

Wij helpen u graag verder!

Sterker met Stoma door jouw ervaring te delen



'Dankzij de Stoma-
vereniging kwam ik in
contact met andere mensen
met een stoma. Dat is heel
fijn als je nog maar net een
stoma hebt en vol
vragen zit.'

sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl



Rein van der Leeuw

Colostoma sinds 2010 vanwege darmkanker
Voorzitter bestuur

U heeft net te horen gekregen dat u een stoma of pouch krijgt of wellicht is deze net bij u aangelegd. Uit ervaring weet ik dat je dan vol vragen zit. Daarom is het goed te weten dat de Stomavereniging er is, ook als u al langer een stoma heeft, maar onze vereniging nog niet kent.

Wij geven u graag persoonlijk advies en beantwoorden uw vragen. Wij brengen u bijvoorbeeld in contact met andere mensen met een stoma of pouch. Ook kunt u bij ons terecht voor informatie en wij behartigen uw belangen. In dit boekje maakt u kennis met een aantal gratis diensten van de Stomavereniging.

Vragen? Bel of mail ons.

Stomavereniging

Tel (030) 63 43 910

info@stomavereniging.nl

Randhoeve 221

3995 GA Houten

www.stomavereniging.nl

Bereikbaarheid Landelijk bureau

Maandag t/m donderdag van

9.30 tot 12.30 uur

en van 13.30 tot 16.00 uur

sterker met stoma
stoma
vereniging
www.stomavereniging.nl

Gratis magazine

De Vooruitgang

De Vooruitgang is een magazine voor en door mensen met een stoma. Elke drie maanden komen hierin actuele onderwerpen aan bod.



'Zonder stoma was ik er niet meer geweest. Daarom geniet ik van het leven in aangepaste vorm met een stoma!'

sterker met stoma
stoma
vereniging

Gratis magazine

De Vooruitgang is een gratis magazine voor leden van de Stomavereniging. Eerst zien dan geloven? Vraag een gratis exemplaar aan via info@stomavereniging.nl of stuur deze bon op in een gefrankeerde envelop naar:

Stomavereniging
Randhoeve 221
3995 GA Houten



Voornaam

m/v

Achternaam

Adres

Postcode

Woonplaats

(Mobiel) telefoon

E-mail

Eerste jaar gratis lidmaatschap

Welkom bij de Stomavereniging

De Stomavereniging is dé plek voor mensen met een stoma of pouch.
Hier helpen we elkaar en geven we elkaar informatie.



**'Met een stoma valt goed te leven.
Soms is het lastig met lekkages.
Maar zonder stoma was ik er niet meer.
Dan had ik zoveel moeten missen.'**

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

Eerste jaar gratis lidmaatschap

Vindt u het ook belangrijk dat er een vereniging is voor en door mensen met een stoma of pouch ? Word lid van de Stomavereniging. Het eerste jaar is gratis. Daarna betaalt u € 25 per jaar. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt de contributie. Vul deze bon in of meld u aan via onze website www.stomavereniging.nl (klik op Word lid).

Voornaam m/v

Achternaam

Adres

Postcode

Woonplaats

(Mobiel) telefoon

Geboortedatum

E-mail

Soort stoma colostoma ileostoma

urinestoma

De vereniging heeft met diverse patiëntenverenigingen, waaronder de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland en Leven met Blaas- of nierkanker, een aantrekkelijk dubbellidmaatschap. Graag ontvang ik meer informatie hierover.

Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief.

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Praten met iemand met een stoma of pouch

Een vrijwilliger van de Bezoekdienst van de Stomavereniging komt graag bij u langs. In een persoonlijk gesprek wisselt u ervaringen uit en kunt u al uw vragen stellen over het leven met een stoma, bijvoorbeeld over sporten, reizen, seksualiteit enzovoort. Ook een telefonisch gesprek is mogelijk.



'Leven met een stoma is voor de één een nieuwe kans na een levensbedreigende ziekte. Voor de ander betekent het: eindelijk verlost van jarenlange klachten.'

'Ik moest mijn stoma wel even verwerken. Langzamerhand ontdekte ik dat ik weer alles kon doen. Ik kon weer genieten van het leven. Als vrijwilliger bij de Bezoekdienst vertel ik mensen dat je prima kunt leven met een stoma.'

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

Praten met iemand met een stoma of pouch

Wilt u praten over de impact van een stoma of pouch op uw leven?

Maak een afspraak met de Bezoekdienst. Iemand met een stoma of pouch neemt telefonisch contact met u op of komt bij u langs.



Dit kunt u doen door een mail te sturen naar naar info@stomavereniging.nl of bel met **030 - 634 3910** of vul het formulier in op www.stomavereniging.nl/community/in-contact-met/bezoekdienst/

Ervaringen delen

Gezocht: ervaringen met stoma

Veel mensen schrikken als ze horen dat ze een stoma krijgen.
Dat is niet gek. Het kost tijd om ermee te leren leven.
Het helpt om ervaringen te delen.



'Het duurde een jaar om te wennen aan mijn urinestoma. Wat ik vervelend vind, is dat ik niet meer 's nachts kan liggen zoals ik wil. Maar er zijn ook voordelen: net als mannen kan ik buiten plassen tegen een boom! Welke vrouw kan dit zeggen?'

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

Ervaringen delen

Benieuwd naar ervaringen van andere mensen met een stoma of pouch?

Op onze website vindt u:

- ervaringen van andere mensen www.stomavereniging.nl/ervaringen
- ervaringsfilms www.stomavereniging.nl/ervaringen/films over het dagelijks leven met een stoma en over onderwerpen zoals vermoeidheid, sporten, seksualiteit, eenzaamheid en het verzorgen van uw stoma.
- Blogs over het leven met een stoma www.stomavereniging.nl/ervaringen/blogs
- Wilt u in contact komen met andere mensen met een stoma of pouch? De Stomavereniging heeft een Facebookpagina en geheime Facebookgroepen (StomaJONG en 40+), waar u ervaringen kunt delen met andere stomadragers. www.stomavereniging.nl en klik op Facebook Community.

Uw ervaring delen

- De Stomavereniging is altijd op zoek naar mensen die hun ervaringen met het leven met een stoma willen delen. Ga naar www.stomavereniging.nl/ervaringdelen. U kunt uw ervaring ook mailen naar mijnervaring@stomavereniging.nl
- Word lid van ons online Stomapanel en laat uw stem horen over allerlei zaken die te maken hebben met leven met een stoma of pouch www.stomapanel.nl



Delen via StomaJONG

Ben je tussen de 18 en 40 jaar?

Vakantie, daten, solliciteren, je studie oppakken. StomaJONG is er voor jonge mensen met een stoma of pouch. Via een geheime Facebook-groep geven we elkaar tips.



'Ik heb de liefde van mijn leven gevonden na het aanleggen van mijn stoma. Iemand die me gewoon voor de volle 100% neemt zoals ik ben.'

sterker met stoma
stoma
vereniging **JONG**

Delen via StomaJONG



Wil je lid worden van de geheime StomaJONG Facebookgroep?

Meld je aan via www.Facebook.com/Stomavereniging en laat een privé-bericht achter. Vermeld in het bericht van welke Facebookgroep je lid wilt worden, je leeftijd en het e-mailadres waarmee je inlogt op Facebook.



Gratis brochures

De Stomavereniging biedt brochures met achtergrondinformatie over leven met een stoma of pouch. Er zijn brochures met informatie over alle soorten stoma's.



'Ik schrok toen ik besepte dat ik een blijvend stoma had. Ik kreeg uitleg over de verzorging, maar dacht dat ik het nooit goed zou kunnen. Mijn vrouw heeft mij in het begin veel geholpen.

Toch wilde ik het op een gegeven moment zelf doen.

Nu hoort het bij de dagelijkse verzorging.

Ik ben best trots op mezelf. Als ik het kan, kan iedereen het.'

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

Gratis brochures

Op www.stomavereniging.nl/community/informatie/folders zijn alle brochures te downloaden. Ook kunt u een of meerdere brochures opvragen bij de Stomavereniging.

- | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Colostoma | <input type="checkbox"/> Pouch en continent ileostoma |
| <input type="checkbox"/> Ileostoma | <input type="checkbox"/> Reizen |
| <input type="checkbox"/> Kinderen met een stoma | <input type="checkbox"/> Seksualiteit |
| <input type="checkbox"/> Neoblaas en urinestoma | <input type="checkbox"/> Sportief bewegen |

Stuur een gefrankeerde envelop naar:

Stomavereniging
Randhoeve 221
3995 GA Houten



Voornaam m/v

Achternaam

Adres

Postcode

Woonplaats

(Mobiel) telefoon

E-mail

Loop ook eens binnen!

Bijeenkomsten in uw eigen regio

In alle provincies organiseert de Stomavereniging inloopochtenden en -middagen en themabijeenkomsten. Hier hoort u over de laatste ontwikkelingen op stomagebied en kunt u praten met andere mensen met een stoma.



'Wat fijn om bij mij in de buurt andere mensen met een stoma te ontmoeten. Zij hadden goeie tips, waar ik veel aan heb.'

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

Loop ook eens binnen!

De Stomavereniging nodigt u van harte uit om binnen te lopen tijdens een bijeenkomst bij u in de buurt. Kijk op www.stomavereniging.nl en klik op Uw Regio voor de agenda bij u in de buurt. Wilt u dat iemand van de regio contact met u opneemt, stuur een mail naar info@stomavereniging.nl of bel **030 - 634 3910**.

