

# Naar de sauna...

Een lekker dagje sauna is zo gepland en geregeld. Tenminste, voor de meeste saunaliefhebbers wel. Was een saunabezoekje voorheen nog iets wat hij zonder nadenken en voorbereiding deed, inmiddels gaat dat voor Frans van Lanen (50) niet meer op. Sinds 2005 is hij drager van een stoma en dat betekent een behoorlijke omschakeling in zijn dagelijkse leven, en ook is een bezoek aan de sauna iets omslachtiger geworden. Niet dat hij zich uit het veld laat slaan, integendeel: "Ik ga met plezier naar de sauna, ook met een stoma."

Drie jaar geleden kreeg Frans voor het eerst last van zijn darmen. Hij kreeg een kuurtje van de huisarts, maar deze sloeg niet aan. Toen er bloed bij de ontlasting zat, werd Frans doorverwezen naar het ziekenhuis waar hij uitgebreid onderzocht werd. "Ik bleek darmkanker te hebben, er zat een gezwel bij mijn endeldarm. Mijn leven stortte in op dat moment." Er volgde een zware tijd met bestralingen, chemokuren en een operatie waarbij de endeldarm werd verwijderd en een blijvende colostoma (dikke darm stoma) werd aangelegd. Frans vertelt: "Het herstel verliep moeizaam, maar gelukkig kon ik na ongeveer een half jaar weer wat fietsen en ging alles langzaam beter." Na een jaar is Frans weer voor enkele uren gaan werken en werkt hij inmiddels voor 50 % als servicemonteur en dat gaat redelijk goed.

## Wennen en aanleren

Het leven met een stoma heeft zijn beperkingen, maar Frans probeert toch alles te doen wat hij vroeger ook deed. "Ik ga weer op vliegvakantie naar verre landen, ik duik weer het zwembad in en kan ook weer genieten van een dagje ontspannen in de sauna. Alleen vergeet dit wel iets meer tijd en aanpassingen. Waar ik ook naar toe ga, ik zorg dat ik altijd reservemateriaal bij me heb. Als ik naar de sauna ga, moet ik een uur van tevoren een Conseal plug (een huidkleurige tamponpleister – red.) op doen zodat deze goed op de huid plakt. Ook moet ik altijd mijn eten goed fijnkauwen en geen grote stukken eten omdat dit verstoppingen kan veroorzaken. Daarnaast moet ik opletten dat ik in ieder geval twee tot drie liter vocht drink. En bij warm weer moet ik het zakje goed in

de gaten houden omdat het heel af en toe wel eens voorkomt dat door het zweten het stomazakje eerder loslaat." Als Frans wil gaan zwemmen, moet hij de filter altijd afplakken met een membraam sticker omdat er anders water in de stomazak loopt. Maar echte grote beperkingen vindt Frans het niet. "Het is meer een kwestie van wennen en mezelf aanleren dat ik niet vergeet om materiaal mee te nemen als ik ergens naar toe ga."

## Invalidentoilet

En dat je er aan moet wennen is heel normaal, het is natuurlijk ook vreemd om een zakje op je buik te dragen. Daarnaast zijn de dagelijkse toiletgangen ook niet meer zo vanzelfsprekend als ze waren. Frans vertelt: "Nu mijn endeldarm is verwijderd, is de dikke darm aangesloten op mijn buik waar

# met een stoma

## ‘Wat heb jij op je buik?’

de ontlasting uitkomt. Dit wordt opgevangen in een stomazakje dat op mijn buik geplakt zit. Daar voel ik weinig van, ik gebruik heel soepel materiaal, zakjes van Coloplast de SenSura. Ik moet deze zakjes twee á driemaal per dag verwisselen. Dan haal ik het zakje eraf, maak de stoma schoon en laat ik het even drogen voor ik er een nieuw zakje opplak.” Dit hele proces duurt ongeveer vijf tot tien minuten per keer. Als je thuis bent, kun je dit in alle rust doen. Maar buitenshuis en onderweg moet Frans wel vaak op zoek naar een invalidentoilet. “Dan heb je namelijk altijd water bij de hand om mijn stoma schoon te maken. Helaas is dat bij de meeste herentoiletten een gemis, net als een afvalbak in de toilet zelf.”

### Drempel over

Frans is een fervent saunabezoeker, hij gaat - met uitzondering van de warme zomerperiode - graag eens per maand naar de sauna. Het heeft wel even geduurd voor hij zich met stoma durfde te vertonen in de sauna. De eerste saunagang met stoma kan Frans zich nog goed herinneren. “Een jaar geleden ben ik weer naar de sauna gegaan. In Hilversum werd door de stomavereniging Harry Bacon een saunadag georganiseerd speciaal voor stoma patiënten, wat me zeer goed beviel. Van hen kreeg ik veel handige tips om met je stoma om te gaan in de sauna. Voor mij was dit de drempel waar ik over-

heen moest om weer gewoon naar de sauna te gaan en zonder me te hoeven schamen dat ik een stoma heb.” Vrij snel daarna ging Frans weer naar een gewone sauna. “Ik was zenuwachtig en vroeg mezelf continu af wat anderen van mij dachten. Zouden ze zien dat ik een stoma draag? Maar eenmaal binnen vond ik het reuze meevallen en merkte ik dat je met je handdoek veel kunt verbergen.”

### Nog vrijer

Inmiddels is Frans zover dat hij de stoma niet meer verbergt. “Natuurlijk zijn er altijd mensen die van staren houden en die je ziet denken: ‘wat heb jij op je buik?’. Maar daar stoor ik me niet meer aan. Soms krijg ik wel eens een vraag waarom ik een pleister draag, dan leg ik uit wat ik heb. Want ik merk wel dat velen wel van een stoma gehoord en gelezen hebben maar niet weten hoe het er werkelijk uit ziet en een beetje onbegrijpelijk vinden dat nu de ontlasting er uit komt voor op je buik. Maar nu ik de Conseal plug gebruik, valt het bijna niet meer op dat ik een stoma heb. Dit is een ronde huidkleurige plastic pleister met een diameter van ongeveer 12 centimeter op de stoma. Zo voel ik me nog vrijer in de sauna.” Niet alle stomadragers kunnen zo’n pleister gebruiken, deze is alleen te koppelen aan een colostoma. “Deze mag 8 uur blijven zitten, ideaal dus voor een heerlijk uitgebreide saunadag.”



### Wat is een stoma - in het kort:

Het woord stoma is afkomstig uit het Grieks en betekent 'mond'. Een stoma is een kunstmatige uitgang voor urine of ontlasting. Dit is nodig als de blaas of een deel van of de gehele dikke darm operatief verwijderd of buiten werking is gesteld. Vaak als gevolg van een chronische ontsteking. Er zijn ook mensen die van jongs af aan al een stoma hebben door een aangeboren afwijking. Het stoma zorgt ervoor dat de urine en ontlasting het lichaam via een kunstmatige weg kan verlaten.

De stoma ziet er rood en vochtig uit, en heeft dezelfde kleur en samenstelling als de binnenkant van de mond. De stoma hoort een paar centimeter boven de huid uit te steken, maar ligt ook vaak op huidniveau. Een stoma heeft weinig of geen gevoel en doet geen pijn bij het aanraken, maar omdat het een groot aantal kleine bloedvaatjes bevat, kan het wel snel gaan bloeden bij stoten of schuren (bijv. bij wassen).

Frans is nog nooit geweigerd in een sauna. Hij meldt het wel elke keer bij het eerste bezoek. "Wat dat betreft heb ik alleen maar positieve ervaringen. In sauna Geldrop werd me op het hart gedrukt dat als er onverhoopt iets mocht gebeuren of misgaan, ze me bij zouden staan. En bij Thermen 2000 in Valkenburg kreeg ik meteen te horen dat een stoma geen probleem was, en dat andere bezoekers maar moesten wennen aan het feit dat er mensen met een stoma rondlopen." Dit soort opmerkingen steunen Frans in het genieten van een saunagang, want een stomadrager

komt voor hetzelfde plezier, ontspanning en rust als iemand zonder stoma is zijn mening.

### Extra zetje

Precieze cijfers zijn niet bekend, maar er zijn ongeveer 30.000 mensen in Nederland die een stoma dragen. Het kan niet anders dat daar ook veel saunaliefhebbers bijzitten die (nog) niet de stap naar de sauna hebben gemaakt. Dat beseft Frans ook. "Ik zou ze aan willen raden om eerst eens naar een kleine afgehuurde sauna te gaan met goede vrienden of zoals ik naar een sauna

alleen voor stoma patiënten welke de stomavereniging Harry Bacon enkele keren per jaar organiseert. Dit was voor mij net dat extra zetje dat ik nodig had." Via de stichting Stomaatje kunnen stomadragers ook eens per jaar gaan zwemmen. Deze stichting organiseert dan speciaal voor stoma patiënten deze dag waar gezelligheid, contact en het uitwisselen van ervaringen en tips voorop staan.

Voor meer informatie: [www.stomaatje.nl](http://www.stomaatje.nl)