

Welke problemen ervaart u?

Het vinden van de juiste kleding

Het is een kwestie die bij veel stomadragers aandacht vraagt: het vinden van de juiste kleding. De Stomavereniging deed onderzoek. 'Ik baal er soms enorm van, ik wil graag een normale broek en zwembroek aan. Het maakt me weleens onzeker.'

Veel mensen met een stoma hebben problemen met hun kleding. Dat is een van de belangrijkste conclusies van een uitgebreid onderzoek van de Stomavereniging. 'En dat betekent echt iets, want kleding is belangrijk voor je identiteit,' zegt Christel van Batenburg, verantwoordelijk voor het onderzoek, dat werd uitgevoerd onder 680 mensen met een stoma, in samenwerking met studenten van de Saxion Hogeschool.

Bijna 6 op de 10 deelnemers zegt sinds de aanleg van de stoma een probleem of zelfs een groot probleem te hebben met het dragen van kleding van hun voorkeur. Ruim een kwart (28 procent) heeft problemen met broeken of broekranden. 'Als de broekrand op de stoma zit, kan het zakje verschuiven, de plak losraken of kan de stoma gaan knellen,' legt Christel uit.

Van de respondenten geeft 12 procent aan dat kleding vaak te strak zit, waardoor het zakje zichtbaar is of

lekkages kunnen ontstaan. 17 procent vindt het vervelend als de stoma zichtbaar is en 8 procent geeft aan dat de kleding over het algemeen niet meer goed past. 'Zorgelijker is nog dat 28 procent van de respondenten, meer dan een kwart dus, laat weten dat een stoma een negatief effect heeft op het zelfbeeld. Onzekerheid over het veranderde uiterlijk speelt hierbij een rol, maar ook dat het veranderde uiterlijk effect heeft op je kleding. Bij vrouwen speelt dit sterker dan bij mannen.' Ook kan de kleding die mensen met een stoma dragen,



Welke kleding draagt u niet meer?

Normale broeken zonder elastiek	24%
Strakke kleding	24%
Badkleding	16%
Meerdere kledingstukken o.a. broek, rok, zwemkleding	10%
Nette kleding o.a. pantalon, overhemden en polo's	9%
Rok en jurk	7%
Bepaalde soorten ondergoed	4%
Overige	4%
Broekriem	2%

Bijna 6 op de 10 respondenten geeft aan dat er kledingstukken zijn die voor de operatie wel werden gedragen maar na de operatie niet meer.



tot huidklachten leiden. Dit is bij 16 procent van de deelnemers aan het onderzoek het geval. Het gaat dan om huidirritaties, bijvoorbeeld door knellende kleding, bij warm weer, door zweten of door het dragen van schurende kleding. 'Verder wordt nog genoemd dat kleding niet comfortabel is, dat het stomamateriaal kan blijven haken achter kleding, dat er buikpijn ontstaat door knellende kleding of het niet doorlopen van ontlasting door te strakke kleding.'

Langer een stoma

Uit het onderzoek blijkt dat de problemen met kleding afnemen naarmate je langer een stoma hebt. Waar 29 procent van de ondervraagden die het afgelopen jaar een stoma hebben gekregen 'een groot probleem' ervaart, is dit voor mensen die langer dan zes jaar een stoma hebben nog maar 7 procent. 'Een reden hiervoor kan zijn dat mensen die al langer een stoma hebben, meer ervaren zijn in het zoeken van de juiste kleding. Ze hebben meerdere opties onderzocht en hebben de tijd gehad om te kunnen uittesten wat voor hen het beste werkt.'

Op de vraag 'wat het doet' met mensen dat zij bepaalde kleding niet meer aankunnen, wordt uiteenlopend gereageerd. De een zegt dit te accepteren omdat er nu eenmaal geen keuze is, de ander kan het maar moeilijk aanvaarden. 'Aangezien ik slank en sportief ben, vind ik het jammer dat alles wijder moet,' zegt een van de deelnemers, terwijl een ander vindt dat goed vermaakte kleding prima werkt. Weer een derde geeft aan: 'Ik baal er soms enorm van, ik wil graag een normale broek en zwembroek aan. Het maakt me wel eens onzeker.'

Eigen oplossingen

Tweederde van de stomadragers heeft eigen oplossingen gevonden voor de problemen rondom kleding. Het gaat dan bijvoorbeeld om de aan-



schaf van ruim zittende kleding (16%), een broek met een hogere of lagere taille (14%), het dragen van ondergoed over de stoma (10%) en het vermaken van kleding (9%). Het dragen van bretels wordt met enige regelmaat genoemd door mannen en het dragen van een broek met een andere taille veelal door vrouwen.

Ook worden er praktische tips gegeven voor bij het sporten, zoals de respondent die liet weten: 'Ik heb badpakken gekocht die 'pijpjes' hebben en iets van rimpeling op de buik. Verder draag ik hoge broeken, dat is wel even zoeken qua model en wijdte, en ik draag jurken en tunieken.' Een ander vertelt: 'Ik draag bijna altijd kleding in twee gedeelten, een boven- en een onderstuk.' Een derde zegt: 'Mijn vrouw heeft al mijn kleding aangepast door de broekbanden te vervangen door boordstof. Ideaal omdat de stoma dan niet meer klemt onder de broekriem.'

Welke oplossingen heeft u gevonden?

Gegeven antwoorden

Ruim zittende kleding/grotere maat	16%
Broek met lage/hoge taille/ elastiek/stretch/legging	14%
Ondergoed over stoma	10%
Vermaken kleding	9%
Broekband/steunband	6%
Bretels	5%
Geen hulpmiddelen/geen problemen	9%

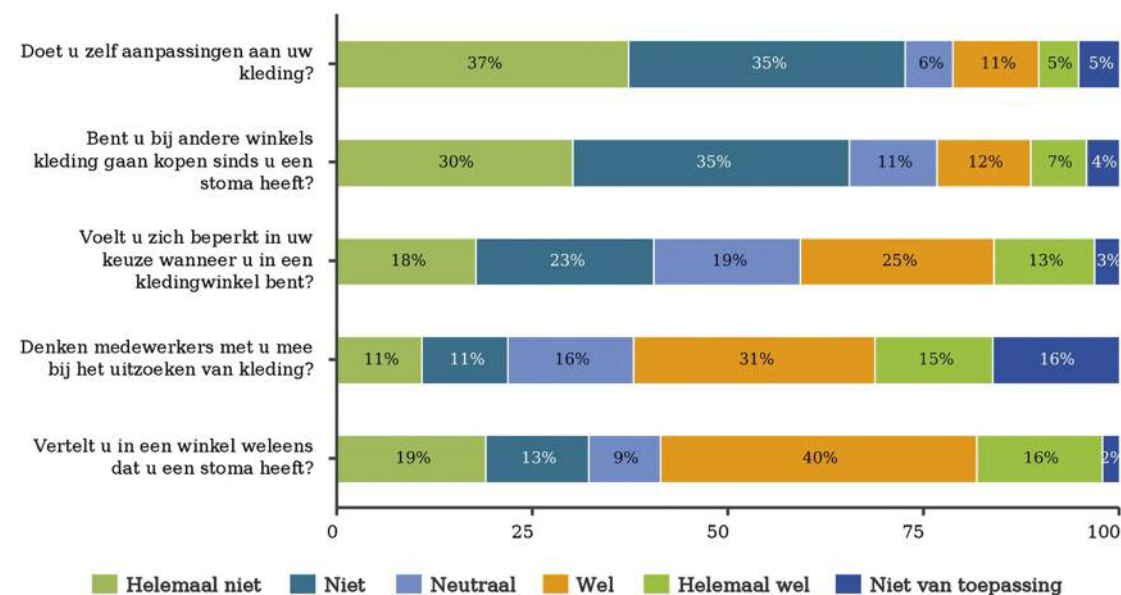
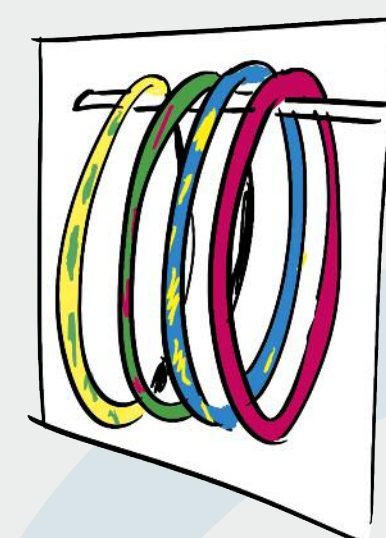
Verskil tussen mannen en vrouwen

Bij het ervaren van problemen met kleding en een stoma, zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen. Op de vraag: 'Is het, sinds u een stoma heeft, voor u een probleem om de kleding te dragen die u graag wilt?' geven vrouwen eerder een bevestigend antwoord dan mannen.



Kopen van kleding

In het onderzoek werd ook gevraagd naar de aanschaf van kleding. Daaruit bleek onder meer dat een kleine 20 procent van de respondenten zijn kleding bij een andere winkel is gaan kopen dan die waar ze voorheen hun kleding kochten. Veel mensen hebben goede ervaringen met medewerkers van kledingwinkels die desgevraagd mee willen denken. 'Je kunt vragen om advies wanneer je het zelf niet weet,' aldus Christel van Batenburg. 'Misschien levert dit wel leuke nieuwe items op in je kledingkast.'



Waar kunt u terecht voor speciale stomakleding?

Voor speciale kleding kunnen stomadragers bij drie webshops terecht. **Matéma** biedt badkleding en lingerie op maat voor mannen en vrouwen met een stoma. De klant kan samen met een medewerker, zelf een ontwerp en een stof kiezen. **See Me Go** verkoopt stoma-banden die bij lingerie kunnen worden gedragen, onder meer van kant. **Bellastoma** biedt stomabanden, lingerie en badkleding aan, voor mannen, vrouwen en kinderen. De drie webshops deden mee aan een modeshow tijdens de jubileumbijeenkomst voor het 50-jarig bestaan van de Stomavereniging.

Voor meer informatie: matema.com, seemego.nl en bellastoma.be