

stoma vereniging

Nieuwsbrief ● nummer 7 2026



De Stomadagen komen eraan!

Heb je zin in een middag vol herkenning, praktische tips en fijne ontmoetingen? Kom dan dit najaar naar één van onze Stomadagen. Of je nu net een stoma of pouch hebt of al jaren ervaring hebt: je bent van harte welkom.

Je stelt je eigen programma samen en kiest twee van de drie workshops:

Omgaan met vermoeidheid, Een stoma of pouch, en nu?! en Over de streep: ervaringen delen. Daarnaast kun je rondkijken op de stomamarkt, kennismaken met de nieuwste hulpmiddelen en al je vragen stellen aan leveranciers en fabrikanten.

De Stomadagen vinden plaats in

Oegstgeest - 19 september

Assen - 3 oktober

Sint-Michielsgestel - 7 november

Neem gerust je partner mee. Deelname is gratis.

Ik ben erbij!



convatec
— forever caring —

Lekkage? Probeer
EsteemBody™
met Leak Defense™

Gratis proefpakket



Meer vrijheid dankzij darmspoelen

Soms kan één tip een wereld van verschil maken. Pieter kreeg in 2016 een colostoma na darmkanker. Jaren later kreeg hij door een nieuwe operatie veel last van lekkages. Op advies van zijn stomaverpleegkundige besloot hij darmspoelen te proberen. Hoewel hij eerst twijfelde, is hij nu enthousiast: "Als ik de voordelen had geweten, dan was ik vanaf het begin meteen begonnen met spoelen."

Door het darmspoelen is Pieter 24 tot soms zelfs 48 uur ontlastingsvrij. Dat geeft hem veel meer vrijheid en rust. Hij hoeft zich minder zorgen te maken over zijn stomazakje én kan met een geruster gevoel op pad.

Nieuwsgierig naar zijn verhaal?

[Lees hier verder](#)



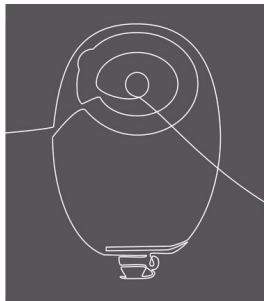
Zo houd je je vochtbalans op peil

De zon schijnt, de temperatuur lopen volgende week weer op... en juist dan is het extra belangrijk om goed op je vocht- en zoutbalans te letten.

Heb je een ileostoma? Dan kan warm weer ervoor zorgen dat je sneller vocht verliest. Met een paar eenvoudige aanpassingen kun je de kans op uitdroging en een high output stoma helpen verkleinen.

Wij delen 6 praktische tips om je vochtbalans op peil te houden. Van slim drinken en eten tot het herkennen van signalen van uitdroging én wanneer het verstandig is om contact op te nemen met je stomaverpleegkundige.

[Lees onze 6 tips](#)



Een verschil voor dag én nacht - het nieuwe TRE® Uro opvangsysteem

Probeer het zelf en vraag
nu een proefpakketje aan.



dansac



Voor onderweg: Niet meer op de potcast

Ga je deze zomer op vakantie? Of zit je binnenkort wat langer in de auto, trein of het vliegtuig? Dan is dit een mooi moment om eens een aflevering van Niet meer op de potcast te beluisteren.

In deze podcastserie hoor je eerlijke en herkenbare verhalen van mensen met een stoma. Van daten en sporten tot reizen, zwangerschap en intimiteit. Ook delen stomaverpleegkundigen en andere zorgprofessionals praktische tips en beantwoorden zij veelgestelde vragen.

Of je nu zelf een stoma hebt, een naaste bent of gewoon meer wilt weten: de afleveringen bieden herkenning, informatie en inspiratie. Je luistert ze eenvoudig via Spotify, Apple Podcasts of direct via onze website.

[Luister nu](#)



Help nieuwe stomadragers op weg

Heb jij je draai gevonden in het leven met een stoma of pouch? Dan kun jij misschien veel betekenen voor iemand die nog maar net een stoma heeft gekregen.

Voor onze cursus '**Een stoma of pouch, en nu?!**' zoeken we nieuwe vrijwillige trainers. Samen met een andere ervaringsdeskundige begeleid je een kleine groep deelnemers. Je deelt herkenning, praktische tips en vooral vertrouwen dat het leven met een stoma weer op zijn plek kan vallen.

Op **vrijdag 18 september** organiseren we een Train-de-Trainer op ons kantoor in Utrecht. Daarna kun je als trainer aan de slag bij een cursuslocatie bij jou in de buurt.

Lijkt dit je iets? Lees meer over de rol en meld je aan.

[Ik ben geïnteresseerd!](#)



Zomers voordeel voor nieuwe leden ✨

Ben jij nog geen lid van de Stomavereniging? Dan is dit een mooi moment om je aan te sluiten. Je ontvangt nu een **waardebon van € 20,- voor BellaWear**.

BellaWear, opgericht door stomadrager Kelly Eerdeken, ontwikkelt comfortabele ondermode, lingerie en badmode die speciaal zijn ontworpen voor mensen met een stoma.

En dat is niet het enige voordeel. Als lid krijg je ook toegang tot betrouwbare informatie, activiteiten en een vereniging vol herkenning en ondersteuning.

Word lid voor € 38,- per jaar en profiteer direct van dit ledenvoordeel.

[Ik word lid!](#)



[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 verzonden 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.