

Fotoshoot

Naam: Mari van Vliet (59)

Stoma: Ileostoma

Reden: ziekte van Crohn

De Vierdaagse lukt prima met een stoma

Hoe lang heb jij al een stoma?

'Ik heb vanaf mijn achttiende de ziekte van Crohn. Tien jaar geleden ben ik geopereerd en is de ileostoma aangelegd. Vanaf dat moment zeg ik altijd dat ik twee keer per jaar mijn verjaardag vier: ik voel me herboren. Vijf jaar geleden bedacht ik dat ik de Vierdaagse van Nijmegen wilde lopen. Met mijn stomamateriaal lukt dat prima.'

Wat zijn jouw ervaringen met stomamateriaal?

'Mijn materiaal zit zo prettig dat ik vaak vergeet dat ik een zakje op mijn buik heb. Natuurlijk houd ik het in de gaten, maar ik heb weinig problemen.'

Hoe is de eerste Vierdaagse gegaan?

'Mijn arts wilde niet dat ik ging lopen. Zij weet hoe belastend het kan zijn met een ileostoma. Onder strikte controle heb ik de voorbereiding gedaan – 1000 kilometer gelopen – en ja, dat is goed gegaan. Ik moest erg goed opletten dat ik voldoende vocht en zout inneem. Op de derde dag van de Vierdaagse regende het keihard en raakte ik doorweekt. Ik heb zo'n dunne katoenen luier onder mijn kleding gedaan om te voorkomen dat de plak los zou laten. Voor de rest ging het prima.'

Hoe heb je het stomazakje kunnen legen?

'Er staan heel veel toiletten langs het traject. Maar er zijn ook heel veel maisvelden. Je ziet dat zowel mannen als vrouwen de velden induiken om even te plassen. Tja, ik moet het stomazakje legen. Als een soort extra mest voor de mais.'

Waarom loop je de Vierdaagse niet elk jaar?

'Ik heb niet altijd tijd om me goed voor te bereiden. Mijn schoonouders zijn bijvoorbeeld heel ziek geweest en vroegen aandacht. Maar dit jaar lukte het wel om me voor te bereiden.'

Wat is je doel?

'Ik wil 'm uitlopen maar niet ten koste van alles. Als ik na twee dagen niet verder kan, dan vind ik het toch mooi dat ik twee dagen heb gelopen. Het is een fijne sfeer en ik ontmoet zoveel mensen. Mijn instelling is dat ik vooral focus op dingen die wél kunnen in plaats van dingen die niet kunnen.'

Tekst Rietje Krijnen

Fotografie Eric Borghs



