De beleving van stomapatiënten:

Mensen met een stoma hebben soms moeite om deze te aanvaarden.  Gelukkig zorgen de opvangzakjes en verzorgingstechnieken voor weinig belemmering van de dagelijkse activiteiten.  In volgend filmpje vertellen verschillende mensen over hun ervaring met hun stoma.

[Link](https://www.stomavereniging.nl/leven-met-een-stoma/dagelijks-leven/)

Bekijk dit filmpje aandachtig.

Sporten

Sporten helpt om op gewicht te blijven en geeft een fit gevoel.  Door de gunstige invloed van sporten op het buik vet, is er minder kans op lekkages.

In principe zijn alle sporten mogelijk, toch zorgen onderliggende gezondheidsproblemen regelmatig voor een belemmering.  Bij twijfel of de sport geschikt is en bij intensieve sporten wordt dit best eerst met een arts of stomaverpleegkundige besproken.

Extra tips en ervaringen in bijgevoegde link: [Sporten met een stoma](https://vimeo.com/83681047)

Zwemmen

Zwemmen met een stoma kan en mag, maar is na de ingreep wel rustig terug op te bouwen.

* Gebruik tijdens het zwemmen het gewone stoma-opvangmateriaal.
* Alle huidplakken zijn waterbestendig en laten niet los in het water.
* Bij een colostoma kan je eventueel een kleiner opvangzakje gebruiken.
* Bij bad kledij met een drukke print valt stomamateriaal minder op, ook een hoger model van broek bedekt het stomamateriaal beter.
* Neem extra opvangmateriaal mee.
* Verwissel de huidplaat niet vlak voor of na het zwemmen, een uur nadien lukt dit beter.  Het vervangen van de huidplaat vlak voor het zwemmen kan ervoor zorgen dat deze loslaat in het water, de huidplaat heeft immers tijd nodig om zich vast te hechten.

Reizen

Reizen kan extra complicaties geven: wat met het fouilleren, extra medisch materiaal, voeding die verandert.

**Belangrijkste reistips:**

* Een stomapaspoort helpt om problemen bij de invoer van hulpmiddelen te voorkomen.
* Met een eurosleutel krijg je toegang tot openbare toiletten in Benelux, stomapatiënten hebben recht op het gebruik van gehandicaptentoiletten om hun stoma te kunnen verzorgen. Een aanvraag kan online.
* Neem een doktersattest mee.
* Voorzie voldoende materiaal.  (opgelet met schaartje op luchthaven, beter vooraf knippen van de huidplaat)
* Voorzie een goede verzekering en extra kopie van de documenten.
* Voorzie ileostomazakjes bij gebruik van een colostoma om problemen zoals diarree te kunnen opvangen.
* Voorzie extra zouten, drank.
* Wees voorzichtig met het gebruik van rauwkost, rauw voedsel en producten die op straat worden verkocht m.b.t. gebrek aan hygiëne en darmproblemen.

[Link naar het inoefenen](https://www.bookwidgets.com/a/widgets/6367624249212928/0/0/1/5#anchor=b386c810-461e-11eb-967d-cd4afc21417b)