!

“Voor mij was het fijn voor de verwerking. Een stoma is niet leuk, maar door het met humor te benaderen, wordt het minder zwaar. Als ik maar één persoon kan helpen, is mijn doel bereikt.”

[Lees het interview én blader in het boekje](#)



Vooruitgang: hét magazine voor stoma- en pouchdragers

Blijf op de hoogte met Vooruitgang, het ledenmagazine van de Stomavereniging. Onze leden hebben dit jaar al drie mooie edities ontvangen – de herfsteditie verschijnt in september!

Wil jij Vooruitgang ook 4x per jaar op je deurmat ontvangen? Voor slechts €37,- per jaar ben je lid én blijf je op de hoogte van waardevolle tips, inspirerende verhalen en praktische info over het leven met een stoma.

Of je nu een pouch, colo-, ileo- of urinestoma hebt, of gewoon meer wilt weten over het leven met een stoma, Vooruitgang is er voor jou én je naasten.

Word nu lid en mis niets!

[Ontdek de voordelen als lid van de Stomavereniging](#)

Advertentie



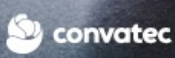
Ontdek het Serviceprogramma

Word gratis lid en ontvang advies en ondersteuning zodat u het leven met een stoma op uw eigen manier kunt invullen.



Klik hier voor aanmelden







Staat zaterdag 20 september al in jouw agenda?

Kom naar de Stomadag in Assen, speciaal voor jou als stoma- of pouchdrager (en je partner natuurlijk)!

In een ontspannen sfeer bieden we je inspirerende workshops over bewegen met een stoma, stomabreuken en het kiezen van het juiste materiaal. Je kiest zelf welke twee je volgt. Daarnaast is er een uitgebreide stomamarkt en volop ruimte om ervaringen uit te wisselen met anderen.

De Bonte Wever, Assen | 13.30 – 17.30 uur

☒ Deelname is gratis, aanmelden verplicht!

P.S. Woon je niet in (de buurt van) Assen? We organiseren dit najaar ook Stomadagen in Zuid-Holland en Brabant. Bekijk de data en locaties via de knop.

[Ik wil erbij zijn!](#)



De herfst staat (bijna) voor de deur...

En naast de Stomadag in Assen heeft onze agenda deze maand weer veel te bieden:

10 september – Doetinchem:
Themabijeenkomst 'De impact op je leven na een heftige gebeurtenis' met schrijver, coach en stomadrager Pieter Grimbergen. Deel je ervaringen en ontdek wat de Stomavereniging voor jou kan betekenen.

28 september – Nieuwegein:
StomaJong organiseert bowlen & lasergamen voor jonge stomadragers – actie, ontspanning en gezelligheid in één.

Ga online of live met anderen in gesprek. Je bent altijd welkom bij onze inloopbijeenkomsten of online bijeenkomsten, met thema's zoals psychische verwerking en schaamte. Ontdek onze agenda en meld je aan!

[Bekijk hier alle activiteiten in jouw regio](#)

Advertentie

Ga jij voor zacht maar zeker of voor een extra randje plakkracht?*

Vraag **hier** een proefpakket van jouw ideale CeraPlus®-huidplak aan.

 **Hollister.**





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

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun je je [hier afmelden](#).

Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voeg je info@stomavereniging.nl toe aan je adresboek.