

samen leven

Magazine over leven,
samen met blaas- en/of
darmproblemen

Januari 2020

*Thema:
Genieten*



Coloplast



Coloplast en u. Sterker samen.

Samen leven thuis ontvangen? www.coloplast.nl/samenleven

Onbezorgd genieten

Coloplast is al meer dan 60 jaar producent van medische hulpmiddelen op het gebied van continëntie- en stomazorg. Dit doen we vanuit een heldere missie: het leven gemakkelijker maken voor mensen met een blaas- en/of darmprobleem, door voor iedereen een passende oplossing te vinden. Natuurlijk doen we dat aan de hand van onze producten die we zo comfortabel mogelijk voor u maken. Maar ook door met u mee te denken over zaken die het leven gemakkelijker maken.

Feestdagen of andere speciale momenten wilt u delen met familie en/of vrienden. Dagen waar u onbezorgd van wilt genieten. Deze editie van Samen leven gaat hierover.



Hoe gaan anderen met een blaas- en/of darmprobleem hiermee om? Voor praktische vragen of adviezen kunt u terecht bij onze specialisten van Coloplast Care. Zij staan ook in 2020 voor u klaar. Bel 0800 – 022 98 98 of mail naar nlcare@coloplast.com.

Colofon

Samen leven is een uitgave van Coloplast B.V.

Contact: nlcare@coloplast.com

Art direction, redactie, fotografie en productie:
VRHL Content en Creatie BV, Alphen aan den Rijn
Wiep van Apeldoorn, Amersfoort

Copyright © 2020:

Zet- en drukfouten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coloplast vervoelvoudigd of openbaar worden gemaakt. Bij het samenstellen van dit magazine is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Coloplast is niet verantwoordelijk voor enige onjuist verstrekte informatie via dit magazine.

SpeediCath®

al 20 jaar een vertrouwde keuze

Het begrijpen van uw dagelijks leven als gebruiker van katheters geeft ons inzicht in de samenhang tussen ontwerp en producttevredenheid. Dit inzicht en de behoeften van gebruikers vormen het uitgangspunt voor de ontwikkeling van SpeediCath katheters. Deze aanpak heeft ons de afgelopen 20 jaar geholpen een standaard te zetten in katheterontwerp en -gebruik en om SpeediCath het leidende kathetermerk in Europa te laten zijn*.



SpeediCath Standard

De eerste gebruiksklare katheter met een brede keuze in maatvoering en tips.

2000



SpeediCath Compact

De eerste compacte katheter voor discreet en hygiënisch katheteriseren. Inmiddels de standaard waar veel vrouwen de voorkeur aan geven.

2004



SpeediCath Control

Een katheter met een verstevigd gedeelte voor extra controle tijdens het inbrengen.

2009



SpeediCath Compact Plus

Nét iets langer dan SpeediCath Compact, maar even discreet.

2010



SpeediCath Compact Man

De eerste compacte katheter voor mannen om discreet en hygiënisch te katheteriseren.

2011



SpeediCath Compact Set

De complete en compacte setoplossing voor praktisch katheteriseren.

2013



SpeediCath Flex

De flexibele katheter met bolvormige tip en droge beschermhoes voor hygiënisch en gemakkelijk katheteriseren.

2016



SpeediCath Flex Pocket-size

Een compacte verpakking van SpeediCath Flex in een verbeterde verpakking. Aluminiumvrij, dus beter voor het milieu.

2019



SpeediCath Compact Eve

De stijlvolle en discrete katheter met driehoekige vorm voor een goede grip tijdens het katheteriseren.

2014

Vraag een gratis proefpakket aan: www.coloplast.nl/speedicath

* Coloplast sales data, 2018/2019.

SenSura® Mio Convex Flip

Ervaar de eerste huidplak voor een stoma op een bolling



“Dit product past over mijn bolling. Ik heb nu het vertrouwen dat mijn huidplak goed blijft zitten.”

Steve

Steve heeft net als 1 op de 3 stomagebruikers¹ een stoma op een bolling, ook wel parastomale hernia genoemd. Herkent u dit? Dan heeft u mogelijk uitdagingen om een vlakke huidplak op een bolling te plakken zonder plooien te krijgen. Dat hoeft nu niet meer! Voor het eerst is er een huidplak die past bij uw specifieke lichaamsprofiel. SenSura Mio Convex Flip is een uniek product en is geschikt voor mensen met een stoma op een bolling.

Lees op pagina 8 de ervaringen van Yvonne Zielstra met SenSura Mio Convex Flip.

Wat maakt dit product uniek?

- Goede pasvorm over de stoma op een bolling, geen plooien of rimpels meer.
- Eenvoudig aan te brengen.
- Uitstekende hechting door het grote, stervormige oppervlak.

Zelf ervaren?

Heeft u een stoma op een bolling en wilt u ervaren hoe dit innovatieve product bij uw lichaam past? Vraag dan een gratis proefpakket aan via www.coloplast.to/convexflip of bel 0800 - 022 98 98.



¹ Bron: Ostomy Life Study 2017

Fit for Life

Voor mensen met een dwarslaesie

Leeft u met een dwarslaesie? Fit for Life is door Coloplast speciaal in het leven geroepen voor mensen met een dwarslaesie. Ons doel is u informeren en adviseren bij lichamelijke klachten en tips te geven op het gebied van voeding, beweging en eropuit gaan.

Fit for Life inspireert, motiveert, ondersteunt en activeert om in beweging te komen. Zodat u gezonder, prettiger en energiever door het leven kunt gaan.

Drie hoofdthema's:

Voeding

Fit for Life werkt samen met voedingsdeskundige Annemarie de Vries-Postma, ook wel bekend als the Sitting Chef. Zij is niet alleen ervaringsdeskundige in leven met een dwarslaesie, zij is ook expert op het gebied van voeding bij een zittende levensstijl en heeft enkele van haar recepten met Fit for Life gedeeld. U kunt haar kennen als auteur, spreker, directeur van AM Lifestyle Medicine Center en ontwikkelaar van het Sit Smart Dieet (SSD) in samenwerking met revalidatiearts Dr. Kees Hein Woldendorp.

Bewegen

Genoeg bewegen is niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook voor uw geest. Van een dag winkelen in de stad tot op bezoek bij vrienden, van boodschappen doen tot een boswandeling en van de hond uitlaten tot een museum of concert bezoeken.

Met Fit for Life willen we u motiveren en inspireren om (meer) te bewegen. Bekijk op onze website de thuisoefeningen met Joop & Joost om fit(ter) te worden en vraag de gratis fitnessband aan!

Eropuit

Hoe gaat u eropuit in een rolstoel? Hoe weet u leuke locaties te vinden die ook goed toegankelijk zijn? Het blijkt nog niet zo gemakkelijk te zijn om de juiste informatie te vinden. Momenteel blijft 30% van de mensen met een beperking thuis, omdat ze niet weten waar ze terecht kunnen. Ongehinderd en Coloplast doen hier samen iets aan door het plaatsen van



Fit for Life-routes op onze website en in de gratis Ongehinderd app. In deze routes worden een aantal locaties uitgelicht waaronder overnachtingslocaties, restaurants en cafés, maar ook leuke activiteiten. Wanneer u immers een toegankelijk hotel hebt gevonden, is het wel zo handig om te weten waar u hier in de buurt terecht kan voor bijvoorbeeld een hapje en een drankje.

27 juni 2020
Fit for Life event
in Den Bosch
Aanmelden:
[www.coloplast.nl/
event](http://www.coloplast.nl/event)

Nieuwe Fit for Life website!

De afgelopen maanden zijn we druk geweest met het ontwikkelen van een nieuwe website voor Fit for Life. Op de nieuwe website staan alle Fit for Life thema's en de daarbij behorende tips, video's en artikelen overzichtelijk bij elkaar. Zo vindt u er alle oefeningen van Joop & Joost, de Fit for Life-routes samen met Ongehinderd en natuurlijk onze voedingstips en recepten.

Neem snel een kijkje op: www.coloplastfitforlife.nl



Na drie jaar in een rolstoel te hebben gezeten, kan Jacolien weer lopen.

‘Ik heb altijd gekeken naar *wat ik wél kan*’

Nachtdiensten, avonddiensten of lange diensten overdag; Jacolien de Jong draaide haar hand er niet voor om. “Het was mijn hobby”, zegt ze nu over het verzorgen van de inwoners van ‘haar’ woonzorgcentrum. Toen ze een mes in haar lies voelde steken, was dat het einde van die hobby. Dacht ze, want inmiddels verzorgt ze – net als vroeger – weer ouderen. In dezelfde zorginstelling als toen, maar nu op een andere manier. Een manier die past bij wat ze nog wél kan.

Er stak niet echt een mes in haar lies, maar zo voelde het wel. Jacolien was 26, leefde een vrij en mooi leven en had net een personeels-uitje gehad. In haar rug en haar bil zat het niet helemaal lekker, alsof ze een spier had verrekt. “Mijn collega’s graptten nog dat ze wel wisten waar die verrekte spier vandaan kwam; ik had vast een verkeerde beweging gemaakt”, vertelt ze. Toen ze de dag erna bukde, schoot de pijn er pas echt in. De huisarts dacht aan spit. Hij gaf haar pijnstilling. “’s Avonds begonnen mijn benen te tintelen en ben ik met mijn moeder naar de huisartsenpost gegaan. Enkele uren later lag ik op de operatietafel met een hernia.”

Nieuwe mogelijkheden

Jacolien heeft een caudalaesie. Dat is een vrij zeldzame, neurologische aandoening waarbij zenuwen zijn beschadigd doordat zij beknelde zijn geraakt. Lopen is na de operatie onmogelijk en ook Jacoliens blaas en darmen werken niet meer. “Ik had nooit verwacht dat ik in een situatie als deze zo positief zou blijven. Had je me tien jaar geleden verteld dat ik in een rolstoel zou komen, dan had ik voorspeld dat ik in de put zou raken. ‘De echte klap komt nog wel’, zeiden familie en vrienden ook steeds, omdat ik zo positief en blij bleef. Maar die klap is nooit gekomen. Natuurlijk heb ik mijn rotdagen en huil ik weleens. Maar ik ben nooit bij de pakken neer gaan zitten en heb altijd gekeken naar wat ik wél kan en doe. Ik heb genoeg mogelijkheden en kon zelfs weer aan het werk bij mijn werkgever. Een tijd lang heb ik op kantoor gezeten, maar ik zorg veel liever. Cliënten in en uit hun rolstoel helpen kan ik natuurlijk niet meer, maar ik heb wel een

nieuwe verzorgende functie waarbij ik mensen help met hun persoonsalarmering. Ik heb weer het directe contact met de mensen en dat vind ik heerlijk.”

Lopend de stad in

Van gezellige uitjes geniet Jacolien het meest. Kort na de operatie ging ze voor het eerst weg. Met de familie naar Center Parcs – inclusief zwemparadijs – om het 25-jarig huwelijk van haar ouders te vieren. Speciaal voor de gelegenheid nam ze zwemles. “Ik redde me op mijn eigen manier. Ik kroop van het ene zwembad naar het andere en heb een heerlijk weekend gehad.” Het was ook tijdens een vakantie met haar ouders (in Spanje) dat ze voor het eerst weer haar benen kon bewegen. Drie jaar zat ze in een rolstoel, maar ondanks de voor-spellingen van de artsen – ‘Je zal nooit meer kunnen lopen’ – zette Jacolien kleine stapjes om uiteindelijk weer rolstoelloos door het leven te gaan. Dankzij been-spalken, en soms een kruk, was er een moment dat ze dagelijks twintig kilometer liep. Helaas kreeg ze vorig jaar een nieuwe hernia en is de afstand nu beperkt tot vijf kilometer. “Dagjes in de stad zijn voor mij korte wandelingen, afgewisseld met pitstops bij cafés en restaurantjes waar ik kan uitrusten en naar het toilet kan gaan. Ik heb altijd een toilettas mee waar mijn SpeediCath Compact Eve in zit. Vroeger had ik zo’n knalgroen buisje, maar mijn nieuwe katheter ziet er hartstikke mooi uit; het lijkt net een mascara. Accepteren kan ik mijn beperkingen nooit, want ik leef er dagelijks mee. Ik kan niet ’s ochtends mijn bed uitspringen en huppelend de deur uitgaan. Maar op mijn manier en op mijn eigen tempo geniet ik nog steeds van elke dag.” ●

‘Ik laat me *niet* kisten’

‘Moeke’ noemen de vrienden van haar kinderen haar ook wel liefkozend. Wie bij Yvonne Zielstra komt aanwaaien, kan mee-eten en is altijd welkom om een spelletje Triviant mee te spelen. Yvonne is gek op spontaniteit en gezelligheid en geniet met volle teugen van haar gezin. Misschien juist wel, omdat ze weet hoe snel het afgelopen kan zijn.

In 2014 zijn haar zoons achttien en twintig. Veel te jong om hun moeder te verliezen, maar dat is op dat moment Yvonne's grootste angst. Ze krijgt darmkanker en zes weken na de diagnose wordt ze al geopereerd. “Ik was er wel mee bezig ja, dat ik misschien zou overlijden. Met hun vader hebben mijn zoons geen contact meer; waar zouden ze naartoe moeten als ik er niet meer zou zijn? Tegelijkertijd kreeg ik een boost die ik nooit eerder had gevoeld. Ik moest dit overleven, daar was ik vooral mee bezig. Dat ik een stoma zou krijgen was bijzaak.”

Geen schaamte

Als Yvonne eindelijk van alle ziekenhuisbezoeken af is, stort haar wereld opnieuw in. Ze heeft longkanker. Ook daar komt ze – dankzij heftige bestralingen – bovenop. “Dan kan het leven weer beginnen”, vertelt Yvonne

“Bijna geen enkel product blijft goed zitten. SenSura Mio Convex Flip is een zegen.”

over de periode daarna. “Ik laat me niet kisten en ga vrolijk door met het mooie leven. Ja, ik heb een stoma, maar daar heb ik me nog nooit voor geschaamd, zelfs in het zwembad niet. Uitjes vind ik soms lastig. Ik heb weleens een ongelukje gehad in een restaurant, dan voel je je zó ongelukkig. Maar het helpt om er open over te zijn, anders maak je het jezelf alleen maar moeilijk.”





Yvonne geniet met volle teugen van haar gezin en vrienden.

Comfort en zekerheid

Ook helpt het dat ze een product heeft gevonden dat goed bij haar past, geeft ze aan. "Ik heb van alles geprobeerd, maar de bolling bij mijn stoma zorgt ervoor dat bijna geen enkel product goed blijft zitten.

SenSura Mio Convex Flip is een zegen. Aandrang voel ik niet, maar doordat ik vertrouwd ben met het materiaal weet ik wanneer het zakje vol raakt en ik naar de toilet moet. Dat zorgt voor veel comfort en zekerheid. Maar bij een etentje zorg ik er wel altijd voor dat ik een tafel in de buurt van het toilet uitkies."

Gek op spelletjes

De dingen waar Yvonne al vóór haar stoma het meeste van genoot, kan ze gelukkig nog steeds met veel plezier doen. "Van met de hond wandelen, spelletjes spelen met de kinderen en soms lekker de kroeg in word ik

het allergelukkigst. Dat is me níet ontnomen, dus daar geniet ik alleen nog maar meer van." De levenslust stroomt door haar aderen; ze wordt zelfs binnenkort oma! Maar ze blijft zich bewust van de eindigheid van het leven. "Mijn vader overleed op 58-jarige leeftijd en zijn broer toen hij 53 was. Ik ben nu 53 jaar en ik merk dat ik opgelucht ben dat ik bijna de 54 mag aantikken." Groots gaat ze die mijlpaal niet vieren, maar ze weet nu al dat een weekend lang familie en vrienden op de stoep staan. "Ik zie wel wie er aan komt waaien, het zal wel weer een hok vol worden. Gezellig!" ●

‘Ik ben altijd al een *druk baasje* geweest’



“Bedrijven onderschatten hoe gemotiveerd mensen met een beperking zijn”, vindt Piet.

Op een besneeuwde winterdag in 1985 viel binnenschipper Piet Versluis achterover in het laadruim. Hoewel hij toen nog niet wist dat hij een partiële dwarslaesie had, schoot meteen door hem heen dat het varen voorgoed voorbij was. Een lange revalidatie volgde. In de eerste jaren kon hij nog een beetje lopen, maar sinds 2005 zit hij permanent in een rolstoel. Maar stilzitten? Dat nooit! Ondanks zijn beperking en de voortdurende pijn, wist hij - mede dankzij de niet aflatende steun van zijn vrouw - een nieuwe levensinvulling te vinden.

Werk en thuis

"Varen was mijn hobby en tevens mijn werk, maar na het ongeluk moest ik een andere manier vinden om mijn geld te verdienen. Ik heb mijzelf verdiept in de administratie en heb daarvan mijn werk gemaakt. Het was niet altijd gemakkelijk om een baan te vinden. Bedrijven onderschatten hoe gemotiveerd mensen met een beperking zijn. Juist voor hen is het ontzettend belangrijk om zinvol bezig te blijven. Onze vier kinderen, die op het internaat verbleven toen ik nog op de binnenvaart zat, kwamen weer thuis wonen. Ik ben achteraf heel blij dat ik daardoor toch een aandeel in hun opvoeding heb gehad. Inmiddels hebben zij ook alweer kinderen en die komen gelukkig vaak over de vloer. We zijn een hechte familie. Dat houdt je jong, hè!"

Praatpaal

"Na mijn revalidatieperiode ben ik in de beginfase van Dwarslaesie Organisatie Nederland (DON) nog praatpaal geweest. Mensen konden bij ons met hun verhaal terecht. Nu ben ik via DON ervaringsdeskundige in revalidatiecentrum Rijndam, waar ik mijn ervaringen deel met de mensen die de 'Weer op Weg cursus' volgen. Na hun revalidatie vallen mensen vaak in een diep gat. Vanuit mijn eigen verhaal probeer ik hen te ondersteunen. Ik weet bijvoorbeeld wat het is om voortdurend pijn te hebben. Ik zeg altijd: 'Daar kan ik je niet vanaf helpen, maar ik kan je wel leren hoe je ermee om kunt gaan. Zorg dat je bezig blijft. Dat verzet je zinnen, waardoor je de pijn de baas blijft.' Zelf heb ik moeten leren om voldoende rust te nemen en soms even gestrekt op de bank te gaan. Je kunt jezelf ook overbelasten."

Altijd bezig

Als Piet verder vertelt over al zijn andere bezigheden, gaat het je soms duizelen. Hij zet zich in voor Stichting Stephanos, om weeskinderen in Malawi en Zambia een kans op een beter leven te bieden. Hij maakt zich sterk voor het hertenpark in Werkendam, dat mede dankzij zijn tussenkomst behouden kan blijven. Hij is voorzitter

van de bewonerscommissie en verzorgt de binnenvijver in het atrium. En dan trekt hij ook nog eens één of twee keer per week met de handbike eropuit voor de broodnodige beweging. "Weet je, ik ben gewoon altijd al een druk baasje geweest. Ik dacht nog dat ik het na mijn pensioen wat rustiger zou krijgen, maar het bloed kruipt nu eenmaal waar het niet gaan kan."

Uitgekiende middelen

"Gelukkig zijn er tegenwoordig zulke uitgekiende hulpmiddelen die heel gemakkelijk te bedienen zijn. Ik gebruik SpeediCath van Coloplast. Ik wil gewoon opplakken, openscheuren en katheteriseren, niet teveel gedoe bij het inbrengen. Als we op stap gaan, neem ik meestal een urinaal mee. Vlak voor vertrek kan ik dan nog katheteriseren en onderweg of in het vliegtuig gebruik ik Conveen Optima, de condoomkatheter. Die is zo ontzettend zeker en handig, dus wie doet me wat? Wij pakken regelmatig een hotelletje met vrienden en vorig jaar zijn we nog op vakantie geweest in Israël. 's Morgens neem ik dan de tijd om mijn darmen te spoelen met Peristeen, zodat ik me geen zorgen hoeft te maken over mijn ontlasting. In al die jaren heb ik eigenlijk nog nooit een ongelukje gehad. Dat zegt genoeg."

Taboe doorbreken

"Soms geef ik namens het Gehandicaptenplatform voorlichting op scholen. Dan neem ik alle hulpmiddelen mee. De kleinkinderen vinden het ook heel gewoon dat opa door een rietje plast. Ik ben gewoon blij dat ik mijn verhaal kan doen, want er zijn nog zoveel mensen die zichzelf onnodig veel beperkingen opleggen. Soms stort hun hele sociale leven in. Is dat een kwestie van onwetendheid of schaamte? Ik ben er daarom altijd open over. De ontwikkelingen gaan razendsnel en er worden steeds weer nieuwe verbeteringen doorgevoerd. Maak daar gebruik van, zou ik zeggen. Niemand hoeft aan huis gekluisterd te blijven." ●

‘Toen we begonnen, was er nog niks aan stomazorg’

Al 44 jaar werkt Hannie Bukkems als verpleegkundige. Begin jaren '90 was zij één van de initiatiefnemers van de stomapoli in het Catharinaziekenhuis te Eindhoven. Nu Hannie bijna met pensioen gaat, kijken wij samen met haar terug op de jaren die achter haar liggen. Wat zag zij veranderen in de stomazorg en wat wil zij ons daarvan meegeven?

“H et was destijds hard nodig dat de stoma-poli er kwam, want er was echt niks; geen voorlichting, geen controles, geen persoonlijk advies over materialen. Na de operatie moesten patiënten alles zelf uitvogelen en dat vonden wij geen goede patiëntenzorg.

Met de steun van een chirurg, en ook mede dankzij Coloplast, hebben mijn collega en ik toen de poli ingericht voor anderhalve dag per week. Om je een beeld te geven, we begeleidden aanvankelijk zo'n dertig patiënten per jaar. Tegenwoordig zijn dat er gemiddeld 250, die we met een team van vijf stomaverpleegkundigen volledig ondersteunen: voor, tijdens en na de ingreep.”

De vrijheid om te kiezen

“In de loop der tijd zijn de materialen enorm verbeterd. Dat is enerzijds een zegen, omdat je daarmee echt een passende oplossing kunt bieden voor die ene cliënt.

“In dit werk kun je nooit op de automatische piloot varen.”

Anderzijds is er zó veel beschikbaar, dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Toen ik begon werd ook nog alles vergoed, maar de laatste tijd zie je dat daar meer op bekibbeld wordt. Nu ben ik echt geen voorstander van klakkeloos plakken, maar als stoma-verpleegkundige moet je wel de vrijheid hebben om te kijken wat nodig is en daarbij het juiste product te kiezen. De ene mens is de andere niet, dus daarop wil je kunnen inspelen. Ik heb het gevoel dat men nu dreigt door te schieten in het sturen op de kosten.”

Oefenen met zelfzorg

“Patiënten staan tegenwoordig heel anders in het leven en dat vind ik alleen maar goed. Ze zijn mondiger en verdiepen zich in de materie. Er rust ook meer verantwoordelijkheid op hun schouders. De aard van de ingrepen is zwaarder geworden, maar tegelijkertijd zijn de opnames korter en is thuiszorg niet altijd beschikbaar. Om hen daarop voor te bereiden, zijn wij samen met MediReva het programma ‘Care 4 Stoma’ gestart. Al vóór de operatie krijgen patiënten een uitgebreide uitleg en laten wij hen ook droog oefenen met een stomazakje. Vervolgens grijpen wij de ziekenhuisperiode aan om zelfzorg te oefenen en te organiseren, gewoon op de afdeling. Die aanpak werkt. Eenmaal weer thuis zijn mensen veel zelfstandiger en we zien bijvoorbeeld ook dat er minder huidproblemen optreden. Uiteindelijk kent de patiënt zichzelf het beste.”



Hannie vindt het geweldig om patiënten te helpen de draad weer op te pakken.

Nooit op de automatische piloot

“Als stomaverpleegkundige kun je echt tijd en aandacht besteden aan de cliënt, en ik vind het fantastisch dat dit ziekenhuis ons daarvoor de ruimte biedt. Patiënten zitten soms in zak en as. Als je ze dan kunt helpen om de draad weer op te pakken, dat blijft geweldig. In dit werk kun je nooit op de automatische piloot varen. Ieder mens heeft zijn eigen verhaal en zijn eigen rugzakje. Je kunt met hen meeleven door begrip en respect te tonen, zonder altijd ja en amen te zeggen. Ik vind het wel heel belangrijk dat de nieuwe lichter verpleegkundigen de mogelijkheid houdt om zich bij te scholen en hun blik te

verruimen. Hoe beter zij op de hoogte zijn, hoe meer zij die kennis meenemen in de zorg voor hun cliënten.”

Laatste werkdag

Binnenkort gaat Hannie met pensioen. “Nu mijn laatste werkdag nadert, weet ik dat ik het contact met mijn patiënten en mijn collega’s ga missen. Tegelijkertijd kijk ik ernaar uit om mijn lijf wat meer rust te gunnen. Ik heb dit werk altijd met veel plezier gedaan, maar ik hou ook enorm van reizen. Daar komt nu meer ruimte voor, dus ja, het komt wel goed met mij!” ●

Ineke over de Peristeen-verpleegkundige: **‘Sandrine had zó veel geduld met me’**

Ineke Reinsma kreeg in het najaar van 2017 darmkanker. Na het opheffen van haar tijdelijke stoma, moest ze de hele dag (en nacht) naar het toilet. Zelf vroeg Ineke naar een darmspoeling. Haar verpleegkundige Liesbeth bracht haar in contact met Peristeen Support. “De ellende van 2017 heb ik achter me gelaten”, vertelt Ineke, die haar leven weer terug heeft.

“Soms moest ik wel zeven keer in een uur naar het toilet. Mijn hele ritme was verstoord. Afspraken kon ik niet meer maken. Het was vooral zo onberekenbaar.

Ik wilde ervan af, dus ik ging op zoek naar informatie. Op internet las ik veel, onder andere over het LAR-syndroom en over spoelen. Zelf ben ik erover begonnen. Ik zei tegen mijn huisarts dat ik het ongemak en de pijn niet meer zag zitten. Er móest iets gebeuren. Liesbeth – mijn stomaverpleegkundige – bracht me uiteindelijk in contact met Peristeen Support. Enkele dagen later kwam al een verpleegkundige bij mij langs. Het was even ‘zoeken’, maar het ging goed. Zij had zó veel geduld met me. Ze hielp me niet alleen met het omgaan met het spoelsysteem, maar met veel meer. Ik kon mijn verhaal doen; er werd naar me geluisterd. Dat heeft me erg goed gedaan.

Peristeen Support vanuit Coloplast is sowieso erg fijn. Zij bellen mij en ik mag ook altijd contact opnemen. Ze komen met suggesties als je ergens tegenaan loopt. Je voelt je niet alleen staan.

Voor mij is absoluut de grootste winst van het darmspoelen met Peristeen dat ik weer vrijheid en rust ervaar. Het simpele van gewoon weer de deur uitgaan. Geen angst van ‘ik moet weer’. Het beheerste mijn leven totaal, zowel lichamelijk als geestelijk. De ellende van 2017 heb ik achter me gelaten. Mijn lichaam bouwt zich weer langzaam op en ik geniet van dingen om me heen, zoals mijn heerlijke flat midden in het bos, mijn kleinzoons, muziek of van Engelse programma’s op tv. Wat ik wil meegeven aan andere mensen met ontlastingsproblemen: haal het wat meer uit de taboesfeer; benoem het gewoon en schaam je niet. Doe het allemaal iets minder serieus. Over iemand met een gebroken arm hebben we het ook, toch? Laten we ook hier gewoon mee omgaan.”



Verpleegkundige Liesbeth over haar werk:

‘Ik vind het belangrijk dat ze hun sociale leven terugkrijgen’

Liesbeth Boerman - Samsom is Gespecialiseerd Verpleegkundige Stomazorg in Meander Medisch Centrum in Amersfoort. Ze werkt er al twintig jaar, eerst op de afdeling Chirurgie en sinds drie jaar op de Stomapoli waar ook darmspoelen is ondergebracht. Het mooiste aan haar werk vindt ze om samen met de patiënt de balans weer te vinden.



Ineke en haar verpleegkundige Liesbeth.

“Mensen komen vaak in een rollercoaster terecht als ze een stoma krijgen. Ik vind het belangrijk om hen te begeleiden hun (sociale) leven weer op te pakken. Soms is alleen het doen van de boodschappen al een hele overwinning. Het is gewoon prachtig werk met hele fijne collega's.

Of iemand gaat spoelen, beslist de chirurg of MDL-arts. De patiënt(e) moet het zélf wel echt zien zitten, dan pas heeft het kans van slagen. Wij gebruiken vooral Peristeen, want dit systeem is prettig en eenvoudig. Wij hebben er dan ook bijna alleen maar goede ervaringen mee. De laatste jaren komt darmspoelen meer voor, dat is een goede ontwikkeling. Wat mij betreft mag er nóg meer bekendheid komen. Maar soms duurt het ook gewoon lang voordat iemand overstapt op spoelen. Eerst probeer je vaak lange tijd medicijnen.

De verpleegkundigen van Peristeen Support spreek ik regelmatig, zowel persoonlijk als telefonisch. Voor onze patiënten werkt het ook erg goed. Ze hebben eigenlijk twee instructiemomenten; eerst op onze Stomapoli en later met de verpleegkundigen vanuit Peristeen Support. Mijn patiënten zijn bij hen in goede handen. Ik kan hen dan wat meer 'loslaten' en me weer bezighouden met nieuwe patiënten die mijn hulp nodig hebben.

Het grootste voordeel voor patiënten is toch wel dat ze geen ontlasting meer verliezen. Of – in het geval van obstipatie – dat ze die juist goed kwijtraken. Dat ze veel minder onzeker worden en daarom meer kwaliteit van leven ervaren. Ze hebben weer hun vrijheid en leven terug! En spoelen is dagelijks goed in te plannen, net zoals je plant om te douchen. We zien zó veel mensen helemaal opfleuren als ze gaan spoelen.” ●

‘Een fijn en comfortabel leven heb je zelf in de hand’

Paul Roukema heeft al ruim 35 jaar een stoma. Hij laat zich niet beperken en ziet de stomaverpleegkundige nog zelden. Aan dat onbezorgde leven ging een zoektocht naar het perfecte product vooraf.

Paul werkte altijd als medisch analist in het ziekenhuis. Veel collega's wisten niet eens dat hij een stoma had. Niet dat hij zich ervoor schaamt, maar de periode dat zijn stoma nog zijn leven – en gesprekken – bepaalde ligt ver achter hem. De stoma hoort bij zijn leven, net als de dagen met zijn kleinkinderen, weekjes weg met zijn vrouw en de drie vrijwilligersbaantjes die hij heeft. Dat gunt hij ook andere stomadragers. Maar, benadrukt hij, dat gaat niet vanzelf. Paul: “Ik heb veel verschillende producten uitgeprobeerd, voordat ik vond wat bij mij paste. Die verschillende producten komen niet aanwaaien; daar moet je zelf naar op zoek. Daarvoor kun je in gesprek gaan met je stomaverpleegkundige of leveranciers. Vertel hen welke beperkingen je ervaart en ze denken mee over een alternatief product.”

Gewoon proberen

Zelf heeft Paul een tijdlang een ‘kaasplak’, een extra hydrocolloïdplak, gebruikt ter bescherming van zijn huid. “Die kan je enkele dagen laten zitten, maar in de loop van de tijd worden de buitenkanten hard. Niet zo comfortabel, vond ik. Dus na een tijdje ging ik op zoek

naar een alternatief. Op internet vond ik genoeg informatie. Als een product me iets leek, dan vroeg ik een proefproduct aan. En dat doe ik nu nog steeds als er nieuwe producten op de markt komen. Dan probeer ik het gewoon!”

Kosten laag houden

Veel stomadragers weten niet dat zij een vrije keuze hebben in het materiaal dat zij kunnen gebruiken. De regel is dat uw materiaal altijd vergoed wordt, mits u hierop aangewezen bent. Dat betekent dat het materiaal ook echt bedoeld en gemaakt moet zijn voor het probleem dat u ervaart. Een breukband wordt bijvoorbeeld wel vergoed als er sprake is van een parastomale hernia – omdat deze daarvoor bedoeld is –, maar niet voor extra ondersteuning. Paul vindt dat beginnende stomadragers beter mogen worden voorgelicht. Over wat wel en niet vergoed wordt, maar ook over de beste én goedkoopste oplossing voor klachten. Paul legt uit: “Zorgverzekeraars worden zuiniger in het verstrekken van hulpmiddelen. Soms omdat er misbruik van wordt gemaakt – denk aan huidplakverwijderaars die door bedrijven wordt gebruikt om stickers van muren te verwijderen.



Paul zou willen dat beginnende stomadragers een soort 'buddy' krijgen.

Weet waar u recht op heeft

Op www.vergoedgeregeld.nl vindt u alle informatie over de vergoeding van uw hulpmiddelen:

Duidelijke uitleg over wet- en regelgeving

Overzicht van hulpmiddelen en materialen

Uitleg over het proces en de betrokken partijen

Informatie over alle zorgverzekeraars en hun vergoedingen

Antwoord op veelgestelde vragen

Maar ook onwetendheid van stomagebruikers is in veel gevallen de oorzaak van hoge kosten. Sommigen gebruiken bijvoorbeeld veel tissues die vergoed worden, terwijl je in veel gevallen ook gewoon een vochtig washandje kunt gebruiken. Je moet het maar weten..."

De drempel over

"Het zou helpen als iedere beginnende stomadrager een soort 'buddy' krijgt of wordt aangemeld voor Stoma Care", oppert Paul. Een ervaringsdeskundige die al voordat de patiënt geopereerd is, vertelt wat hem of haar te wachten staat. "Verpleegkundigen doen hun uiterste best, maar ze dragen het product niet zelf. Ik denk dat het deze mensen helpt als zij met iemand praten die positieve ervaringen heeft met het dragen van een stoma. Die door ervaring weet hoe je lekkage kunt voorkomen en welke leveranciers er zijn voor de geschikte producten. Ik zie zo veel stomadragers die niet meer op vakantie durven. Het is een kwestie van een drempel overstappen, het juiste product weten te vinden en dan weer een gelukkig leven opbouwen. Echt, je hebt een fijn en comfortabel leven zelf in de hand." ●

Coloplast® Care

'Blijf er niet mee zitten'

Het leven kan weer lijken op het leven dat u had voordat u uw stoma of katheter kreeg. U zou in ieder geval zo min mogelijk beperkingen moeten ervaren, is de overtuiging van het Coloplast Care team. De medewerkers van dit team helpen dagelijks gebruikers van medische hulpmiddelen om weer het leven te leven wat zij altijd deden. En om weer te genieten van sport, dagjes uit en vakanties waar ze voor hun operatie ook zo van genoten. Maak kennis met Dylan en Annette, twee toegewijde specialisten van het Coloplast Care team.

De medewerkers van Coloplast Care hebben stuk voor stuk een zorghart. Zo is Annette Leuhof van huis uit verpleegkundige en werkte ze in het ziekenhuis, de thuiszorg en de kraamzorg. Totdat haar twee kinderen geboren werden. "Ik zocht een baan die ik beter met mijn gezin kon combineren; vaste werktijden, maar wel in de zorg. Ik wil graag van betekenis zijn voor andere mensen. Een baan bij Coloplast Care was niet het eerste waar ik aan dacht. Maar toen ik door Coloplast werd benaderd en informatie zocht, ontdekte ik dat dit waarschijnlijk wel de baan was waar ik mijn ei kwijt kan."

'Thuis zijn wij er'

Annette vertelt dat het werk als verpleegkundige nooit helemaal 'af' voelde. "Ik hielp mijn patiënt zo goed mogelijk en dan ging hij naar huis. Maar thuis begint het pas, ook voor mensen met een darm- of blaasprobleem. Dan moet je zelf met het stomamateriaal of de katheter aan de slag, en dat is best spannend. Ik vind het heel

mooi dat ik nu mensen in de thuissituatie kan helpen met tips, tricks en adviezen. Het houdt niet op bij de verpleegkundige in het ziekenhuis. Thuis zijn wij er. Wij kunnen helpen om na de operatie en ziekenhuisbezoeken weer echt te genieten van het leven."

Vertrouwen krijgen

Dylan de Gans geeft het voorbeeld van mensen die niet meer naar de supermarkt durven uit angst voor lekkage. "Mensen zijn daardoor aan huis gebonden. Er zijn ook mensen die niet meer genieten van de sport die ze zo graag uitoefenden. Intimiteit is ook vaak een gespreksonderwerp. Mensen die zich in een relatie – letterlijk – niet bloot durven te geven. Dan is een minizakje vaak een oplossing. Ook zwemmen vinden mensen die ik spreek vaak lastig. Hen adviseer ik eerst in bad te zitten met hun stomamateriaal. Maak de gekste bewegingen en kijk of het zakje blijft zitten. Als je ziet dat er geen lekkage optreedt, krijg je vanzelf meer vertrouwen. Tijdens het zwemmen kun je voor extra zekerheid de Brava Tape gebruiken."

Eindelijk naar een slaapfeestje

Annette heeft een voorbeeld van een meisje van zes jaar dat begon met darmspoelen. Met kippenvel op haar armen vertelt ze het verhaal. "Kinderen zijn zo hard tegen elkaar. 'Je stinkt', zeiden ze tegen het kind en zelfs de school vond het moeilijk om om te gaan met het incontinentie meisje. Uitstapjes met haar ouders gingen vaak wel goed, maar een schoolreisje of slaapfeestje was geen optie." Maar pas belde haar moeder op. Annette had geholpen bij het darmspoelen en dat kon het meisje nu zelf. "Ze was voor het eerst naar een slaapfeestje geweest. Ze had veel plezier gehad en hoorde er eindelijk helemaal bij. Daar doe ik het voor."



Dylan de Gans

Annette Leuhof

Onze specialisten van Coloplast Care zijn maandag tot en met vrijdag van 8:30-17:00 uur bereikbaar op het gratis telefoonnummer 0800 - 022 98 98. Of stuur een e-mail naar nlcare@coloplast.com.

Uw ervaring met het Coloplast Care team

Uw feedback is zeer waardevol voor ons. Vult u hier alstublieft de enquête in: www.coloplast.to/care.

Het invullen van de vragenlijst duurt maximaal 5 minuten en u maakt kans op een bezoek aan het Coloplast Care team in Amersfoort.

Onbezorgd genieten

5 tips

Uit eten gaan tijdens de feestdagen is leuk en gezellig. Dat geldt ook voor mensen met een blaas- en/of darmprobleem. Wanneer u (weer) een normaal dieet heeft, is er geen enkel bezwaar om buitenshuis een hapje te eten en te drinken. U voelt zelf het beste aan wanneer u er klaar voor bent.

1.

Drink voldoende

Uw blaasproblemen en de daarbij behorende onzekerheid over ongelukjes wanneer u buitenshuis bent, kunnen ervoor zorgen dat u minder gaat drinken wanneer u de deur uit gaat. Voldoende drinken is echter heel belangrijk om blaasproblemen, zoals een urineweg-infectie, te voorkomen. Dus probeer minimaal 1,5 liter water per dag te drinken.

Het is sowieso een goed idee om te beginnen met een bekend restaurant en iets simpels te bestellen. U hoeft niet overdreven voorzichtig te zijn, maar wees verstandig. Bestel de eerste keer een gerecht dat u al eerder hebt geprobeerd, zodat u weet hoe uw stoma er op zou kunnen reageren. Als u meer verschillende soorten voedsel gaat eten, krijgt u vanzelf meer zelfvertrouwen.

Zelfs als u gewend bent om thuis van een drankje te genieten, is het wellicht verstandig om 'klein te beginnen'. Daardoor zal uw lichaam alcohol steeds beter kunnen verdragen en kunnen bepaalde reacties minder worden of zelfs helemaal verdwijnen.

2.

Houd vast aan uw geplande dagschema

Het is gemakkelijk om u te laten meeslepen in de situatie waarin u zich bevindt. Bijvoorbeeld wanneer u gezellig een dagje weg bent of in goed gezelschap verkeert. Plan uw toiletbezoeken voor en tijdens uw activiteit en check van tevoren waar de toiletten zich bevinden. Zorg voor een herinnering (wekker in telefoon) die ervoor zorgt dat u niet vergeet te katheteriseren. Door een goede planning staat u niets in de weg om te genieten.

Tijdens de feestdagen haalt u vaak van alles uit de kast om er tiptop uit te zien. Of u nou een gezellig diner hebt met vrienden of naar een spetterend feest gaat. SenSura Mio belemmert u niet in uw kledingkeuze. De neutraal grijze kleur van het zakje blijft onder alle kleuren nagenoeg onopgemerkt, zelfs onder wit. Zo kunt u ook tijdens deze speciale momenten feestelijk voor de dag komen.

4.

Kleding en uw stoma

3.

Bereid u voor om uit eten te gaan met een stoma

Het lijkt in eerste instantie misschien een grote stap, maar er is geen enkele reden om niet te genieten van een maaltijd in een restaurant.

5.

Persoonlijk advies

Vindt u het prettig om iemand te spreken zodat u uw eigen situatie kunt uitleggen en zij u kunnen helpen bij het vinden van de beste oplossing? Dat kan! Ons Coloplast Care team biedt directe, telefonische ondersteuning. De specialisten geven u praktische tips en adviezen.

Zweedse puzzel

Stuur uw oplossing voor 31 maart naar Coloplast Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort. U kunt de oplossing ook mailen naar nlservice@coloplast.com. Onder de juiste inzendingen verloten wij een diner-cadeaubon ter waarde van € 40,-.



N.-AMERI- KAAN	IN HET LAATSTE DEEL	RIV. IN SPANJE KAARTSPEL	AZIATISCHE TAAL LEKKERNIJ	ZIELIG	SPRINGEND INSECT	HEMELGEEST WILD	LIDWOORD	TOESPRAAK PLAATS IN SPANJE	NETHEMD
→	↓	↓	↓	KUNSTSTOF EEN BEETJE	→	5 ↓	EEN MOMENT ONTOERING	↓	↓
WARMTE- EENHEID	→			↓	ONMEE- DOGENDE TOORN	→	↓		2
CHRISTELIJK					9 WIJSNEUS				
→		GAAP RIV. IN FRANKRIJK	→		↓	GEMIDDELD STRAATRUZIE		INWONER VAN LETLAND ONTAST- BARE STOF	→
VRUCHT	→	↓			PLAATS VOOR EREGASTEN NED. DICHTER	→		↓	AZIAAT
→			VROME BOETELING VOORDAT	→	↓		FAMILIELID DICTH	4	↓
AM. STAAT		HOK MET GAAS NIGER (DO- MEINNAAM)	→	KRACHTIG EN SOEPEL ONDER ANDERE	→		↓	10	WESTER- LENGTE
→	1	↓		↓		SLAPERIG →		IN ANDERE WOORDEN →	↓
NAAR BENEDEN	→		DEEL V.E. KACHEL	→			SPOORSTAAF →		8

Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes over naar de hokjes hieronder. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

We zijn benieuwd naar uw mening over dit magazine!

Uw feedback is zeer waardevol voor ons.
Hier kunt u de enquête invullen:
www.coloplast.to/evaluatie.
Het invullen van de vragenlijst duurt maximaal
10 minuten. U maakt hiermee kans op een
VVV-cadeaubon ter waarde van €20,-.

