



Stoma en mentaal welzijn

Voor jezelf zorgen voor
en na de operatie



Jouw geest, jouw reis

Een stomaoperatie is een levensveranderende ingreep die nodig kan zijn wanneer een deel van je darm of blaas moet worden verwijderd als gevolg van ziekte of letsel. Na de operatie wordt ontlasting of urine via de stoma opgevangen in een speciaal stomazakje dat je op je buik draagt.

Aanpassen aan deze nieuwe manier van leven kost tijd en geduld, en naast het veranderen van je fysieke manier van leven, kan het ook een enorm effect hebben op je mentale gezondheid. Zowel voor als na je operatie kun je je zorgen maken over een normaal leven met een stoma, twijfels over je zelfbeeld hebben of je zorgen maken over hoe andere mensen je zullen zien. Je bent misschien bang dat je niet meer de dingen kunt doen die je voor je operatie leuk vond, zoals je lievelingseten, sporten, op vakantie gaan of intieme relaties hebben, maar dat hoeft niet zo te zijn. Als je na je operatie tegen uitdagingen aanloopt, zijn je stomaverpleegkundige of arts er om je te ondersteunen. Het me+™ programma biedt ook veel advies en tips over alle aspecten van het leven met een stoma.

Het is belangrijk om stil te staan bij de redenen voor je operatie. Als bij jou kanker is vastgesteld of als je ernstig letsel hebt gehad, kan het nodig zijn geweest om je leven te redden. Of misschien heeft het een einde gemaakt aan de pijn en het ongemak veroorzaakt door ziekten zoals de ziekte van Crohn.

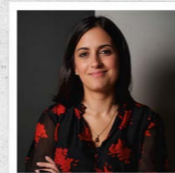
Deze aandoeningen hebben waarschijnlijk ook op zichzelf je mentale gezondheid lange tijd onder druk gezet en het is normaal dat je je ook angstig voelt voor een stomaoperatie.

Wat je gevoelens ook zijn, ze zijn volkomen natuurlijk en onze gids is bedoeld om nuttige tips en advies te geven aan iedereen die voor een stomaoperatie staat of die het moeilijk heeft na de operatie. We hopen dat je, door jezelf de tijd te geven om te genezen, zowel lichamelijk als geestelijk, kunt uitkijken naar alle positieve veranderingen die deze operatie in je leven kan brengen.



Een stoma weerhoudt ons er niet van om voluit te leven!

Het kan voelen dat niemand weet wat je doormaakt als je voor het eerst een stomaoperatie ondergaat, maar je bent niet alleen. Maak kennis met een aantal stomadragers die daar zijn geweest waar jij nu bent, en die het leven als stomapatiënt met beide handen aanpakken.



Valentina, 37

Ik heb meer dan acht jaar geleden een ileostomie gehad omdat ik de ziekte van Crohn heb. Naast het feit dat ik een drukke moeder ben van een prachtige 10-jarige dochter die dol is op schilderen, help en ondersteun ik andere stomapatiënten via een patiëntenvereniging die ik heb opgericht, het Sunflower Project.



Alice, 62

Ik heb al 42 jaar een ileostomie, als gevolg van colitis ulcerosa. Het weerhoudt me er niet van om mijn leven te leiden - ik ben bevallen van mijn dochter toen ik een stoma had, ik werk al 20 jaar voor Convatec en ik ben ook actief als voorzitter van de Tsjechische vereniging van stomapatiënten.



Štěpánka, 52

Dertien jaar geleden kreeg ik een colostomie vanwege darmkanker. Als ik niet voor de hulpdiensten werk, ben ik voorzitter van de Tsjechische vereniging van stomapatiënten.



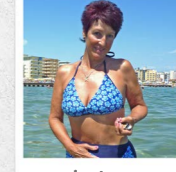
David, 53

Colitis ulcerosa was de reden dat ik een stomaoperatie moest ondergaan en ik heb mijn ileostomie nu twee jaar. Reizen is mijn grote passie en tot nu toe ben ik in 123 landen geweest. Er is nog veel meer te ontdekken en het hebben van een stoma zal me niet tegenhouden!



Renata, 54

Vanwege de ziekte van Crohn heb ik twee stomaoperaties gehad, die 14 jaar geleden resulteerden in een permanente ileostomie, dus ik weet precies hoe het is om met een stoma te leven.



Křeta, 67

Ik leef al 18 jaar met een ileostomie. Ik ben geopereerd vanwege een inflammatoire darmziekte en het heeft een positief effect op mijn leven gehad. Ik vind het nog steeds heerlijk om twee keer per jaar op vakantie te gaan, waarbij zwemmen en fietsen allemaal deel uitmaken van het plezier!

De weg naar acceptatie

Elke levensveranderende ervaring kan invloed hebben op iemands geestelijke gezondheid, ongeacht leeftijd of geslacht, en dat geldt ook voor een grote operatie zoals een stomaoperatie.



Met deze belangrijke verandering in je leven is het waarschijnlijk dat je veel gedachten hebt over hoe je zult leven met een stoma, of dat je bang bent dat niets ooit nog hetzelfde zal zijn. Samen met deze gevoelens is het normaal om door sommige of alle 'vijf stadia van acceptatie' te gaan. Elke fase, hoewel er geen specifieke volgorde is, is belangrijk en kan ons als mens helpen om gevoelens van verlies te verwerken en er aan de andere kant weer uit te komen.



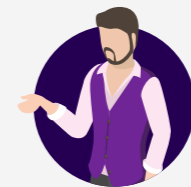
1. Ontkenning 'dit kan mij niet overkomen'

Door te doen alsof je situatie je niet overkomt, bescherm je jezelf voor de intensiteit ervan en geef je jezelf meer tijd om ermee in het reine te komen en het nieuws geleidelijk te verwerken.



2. Boosheid 'Waarom overkomt mij dit?'

Woedegevoelens, die zich ook kunnen manifesteren als bitterheid of wrok, kunnen de andere emoties die je voelt maskeren en kunnen gericht zijn op familie en vrienden, of zelfs op objecten.



3. Onderhandeling 'wat als ik iets anders had gedaan'

Op dit moment kun je gevoelens van hulpeloosheid hebben, of denken 'wat als' en 'als alleen' over je situatie.



4. Verdriet 'Ik kan het niet aan'

Op dit punt kun je je overweldigd en verward voelen en ervoor kiezen om je af te zonderen van anderen. Wees niet bang om hulp te vragen als je je langere tijd zo voelt. Neem contact op met je stomaverpleegkundige of -arts, of denk na over gespecialiseerde counseling.



5. Acceptatie 'Ik zie een weg vooruit'

Hoewel je leven ingrijpend is veranderd, begrijp je het nu beter en accepteer je het zoals het is. Je beseft dat je goede en slechte dagen zult hebben, net als iedereen, en je hebt het gevoel dat je daarmee kunt omgaan.

Voorbereiden op de operatie

Als je je voorbereidt op een stomaoperatie, komt het vaak voor dat je gevoelens van ontkenning, boosheid en verdriet of depressie ervaart als je nadenkt over hoe je leven zou kunnen veranderen.



In plaats van je emoties op te kroppen, wees lief voor jezelf en vertel jezelf dat het oké is om deze gevoelens te hebben. Misschien helpt het om je angsten en zorgen te delen met je partner, familieleden, vrienden of je stomaverpleegkundige - soms helpt het om het gewoon hardop te zeggen, of misschien helpt het om je gevoelens op te schrijven.

Misschien kun je terugdenken aan een moeilijke periode die jij of iemand die je kent in het verleden heeft doorgemaakt. Hoe ging je er toen mee om? Was er iemand tot wie je je kon wenden? Waren er technieken die je er doorheen hielpen? Kun je deze copingmechanismen nu gebruiken?

"Praten met mijn familie hielp enorm en gaf me een evenwichtiger beeld."



Hulp bij je stoma-reis

In de eerste dagen voor en direct na je operatie kunnen je stomaverpleegkundige en het team dat voor je zorgt in het ziekenhuis al je vragen over je stoma beantwoorden.

Om eventuele angsten die je hebt te verlichten, zullen ze:

- Je in detail uitleggen over het type stomaoperatie die je zult ondergaan.
- Uitleggen wat er tijdens de operatie gebeurt en hoe lang je naar verwachting in het ziekenhuis zult moeten blijven.
- Met je bespreken hoe je je waarschijnlijk direct na de operatie zult voelen - je kunt een droge mond hebben en je slaperig voelen door de verdoving. Je kunt ook pijn voelen rondom de plek van de stoma, maar dit zal niet lang duren, omdat een stoma geen zenuwuiteinden heeft.
- De stomasystemen demonstreren die je zult gebruiken, en je laten zien hoe je ze aanbrengt en verwijdert. Op dit

moment kunnen ze ook je partner, of een ander familielid of verzorger die je zal helpen met de stomaroutine, erbij betrekken.

- Je laten zien hoe je de peristomale huid - de huid rondom je stoma - verzorgt en je helpen begrijpen hoe belangrijk het is om deze schoon en droog te houden.
- Je helpen wanneer je eraan toe bent na de operatie rustige bewegingen en ademhalingsoefeningen te doen.
- Je informatie geven over het leven met een stoma en je geruststellen dat je waarschijnlijk weer in staat zult zijn om alles te doen wat je voor de operatie deed. Ze kunnen ook contactgegevens verstrekken van relevante steungroepen in jouw omgeving.



"Praten met degenen die van je houden zorgt ervoor dat je je minder alleen voelt."

Als je eenmaal uit het ziekenhuis bent ontslagen, sta je er niet alleen voor. Het me+™ serviceprogramma van Convatec is speciaal ontwikkeld om ondersteuning te bieden aan iedereen die met een stoma leeft.

Dit programma is gratis en bevat praktische informatie en tips over levensstijl om je te helpen te leven met een stoma.

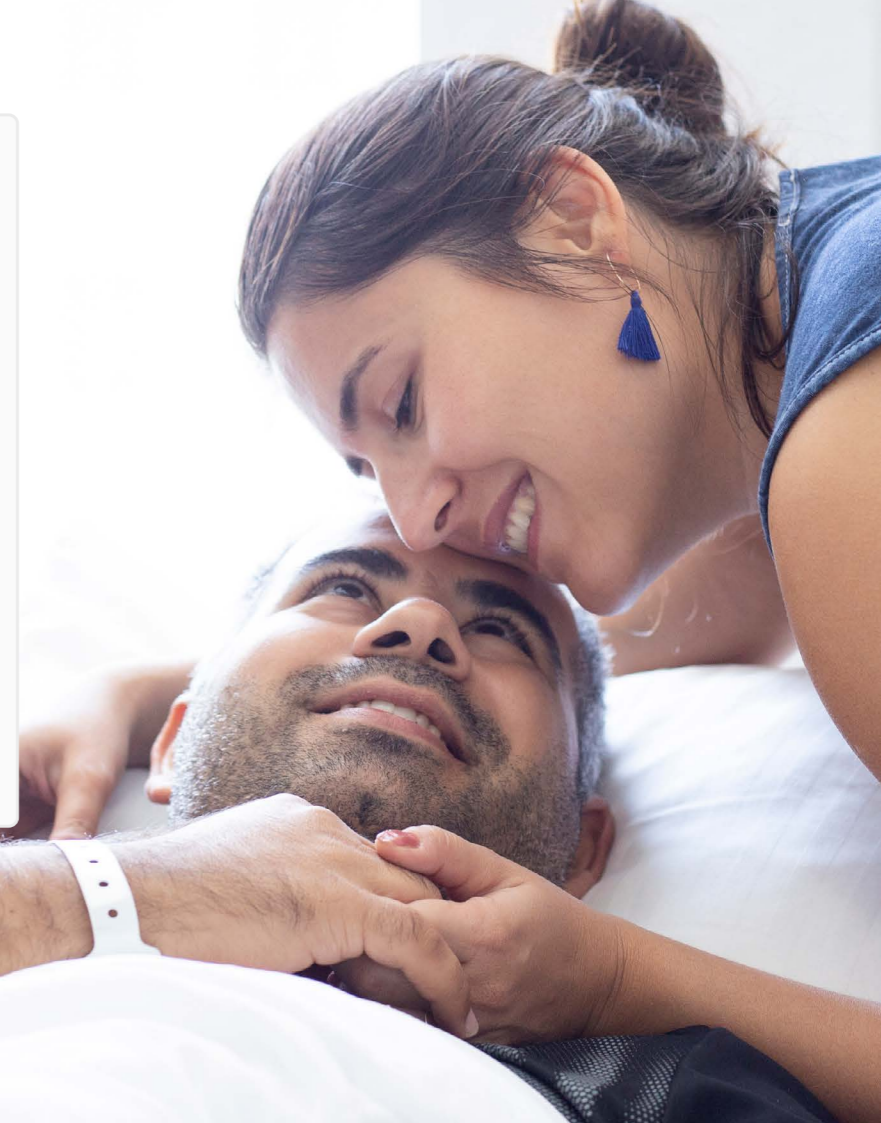
Je kunt naar convatec.nl gaan of onze hulplijn bellen op **0800-330 00 10**, en een van onze teamleden zal je dan alle hulp bieden die je nodig hebt. Of je nu een nieuw product wilt uitproberen of gewoon een geruststellend gesprek wilt hebben over problemen waar je mee zit, wij staan voor je klaar.



me+™

De me+™ ondersteuning.

Je kunt convatec.nl bezoeken of onze hulplijn bellen op **0800-330 00 10**





Na een operatie - waar denk je aan?

Nadat je een stomaoperatie hebt ondergaan, is het normaal om gevoelens van verdriet of depressie te ervaren of om door de onderhandelingsfase van acceptatie te gaan. En deze gevoelens kunnen op elk moment van je stoma-reis komen en gaan.

Tijdens je herstel in het ziekenhuis krijg je, naast de steun van je familie en vrienden, ook praktische en emotionele steun van het stomateam dat voor je zorgt. Als je bent ontslagen uit het ziekenhuis en je je zorgen maakt over je gezondheid is het verstandig contact op te nemen met jouw stomaverpleegkundige. Voor andere momenten hopen we dat je kunt vertrouwen op het me+™ serviceprogramma, dat hulp en advies biedt bij alle aspecten van het leven met een stoma.

Op de volgende pagina's behandelen we onderwerpen die belangrijk zijn na een stomaoperatie.

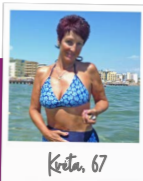


Bezoek de me+™ website voor meer informatie en advies



Voor ondersteuning kan je het me+ team bellen op 0800-330 00 10.

"In het begin was ik boos dat ik een stoma had, maar nu vind ik het helemaal niet erg en leid ik een normaal leven."



Alle lichamen zijn verschillend en stoma's kunnen in de loop der tijd van vorm en grootte veranderen.

Het type zakje dat je in het ziekenhuis krijgt is misschien niet het juiste zakje voor jou, dus je hoeft niet bang te zijn om verschillende soorten zakjes uit te proberen tot je de juiste vindt.



Praat met je stomaverpleegkundige over de keuzes die je hebt, of bel naar **0800 - 330 00 10 (gratis)** voor een gesprek met een van onze me+ specialisten. Of ga naar www.convatec.nl om een gratis proefpakket te bestellen.



Soft Convex Ovaal

Zit jouw stoma in een (huid) plooi en heb je last van lekkages? In het assortiment van EuroTec hebben wij een uniek product, namelijk Soft-Convex Ovaal. Deze huidplak is, in tegenstelling tot de meeste huidplakken, ovaal van vorm en heeft een bolling speciaal voor stoma's op of onder huidniveau. Het is beschikbaar in een 1-delig systeem in een open zakje (Ileomate®), gesloten zakje (Colomate™) en urinezakje (Uromate™).



Om jouw Soft Convex Ovaal proefpakket te bestellen
scan the QR-code

Natura® tweedelige producten

Veilige afsluiting

De huidplaten met Convatec Kneedbare Technologie™ zetten uit en trekken samen rondom de actieve stoma en zorgen voor een goede afsluiting tijdens het dragen.

Gezonde huid

Durahesive™ is een hydrocolloïd adhesief voor langdurig gebruik, waardoor het stomasysteem goed blijft zitten, wat genezing mogelijk maakt en een gezonde huid bevordert.

Breed scala aan systemen

De huidplaten met Kneedbare Technologie™ en Rebounding Memory Technology™ passen zich actief aan de grootte en vorm van het stoma aan.



Om jouw Natura® tweedelige proefpakket te bestellen
scan de QR-code



Natura®
Voorgeknijpte
huidplaat



Natura®
Op maat
te knippen
huidplaat

"Het beweegt met mijn stoma mee, soms vergeet ik gewoon dat het er is."



Alle lichamen zijn verschillend en stoma's kunnen in de loop der tijd van vorm en grootte veranderen.

Het type zakje dat je in het ziekenhuis krijgt is misschien niet het juiste zakje voor jou, dus je hoeft niet bang te zijn om verschillende soorten zakjes uit te proberen tot je de juiste vindt.



Praat met je stomaverpleegkundige over de keuzes die je hebt, of bel naar **0800 - 330 00 10** (gratis) voor een gesprek met een van onze me+ specialisten. Of ga naar www.convatec.nl om een gratis proefpakket te bestellen.

Convatec Kneedbare Technologie™

Probeer het gemak van Convatec Kneedbare Technologie™ en krijg een veilige afsluiting rond je stoma wanneer je de huidplaat niet meer hoeft te knippen. De zachte, vormbare huidplaat rolt open zodat deze past bij de stomaomvang en -vorm en omsluit de stoma voorzichtig voor een veilige, persoonlijke pasvorm.

Een op maat gemaakte, veilige pasvorm
Je hoeft niet te knippen, het enige wat je hoeft te doen is de startopening terugrollen en het dan voorzichtig met je vingers om je stoma te kneden. De afdichting beweegt mee met je stoma om een goede pasvorm te creëren, met de unieke Rebounding Memory Technologie™. Het past goed en comfortabel en als je de hele dag beweegt, beweegt de afdichting met je mee.

Lekkages verminderen

Verbeter de bescherming van de peristomale huid door een aangepaste pasvorm, waardoor de afdichting van de huidplaat op de stoma wordt verzekerd en lekkage wordt verminderd.

Nooit meer knippen of giswerk

Het knippen van je huidplaat kan een hele klus lijken. Het kan stressvol zijn om ervoor te zorgen dat er geen openingen

zijn die je huid blootstellen aan output en om een afdichting te maken die goed genoeg is om lekkage te voorkomen.

Als je een Convatec Kneedbare Technologie™ huidplaat gebruikt, kun je vertrouwen op een goede afdichting. Laat dat maar over aan de gepatenteerde technologie in de huidplaat.

Het scala aan beschikbare zakopties van Convatec Kneedbare Technologie™
Ontdek onze Kneedbare producten en kies uit een breed scala aan opties die passen bij jouw levensstijl. Kies uit gesloten, open of urinestoma-zakjes, en ga voor een één- of tweedelig systeem. Dankzij het snelle en eenvoudige wisselen, ervaar je minder onderbreking van je dagelijkse routine.



Om jouw proefpakket te bestellen, scan de QR-code



Peristomale huidverzorging

Het is erg belangrijk om voor je peristomale huid te zorgen, die beschadigd kan raken als er output op lekt. Accessoires die je kunnen helpen vindt zijn onder andere:

- ESENTA™ Huidbarrière is ontworpen om een beschermende laag voor je huid te vormen.
- ESENTA™ Lijm Verwijderaar: Helpt huidbeschadiging door het verwijderen van de huidplaat dat pijn veroorzaakt tot een minimum te beperken.
- ESENTA™ hydrocolloïd strips: Flexibel en dun - ontworpen om met je mee te bewegen. Voorkomt lekkages.
- Stomahesive® pasta: Vult oneffenheden in de huid op om een veilige basis te creëren voor een betere hechting van het stomazakje.



Hier zijn enkele praktische tips om je huid gezond te houden en lekkages te voorkomen:

- Wissel je stomasysteem niet vaker dan nodig, omdat dit schade aan de bovenste laag van de huid kan veroorzaken, wat 'stripping' wordt genoemd.
- Verwijder de huidplaat voorzichtig van boven naar beneden.
- Gebruik een lijm verwijderaar om schade aan de huid tot een minimum te beperken.
- Als je de huid rondom de stoma reinigt, gebruik dan milde, ongeparfumeerde zeep of alleen warm water, wat voldoende is.
- Dep je huid volledig droog voor een betere hechting van de huidplaat.



- De huidplaat moet goed om je stoma passen, zonder openingen die lekkages kunnen veroorzaken.
- Ga naar bed met een leeg zakje vlak voor het slapengaan om lekkages 's nachts te verminderen.
- Als je haargroei rondom je stoma hebt, kan scheren helpen om je huidplaat beter te laten hechten. Scheer voorzichtig in de richting waarin het haar groeit.



Bezoek de me+™ website voor meer informatie, proefpakketten en advies over de verzorging van je peristomale huid.

Voeding en hydratatie

Het is normaal om te denken dat nu je een stoma hebt, je dieet volledig moet veranderen en je favoriete eten en drinken verboden is. Dit is niet het geval, dus dat is een zorg minder!

Na de operatie krijg je te horen dat je een vezelarm dieet moet volgen om darmverstopping te voorkomen, maar na herstel kun je met begeleiding je dieet geleidelijk uitbreiden. Begin langzaam, probeer nieuwe dingen beetje bij beetje, en veel mensen vinden dat kleinere, frequente maaltijden helpen om gas of ongemak te verminderen. Als je ergens last van hebt, zoals een opgeblazen gevoel of overtollig gas, probeer dan een

voedseldagboek bij te houden om de oorzaak te vinden.

Om fit te blijven, zowel lichamelijk als geestelijk, moet iedereen evenwichtig eten, met groenten, fruit en volkoren granen, zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals aardappelen, rijst en pasta, eiwitten, kleine hoeveelheden onverzadigde vetten en wat zuivel. Gehydrateerd blijven is ook van vitaal belang en we moeten allemaal proberen om tot acht glazen vocht per dag te drinken - water, thee en melk tellen allemaal mee.

Afhankelijk van het type stoma dat je hebt, kunnen sommige voedingsmiddelen verstoppingen veroorzaken en moeten ze daarom

met voorzichtigheid worden gegeten. Als je aanhoudende problemen hebt, vraag dan advies aan je stomaverpleegkundige of arts. Voedingsmiddelen die kunnen leiden tot verstoppingen zijn onder andere:



- Noten
- Kokosnoot
- Popcorn
- Krenten en rozijnen
- Het vrucht-vlees en de pitten van fruit
- Groenten zoals selderij, champignons en suikermaïs



"Wees niet verlegen of bang om vragen te stellen over je stoma. Je kunt alle problemen aanpakken wanneer ze zich voordoen."



Bezoek de me+™ website voor meer informatie en advies over eten en drinken met een stoma.

Bewegen en actief blijven

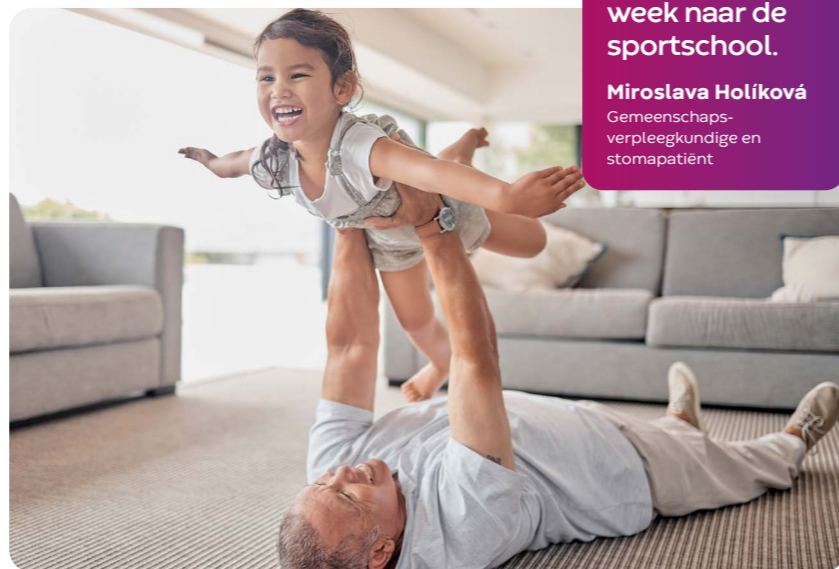
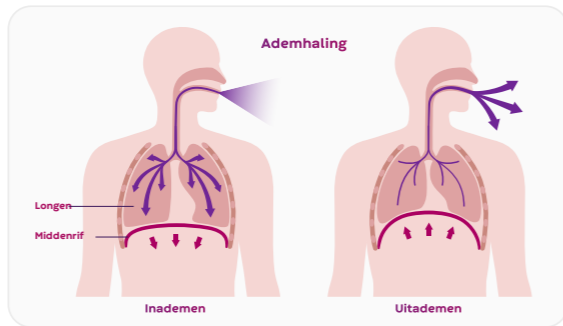
Bewegen is voor iedereen heel belangrijk en je stomaverpleegkundige zal je adviseren om zo snel mogelijk na de operatie te beginnen met rustige bewegingen. Als je het rustig aan doet, hebben je buikspieren de tijd om te herstellen. Naarmate je herstel vordert, kun je in een rustig tempo geleidelijk nieuwe activiteiten introduceren. Luister altijd naar je lichaam en vraag advies aan je stomaverpleegkundige of arts voordat je aan iets te rigoureus begint.

Daarna kun je met aanpassingen vaak veel activiteiten hervatten. Lichamelijke beweging helpt niet alleen om een gezond gewicht te behouden en spieren te versterken, want het heeft ook een positief effect op je mentale welzijn.

Dus als je voor je stomaoperatie graag in teamverband sportte, met je kinderen of kleinkinderen rende, zwom, fietste of gewoon buiten wandelde, kun je daar ook daarna nog van genieten.



Bezoek de me+™ website voor meer informatie over ons me+ Vitaliteits programma en voor meer ideeën over hoe je actief kunt blijven met een stoma.



Ik ben een stomapatiënt en ga drie keer per week naar de sportschool.

Miroslava Holiková
Gemeenschapsverpleegkundige en stomapatiënt

Intimiteit en relaties

Iedereen, met of zonder stoma, kan wel eens last hebben van gevoelens van verdriet, angst of een laag zelfbeeld. Het is natuurlijk en geen teken van zwakte.

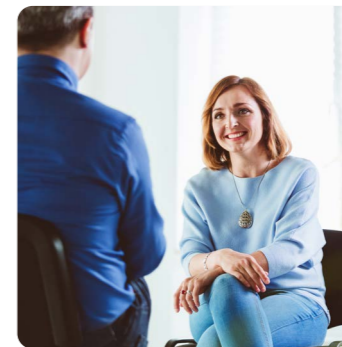
Het is ook normaal om onzeker te zijn over de veranderingen in je lichaam wanneer je een stoma hebt, en je af te vragen of je nog steeds een intieme relatie kunt hebben. Emotionele intimiteit is net zo belangrijk als fysieke intimiteit, en een goede manier om je gevoelens en angsten te delen, is door erover te praten met je partner.

Als je worstelt met je lichaamsbeeld, kan praten met vrienden ook helpen. Veel mensen hebben onzekerheden over een bepaald deel van hun lichaam. Je zou daar wel eens verrast door kunnen zijn.

Wees lief voor jezelf, geef jezelf de tijd om aan je stoma te wennen en probeer stil te staan bij de veranderingen die je gezondheid verbeteren. Als je blijft worstelen met je gevoelens, is er geen reden om in stilte te lijden. Een gesprek met een professionele hulpverlener kan je helpen, dus vraag je stomaverpleegkundige of arts naar de beschikbare therapie mogelijkheden.



Bezoek de me+™ website voor artikelen en advies over intimiteit en relaties met een stoma.



"Heb geduld, je kunt een actief leven leiden met een stoma."

Mythes over stoma's ontkracht

Het doormaken van een levensveranderende stomaoperatie kan een beangstigende tijd zijn en het is normaal dat je je zorgen maakt over wat je te wachten staat.

Je zou kunnen denken dat je leven volledig zal veranderen, maar de waarheid is dat, zodra je hersteld bent, er niets meer buiten bereik zou moeten zijn. Je routine met een stomazakje wordt na verloop van tijd gemakkelijker en sneller naarmate je zelfvertrouwen groeit. Terwijl je langzaam gewend raakt aan je stoma, kun je weer beginnen uit te kijken om weer alles te doen wat je voorheen deed.

Hier ontkrachten we een aantal veelvoorkomende mythes over wat je wel en niet kunt doen met een stoma:



Mythe: Zwemmen is verboden

Ontkrachting: Je kunt genieten van zwemmen met een stoma. Bereid je voor door je zakje van tevoren te legen en je huidplaat minstens een uur voor het zwemmen aan te brengen. Als je je zorgen maakt over water dat via het filter in je zakje komt, kun je een filter sticker gebruiken om een veilige afsluiting te vormen.

Mythe: Een stoma is pijnlijk

Ontkrachting: Een stoma heeft geen zenuwuiteinden, dus je zult er geen pijn van voelen. Als je wel pijn ervaart, kan dit te maken hebben met de ontwikkeling van een hernia of huidcomplicaties rondom de stoma. Vraag hiervoor advies aan je stomaverpleegkundige of arts.

Mythe: Niemand weet wat ik doormaak

Ontkrachting: Je zult je nooit alleen hoeven voelen als je een stoma hebt. Als je een stomaverpleegkundige hebt, begrijpt deze alles over je situatie en kan hij/zij je veel advies geven. Als je geen toegang hebt tot een gespecialiseerde verpleegkundige, biedt de me+™-website veel informatie, evenals een team van experts die telefonisch beschikbaar zijn als je vragen of zorgen hebt.



Mythe: Ik zal niet goed kunnen slapen

Ontkrachting: Slaap is erg belangrijk voor zowel je fysieke als mentale gezondheid, en met een paar aanpassingen aan je routine is er geen reden waarom je niet van een goede nachtrust zou kunnen genieten. Tips voor het slapengaan zijn onder andere je zakje legen of vervangen, iets eerder avondeten eten zodat je stoma niet te actief is en slapen op je rug of zij met een kussen ter ondersteuning.

Mythe: Mijn stoma zal stinken

Ontkrachting: Zelfs als je een geur uit je zakje opmerkt, is het onwaarschijnlijk dat anderen het zullen ruiken. Sommige voedingsmiddelen, zoals groene groenten, bonen en knoflook, kunnen geuren veroorzaken. Het is dus misschien beter om deze in kleine hoeveelheden te eten. Vermijd lekkages door goed voor je huid rondom de stoma te zorgen en je zakje regelmatig te legen - wanneer het ongeveer voor een derde vol is.

Mythe: Ik kan niet op vakantie

Ontkrachting: Uitkijken naar en genieten van een ontspannende vakantie kan je mentale welzijn enorm verbeteren. Als je een stoma hebt, moet je goed van tevoren plannen en zorgvuldig nadenken over wat je meeneemt. Maak je geen zorgen over het vliegen, de cabinedruk heeft geen effect op een stomazakje. Fijne reis!



Voor meer informatie en advies over reizen scan de QR-code



Tips voor je mentale welzijn

Zorgen voor je mentale welzijn is essentieel voor je algemene gezondheid en je algehele levenskwaliteit. Wanneer je voor een stoma-operatie staat of met een stoma leeft, is het normaal om verschillende emoties, zoals angst of verdriet, te voelen. Deze tips kunnen je helpen om te gaan met je gevoelens:

- Herinner jezelf waarom je een stoma hebt - het heeft je gezondheid verbeterd, bijvoorbeeld door een ziekte uit je lichaam te verwijderen of chronische pijn te stoppen.
- Wees vriendelijk voor jezelf en gun jezelf de tijd om zowel fysiek als mentaal te herstellen.
- Denk niet dat het hebben van een stoma je weerhoudt om het leven te leven wat je wilt. Met een paar aanpassingen kun je vaak veel activiteiten hervatten.
- Zie verdriet of depressie over je stoma niet als een zwakte. Weet dat je een levensveranderende operatie hebt ondergaan en gun jezelf de tijd die je nodig hebt om je aan te passen.
- Houd een lijst bij van zorgen of vragen die je hebt over je stoma, zodat je deze kunt bespreken tijdens vervolgspraken met een stomaverpleegkundige.
- Eet een gezond, gebalanceerd dieet en blijf goed gehydrateerd.
- Wanneer je volledig hersteld bent, zorg voor voldoende lichaamsbeweging en breng tijd door in de natuur. Beide zijn geweldig voor fysiek en mentaal welzijn en kunnen ook bijdragen aan een goede nachtrust.
- Houd je gevoelens niet voor jezelf - het is goed om te praten, dus houd open gesprekken met familie en vrienden.
- Voel je niet verplicht om alleen



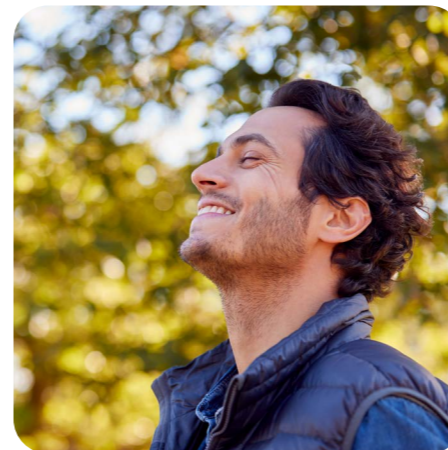
om te gaan met de situatie. Als je het moeilijk hebt, zoek dan professionele hulp.

- Blijf geïnformeerd en maak contact met andere stomadragers. Als je een stomaverpleegkundige hebt, kan deze al je vragen beantwoorden en je doorverwijzen naar patiëntenverenigingen waar je bij kunt voegen.

- Meld je aan voor het me+™-serviceprogramma van Convatec, waar je een team van zorgzame mensen en een breed scala aan hulpmiddelen vindt die speciaal zijn gemaakt om je te helpen bij elke stap van je stoma-reis.



Bezoek de Convatec website voor meer informatie en advies



- Forever caring -

Baanbrekende betrouwbare medische oplossingen
om een positief verschil te maken in het leven van mensen



**Nuria
Borrell Brau**
Stomaverpleegkundige



**Cristina Rosal
Carbonell**
Psycholoog

Dit boekje is gemaakt met de hulp van stomaverpleegkundige Núria Borrell Brau en psycholoog Cristina Rosal Carbonell.

Núria is CEO van Owings, een centrum dat gespecialiseerd is in stoma-, incontinentie- en bekkenbodenzorg.

Ze heeft uitgebreide ervaring in de zorg voor stomapatiënten en geeft ook les in klinische verpleegkunde op academisch niveau.

Cristina is erkend algemeen gezondheidspsycholoog, gediplomeerd sociaal pedagoog en gezinsbemiddelaar.

Ze combineert haar psychologiewerk tussen Parc Sanitari Sant Joan de Deu en Owings.

1.<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/> 2. <https://stcsurgicalcenter.com/the-importance-of-prioritizing-mental-health-before-and-after-surgery/#:~:text=For%20many%20patients%2C%20the%20period,process%20is%20optimal%20for%20healing.> 3. <https://www.psychologists.com/the-acceptance-stage-of-grief/?srsltid=AfmBOoqjfqnvvm-8V5MP16kxcU6vq1ikswOncK6Y51401A6MIA2PMXZf> 4. <https://ascnuk.org/ascn-uk-projects-express/>