

Seksualiteit en relaties

👁️ samen sterker





***“We praten regelmatig over
mijn ziekte en stoma.
Ook maken we er grapjes over.
Die openheid helpt enorm.”***

Rebecca

Stoma of pouch en seksualiteit

Deze brochure is voor mensen met een stoma of pouch. Je leest hierin wat de invloed kan zijn op seksualiteit. Seksualiteit is niet het eerste waar de meeste mensen aan zullen denken als ze net een stoma of pouch hebben. Door de operatie kan de zin in seks (tijdelijk) verdwijnen. Mensen die voor hun operatie geen seksuele problemen hadden, hoeven dat na de operatie ook niet te ervaren. Één ding is zeker: een stoma of pouch hoeft geen belemmering te zijn voor intimiteit en een prettig seksleven. In deze brochure lees je daar meer over.

Meer weten?

Stel jouw vragen aan je stomaverpleegkundige of medisch specialist. Wil je praten met iemand die ook een stoma heeft? Vraag een gesprek aan met iemand van de Bezoekdienst van de Stomavereniging: 030 - 63 43 910 of info@stomavereniging.nl

Een stoma in jouw dagelijks leven

Leven met een stoma betekent voor iedereen wat anders. Voor de één is het een nieuwe kans na een levensbedreigende ziekte. Voor de ander betekent 'leven met een stoma': eindelijk verlost van jarenlange klachten. In het dagelijks leven hoeft de stoma geen grote rol te spelen. Maar het is ook mogelijk dat jouw leven totaal verandert. Op www.stomavereniging.nl lees je meer over mogelijke gevolgen voor sport, seksualiteit, vrije tijd, kwaliteit van leven, reizen en vakantie. Ook vind je hier een overzicht van onze andere brochures.

In deze brochure

Wat is de invloed van een stoma of pouch op seks?	5
Wat is de invloed van een stoma of pouch op je relatie?	10
Seks met een stoma	12
Seksuele problemen: wat kun je zelf doen?	16
Hulp zoeken	19
Word lid van de Stomavereniging	20

Wat is de invloed van een stoma of pouch op seks?

Een stoma of pouch heeft invloed op jouw leven, ook op intiem en seksueel gebied. Dat kan zich op verschillende manieren uiten.

Minder aantrekkelijk

Een stoma of pouch kan ervoor zorgen dat je anders naar jezelf kijkt. Misschien vind je jouw buik minder aantrekkelijk. Dit kan invloed hebben op de wijze waarop je omgaat met intimiteit en seksualiteit. Als je negatief over jezelf denkt, denk je misschien dat de (seksuele) beperkingen groter zijn dan eigenlijk het geval is. Vertrouwd raken met jouw lichaam en de stoma of pouch en het opnieuw ontdekken van de mooie kanten van jouw lichaam kost tijd, juist omdat je telkens geconfronteerd wordt met de verandering.

Daarnaast spelen opvoeding, gezin en ervaringen een belangrijke rol bij je verwachtingen rondom intimiteit en seksualiteit. Als je er uiteindelijk in slaagt om weer met jouw lichaam vertrouwd te zijn, is de kans groot dat je ook weer meer open staat voor seks en intimiteit.

Nieuw evenwicht zoeken

Een stoma kan een ingrijpende invloed hebben op de relatie. De relatie kan hechter worden. Het kan ook zijn dat de relatie ongelijkwaardig wordt, omdat je in bepaalde dingen afhankelijk bent van jouw gezonde partner. Dit kan uitwerking hebben op seksueel gebied. Ook kan de behoefte aan seksualiteit door de ziekte uiteenlopen: de één wil meer dan de ander. Of de zorg om de gezondheid kan zo op de voorgrond treden dat seks geheel uit beeld verdwijnt. Om het evenwicht in de relatie te hervinden, is het belangrijk met elkaar te blijven praten. Ook blijf je behoefte houden aan intimiteit. Een paar armen om je heen, een aai over jouw bol, jouw hand vasthouden of lekker tegen elkaar aanliggen, zonder dat er een vrijpartij hoeft te volgen. Het gaat om een veilig gevoel, geborgenheid, begrepen worden, er mogen zijn.

Vermijden van seks

Een stoma of pouch heeft soms tot gevolg dat je anders omgaat met intimiteit en seksualiteit. Dingen die voor de ziekte konden, kunnen soms niet meer. Dit kan gevoelens van verdriet en rouw geven ('ik ben zo veel kwijt geraakt') of van boosheid ('waarom ik?'). Als iemand zich moeilijk kan aanpassen aan de veranderingen en deze ziet als een achteruitgang, kan dat invloed hebben op het seksuele leven. De zin in seks kan verminderen. Je kunt de veranderingen ook zien als een uitdaging om te zoeken naar andere of nieuwe manieren om seksualiteit te beleven.

Minder opwinding

Bij de aanleg van een stoma kunnen functies verstoord worden die nodig zijn voor seksuele opwinding. Bijvoorbeeld de zenuwbanen tussen hersenen, ruggenmerg en geslachtsorganen. Als die beschadigd zijn, merk je dat jouw lichaam niet goed reageert op seksuele prikkels. Je hebt minder zin in seks of je wordt niet opgewonden van aanrakingen. Of het gevoel is anders: de geslachtsdelen zijn minder gevoelig en het orgasme voelt minder sterk. Bij mannen kan het voorkomen dat ze niet meer, of minder vaak, een erectie krijgen. Bij vrouwen kan de vagina minder vochtig worden.

Ook de behandeling van kanker, bijvoorbeeld met chemotherapie en radiotherapie, kan zorgen voor beschadiging van bloedvaten en zenuwen of verstoring van de aanmaak van testosteron/oestrogeen. Door een tekort aan testosteron/oestrogeen reageer je minder goed op seksuele prikkels. Vrouwen kunnen door de behandelingen van kanker vervroegd overgangsklachten krijgen. De aanleg van een urinestoma leidt ook vaker tot seksuele problemen.

Oplossingen

Het gebruik van hulpmiddelen – glijmiddel, opwindende beelden of een vibrator – kan soms helpen. In een heel enkel geval wordt er gekozen voor een penisprothese. Jouw arts kan hier meer over vertellen.

Als het erectievermogen is aangetast door beschadiging van de zenuwen of bloedvaten, dan kan een vacuümerectiepomp en of injectie in het zwellichaam werken. Middelen zoals erectie ondersteunende pillen werken doorgaans niet bij beschadiging van bloedvaten en zenuwen, maar het is altijd de moeite waard om dit eerst te proberen voor er aan injecties of een vacuümerectiepomp gedacht wordt.



Droog klaarkomen

Tijdens de operatie kunnen zenuwbanen beschadigen die betrokken zijn bij het vrijkomen van zaad en zaadvloeistof. Hierdoor komt er geen sperma meer naar buiten. Het sperma kan ook in de blaas terecht komen als het afsluitmechanisme van de blaas niet meer werkt. Mannen krijgen dan wel een erectie, maar geen zaadlozing. Deze mannen komen dan 'droog' klaar. Ook zijn er veel mannen die zonder erectie toch een orgasme beleven. Sommige mannen ervaren het orgasme intenser of als pijnlijk. Het is belangrijk om na de ingreep intiem te blijven met elkaar. Dit maakt het makkelijker om seksualiteit op te pakken als je er allebei aan toe bent.

Medicijnen en operatie

Sommige medicijnen verminderen de zin in seks, andere kunnen bijvoorbeeld problemen geven met de erectie of een droge vagina veroorzaken. Of ze kunnen orgasmeproblemen veroorzaken. Ook de operatie kan invloed hebben op seks. Na de operatie moet het lichaam herstellen. De wond kan pijn doen, de medicatie kan bijwerkingen hebben en het fysieke herstel kan energie kosten. Bovendien voelen veel mensen die geopereerd zijn zich niet zo aantrekkelijk. Al deze dingen kunnen ervoor zorgen dat de zin om te vrijen afneemt of verdwijnt.

Vruchtbaarheid

De aanleg van een stoma heeft geen effect te hebben op de vruchtbaarheid. Het kan wel gebeuren dat mannen niet lang genoeg een erectie hebben om het zaad in de vagina in te brengen. Dit kan worden opgelost door het zaad op te vangen en later bij de vrouw in te brengen. Krijgt een man geen zaadlozing dan kan het zaad via een testispunctie worden verkregen. Dit doet een arts. Als er al op erg jonge leeftijd een urinestoma is aangelegd, kan dat gevolgen hebben voor de vruchtbaarheid van een man. Vrouwen kunnen in principe gewoon zwanger worden, tenzij bij de aanleg van de urinestoma ook de baarmoeder en eierstokken zijn verwijderd. Of zwanger worden gemakkelijk is, is afhankelijk van de persoonlijke situatie. Soms is het raadzaam om zaad in te laten vriezen als er een kindwens is en je een operatie moet ondergaan waarbij vruchtbaarheid een probleem kan worden.

Anticonceptie

- Overleg met je arts over anticonceptie als je niet zwanger wilt worden.
- Sommige vormen, zoals de pil, zijn niet aan te raden als de ziekte van Crohn opspeelt of bij vrouwen met een ileostoma.
- Op www.seksualiteit.nl staat een schema met een aantal ziektes. Bij elke ziekte kun je in het schema zien of een bepaald middel veilig of onveilig is en bij welk middel je een arts moet raadplegen.

Wat is de invloed van een stoma of pouch op je relatie?

Niet alleen jij hebt te maken met een stoma. Dat geldt ook voor jouw partner. Hoe gaan jullie daar samen mee om?

Praten helpt echt

Veel mensen zijn niet gewend om met hun partner over seks te praten. Vooral bij stellen met een jarenlange relatie is er vaak sprake van 'ingesleten seksuele patronen' waarover ze misschien wel nooit hebben gesproken. Ook is de communicatie soms lastig omdat je elkaar niet wilt kwetsen of de ander wilt beschermen. Zo vermijden partners van mannen met een stoma én een erectieprobleem vaak de seks omdat ze hem niet nog meer willen 'frustreren'. Hij daarentegen wil vaak wel proberen te vrijen, maar wil ook zijn partner niet teleurstellen.

Hoe goed jouw seksuele leven weer kan worden na de aanleg van de stoma of pouch hangt ook af van hoe het was vóór de operatie. Als er toen problemen waren, zal het met een stoma erbij niet gemakkelijker worden.

Hulp zoeken

Soms kan hulp van een seksuoloog en/of psycholoog helpen om onuitgesproken wensen of gedachten met elkaar te kunnen delen. Als de weg naar intimiteit is hervonden, kan het vertrouwen ook weer teruggewonnen worden.

Op zoek naar een partner?

Sommige mensen voelen zich door hun stoma of pouch beperkt bij het vinden van een partner. Angst voor afwijzing en schaamte kan contact in de weg staan. En als er contact is gelegd, dan spelen vragen als 'wanneer vertel ik het?', 'hoe zal hij of zij het vinden om seks met mij te hebben?', 'wat kan ik wel en niet in seksueel opzicht?', 'kan ik wel kinderen krijgen?' Veel mensen vinden een partner via internet. Er bestaan talloze datingwebsites en -apps voor oud en jong, hoog- en laagopgeleid, mensen met of zonder een geloof en mensen met of zonder een lichamelijke beperking. Via www.start2date.nl kun je de datingwebsite vinden die het beste bij jou past.



Seks met een stoma of pouch

Vrijen kan op veel verschillende manieren. In feite is alles mogelijk met een stoma of pouch. Hier vind je praktische tips.

Seks/orgasme/vrijen/intimiteit geeft:

- Ontspanning, verlicht stress, is een goed slaapmiddel
- Erkenning als vrouw/man, is goed voor het zelfvertrouwen
- Versterkt het gevoel van saamhorigheid
- Werkt pijnstillend
- Een betere doorbloeding van het lichaam (bijvoorbeeld betere darmfunctie, bloeddruk, hart- en longfunctie)
- Versterkt de spieren

Specifieke stomatips

- ✓ Vervang het opvangzakje minimaal 30 minuten voor het vrijen, als je dit nodig vindt. Die tijd heeft de huidplak nodig om goed aan de huid te hechten, anders kan het zakje loslaten. Je kunt natuurlijk ook vrijen zonder het zakje vooraf te wisselen.
- ✓ Gebruik eventueel een speciaal beschermhoesje met een zachte stof of gebruik mini-opvangmateriaal. Of bedek je stoma met een mooie sjaal of kledingstuk.
- ✓ Er bestaat speciale lingerie voor mensen met een stoma. Je vindt op www.stomavereniging.nl websites met speciale lingerie.
- ✓ Een ongelukje kan gebeuren. Dat voelt wellicht vervelend. Praat hierover met je partner, en probeer het weer een keer opnieuw.

- ✓ Op <https://nfk.nl/themas/kanker-en-seks/> en op www.kanker.nl vind je informatie, ervaringen en tips over seksualiteit en intimiteit (met een stoma) als gevolg van kanker.

Beperking in beweging

- ✓ Probeer uit welke houdingen nog wel mogelijk zijn. Bedenk dat bij sommige operaties in het bekken de stand van de vagina kan veranderen. Zo kantelt de vagina bij het verwijderen van de blaas of endeldarm naar voren of naar achteren.
- ✓ Gebruik kussens voor een prettige positie.

'Ik had mijn nieuwe date wel verteld over mijn ziekte van Crohn, maar niet over mijn stoma. Het klikte heel goed en we gingen van daten, naar zoenen, naar voelen en meer. Ik moest ermee over de brug komen. 'Eh, ik moet je wat vertellen. Ik heb een stoma,' zei ik.

Hij reageerde met: 'O, oké.' En we zoenden verder.

Een paar minuten later stopte ik plots en vroeg: 'Weet je eigenlijk wel wat dat is?' Nee dus. Een dag later had hij het opgezocht.

Hij vond het geen enkel probleem. Sterker nog, hij gaat er makkelijker mee om dan ik!'

Sanne

Handige weetjes en tips over seks

1. Seksualiteit is meer dan een puur lichamelijk iets. Het heeft effect op de aanmaak van hormonen, op hoe je je voelt en denkt en op je relatie.
2. Seksualiteit is elke keer weer anders. De ene keer kan seks spannend en opwindend zijn, de andere keer vooral knus en weer een andere keer stelt het weinig voor. In sommige perioden in het leven loopt de seks 'op rolletjes' en op andere momenten niet.
3. Seks is niet alleen lust, maar ook intimiteit, contact en erotiek.
4. Het is een misverstand om te denken dat goede seks spontaan begint. Zin in seks komt niet uit de lucht vallen, zin kun je maken. Meer informatie hierover is te vinden op **www.seksualiteit.nl** en **<https://www.vrijfijn.nl>**.
5. Goede communicatie, wederzijds begrip, fantasie en lef zijn nodig om seks (weer) leuk te maken. Dit kan op allerlei manieren. Soms helpt het om vaste patronen te doorbreken. Een andere plek of een ander tijdstip kan inspiratie geven, net zoals het uitproberen van nieuwe dingen.
6. Na de operatie kun je uitproberen hoe je lichaam seksueel reageert door met jezelf te vrijen. Zo ontdek je of er iets is veranderd. Natuurlijk kun je hier ook jouw partner bij betrekken.

Vermoeidheid

- ✓ Vrij op een moment dat je nog genoeg energie hebt, bijvoorbeeld 's ochtends in plaats van 's avonds.
- ✓ Probeer uit welke houdingen prettig zijn. Bijvoorbeeld de 'zijligging', een houding waarbij beide partners met de gezichten naar elkaar toe liggen. Deze houding is lang vol te houden.
- ✓ Laat je partner de bewegingen maken.
- ✓ Gebruik een vibrator om je partner te bevredigen zodat je zelf minder bewegingen hoeft te maken.

Pijnklachten

- ✓ Probeer te vrijen op momenten dat de pijn het minst erg is.
- ✓ Neem op het juiste moment voor het vrijen pijnmedicatie in.
- ✓ Probeer houdingen te vinden die geen of minder pijn veroorzaken.
- ✓ Neem een warme douche voor het vrijen.
- ✓ Mocht het vrijen pijnlijk zijn, dan kun je ook op andere manieren intiem zijn, bijvoorbeeld door het gebruik van de mond of vingers.

Urinestoma?

Mensen met een urinestoma hebben soms moeite met het kiezen van een goede houding, omdat de opvangzak in de weg gaat zitten. Leeg eventueel voor het vrijen de opvangzak.

'Mijn huidige vrouw kan gelukkig goed omgaan met het feit dat ik een stoma heb. Ze accepteert mij volledig. Haar steun heeft mij veel zelfvertrouwen gegeven.'

Rob

Seksuele problemen: wat kun je zelf doen?

De meeste seksuele problemen zijn goed op te lossen. Check eerst wat de oorzaak van jouw probleem is en wat kun je er vervolgens zelf aan doen.

Stel jezelf vragen

Vraag jezelf af of er inderdaad een probleem is, voor jezelf of voor jouw partner. Is er een probleem, dan is de volgende vraag: heeft het te maken met jouw stoma of pouch?

Seksuele problemen worden meestal veroorzaakt door een combinatie van lichamelijke, psychische en sociale factoren. Zo kunnen erectieproblemen bijvoorbeeld worden veroorzaakt door medicijnen, maar ook door faalangst, relatieproblemen of de ziekte zelf.

Zoek informatie

Ga op zoek naar informatie over jouw stoma en over seksualiteit. Er is informatie te halen op internet, in de bibliotheek en natuurlijk bij de stomaverpleegkundige.

Praat met jouw partner

Bij alle problemen en dus ook bij seksuele problemen geldt: praat erover met jouw partner. Vertel waar je last van hebt, wat mogelijk de oorzaak is, waar je bang voor bent en wat je wilt. Vraag ook jouw partner hoe dingen voor hem of haar zijn. Praten met elkaar is een voorwaarde om het elkaar seksueel naar de zin te kunnen maken en allebei tevreden te zijn met de seksuele relatie.



Praat met lotgenoten

Het kan soms helpen om te horen hoe anderen met gelijksoortige problemen omgaan. Je ontdekt dan dat je niet de enige bent en dat ieder er op een eigen manier mee omgaat. Via de Stomavereniging kun je in contact komen met andere mensen met een stoma of pouch.

Medicijnen

Er zijn medicijnen voor mannen die worden voorgeschreven bij het onvoldoende hebben of houden van de erectie. Voor opwindingsstoornissen bij de vrouw zijn tot nu toe geen medicijnen ontwikkeld. Bij vaginale droogheid kan een glijmiddel gebruikt worden. Als dit probleem wordt veroorzaakt door een aangetoond tekort aan testosteron/oestrogeen kunnen deze tekorten met medicatie aangevuld worden.

Geen zin meer

Sommige mensen hebben na de aanleg van de stoma geen zin meer in vrijen. Als beide partners zich daarbij goed voelen en andere uitingen naar elkaar hebben om hun relatie gezond te houden, is daar niets op tegen. Meestal heeft de één meer zin dan de ander. Een gesprek met een psycholoog of seksuoloog zou dan een nieuw begin van een bevredigend seksleven kunnen inluiden.

Pijn

Een aantal stomadragers heeft pijn bij het vrijen en kiest voor andere manieren om te vrijen. Sommige mensen kiezen ervoor om voor zichzelf geen seksuele bevrediging meer na te streven, maar hun partner wel bevrediging te geven. Als beiden dit prettig vinden, is daar uiteraard niets op tegen, maar het blijft zinnig om met een seksuoloog te kijken of er iets aan die pijn te doen is. Soms kan bekkenbodemptherapie uitkomst bieden, omdat de bekkenbodemspieren te gespannen zijn, waardoor weer pijn ontstaat. Misschien kan een goed glijmiddel worden aangeraden als door zenuwbeschadiging gemeenschap te pijnlijk is geworden. Er kunnen ook alternatieven worden gezocht.

Negatieve gedachten

Tijdens het vrijen wil je je seksueel aantrekkelijk voelen voor jouw partner. Voor de meeste mensen zal de stoma of pouch een aantasting van het lichaamsbeeld zijn. Je kunt je verminkt en niet aantrekkelijk voelen. Dit alles werkt negatief op de eigen gedachten. En dat werkt dan weer door. Positieve gedachten hebben een positief effect. Negatieve seksuele gedachten hebben een negatief effect, waardoor de zin in vrijen niet komt.

Hulp zoeken

Stomaverpleegkundige

Bespreek jouw vragen met de stomaverpleegkundige. De stomaverpleegkundige is gespecialiseerd in het leven met een stoma en kan je allerlei praktische tips geven.

Lotgenoot

Een gesprek met een lotgenoot kan verhelderend werken. Via de Stomavereniging kun je in contact komen met iemand die net als jij een stoma of pouch heeft.

Op www.stomavereniging.nl vind je bij 'Ervaringen', ervaringsverhalen van andere mensen met een stoma of pouch.

Huisarts

Het kan verstandig zijn om eens met de huisarts te gaan praten.

De huisarts kan je ook doorverwijzen naar een seksuoloog, gynaecoloog, uroloog, bekkenbodembiotherapeut of medisch psycholoog.

Seksuoloog

Een seksuoloog biedt hulp bij seksuele problemen, zoals erectieproblemen, orgasmeproblemen, pijn bij het vrijen of geen zin meer hebben om te vrijen. Je kunt hier ook terecht met vragen over het anders ervaren van seksualiteit door ziekte of over relatieproblemen. Je kunt een geregistreerd seksuoloog vinden via de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie: www.nvvs.info.

Lid worden

Word lid van de Stomavereniging! De Stomavereniging is dé plek waar je ervaringen over leven met een stoma met anderen kunt delen. Het lidmaatschap is het eerste halfjaar gratis, daarna betaal je €35,- per jaar.

Alle voordelen op een rijtje:



Actuele informatie

Gratis toegang tot actuele en zorgvuldige informatie.



Gratis toegang tot evenementen

Je wordt als eerste uitgenodigd voor onze gratis events.



Samen sterker

Ontmoet anderen die hetzelfde doormaken als jij.



Gratis magazine Vooruitgang

Je ontvangt 4 keer per jaar ons magazine Vooruitgang.



Nieuwsbrief

Je ontvangt 12 keer per jaar onze nieuwsbrief.



Meldpunt Stomazorg

Meld gratis je klacht of vraag over stomamateriaal.



Ja, ik word lid

Eerste
halfjaar
gratis!

Vul onderstaande gegevens in of meld je aan via
leden@stomavereniging.nl, **www.stomavereniging.nl/word-lid**
of bel naar **030-6343910**.

☐ Dhr. ☐ Mevr.

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Telefoonnr.

Geboortejaar

Straatnaam

Huisnr.

Postcode

Plaats

☐ Ik machtig de Stomavereniging om ná het eerste halfjaar gratis lidmaatschap, tot wederopzegging, het contributiebedrag voor het lidmaatschap jaarlijks van mijn rekening af te schrijven. Je kunt het lidmaatschap makkelijk opzeggen via mail of telefoon.

IBAN nr.

☐ Ik heb de privacyverklaring gelezen op stomavereniging.nl/privacy en ga akkoord.

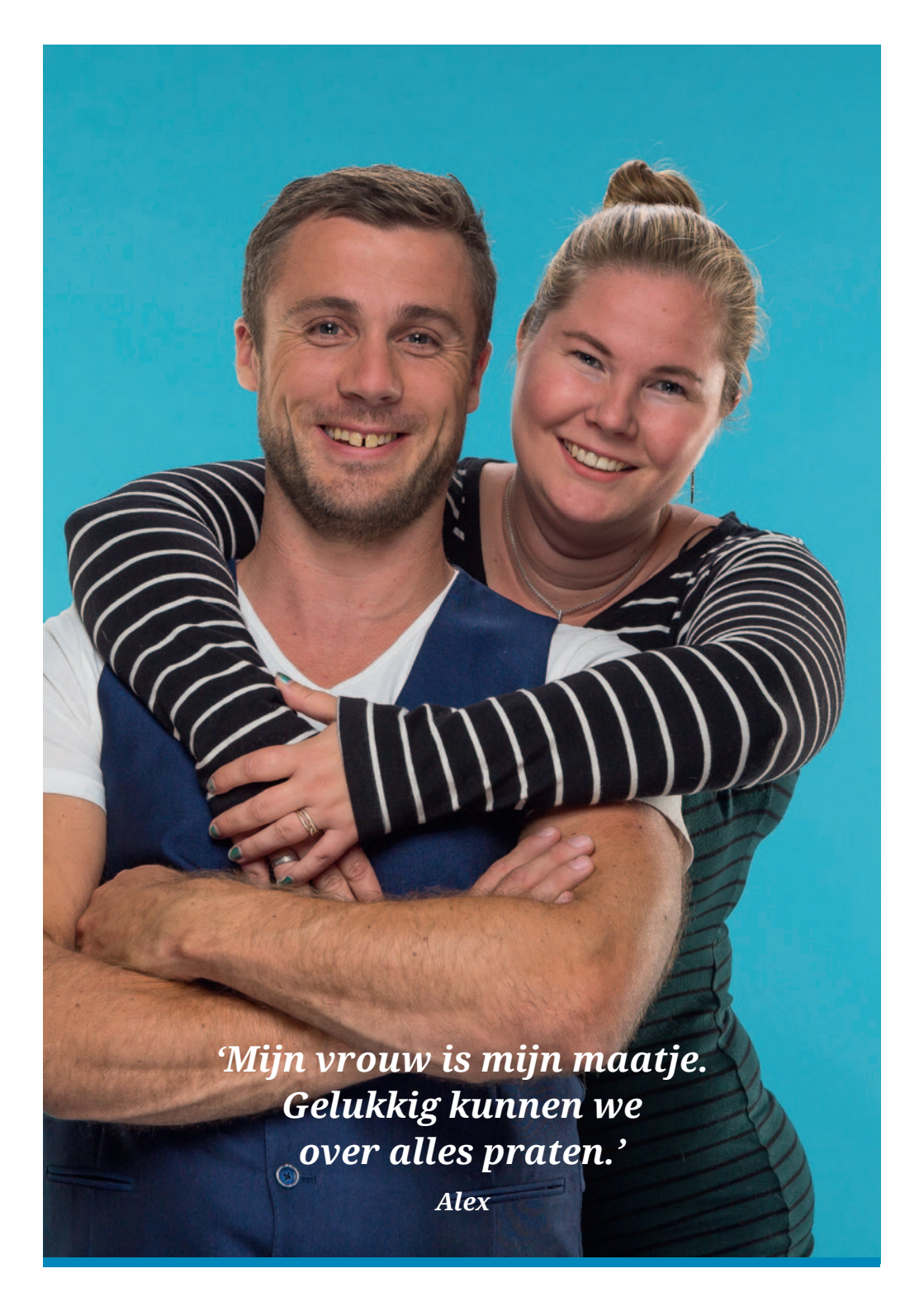
Handtekening

Ik ontvang graag informatie over:

☐ colostoma ☐ ileostoma ☐ urinstoma anders:

Stuur deze pagina, in een envelop, naar: Stomavereniging, Postbus 30510, 3503 AH Utrecht.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan uw bank om deze incasso-opdracht uit te voeren door het bedrag van uw rekening af te schrijven. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze eenvoudig laten terugboeken door binnen acht weken na afschrijving contact op te nemen met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

A man and a woman are smiling and embracing each other against a solid blue background. The man, on the left, has short brown hair and a beard, wearing a white t-shirt under blue overalls. The woman, on the right, has blonde hair in a bun and is wearing a black and white striped long-sleeved shirt. She has her arms around the man's shoulders and chest. Both are smiling warmly at the camera.

*‘Mijn vrouw is mijn maatje.
Gelukkig kunnen we
over alles praten.’*

Alex

Colofon

Vijfde druk: december 2021 Oplage: 1250

Tekst

Stomavereniging en Annemies Gort, www.tekstburogort.nl

Fotografie

Joris Aben, iStockphoto

Vormgeving en drukwerk

IDD, www.idd.nu en Happy Horseman, www.happyhorseman.nl

Inhoudelijke adviezen

V&VN Stomaverpleegkundigen, Ingrid Buijs (vrijwilliger Stomavereniging), Ineke Mouthaan (seksuoloog Rutgers), Anne Braakman.

© Deze tekst is deels gebaseerd op de brochure 'Seksualiteit en een chronische ziekte' van Rutgers. Te downloaden via de webshop van Rutgers.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Stomavereniging

Postbus 30510

3503 AH Utrecht

Tel (030) 63 43 910

info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Bereikbaarheid Landelijk bureau

Maandag t/m vrijdag van

9.00 tot 17.00 uur

stoma
vereniging

 **samen sterker**