

Seksualiteit en relaties

Sterker met Stoma door jouw ervaring te delen



sterker met stoma
stoma
vereniging
www.stomavereniging.nl

Colofon

Eerste druk: juli 2016 Oplage: 1500

Eindredactie

Barbara Warnar, Stomavereniging

Tekst

Annemies Gort, www.tekstburogort.nl

Fotografie

Martine Sprangers en anderen

Vormgeving en drukwerk

Happy Horseman, www.happyhorseman.nl

Inhoudelijke adviezen

Ada Veldink (stoma- en andrologieconsulent, AMC), Ingrid Buijs (vrijwilliger Stomavereniging), Ineke Mouthaan (seksuoloog Rutgers), Anne Braakman (directeur Stomavereniging).

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

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Tel (030) 63 43 910

E-mail: info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

Stoma of pouch en seksualiteit

Deze brochure is voor mensen met een stoma of pouch. U 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. Een ding is zeker: een stoma of pouch hoeft geen belemmering te zijn voor intimiteit en een prettig seksleven. In deze brochure leest u daar meer over.

Meer weten?

Stel uw vragen aan uw stomaverpleegkundige of medisch specialist. Wilt u praten met iemand die ook een stoma heeft? Bel met de Ervaringslijn van de Stomavereniging. U krijgt dan iemand met een stoma of pouch aan de lijn. Zie contactgegevens op pagina 21. Voor overige vragen Stomavereniging: 030 – 634 3910. U kunt ook mailen naar info@stomavereniging.nl

Een stoma in uw 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 uw leven totaal verandert. Op www.stomavereniging.nl leest u meer over mogelijke gevolgen voor sport, seksualiteit, vrije tijd, kwaliteit van leven, reizen en vakantie. Ook vindt u hier een overzicht van onze andere folders.

In deze folder

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 kunt u zelf doen?	16
Hulp zoeken	19
Word lid van de Stomavereniging	20
Voordelen lidmaatschap Stomavereniging	23



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

Een stoma of pouch heeft invloed op uw leven, ook op intiem en seksueel gebied. Welke effecten kunnen er optreden?

Minder aantrekkelijk

Een stoma of pouch kan ervoor zorgen dat u anders naar uzelf kijkt. Misschien vindt u uw buik minder aantrekkelijk. Dit kan invloed hebben op de wijze waarop u omgaat met intimiteit en seksualiteit.

Als u negatief over uzelf denkt, denkt u misschien dat de (seksuele) beperkingen groter zijn dan eigenlijk het geval is.

Vertrouwd raken met uw lichaam en de stoma of pouch en het opnieuw ontdekken van de mooie kanten van uw lichaam kost tijd, juist omdat u telkens geconfronteerd wordt met de verandering.

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



Vermijden van seks

Een stoma of pouch heeft soms tot gevolg dat u op een andere manier omgaat met intimiteit en seksualiteit. Dingen die voor de ziekte konden, kunnen soms niet meer. Dit kan leiden tot gevoelens van verdriet en rouw ('ik ben zo veel kwijt geraakt') of tot gevoelens 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. U 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, merkt u dat uw lichaam niet goed reageert op seksuele prikkels. U heeft minder zin in seks of u 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 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 reageert u minder goed op seksuele prikkels. Vrouwen kunnen door de behandelingen van kanker vervroegd overgangsklachten krijgen. Vooral totale verwijdering van de endeldarm heeft vaak grote gevolgen. 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. Als het erectievermogen is aangetast door beschadiging van de zenuwen of bloedvaten, dan kan een vacuümerectiepomp en of injectie in het zwellichaam werken. Orale 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 de uitdrijving van zaad en zaadvloeistof. Hierdoor komt er geen sperma meer vrij. 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.

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. Of dat gemakkelijk is, is afhankelijk van de persoonlijke situatie. Soms is het raadzaam om zaad in te laten vriezen als er een kindwens is en u een operatie moet ondergaan waarbij vruchtbaarheid een probleem kan worden.

Anticonceptie

Overleg met uw arts over anticonceptie als u 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 kunt u in het schema zien of een bepaald middel veilig of onveilig is en bij welk middel u een arts moet raadplegen.



Al jong een stoma?

Kinderen en jongeren met een stoma hebben soms een andere seksuele ontwikkeling dan hun gezonde leeftijdsgenoten. Vaak worden zij extra beschermd opgevoed, waardoor zij weinig de gelegenheid hebben om te experimenteren met seks. Sommige ouders geven hun kind weinig informatie over seks en weinig gelegenheid om zich seksueel te ontwikkelen en het eigen lichaam te ontdekken. Een kind leert dan niet wat hij of zij prettig vindt op seksueel gebied. Dat maakt het soms lastiger om wensen duidelijk te maken. Ten slotte, door al het 'gedokter' aan hun lijf kan het zijn dat zij onbewust hun lichamelijke gevoelens hebben uitgeschakeld, of dat het lastiger is om hun eigen grenzen te kennen.

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

Niet alleen uzelf heeft te maken met een stoma. Dat geldt ook voor uw partner. Hoe gaat u daar samen mee om?

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 u in bepaalde dingen afhankelijk bent van uw 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. Vaak is de behoefte aan intimiteit wel sterk aanwezig. Een paar armen om u heen, een aai over uw bol, uw hand vasthouden of lekker tegen elkaar aanliggen, zonder dat er een seksueel gevolg aan gegeven hoeft te worden. Het gaat om een veilig gevoel, geborgenheid, begrepen worden, er mogen zijn.

Praten helpt echt

Veel mensen zijn niet gewend om met hun partner over seks te praten. Vooral bij paren met een jarenlange relatie is er vaak sprake van 'ingesleten seksuele patronen' waarover ze misschien wel nooit hebben gesproken. Bovendien kan de communicatie bemoeilijkt worden omdat u elkaar niet wilt kwetsen of juist 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 uw 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

Mensen die de weg niet terug kunnen vinden, hebben soms hulp nodig van een seksuoloog om onuitgesproken wensen of gedachten met elkaar te kunnen delen. Als de weg naar intimiteit is hervonden, kan langzamerhand 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 internetdatingwebsites 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 kunt u de datingwebsite vinden die het beste bij u past.

Seks met een stoma of pouch

Vrijen kan op veel verschillende manieren. In feite is alles mogelijk met een stoma of pouch. Mensen die voor hun operatie geen seksuele problemen hadden, hoeven dat na de operatie ook niet te ervaren. Hier vindt u 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. Die tijd heeft de huidplak nodig om goed aan de huid te hechten, anders kan het zakje loslaten.
- Gebruik eventueel een speciaal beschermhoesje met een zachte stof of gebruik mini-opvangmateriaal. Of bedek uw stoma met een mooie sjaal of kledingstuk.
- Er bestaat speciale lingerie voor mensen met een stoma.
- Een ongelukje is geen ramp. Humor is het beste hulpmiddel.
- Moeite met het zien van de stoma? Blinddoek uw partner (bijvoorbeeld als u zich onzeker voelt), of doe allebei een blinddoek voor om elkaar op de tast te verkennen.



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, bij het verwijderen van blaas of endeldarm kantelt de vagina naar voren of naar achteren.
- Gebruik kussens voor een prettige positie.
- Gebruik een streefveer of pauwveer en streek uw partner ermee.

Handige weetjes en tips over seks

1. Seksualiteit is meer dan een puur lichamelijk iets. Het wordt bepaald door biologische aspecten (het lichaam), psychologische aspecten (denken en voelen) en sociale aspecten (relaties en omgeving).
2. Seksualiteit is niet statisch, maar voortdurend in beweging. De ene keer kan seks heel 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 www.zininseks.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 kunt u uitproberen hoe uw lichaam seksueel reageert door met uzelf te vrijen. Zo ontdekt u of er iets is veranderd. Natuurlijk kunt u hier ook uw partner bij betrekken.

Vermoeidheid

- Vrij op een moment dat u nog genoeg energie heeft, 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 uw partner de bewegingen maken.
- Gebruik een vibrator om uw partner te bevredigen zodat u 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.
- U kunt ook uw mond in plaats van uw hand gebruiken om uw partner te bevredigen.
- Gebruik hulpmiddelen als een vibrator of een 'Body Bouncer'.

Urinestoma?

Mensen met een urinestoma hebben soms moeite met het kiezen van een goede houding, omdat de opvangzak in de weg gaat zitten. Voorafgaand kan de zak worden geleegd. Er kan een aftapslang aan worden gekoppeld die naar de nachtopvangzak loopt. Dat geeft meer bewegingsvrijheid. Plakband rond de verbindingen helpt voorkomen dat de slang losschiet. Let er wel op dat er geen knik in de slang komt.

Seksuele problemen: wat kunt u zelf doen?

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

Stel uzelf vragen

Vraag uzelf af of er inderdaad een probleem is, voor uzelf of voor uw partner. Is er een probleem, dan is de volgende vraag: heeft het te maken met uw 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 uw stoma en over seksualiteit. Er is informatie te halen op internet, in de bibliotheek en natuurlijk bij de stomaverpleegkundige.

Praat met uw partner

Bij alle problemen en dus ook bij seksuele problemen geldt: praat erover met uw partner. Vertel waar u last van heeft, wat mogelijk de oorzaak is, waar u

bang voor bent en wat u wilt. Vraag ook uw 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. U ontdekt dan dat u niet de enige bent en dat ieder er op een eigen manier mee omgaat. Via de Stomavereniging kunt u 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 bekkenbodetherapie 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 je 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 uw vragen met de stomaverpleegkundige. De stomaverpleegkundige is gespecialiseerd in het leven met een stoma en kan u allerlei praktische tips geven.

Lotgenoot

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

Op www.stomavereniging.nl vindt u 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 u ook doorverwijzen naar een seksuoloog, gynaecoloog, uroloog of psycholoog.

Seksuoloog

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

Word lid van de Stomavereniging

De Stomavereniging is een vereniging voor en door mensen met een stoma. Als u lid wordt, blijft u op de hoogte van alle ontwikkelingen rondom het dagelijkse leven met een stoma. U krijgt informatie, nieuws en praktische tips. U kunt uw ervaringen delen met andere mensen met een stoma. En u kunt erop rekenen dat de Stomavereniging uw belangen behartigt naar zorgverzekeraars, zorgaanbieders, medisch speciaalzaken en de overheid. Elke maand ontvangt u een digitale nieuwsbrief met de laatste informatie. En elk kwartaal krijgt u het magazine Vooruitgang in de bus.

Lid worden doet u niet alleen voor uzelf. Met ruim 7000 leden werken we samen aan optimale stomazorg en kwaliteit van leven. Samen staan we sterker! Doet u ook mee? Het eerste jaar is uw lidmaatschap gratis. U kunt zich aanmelden met het formulier op pagina 22.

Stomavereniging.nl

De website van de Stomavereniging bevat veel informatie over het leven met een stoma. U kunt hier ook allerlei folders vinden. Bijvoorbeeld over sport & bewegen, over reizen en over goede stomazorg. Uiteraard vindt u hier ook informatie over de andere soorten stoma's.

De website is ook de plek om in contact te komen met andere mensen met een stoma en om ervaringen te lezen en uw ervaringen achter te laten. Ook vindt u op de website bij Ervaringen een film over stoma en seksualiteit.

Heeft u vragen of klachten?

De Stomavereniging geeft u graag persoonlijk advies. U kunt bijvoorbeeld bellen met de Ervaringslijn. Dit kan op maandag van 10.00 tot 12.00 uur en woensdagavond van 19.00 tot 21.00 uur op telefoon: 030-634 39 15. U krijgt dan meteen iemand met een stoma of pouch aan de lijn die u meer kan vertellen over het leven met een stoma.

Ook kunt u uw vraag of ervaring melden via: mijnervaring@stomavereniging.nl

Net een stoma? Wij komen bij u langs!

Heeft u onlangs een stoma of pouch gekregen of krijgt u er binnenkort een en wilt u meer weten over de impact op uw dagelijks leven? Maak een afspraak met de bezoekdienst. Iemand met een stoma of pouch komt dan persoonlijk bij u langs. De bezoekdienst bestaat uit mannen en vrouwen van alle leeftijden en met verschillende soorten stoma's of een pouch. Zij luisteren naar u en geven u graag steun en advies.

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Tel (030) 63 43 910

E-mail: info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Aanmelden als lid

Voor- en achternaam m/v

Adres

Postcode

Woonplaats

(Mobiel) telefoon

Geboortedatum

E-mail

Soort stoma: colostoma ileostoma urinestoma

- Ik meld mij aan als lid van de Stomavereniging. Het lidmaatschap is het eerste jaar gratis.
- De vereniging heeft met diverse patiëntenverenigingen, waaronder de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland en Vereniging Waterloo, een aantrekkelijk dubbellidmaatschap. Graag ontvang ik informatie hierover.
- Ik wil gebruik maken van de bezoekdienst.
- Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief.

Donateur van de Stomavereniging

De Stomavereniging is enorm blij met een eenmalige of periodieke donatie. Daarmee kunnen we ons optimaal inzetten voor alle mensen met een stoma of pouch.

U kunt uw bijdrage overmaken via rekeningnummer NL09 ABNA 05 8962 1300 t.n.v. Stomavereniging. Gebruikt u liever een automatische incasso?

Dan kunt u dit hokje aankruisen en wij regelen dit meteen voor u. Ook kunt u alles zelf regelen via onze website.

U ontvangt van ons een bevestiging van uw aanmelding en nadere informatie over eventuele betalingen.

Stuur dit formulier in een gefrankeerde envelop naar:

Stomavereniging
Randhoeve 221
3995 GA Houten

Bezoekdienst



sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl



Voordelen lidmaatschap Stomavereniging



Bijeenkomsten



Belangenbehartiging



Ervaringslijn



www.stomapanel.nl

Digitale nieuwsbrief

Kwartaalmagazine

Interactieve website

Folders

Sterker met Stoma

door jouw ervaring te delen

Stomavereniging

Randhoeve 221
3995 GA Houten
Tel (030) 63 43 910
info@stomavereniging.nl
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