



Nieuwsbrief ● nummer 3 2026



Nieuwe stomacursussen in maart en april – meld je nog aan!

“Kan ik nog zwemmen?” of “Wat neem ik mee als ik een dagje weg ga?”

Herkenbaar? Je bent zeker niet de enige die met dit soort vragen zit.

Heb jij de afgelopen 2 jaar een stoma of pouch gekregen? Dan is onze cursus ‘Een stoma of pouch, en nu?!’ er speciaal voor jou.

In drie laagdrempelige bijeenkomsten van 2 uur leer je van ervaringsdeskundigen, ontmoet je andere stomadragers én krijg je praktische tips van een stomaverpleegkundige.

Nieuwe cursussen starten binnenkort en je kunt je nog aanmelden!

Isala, Zwolle

Vrijdag 27 maart • Vrijdag 24 april • Vrijdag 29 mei

Zuyderland Ziekenhuis, Sittard-Geleen

Vrijdag 17 april • Vrijdag 15 mei • Vrijdag 12 juni

Alrijne, Leiderdorp

Dinsdag 21 april • Dinsdag 12 mei • Dinsdag 16 juni

Meer informatie en aanmelden vind je via onderstaande knop.

Ik ben erbij!



convatec
— forever caring —

Lekkage? Probeer
EsteemBody™
met Leak Defense™

Gratis
proefpakket

Nu ook voor urostoma's



WC geweigerd? Dat moet anders

Op 19 maart was het Nationale Toiletdag. Toch durft bijna één op de drie mensen soms niet naar buiten, simpelweg omdat er geen openbaar toilet beschikbaar is.

Voor mensen met een medische aandoening, zoals een stoma of chronische maag-, darm- of leverproblemen, is een toilet geen luxe maar een noodzaak. Wordt een toilet geweigerd, dan kan dat grote gevolgen hebben.

Daarom lanceerde het MDL Fonds het **Meldpunt WC Weigering**. Hier kunnen mensen melden wanneer zij ondanks medische noodzaak geen gebruik mogen maken van een toilet. Zo maken we het probleem zichtbaar en werken we aan oplossingen, zoals meer openbare toiletten en een landelijke toiletpas.

Niemand zou voor een dichte wc-deur moeten staan, daar blijven wij ons samen voor inzetten!

[Meld jouw WC-weigering](#)



"Door om te denken verdween het zwaard boven mijn hoofd naar de achtergrond."

Toen Anita (56) hoorde dat haar endeldarmkanker was uitgezaaid, had ze maar één vraag: "Wat is er mogelijk?" Met hulp van haar arts en een keuzehulp vond ze niet alleen de juiste behandeling, maar ook een manier om te leven met onzekerheid – vol hoop, kracht en omdenken.

"Er waren momenten dat ik compleet instortte. Ik was alle controle kwijt. Eerst werd ik twee jaar lang door mijn huisarts weggewuifd wanneer ik bloed in mijn ontlasting had. Uiteindelijk bleek ik uitgezaaide endeldarmkanker te hebben en kreeg ik een tijdelijke stoma. Het voelde als een enorme klap."

"Door om te denken verdween het zwaard boven mijn hoofd naar de achtergrond. Ik geniet nu weer van fietsen, bewegen en het dagelijks leven."

[Lees het volledige verhaal van Anita](#)

NovaLife TRE® Black-zakje

Bekroond met de 2025
GOOD DESIGN® Award*



* Uitgereikt door Chicago Athenaeum: Museum van Architectuur en Design.



dansac O



Chatsessie met Ronald: al je vragen over extra hulpmiddelen

Heb jij vragen over extra hulpmiddelen zoals huidbescherming, pasta's, steunbanden of lijmplossers? Op **woensdag 8 april 2026 van 19.00 tot 20.00 uur** kun je deze rechtstreeks stellen aan stomaverpleegkundige Ronald Brien, in een één-op-één chatgesprek via onze website.

Wanneer heb je een hulpmiddel nodig? Hoe gebruik je stomamateriaal op de juiste manier? En wanneer kun je beter stoppen met de 'extra's'? Ronald geeft hierover advies.

Een laagdrempelige kans om te sparren met een expert, vooral als het een tijd geleden is dat je contact had met een stomaverpleegkundige. Zet de datum in je agenda en bereid je vragen vast voor!

[Zo werkt de chatsessie](#)



Bewegen met een stoma: wat kan wél en wat niet?

Veel stomadragers zijn voorzichtig met bewegen uit angst voor complicaties. Gelukkig kan verantwoord bewegen juist helpen om klachten te voorkomen én je fitter te voelen. Fysiotherapeut én stomadrager Mirjam beantwoordt 10 veelgestelde vragen over veilig bewegen, van herstel na operatie tot sporten en krachttraining.

Extra ondersteuning nodig? Goed nieuws!

In april lanceren wij in samenwerking met fysiotherapeuten en leefstijlcoaches een serie van beweegvideo's speciaal voor stomadragers. Zo kun je zelfstandig en veilig bewegen op een manier die bij jouw niveau en situatie past.

[Ontdek de 10 tips](#)

Advertentie

**ZEG NEE
TEGEN LEKKAGES
MET EAKIN FREESEAL®!**

Vind je pasvorm en met het uitgebreide assortiment

eakin
freeseal

5 pastaringen, in een assortiment
met verschillende maten en diktes.




Nikki, UK, Unstoppable
@jonesvscroons

 **BESTEL UW GRATIS
PROEFPAKKET**

stoma
vereniging
samen sterker



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.