

# Tips en trucs van een stylist over kleding met een stoma



*Stylist Birgit Axelsen geeft advies en inspiratie over hoe je te kleden voor situaties waarin je je stomazakje wil verhullen.*

*Birgit heeft voor mannen en vrouwen elk drie kledingsets geselecteerd, en geeft ook enkele tips die nuttig zijn bij het selecteren van kleding voor je garderobe.*

# Tips van de stylist

## Voor vrouwen

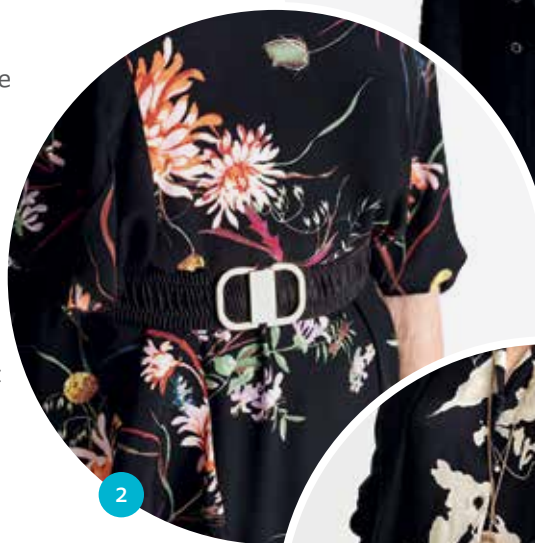
### 1. Rekbroeken en een losse blouse

Broeken met een rekband zijn comfortabel en houden het zakje op zijn plaats. Een shirt met wijde plooiën valt licht over het zakje en biedt een goede camouflage. Draag een jasje als je denkt dat anderen het zullen zien wanneer je zakje vol is.



### 2. Jurkjes met een patroon

Een jurkje met een patroon verstopt het zakje goed. Dit jurkje heeft ook een volant over het stomazakje, zodat de zone over het zakje niet vlak is. Draag het zoals het is of gebruik een riem om een taille te creëren.



### 3. Laagjes

Met laagjes werken is een fantastische manier om je zakje te camoufleren, zelfs wanneer het vol raakt. Draag er een gilet of een getailleerd vest over, naargelang hoe formeel je eruit wil zien.



## Wat denken vrouwen met een stoma over ondergoed?

Uit enquêteresultaten blijkt dat veel vrouwen graag microvezel broekjes met hoge taille aandoen, want die houden het zakje op zijn plaats. Sommigen verkiezen corrigerend ondergoed, anderen vinden dat het juiste onderhemd een grote rol speelt bij het vastzetten en camoufleren van het zakje. Kies bij corrigerend ondergoed een grotere maat zodat het niet te strak over de stoma zit.

#### Goede raad voor vrouwen:

*"Een bodystocking is een uitstekende manier om het zakje op zijn plaats te houden."*

*"Met een grotere maat corrigerend ondergoed komt de rand ervan niet op de stoma, en dit zorgt voor een stevige pasvorm zonder te veel druk."*

*"Draag microvezel tops onder je kleren, dat houdt het zakje goed op zijn plaats."*



Vormgevende bodystocking

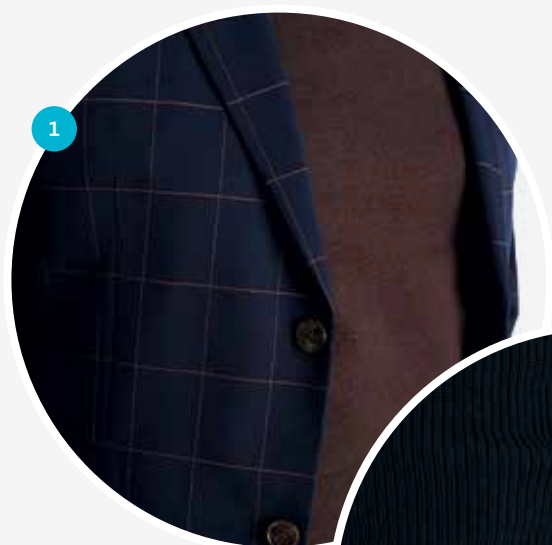
Lichte fietsbroek

# Tips van de stylist

## Voor mannen

### 1. Laagjes

Een coltrui en een vest camoufleren je zakje want het vest zal over de coltrui hangen. Een geruit vest doet oplichten en leidt de aandacht af van het midden van je lichaam.



### 2. Grof breiwerk

Grove stoffen zitten niet plat tegen het lichaam, dus die maskeren de contouren van het zakje goed. Probeer een gebreide trui te combineren met een geruite broek of glanzende schoenen om de focus af te leiden van de stomazone.



### 3. Het kostuum

Er bestaan kostuumbroeken die niet strak over de stoma zitten, afhankelijk van waar de jouwe zit en of er een uitstulping is. Er zijn ook handige broeken met verstelbare taille of met ingezoomde riempjes. Een gestreept hemd of hemd met patroon camoufleert het zakje beter.



## Wat denken mannen met een stoma over ondergoed?

Uit enquêteresultaten blijkt dat veel mannelijke stomapatiënten graag speciale stoma-onderbroeken dragen, elastische stomaband of liesbreukband die het zakje tegen het lichaam houden. Sommigen dragen twee onderbroeken - een slip waarvan de taille onder het opvangzakje zit, en een boxershort die erboven zit en alles op zijn plaats houdt.

#### Goede raad voor mannen:

“Een liesbreukband houdt alles op zijn plaats en ondersteunt de stoma bij zwaar heffen.”

“Onderbroeken met lage taille zitten strak, en ander ondergoed zoals boxershorts bedekken de stoma en zitten comfortabeler.”





## Algemene garderobetips van de stylist

- Maak je kleerkast leeg en maak met je kleren deze drie hopen: bijhouden, weggooien en opbergen.
- Bedenk of sommige kleren misschien gehouden kunnen worden als er wat kleine aanpassingen door een kleermaker worden gemaakt.
- Om een goed overzicht te hebben, sorteert je de items apart en doe je ze op hangers.
- Een lange spiegel en goede verlichting zijn een must om te kunnen zien waar je goed mee staat en wat bij je figuur past.
- Wanneer je kleren gaat kopen, laat assistenten dan weten dat je een stoma hebt en vertel hen over je behoeften - misschien hebben ze wel nieuwe tips. Sommige warenhuizen bieden zelfs professioneel stylingsadvies.

### 1. Aanbevolen stoffen

Zware stoffen, en stoffen met structuur, patronen, strepen of ruiten camoufleren het zakje het best. Maak je je zorgen dat anderen je zakje vol zullen zien, of heb je een uitstulping rond je stoma die je wil verhullen? Doe er een los vest, gilet of jasje bovenop.

### 2. Snit en pasvorm

Kleding die van rekbare stof gemaakt is, houdt het zakje dicht tegen het lichaam en biedt ruimte. Met een rekbare of verstelbare tailleband kan je je taillebreedte aanpassen naargelang je behoefte. Let op de types snit voor verschillende kledingstukken want verschillende stijlen geven een andere pasvorm bij verschillende lichaamstypes.

### 3. Verleg de focus

Om je stomazakje te verhullen, richt je de focus weg van het midden van je lichaam. Ga voor in het oog springende sieraden, schoenen, handtassen en nagellak. Zet een hoed of muts op of draag een felgekleurde sjaal. Zo gaat de aandacht naar je gezicht, handen en voeten in plaats van je middel.

- Alle kleren zijn van H&M
- H&M is een geregistreerd handelsmerk van H & M Hennes & Mauritz AB

