

.CC

Digitale
innovatie
in de zorg

Hé, die
pop is
net als ik

“Elk lichaam
verdient
respect”

NIEUW!

CONFIDENCE®
NATURAL ADVANCE



HECHT SNELLER

Bereikt meer dan 90% van de maximale kleefkracht al na 30 seconden.*

HECHT STERKER

30% meer kleefkracht dan de huidige Confidence® plakken.*

LANGERE DRAAGDUUR

25% minder erosie gedurende een periode van 24-uur.*
(geldt voor urostoma)



Op het lijf geschreven



Salts' onderzoek naar huidvriendelijke hydrocolloïde is officieel erkend door de British Skin Foundation



DERMATOLOGISCH GEACCREDITEERD

Meer informatie nodig? Stuur een e-mail naar: salts@mediq.com



CE © Geregistreerde handelsmerken van Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd. 2018. Producten en handelsmerken van Salts Healthcare Ltd. Worden beschermd door Britse en buitenlandse octrooien, geregistreerde ontwerpen en handelsmerken. Ga voor meer informatie naar www.salts.co.uk *Data on file at Salts Healthcare Ltd.

INHOUD

- 4 **Vraag & antwoord**
- 6 **Inspiratieverhaal**
Elise Hogewoning
"Elk lichaam verdient respect"
- 10 **App voor stomapatiënten**
Digitale innovatie in de zorg
- 13 **Online bestellen**
- 17 **Blijf op de hoogte!**
Digitale nieuwsbrief
- 18 **Interview**
Sanne Botden
"Hé, die pop is net als ik"
- 20 **Nieuws**
- 21 **Schijnwerper**
Lianne Beukers
- 22 **Vrijheid blijheid**
Zomertips voor stomadragers
- 24 **Stichting met je hart**
- 26 **Uittips**
In de vrije natuur
- 27 **Uitgelezen**
- 29 **Recept**
Ontbijtpizza met granolabodem
- 30 **Puzzel**
- 31 **Colofon**



Voorwoord

Al meer dan 30 jaar levert Mediq medische hulpmiddelen en ondersteuning aan mensen met een stoma of een andere chronische aandoening. Ons doel: er met de juiste producten en ondersteuning voor zorgen dat u zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk van het leven kunt genieten. Daarvoor delen wij regelmatig kennis en informatie. Dit doen we onder andere met .CC magazine. Een goed gelezen blad waarin zowel zorgconsumenten als professionals in de zorg aan het woord komen. En waarin veel tips en handige weetjes de revue passeren.

In recent onderzoek kwam naar voren dat u deze kennisuitwisseling waardeert en graag op de hoogte blijft van de laatste ontwikkelingen rond stomazorg. Daarom hebben we gekeken hoe we deze informatie nog beter en breder beschikbaar kunnen maken. Op basis van deze bevindingen brengen we het magazine voortaan vier keer in plaats van twee keer per jaar uit. Als digitale nieuwsbrief, zodat u zelf kunt bepalen over welke onderwerpen u nieuws ontvangt. Wilt u ook op de hoogte blijven? Meld u nu aan voor onze vernieuwde nieuwsbrief. Hoe dit werkt, leest u op pagina 17 van dit magazine.

In deze - laatste papieren - editie komen weer veel interessante onderwerpen aan bod. Mooie initiatieven waardoor stomadragers zich minder patiënt en meer mens voelen bijvoorbeeld. Zo vertelt kinderchirurg Sanne van het Amalia kindziekenhuis hoe ze zelf stomapoppen maken om te laten zien dat er niets raars is aan een stoma. Ook legt arts-onderzoeker Sebastiaan van der Storm uit hoe de Stoma App zorgt dat mensen zelfredzamer zijn en zich zekerder over hun situatie voelen.

We wensen u veel leesplezier en praten u graag in het najaar weer bij in de vernieuwde digitale versie van deze nieuwsbrief!

De redactie

vraag antwoord

Tips voor voeding

Zes weken geleden heb ik na een spoedoperatie plotseling een stoma gekregen en heb nu nog veel vragen. Waaronder vragen omtrent het eten en drinken. Ik heb een stoma van de dikke darm gekregen. Mag ik nu alles nog wel eten en drinken?

Vanaf het moment waarop u hoort dat u een stoma krijgt, wordt u overspoeld met informatie. Zeker als dit ook nog eens onverwachts gebeurt. Wij hebben een speciale e-learning ontwikkeld om alles na te lezen, op een rustig moment nadat alles een beetje bezonken is. Door het volgen van deze e-learning krijgt u veel informatie over stomazorg. Over wat een stoma precies is, hoe het zorgpad loopt en hoe u het leven na de operatie weer kunt oppakken. Deze informatie kunt u in uw eigen tempo bekijken, desgewenst samen met familieleden, naasten en mantelzorgers. Deze e-learning vindt u op onze website [mediq.nl/patient/stoma/elearning](https://www.mediq.nl/patient/stoma/elearning)

Iemand met een dikke darmstoma (colostoma) heeft geen dieet maar er zijn wel enkele voedingsadviezen beschikbaar. Alles over voedingsadviezen bij een stoma kunt u terugvinden op onze website. Kijk eens op [mediq.nl/patient/stoma/voeding-bij-colostoma](https://www.mediq.nl/patient/stoma/voeding-bij-colostoma) voor al onze tips. U leest hier bijvoorbeeld welke voedingsmiddelen beter verteren dan anderen. Bij alle voedingsmiddelen geldt dat u alles goed moet fijnsnijden en goed moet kauwen. En niet geheel onbelangrijk: drink minimaal 2 liter vocht per dag.



Mijn stoma komt naar buiten

Ik heb al langere tijd een stoma, maar sinds kort komt mijn stoma steeds verder naar buiten.

Een uitstulping van de stoma wordt ook wel een prolaps genoemd. Dit kan iedereen overkomen. Deze uitstulping kan ontstaan als gevolg van drukopbouw in de buik. Probeer deze druk te voorkomen door niet te zwaar te tillen en uw buik bij het stoma te ondersteunen op het moment dat u moet hoesten of persen waardoor de druk in de buik verhoogd. U kunt tegendruk geven met uw hand op het stoma of met bijvoorbeeld een kussentje. U kunt ook uw buikspieren onder begeleiding van een fysiotherapeut versterken. Een prolaps kan acuut of geleidelijk ontstaan. Als u denkt een prolaps te hebben is het belangrijk dat u eerst contact opneemt met uw stomaverpleegkundige of arts. Zij zullen op dat moment beoordelen wat u hieraan kunt doen, of wat de beste behandeling is. Ook kunnen zij u tips geven hoe u dit mogelijk kunt voorkomen of zelf kunt behandelen op het moment dat dit nogmaals voorkomt.

Parastomale hernia

Ik krijg een bolling onder, naast of rondom mijn stoma. Wat is dat?

Dit kan het begin zijn van een parastomale hernia. Dit is een breuk in de buikwand naast de stoma. Een breuk kan men herkennen als de werving groter wordt als de druk in de buik verhoogd wordt, bijvoorbeeld door op de rug van de hand te blazen. Door een parastomale hernia is het stomamateriaal vaak moeilijker aan te brengen en er treden er sneller lekkages op. Ook kunnen er pijnklachten ontstaan. Het is dus belangrijk om hier snel hulp bij te zoeken. Neem daarom contact op met uw behandeld arts of stomaverpleegkundige. Zij kunnen de juiste diagnose stellen. Gelukkig zijn er voor een parastomale hernia speciale hulpmiddelen beschikbaar, zoals bijvoorbeeld een stomasteunbandage om de dagelijkse werkzaamheden en lichamelijke inspanningen te ondersteunen. Bij Mediq hebben we een unieke steunbandageservice met eigen vakkundige coupeuses. Naast confectie steunbanden of -broeken maken onze coupeuses uw steunband ook passend op maat. De aanvraag van een steunband wordt gedaan door uw stomaverpleegkundige. Vervolgens wordt in overleg met u een afspraak gepland voor een huisbezoek om de steunband bij u aan te meten. Daarna gaan onze coupeuses in ons atelier aan de slag en ontvangt u de, op maat gemaakte, steunband thuis. Mediq levert u twee steunbanden per jaar, ongeacht de vergoeding van uw zorgverzekeraar.

Gevoel van aandrang

Sinds enige tijd heb ik een dikke darmstoma. Nu heb ik toch afen toe nog het gevoel dat ik naar het toilet moet, en als ik dan pers verlies ik rectaal nog wat slijm. Is dit normaal?

Dit kan zeker voorkomen. Als bij het aanleggen van een stoma het rectum blijft bestaan, wordt dit ook wel een rectumstomp genoemd. Darmweefsel produceert continu slijm. Ook als dit laatste stukje darm niet meer in werking is. Deze productie van slijm kan een gevoel van aandrang geven. Sommige mensen krijgen dit slijm er zelf goed uitgeperst, anderen kost dit wat meer moeite. Indien dit wat meer moeite kost overleg dit dan met uw stomaverpleegkundige of arts. Het spoelen van de rectumstomp kan een mogelijke oplossing zijn. Door het spoelen van de rectumstomp kan het gevoel van aandrang afnemen. Dit moet wel altijd in overleg met uw arts of stomaverpleegkundige.



“Weer van
je lichaam
houden heeft
tijd nodig”



Tekst en campagnebeeld: Havas Lemz

Fotografie: Caroline Westdijk

“Elk
lichaam
verdient
respect”

“Dit is hoe het bij mij is. Ik ben een vrouw met een stoma, maar in de eerste plaats ben ik vrouw. Ik hoop dat dat zichtbaar is. Dat ik zelfvertrouwen uitstraal.” De trotse vrouw op de foto is Elise Hogewoning uit Katwijk aan Zee. Elise reageerde op onze oproep voor een model die wil laten zien dat elk lichaam respect verdient en anderen wil helpen hun zelfvertrouwen te vergroten. De foto wordt gebruikt in onze ‘Meer mens’ campagne, waarin we zoeken naar kansen en oplossingen om mensen te helpen zich minder patiënt te voelen en meer mens. Mediq gelooft dat weer leren van je lichaam houden na een ingreep daar een belangrijk onderdeel van is.

Zelfvertrouwen

“Zelfvertrouwen moet natuurlijk vanuit jezelf komen”, vertelt Elise. “Om dat te voelen, is het belangrijk dat je voelt dat je waardevol bent, ook met een stoma. Dat jouw gevoelens tellen. En dat de ander oprecht betrokken is bij jouw situatie. Dat zijn universele behoeftes, elk mens heeft ze. En soms maak je iets mee in je leven dat het heel belangrijk maakt dat die behoeftes vervuld worden.” Sinds een jaar heeft Elise geen blaas meer en draagt ze een stoma. Elise wilde model zijn in onze reclamecampagne omdat het zelfvertrouwen van andere vrouwen met een stoma, die zelfverzekerd poseren op foto’s op social media, haar inspireert. Met deze foto



“Als je het niet probeert, dan win je niet ook”

wil Elise die inspiratie doorgeven, maar de foto is ook een kans om haar eigen zelfvertrouwen een boost te geven.

Niet altijd makkelijk

“Weer van je lichaam houden heeft tijd nodig”, vertelt Elise. “Dat is niet een druk op de knop en het gebeurt. Die blaas is weg en komt nooit meer terug, daar mag je

om rouwen. Dat kost tijd. Maar daarnaast is het heel belangrijk om te gaan kijken naar je lichaam. Om er actief mee bezig te zijn.” Elise’s lichaam is veranderd na haar operaties. “Dat was heel confronterend met het maken van de foto. Om mezelf bloot te geven en te zeggen: ‘Ik mag er gewoon zijn, dit is mijn lichaam en ik omarm het.’ Dat is niet altijd even makkelijk. Dat is soms gewoon een strijd, maar als je het niet aangaat, als je het niet probeert, dan win je niet ook.”

Ik leef weer

Tijdens de fotoshoot heeft Elise weer een stukje van de strijd gewonnen. De volgende drempel is de sauna. Elke dag leert Elise weer een beetje meer van haar lichaam houden. “Het kan natuurlijk een horrorbeeld zijn wat je in de spiegel ziet, of het kan iets heel moois zijn.” Zo heeft de stoma Elise ook veel goeds gebracht. “Het is ook iets heel moois dat ik geopereerd kon worden. Nu kan ik weer leuke dingen doen, nu leef ik weer. Ik lig niet meer 24 uur per dag op bed. Ik heb weer kwaliteit van leven. Ik ben nog steeds niet waar ik zijn moet, maar ik groei elke dag.”

ADVERTENTIE UIT CAMPAGNE MEDIQ WAAR ELISE MODEL VOOR HEEFT GESTAAN.



Weer van je lichaam houden kost tijd

Schaamtegevoel kan in de weg zitten op je pad om je gewoon mens te voelen. Waar komt dat gevoel vandaan? Wat is het nut ervan en hoe schud je de schaamte van je af? Stomadraagster Romy Becker vertelt in de tweede aflevering van podcast ‘Meer mens’ uit eigen ervaring hoe schaamte een rol kan spelen in je leven wanneer je plots patiënt wordt. En professor en schaamte-expert Frans Schalkwijk legt uit waar de emotie schaamte eigenlijk vandaan komt.

Beluister de podcast via Youtube, Spotify of op mediq.nl/meermens.

Meer mens, de podcast



Meer mens

SOFT-CONVEX IN 1-DELIG EN 2-DELIG SYSTEEM

- ✓ Rekbare opening, beschermt uw stoma
- ✓ Soepele, flexibele huidplaat
- ✓ Maximale vochtabsorptie bij inspanning of warm weer



EuroTec

HUIDPROBLEMEN? LEKKAGES?

De soft-convex huidplaat voor zekerheid én optimaal draagcomfort!

Vraag een gratis proefpakket aan en ervaar zelf de voordelen!

☎ 0165-594532

✉ serviceteam@eurotec.nl

EuroTec, waar kennis en ervaring samen komen! www.eurotec.nl

Voor de pijnlijke huid rondom mijn stoma, heb ik gelukkig de oplossing gevonden!

LaproCare[®] SENSITIVE

Steeds meer stomadragers in Nederland ontdekken de bijzondere huidvriendelijkheid van LaproCare Sensitive met **alginaat**! Een mogelijke oplossing! bij:

- Overgevoeligheid voor bruine hydrocolloïd
- Een colofonium allergie
- Wondjes
- Psoriasis
- Netelroos
- Jeuk, roodheid of irritatie van de huid
- Nattende- of bestralde huid

Wilt u ons LaproCare Sensitive stomazakje geheel vrijblijvend uitproberen? Dat kan! Neem contact met ons op en u ontvangt van ons persoonlijk advies en een gratis proefverpakking.

Gratis proefverpakking

info@allwecare.nl
www.laprocare.nl
Bel: 024-6777800



Wij verwerken uw informatie volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt. Lees onze privacyverklaring op de website.
1. Lees voor gebruik de bijsluiters en volg altijd het advies van uw arts of stomaverpleegkundige.

11/2017/CC

App voor stomapatiënten

Digitale innovatie in de zorg

In de eerste maand na de lancering werd hij al 1.000 keer gedownload. Sindsdien groeide het aantal Stoma App-gebruikers naar ruim 1.500. Toch is het niet het aantal waar het de ontwikkelaars van de app om te doen is: “Hiermee kunnen we de stoma zorg verder verbeteren, met name bij mensen die nog niet goed met hun stoma hebben leren omgaan.” **Tekst:** Marco Beentjes

Aan het woord is arts-onderzoeker Sebastiaan van der Storm, werkzaam bij het Amsterdam UMC. Hij hoopt te promoveren op een onderzoek naar digitale toepassingen om de zorg naar een hoger niveau te tillen en richt zich daarbij specifiek op stoma zorg. Een specialisme waar zo'n 30.000 patiënten in Nederland onder vallen. Van oudsher kan deze patiëntengroep rekenen op de nodige gesprekken met zorgprofessionals, informatiefolders, diverse websites en bladen zoals .CC Magazine. Maar met behulp van nieuwe technologie kan de informatieverstrekking nog sneller en interactiever via een applicatie op de mobiele telefoon. In december 2020 werd de Stoma App gelanceerd.

Gerichte informatie

“Met deze applicatie voor de smartphone kun je als patiënt enorm veel doen”, vertelt een enthousiaste Van der Storm. “Alle informatie die belangrijk is voor een stomadrager is nu 24 uur per dag beschikbaar in je broekzak of handtas. Zowel medisch inhoudelijke informatie van artsen en stomaverpleegkundigen als de meer alledaagse zaken. Onderwerpen die impact kunnen hebben op het dagelijks leven van de patiënt. Zoals de invloed die een stoma heeft op werk en vrijetijdsbesteding, sporten en reizen. Maar ook in relationeel opzicht. Wanneer zeg je bijvoorbeeld tegen vrienden of een potentiële partner dat je een stoma hebt? Alle daarover bekende informatie is herschreven en relevant gemaakt voor het individu dat de app gebruikt. Verder verduidelijkt met behulp van illustraties en filmpjes.”

Voorbereid van start

De arts-onderzoeker ging daarbij niet over één nacht ijs. De Stoma App werd ontwikkeld onder

de vlag van zijn werkgever Amsterdam UMC, in samenwerking met de Stomavereniging, Stichting Stomaatje, de V&VN Stomaverpleegkundigen en patiënten. Hieruit kwamen wensenlijstjes en de benodigde inhoudelijke informatie. Tegelijkertijd moest er ook een blauwdruk worden gemaakt, iets wat misschien nog wel het meeste werk heeft gekost. “Zie het maar alsof je een huis wilt bouwen”, aldus Van der Storm. “Je moet de indeling in kaart brengen op ieder specifiek gebied, de plek van de deuren, ramen, elektra, wateraansluitingen, etc. Bij de ontwikkeling van zo'n app geldt hetzelfde principe, wanneer je het goed wilt opzetten. Met name in de infrastructuur ging erg veel tijd zitten.”

'Meer Mens'

Het resultaat is een app die inmiddels goed wordt gebruikt en regelmatig wordt ingezet. Een waardevolle toevoeging op de bestaande stoma zorg. Met als doelen dat mensen met een stoma zich zekerder voelen over de situatie waarin zij verkeren en zelfredzamer zijn. Doelen waar ook Mediq zich al lange tijd sterk voor maakt. De 'Meer Mens' campagne bijvoorbeeld, heeft als doel dat stomadragers zich meer mens voelen en minder patiënt. Daarom stimuleren wij het gebruik van de app onder onze klanten. Ook organiseerden we bij Mediq onlangs een webinar over innovatie en inspiratie in de stoma zorg. Daar bracht Sebastiaan van der Storm het bestaan van de Stoma App onder de aandacht bij zorgprofessionals.

Wat kun je allemaal met die Stoma App doen? Meer dan we in dit artikel kunnen melden, leren we van de arts-onderzoeker. Als invalshoek neemt hij een patiënt die over een maand



sneller uitdrogen. Met name mensen met een dunnedarmstoma (ileostoma) lopen een verhoogd risico. De vochtinname bijhouden in de app helpt voorkomen dat je in de problemen raakt.”

Lotgenotencontact

Maar het allermooiste aan de app vindt hij zelf de functie voor lotgenotencontact. “Wij bieden een chatfunctie die de privacy waarborgt. Je kunt hierin een vraag stellen, zonder dat jouw naam of telefoonnummer wordt gedeeld. Dus: stel dat je een stoma hebt en zit met vragen over seksualiteit. Dan zijn er natuurlijk facebookgroepen, maar zelf zou ik anoniem willen chatten, liefst met een stomadrager van mijn leeftijd die zich in een gelijksoortige situatie bevindt. Op basis van je persoonsgegevens maakt de app een koppeling met een lotgenoot. Iemand van hetzelfde geslacht, van ongeveer dezelfde leeftijd, met eenzelfde soort stoma. Ook is de aanleiding voor het hebben van een stoma hetzelfde. De software stelt personen voor waarmee jij anoniem één op één kunt chatten op zoek naar antwoorden.”

De zorgprofessionals die betrokken zijn bij de ontwikkeling van de app mengen zich niet in deze gesprekken. Of de onderling gedeelde informatie medisch inhoudelijk correct is wordt dus niet geverifieerd. Wél wordt gecontroleerd of mensen die zich aanmelden voor deze chatfunctie ook

moet worden geopereerd. “Die persoon heeft op dit moment alleen informatie nodig ter voorbereiding”, legt hij uit. “De gegeven informatie sluit dus aan op de actuele situatie van het individu. Zo zal je vlak na de operatie andere relevante onderwerpen te zien krijgen. Een paar dag later wijzigt dit opnieuw.”

Zelf bijhouden

Naast informatieverstrekking, bijvoorbeeld via instructievideo's over de verzorging van een stoma, is de app interactief. Gebruikers kunnen zelf ook zaken via de app bijhouden, zoals de hoeveelheid ontlasting (stomaproductie) of de hoeveelheid vocht die je hebt gedronken. Dat laatste is heel belangrijk volgens Van der Storm: “Het hebben van een stoma houdt in dat een deel van de darmen wordt omzeild, waardoor enerzijds minder voedingsstoffen kunnen worden opgenomen, en anderzijds minder water uit de ontlasting kan worden onttrokken door het lichaam. Patiënten zullen hierdoor



daadwerkelijk een stoma hebben. Wie mee wil helpen door eigen ervaringen te delen met lotgenoten kan zich aanmelden via de app. Dat geldt natuurlijk ook voor stomadragers die benieuwd zijn naar de ervaringen van anderen. Naasteliefde en wetenschap gaan hier hand in hand: dit lotgenotencontact vormt namelijk onderdeel van nieuw wetenschappelijk onderzoek.

App voor kinderen

En zo start nieuw onderzoek weer voor verdere verbetering van de Stoma App. En voor verbetering van de stomazorg door middel van digitale toepassingen in het algemeen. Want het blijft niet bij een Stoma App voor volwassenen. Tijdens de ontwikkeling kwamen Sebastiaan van der Storm en zijn projectteam er namelijk achter dat voor kinderen een aparte app zou moeten komen. “Het is niet handig als kinderen toegang krijgen tot dezelfde informatie als volwassenen”, aldus de arts-onderzoeker. “Het is gewoon teveel en te ingewikkeld. Hele jonge kinderen moeten spelenderwijs informatie opnemen. Voor hen zou je bijvoorbeeld educatieve spelletjes moeten ontwikkelen. In de puberleeftijd kun je al iets meer informatie gaan delen, maar dan nog steeds toegesneden op de leeftijd.”

Prijs gewonnen

Deze gedachtegang stond aan de basis van een plan op weg naar een nieuwe app voor kinderen. Een traject dat opnieuw een aanzienlijke investering vraagt, maar waar betrokken zorgverleners en de patiëntenverenigingen positief tegenover staan. Om dit te kunnen bekostigen deden de initiatiefnemers mee aan de Medische Inspirator Prijs 2020, waar een geldbedrag van 100.000,- euro aan is verbonden. Het werd spannend tot het laatste moment, maar het projectteam won de prijs.

Toekomst

“Dat was een mooie bekroning”, glimlacht Van der Storm. “De organisatie van de Medische Inspirator Prijs wil de samenwerking tussen patiënten, patiëntenverenigingen, zorgprofessionals en onderzoekers stimuleren. Daarmee waren wij al de juiste route ingeslagen tijdens de ontwikkeling van de app voor volwassenen. Het gaat over een relatief kleine groep van circa 150 kinderen die jaarlijks een (tijdelijke) stoma krijgt. Maar het is fijn om specifiek aandacht te kunnen geven aan kinderen met een stoma, een onderwerp waar een taboe op rust. Het prijzengeld gaat voornamelijk naar de ontwikkeling van die nieuwe app – een tijdrovende, kostbare zaak. Mede vanwege hieraan gekoppeld wetenschappelijk onderzoek zal de lancering waarschijnlijk over 2,5 jaar kunnen plaatsvinden.”

De Stoma App voor volwassenen is kosteloos te downloaden



Scan de QR-code om de app te downloaden bij de App Store (Apple smartphones)



Scan de QR-code om de app te downloaden bij de Google Play-appstore (Android toestellen).

Mediq Health Coach

DOORBREEK ONGEZONDE GEWOONTES

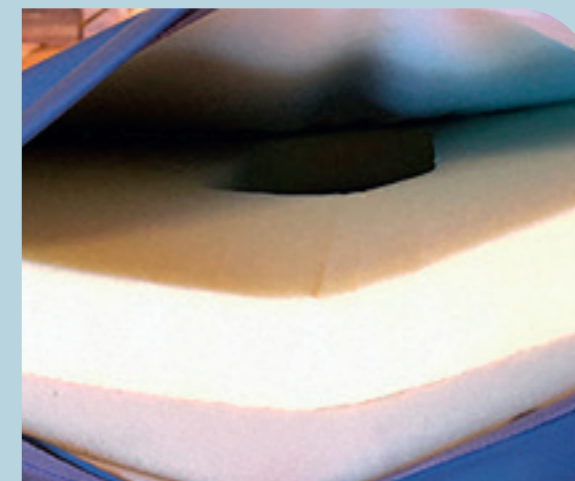
Niet roken, geen hoge bloeddruk en een gezond gewicht. Deze factoren kunnen zorgen dat u ongeveer zes jaar langer leeft en gemiddeld pas negen jaar later ziek wordt dan leeftijdsgenoten die ongezonder leven. Dit blijkt uit het langlopende ERGO-bevolkingsonderzoek van het Erasmus MC onder mensen van 45 jaar en ouder.

Gewoontes zoals roken, te veel en te vaak eten, en te weinig bewegen kunnen hardnekkig zijn. Een coach kan helpen om deze ongezonde gewoontes te doorbreken. Om het voor veel mensen mogelijk te maken een coach in te schakelen, heeft Mediq een leefstijlprogramma ontwikkeld: de Mediq Health Coach.

Mensen die zich opgeven voor de Mediq Health Coach kunnen op een online platform een leefstijlcoach kiezen die past bij hun situatie of ziektebeeld, culturele achtergrond en taal. Samen met de coach maakt de deelnemer een plan op maat. Dit wordt afgestemd op wat voor de persoon haalbaar en wenselijk is. De leefstijlcoach ondersteunt bij gedragsverandering en helpt mensen niet terug te vallen in oude gewoontes. Ter ondersteuning is er een handige app die zicht geeft op vijftien vitale functies zoals gewicht, aantal gelopen stappen, slaap en voeding. Ook ontvangen deelnemers wekelijks artikelen en tips over een gezonde leefstijl. Mensen die het programma volgen, verliezen gemiddeld zes kilo in een half jaar.



Mediq Health Coach is een bewezen effectief traject voor mensen met overgewicht. Deelname kost € 19,99 per maand. Aanmelden kan op www.mediq.nl/healthcoach.



Nieuw bij Mediq: Zitkussen met uitsparing

Speciaal voor mensen na een rectumoperatie. Een wond bij het rectum kan veel pijnklachten veroorzaken. Door een speciale uitsparing in dit zitkussen wordt de druk op de wond verlicht, verminderen de pijnklachten en wordt de doorbloeding van de wond niet belemmerd. Dit artikel komt voor eigen rekening en is te bestellen onder artikelnummer 3060317. Het heeft een consumenten adviesprijs van € 79,95.



Het gemak van online bestellen

In onze webshop bestelt u eenvoudig medische hulpmiddelen. Nadat u bent ingelogd, ziet u precies welke producten uw zorgverzekeraar vergoedt en wat wij nog meer in ons assortiment hebben. Eenvoudig en waar of wanneer het u uitkomt! Vandaag bestellen, betekent morgen in huis.

De voordelen van online bestellen:

- Uw materialen bestellen waar en wanneer het u uitkomt
- Uw pakket volgen via track & trace van PostNL
- Toegang tot relevante informatie over stomazorg
- In onze webshop kunt u ook kiezen uit een ruim en kwalitatief productassortiment voor eigen rekening. Deze producten vallen buiten de vergoede zorg maar geven u wel meer comfort of extra bescherming.

Ga naar mediq.nl/inloggen/patiënt of scan de QR-code en activeer uw account.

“Waarom ben ik hier niet 23 jaar eerder mee begonnen?”

Erwina Broertjes (67) woont in Amersfoort, is getrouwd, heeft twee kinderen en drie kleinkinderen. Bij de geboorte van haar dochter is -achteraf gezien- alles begonnen. Een intensief en zwaar traject volgde, maar ze bleef altijd lichtpuntjes zien. Sinds Erwina handmatig spoelt met Peristeen, leeft ze weer! Kort geleden is ze begonnen met het nieuwe Peristeen Plus.

Kunt u uw medische geschiedenis schetsen?

Het is begonnen bij de geboorte van onze dochter, 37 jaar geleden, een flinke meid van 10 pond. Ik had een totaalruptuur. Er zijn toen fouten gemaakt, maar die kwamen pas veel later aan het licht. Jarenlang liep ik rond met veel pijn. Toen verloor ik al ontlasting. Ik kwam vervolgens terecht bij het UMC en die arts constateerde een enorme darmverzakking. Er volgde een zware operatie waarbij mijn dikke darm werd gelift. En mijn baarmoeder moest eruit. De arts gaf aan 'het begint nu pas', want er bleek nauwelijks of geen kringpiet aanwezig te zijn. Ik werd van 'n beetje incontinent nu volledig incontinent. Daarna heb ik nog 16 operaties ondergaan. Ik heb onder meer een stoma gehad, daarna een dynamische gracilis plastiek waarbij ze van je dijbeenspier een kringpiet maken, zodat de stoma kon worden opgeheven. Het was een zwaar traject en alle ingrepen hadden helaas niet het beoogde resultaat. Er was gewoon te weinig kringpiet aanwezig. Toch was het glas in deze nare periode al halfvol en niet halfleeg. Ik bleef altijd lichtpuntjes zoeken. Mijn sociaal leven ging toen, ondanks de toch moeilijke momenten, zoveel mogelijk gewoon door. Ik heb ook altijd getracht mij niet door de kwaal te laten leven, maar geprobeerd de kwaal de baas te zijn...

Hoe kwam u in aanraking met Peristeen?

Ik heb een periode elektronisch gespoeld, maar dat was geen succes. Het ging niet. De

druk op de darmen was te groot waardoor er bloedingen ontstonden. Ook was mijn huid aangetast door de operaties én ik kreeg door de incontinentie een chronische blaasontsteking. De dokter en de chirurg van Meander Medisch Centrum begonnen over darmspoelen met Peristeen. Of ik ervoor openstond. Natuurlijk stond ik open voor deze laatste optie... De stomaverpleegkundige van Meander heeft mij fantastisch voorgelicht. Ik heb de video gezien, de brochure doorgenomen en dacht 'een kind kan de was doen'. Op Valentijnsdag dit jaar ben ik begonnen. De eerste keer spoelen - in het bijzijn van deze stomaverpleegkundige - viel eigenlijk erg mee. Het voelde meteen geweldig, dit is het ei van Columbus! Waarom ben ik hier niet 23 jaar eerder mee begonnen, dacht ik direct. Ik spoel nu elke ochtend gemiddeld drie kwartier en ben dan voor de hele dag klaar.

De reacties stijgen boven alle verwachtingen uit

Hoe ervoer u de support vanuit Coloplast?

Vanaf het eerste moment voelt Peristeen Support vanuit Coloplast goed. Ze bellen mij één keer per maand om te horen hoe het gaat. De medewerkers geven fantastisch advies. Ze zijn heel erg patiëntgericht, heel fijn. Daarnaast is alles erg duidelijk omschreven. Als je je aan



“Het gezin kan eenvoudig uitleggen wat er aan de hand is”

de informatie houdt, hoeft er helemaal geen probleem te zijn. Eén keer is mijn ballonnetje geknapt en dat heb ik zelf heel goed kunnen oplossen en later aan ze gemeld.

Wat brengt het darmspoelen u?

Sinds ik handmatig spoel, kan ik bepalen wanneer ik mijn ontlasting laat weglopen. Ik heb mijn leven hierdoor terug. Alle jaren hiervoor probeerde ik alles wel gewoon te doen, maar je voelt je belabberd. Het liep tijdens alle

activiteiten regelmatig gewoon weg en dat is gênant hoor. Maar ik heb het geluk dat ik gezegend ben met een optimistisch karakter. Ik heb een lieve huisarts, geweldige artsen en een fijn gezin om me heen. Met elkaar maak je er gewoon het beste van. En nu? Ik voel niets meer! Ik vergeet volledig dat ik incontinent ben. Ik geniet volop van kamperen met de caravan, reizen, oppassen op de kleinkinderen, muziek luisteren en leuke uitjes. Kortom, het leven is een stuk aangenamer. Ik leef nu weer!

Peristeen is sinds 1 april verbeterd en heet nu Peristeen Plus.

In vergelijking met Peristeen is Peristeen Plus is gemakkelijker, intuïtiever, effectief en efficiënt. Erwina heeft Peristeen Plus voor u getest en deelde haar ervaringen in een online live evenement. Over Peristeen Plus zei zij onder andere: „De darmspoeling kost nu minder tijd doordat het pompen makkelijker gaat. Peristeen Plus is veel gebruiksvriendelijker, bijvoorbeeld door de connectoren die makkelijker aan te sluiten zijn. De temperatuurindicator is handig!” Tijdens deze uitzending werden ook verschillen uitgelegd tussen Peristeen en Peristeen Plus. Heeft u de uitzending gemist en wilt u dit terugkijken? Dat kan via www.peristeenplus.nl



Lekkage- en/of huidproblemen?

Probeer dan een huidplaat met 100% natuurlijke ingrediënten, inclusief Manuka Honing.



Kenmerken Manuka Honing:

- Zuivere honing uit Nieuw-Zeeland
- Werkt antibacterieel
- Heeft een ontstekingsremmend effect

Manuka Honing kan helpen bij het bevorderen van een gezonde huid rondom de stoma.

Ruime keuze uit 1-delige en 2-delige materialen

Zowel voor colostoma-, ileostoma- en urostomadragers.

Scan de QR-code

Om gratis proefmateriaal aan te vragen. Aanvragen kan ook via info@welland.nl of bel + 31 (0)88 6670066.



Distributeur: Welland Nederland BV • Muskushouwestraat 33 • 6666 MA Heteren
T + 31 (0)88 6670066 • E info@welland.nl • I www.welland.nl

CC/2021.01



Blijf op de hoogte!

Meld u nu aan!

Een ziekte of chronische aandoening heeft veel invloed op uw leven. Een leven waarover u niets liever dan uw eigen regie in handen heeft. Mediq helpt u hier graag bij. Meld u daarom aan voor onze digitale nieuwsbrief. Deze nieuwsbrief ontvangt u vier keer per jaar en zit boordevol interessante artikelen over innovatie

en bijzondere levensverhalen. Ook houden we u op de hoogte over productnieuws en relevante ontwikkelingen op uw zorggebied. Ons digitale 'Stoma nieuws' vervangt het .CC magazine. Wilt u er zeker van zijn dat u ons nieuws blijft ontvangen? Registreer dan uw e-mailadres bij Mediq via onze website mediq.nl/nieuwsbrief.

van »»  naar »» 



VERZEKERD ZIJN VAN HET ONTVANGEN VAN ONS NIEUWS?

Registreer uw e-mailadres via mediq.nl/nieuwsbrief of scan de QR-code. Dan blijft u altijd op de hoogte.



Heeft u problemen met uw huidplak? Lost uw plak snel op? Wij hebben een oplossing!

Bel gratis 0800-0224444

De Durahesive™ huidplak van ConvaTec is de oplossing voor problemen met uw huidplak:

- Het vormt een kraagje rondom de stoma.
- Het helpt lekkage en oplossen/wegvreten zoveel mogelijk te voorkomen.

Wilt u deze huidplak proberen?
Bel of mail ons en ontvang een proefpakket
info.convatec@convatec.com of 0800 0224444 (gratis)



 www.convatec.nl 



“De” die pop
is net als ik”

De stomapoppen van het Amalia kinderziekenhuis van het Radboudumc zijn een doorslaand succes. “Het is een cadeautje voor kinderen die net een stoma hebben gekregen en hun ouders”, vertelt algemeen kinderchirurg en initiatiefnemer Sanne Botden aan .CC Magazine. “De knuffel heeft precies wat het kind ook heeft, in een tijd waarin voor hen veel is veranderd.” Tekst Marco Beentjes

Hoe kwam je op het idee om poppen te laten maken?

“In de Verenigde Staten kwam ik toevallig zo’n stomapop tegen. De leverancier heeft er destijds één voor mij gemaakt. Ik wilde er een aantal naar Nederland laten brengen, om cadeau te geven aan de kinderen die we behandelen in het ziekenhuis. Dat duurde heel lang - wel vijf maanden - en bleek een kostbare zaak i.v.m. de invoerrechten. Mijn moeder, Ans Botden, gaf toen aan dat zij de poppen wel zelf kon maken, gezien haar professionele ervaring met het maken van kinderkleding. Zij wilde dat helemaal op maat voor ons verzorgen.”

Specifiek voor ieder kind dat een stoma krijgt?

“En passend bij ons kinderziekenhuis. Voorzien van dezelfde haarkleur als het kind en met precies dezelfde stoma die we bij het kind aanleggen. Dus met een gastro-stoma, colostoma, urostoma, Malone stoma, of wat dan ook. De stoma zit op de juiste plek en is uitgevoerd met het juiste materiaal. We houden zelfs rekening met eventuele kleurvoorkeuren van het kind.”

Hoe wordt dit cadeautje ontvangen?

“We zijn er in september 2020 mee begonnen en het blijkt een schot in de roos. Inmiddels hebben we er naar schatting al zo’n veertig of vijftig uitgedeeld. Dat doe ik niet alleen, het is echt iets wat we als Team Kinderchirurgie doen. En dan met name de



V.l.n.r.: Sanne Botden, Richard Creemers (Mediq)

verpleegkundig specialisten, die de zorg voor de stoma’s op zich nemen. Ik hoor van iedereen dat de kinderen hier goed op reageren. Ook de ouders vinden het fijn. De reacties stijgen boven alle verwachtingen uit.”



IN DE SCHIJNWERPER:

Lianne Beukeers

Ik wil graag concreet iets kunnen betekenen voor mensen

Waarom vinden zij de stomapoppen fijn?

“Nét dat extra beetje aandacht maakt soms een wereld van verschil. Als algemeen kinderchirurg behandel ik een breed spectrum van aandoeningen, maar ik heb specifieke expertise in de behandeling van kinderen met een aangeboren afwijking aan de anus en de dikke darm. De aandacht gaat daarbij niet alleen naar het kind, zij zijn soms nog heel klein. We geven de stomapop aan het gezin. Ouders, broertjes en zusjes kunnen hiermee eenvoudig aan anderen uitleggen wat er met het kindje aan de hand is.”

Krijgen oudere kinderen die een stoma hebben gekregen er ook één?

“Zeker. Voor hen is het meer een maatje dat hetzelfde heeft als zij zelf hebben. Deze kinderen voelen zich vaak ‘anders’ dan leeftijdsgenoten. Daarom is van belang dat de haarkleur matcht met die van het kind, dat de stoma op de juiste plek zit en dat de juiste katheter erin zit.”

Is het juiste materiaal verzorgen de rol die Mediq op zich neemt?

“Het maken van de stomapoppen is vrijwilligerswerk. Het materiaal komt van donaties, en die zijn heel fijn. Mediq stelt stomahulpmiddelen beschikbaar, zodat we ook daadwerkelijk van de juiste hulpmiddelen gebruik kunnen maken. Omdat ik zelf als patiënt klant ben van Mediq – en daar goede ervaringen mee heb – was die link snel gelegd. Hier is een langdurige samenwerking uit ontstaan om stomamaterialen te verzorgen voor de poppen.”

Stomazorg in de thuissituatie: mensen ook in coronatijd verder helpen

De wond-, stoma- en incontinentieverpleegkundigen van Mediq verzorgen telefonische ondersteuning voor klanten die vragen over medische materialen of problemen bij het gebruik ervan hebben. Daarnaast helpen zij verwijzers en behandelaars bij de materiaalkeuze of als ze ergens niet uitkomen. Mediq-verpleegkundigen komen ook bij patiënten thuis, bijvoorbeeld om stomasteunbandages aan te meten, spoelinstructies te geven of te adviseren bij complicaties zoals lekkage en huidirritatie. ‘Het is fijn om mensen op een laagdrempelige manier te kunnen helpen.’

Na haar opleiding tot verpleegkundige specialiseerde Lianne Beukeers zich in stomaverpleegkunde en werkte ze zowel voor een ziekenhuis als in de ambulante zorg. Sinds april 2020 versterkt ze het zorgteam van Mediq. ‘Ik wil graag concreet iets kunnen betekenen voor mensen. Binnen het WIS-team van Mediq kan ik me naast stomazorg ontwikkelen op het gebied van incontinentie- en wondzorg. Ook kan ik veel leren over materialen en hulpmiddelen.’

De juiste deskundigheid

‘Een deel van mijn werktijd draai ik mee in het Customer Care Center als back-up voor de gespecialiseerde klantenservicemedewerkers. Er zijn bij ons altijd BIG-geregistreerde verpleegkundigen beschikbaar om moeilijke vragen van patiënten te beantwoorden. Ook verwijzers mogen altijd bellen om te sparren over materiaalinzet of lastige keuzes. We gebruiken nu ook regelmatig beeldbellen, dat biedt uitkomst als je iets wilt bekijken of wilt laten zien.’ Het grootste deel van haar werktijd besteedt ze aan huisbezoeken van patiënten. “Dit zijn vaak mensen die al enige tijd geleden geopereerd zijn of om een andere reden niet meer in beeld van het ziekenhuis zijn.”

Doorvragen

‘Het kan ook zijn dat ze hun huis niet uit durven, bijvoorbeeld vanwege vrees voor coronabesmetting. We zien helaas nog vaak dat patiënten doorlopen met problemen. Uit schaamte bijvoorbeeld, of omdat ze denken dat een bepaald ongemak erbij hoort. Daarom adviseren we mensen die onze materialen gebruiken om altijd te bellen als er iets is. We horen vaak dat ze het heel prettig vinden dat we langskomen om hen te helpen. Je komt dan in hun eigen zone en daar voelen ze zich veiliger en praten ze vaak gemakkelijker. Dan kun je er met doorvragen achter komen wat er precies aan de hand is.’

Rust en uitleg

Haar eerste prioriteit is dat patiënten zich op hun gemak voelen. Dit is bijvoorbeeld erg belangrijk bij een darmspoeling. “Zo bezocht ik vorige week een mevrouw die in het verleden een onplezierige ervaring had gehad bij een darmonderzoek. Ze zag erg op tegen het rectaal inbrengen van het katheter. Door de tijd te nemen en alle stappen rustig door te spreken, lukte het me om haar te helpen zich te ontspannen. We volgen huisbezoeken altijd op met een telefoontje. Aan het eind van het bezoek vragen we de patiënt om toestemming om nog eens te mogen bellen om te vragen hoe het gaat.”

Aanvullend op ziekenhuiszorg

De activiteiten van de Mediq-verpleegkundigen vinden altijd plaats onder regie van de behandelaar en volgens de ziekenhuisnormen, benadrukt Lianne. ‘Voordat een huisbezoek plaatsvindt, overleggen we met de stomaverpleegkundige van het ziekenhuis. En na het bezoek zorgen we voor terugkoppeling met goede en volledige informatieoverdracht naar de behandelaar. Zo kunnen we gericht meerwaarde leveren in het zorgproces en bijvoorbeeld in het omgaan met een stoma. Ook kunnen we op een praktische manier helpen om klachten te verminderen en zo de kwaliteit van leven te verbeteren.’



EuroTec

Nieuw!

**EUROTEC
SERVICEPLAN**

Het EuroTec Serviceplan is een gratis serviceprogramma voor stomadragers. Als u zich aanmeldt houden we u op de hoogte van interessant nieuws. Ook kunt u altijd bij ons terecht voor advies en informatie. Het Serviceplan is een (grotendeels) digitaal programma.

Wat kunt u verwachten?

- ✓ Speciaal direct telefoonnummer voor persoonlijk advies en service: **0165-594532**.
- ✓ Persoonlijke begeleiding bij proefpakket op maat.
- ✓ Als eerste op de hoogte van nieuwe producten en interessant nieuws.
- ✓ EuroTec Magazine 2 x per jaar gratis thuisgestuurd.
- ✓ Online nieuwsbrief max 4 x per jaar.
- ✓ Welkomstpresentje bij aanmelding.
- ✓ Toegang tot open dag/fabrieksbezoek inclusief toegang tot het enige Stomamuseum ter wereld.

Aanmelden? Neem contact met ons op!

📞 0165-594532 ✉️ serviceteam@eurotec.nl

EuroTec, waar kennis en ervaring samen komen! www.eurotec.nl

Vrijheid blijheid

Komende zomer lonkt het buitenleven met leuke activiteiten. Natuurlijk onder voorbehoud van eventuele overheidsmaatregelen, maar laten we hopen dat deze straks niet meer nodig zijn. Hoe dan ook: wij maken alvast plannen en genieten van het vooruitzicht van leuke dagjes uit. Dat kan ook prima wanneer je een stoma hebt, al zijn er een paar zaken om in ogenschouw te nemen. Tekst: Marco Beentjes

ZWEMKLEDING

Natuurlijk zal menig een enige schroom moeten overwinnen om weer in een zwembad in het openbaar te verschijnen. En voor stomadragers is dit vaak extra spannend! Maar laat eventuele onzekerheid niet de boventoon voeren, want er zijn oplossingen voorhanden: Vrouwen kunnen kiezen voor een badpak met een print, deze verhuult de bolling van de stoma. Tweedelige badpakken hebben als voordeel dat u het zakje gemakkelijk kunt controleren of verschonen. Voor mannen met een stoma zijn een hoge boxershorts of een sportbroek met binnenbroek zeer geschikt om in te zwemmen.

ZONNEBADEN

Ook met een stoma kunt u in principe lekker bruin worden! De huidplak zelf mag echter niet in de volle zon komen: de plak wordt dan zacht en kan gaan uitlopen. Het is dus goed om uw plak af te dekken wanneer u in de volle zon gaat zitten. Natuurlijk is het belangrijk om alle blootgestelde delen van uw lichaam in te smeren met zonnebrand, ook rondom het stomamateriaal. Op de huid onder de plak kunt u echter geen zonnebrand aanbrengen, de huidplak zal dan niet blijven zitten.



WATERPRET

Heeft u behoefte aan een verfrissende plons? Het hebben van een stoma hoeft geen belemmering te zijn wanneer u wilt gaan zwemmen. Het is wel van belang om opvangmateriaal te gebruiken, om zo de stoma te beschermen. U kunt hiervoor uw reguliere hulpmiddelen gebruiken. Een tip: plak het filter van het colozakje af met een Gore-Tex filtermembraan. Dan kan geen water in het zakje komen via het koolstoffilter. U kunt ook kiezen voor een kleiner zakje of voor een stomaplug met stomapleister, indien u dit prettiger vindt. Laatstgenoemde producten zijn op voorschrift van uw stomaverpleegkundige verkrijgbaar. Ook in zeewater kunt u gerust zwemmen. Het verschonen van uw zakje op het strand verdient wat extra aandacht: we raden u aan om dit altijd in een toiletruimte te doen, zodat uw stoma geen contact maakt met water en/of zand.

EXTREME HITTE

Warm weer zorgt in de regel voor meer transpireren. Dat heeft effect op uw stomamateriaal: het blijft dan minder lang zitten. Bij extreem warm weer zal u dus meer materiaal gebruiken dan normaal, houd daar rekening mee. Het advies om bij warm weer voldoende te drinken geldt natuurlijk voor iedereen, maar zeker ook voor u als stomadrager. Drink daarom minimaal 2 liter water per dag.



EUROSLEUTEL

Iedereen verdient het om te kunnen genieten van een leuke stedentrip, zonder stress over de aanwezigheid van geschikte toiletten. Een beetje plannen hoort daar wel bij. Stomadragers en mensen met chronische darm- of urinewegproblemen kunnen bijvoorbeeld de Eurosleutel aanschaffen. Deze sleutel biedt onbeperkt toegang tot aangewezen openbare voorzieningen in heel Europa. Hier is zeker voldoende ruimte en wordt aan bepaalde hygiëne-eisen voldaan. De sleutel kost 22,50 euro en is te bestellen via www.eurosleutel.nl. Daar vindt u ook de locaties.



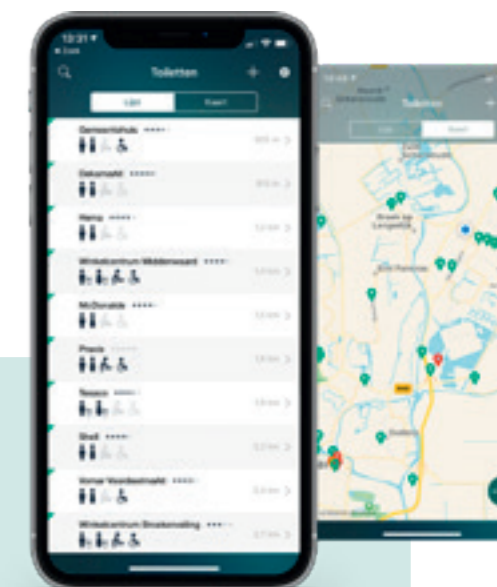
ETEN EN DRINKEN

Een andere dag-routine kan leiden tot een onregelmatige stoelgang, voor veel stomadragers ongemakkelijk. Gelukkig kunt u dit grotendeels zelf voorkomen. Onze diëtisten hanteren een aantal basisregels, we noemen hier de vier belangrijkste:

- Zorg voor een regelmatige voedselinname, met drie hoofdmaaltijden per dag.
- Eet vezelrijk. Producten met veel vezels zijn volkorenbrood, roggebrood, muesli, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden.
- Blijf voldoende drinken. Minimaal twee liter volgens de richtlijn.
- Gebruik bij diarree liever geen suikerrijke dranken zoals vruchtensap. Vermijd ook sterke koffie en laxerende voedingsmiddelen zoals pruimen en vijgen.

HULPMIDDELEN OP VAKANTIE

Indien er tijdens een langer uitstapje - of in uw vakantie - problemen met hulpmiddelen zijn, kunt u altijd een beroep doen op de Klantenservice van Mediq. Binnen Nederland is het bijvoorbeeld altijd mogelijk om materiaal op een ander adres te laten afleveren. Maar ook als u in het buitenland op vakantie bent, kijken we wat we voor u kunnen doen. Op verzoek stelt Mediq een handig vakantieboekje beschikbaar, hierin kunt u alle persoonlijke gegevens, hulpmiddelen en medicijnen vermelden. U kunt dit vakantieboekje aanvragen via de Klantenservice. Drink (en spoel met) flessenwater indien het plaatselijke kraanwater niet geschikt is om te drinken. Indikmiddelen kunnen een uitkomst zijn wanneer u onverhoopt te maken krijgt met dunne ontlasting. Mensen met een colostoma kunnen ileozakjes meenemen: die kunt u tussentijds legen.



HOGENOOD APP

Voor wie meer opties wil, ook zonder Eurosleutel, is er de HogeNood app. Via uw smartphone vindt u hiermee onderweg het dichtstbijzijnde openbare of semi openbare toilet in de omgeving. De app biedt meer dan 9.500 gecontroleerde locaties. Let wel: de beschikbaarheid is natuurlijk wel afhankelijk van eventueel geldende overheidsmaatregelen. Een mooi detail: via de app kunt u na het toiletbezoek een beoordeling achterlaten voor de volgende bezoeker.

*Laat de zomer
maar komen!*
De juiste voorbereiding biedt de grootste kans op een onbezorgde activiteit. Veel plezier!

Stichting met je hart



Nederland telt 2,2 miljoen 70-plussers. 94 procent van deze ouderen woont zelfstandig thuis. Gevoelens van eenzaamheid zijn vaak groter als je zelfstandig woont, moet rondkomen van een AOW of fysiek beperkt bent. Meer dan de helft van de 75-plussers ervaart gevoelens van eenzaamheid en onder de 85-plussers geldt dit voor meer dan 60 procent.

Kwetsbare ouderen met elkaar verbinden, dat is onze missie
Stichting Met je hart zet zich in voor zelfstandig wonende, veelal onzichtbare, ouderen die door hun fysieke, mentale, sociale of financiële situatie eenzaamheid ervaren. Onze vrijwilligers organiseren voor ouderen in hun eigen buurt waardevolle, structurele ontmoetingen. Dit doen we in de horeca, want samen zijn en samen eten verbindt. Tijdens onze stamtafel leren mensen elkaar beter kennen en kunnen nieuwe vriendschappen ontstaan. Zo blijven mensen ook buiten Met je hart om met elkaar in contact.

We zijn elkaars medicijn tegen eenzaamheid
Met je hart is actief in 35 gemeenten en groeit. In iedere gemeente is een vrijwilligersteam actief om Met je hart ontmoetingen voor ouderen te organiseren. Pré corona organiseerden onze 1.035 vrijwilligers ruim 15.000 ontmoetingen per jaar. Tijdens corona bieden de lokale teams verlichting door te bellen met de ouderen of momenten van aandacht te organiseren die passen binnen de maatregelen. Denk aan lunches, hartverwarmende

soepen of presentjes rondbrengen met daarbij een óh zo belangrijk praatje. In 2020 waren er in totaal 34.748 hartverwarmende telefoongesprekken en 23.518 verwenmomenten aan de voordeur.

Ouderen die zich bij ons aansluiten waarderen ons werk en de verbinding die we met elkaar aangaan. "Hartelijk dank voor alle telefoontjes en attenties! Heel uitzonderlijk zo trouw en attent. Het doet mij goed en ik waardeer dit. Jullie dragen je naam met eer."

Met je hart is uniek
Met je hart inspireert mensen om in beweging te komen. De vrijwilligers van onze kernteams zijn ondernemend, creatief, enthousiast en betrokken. De teams zijn in hun eigen gemeente actief, hebben een groot netwerk en kunnen makkelijk anderen enthousiasmeren om ook op te staan tegen eenzaamheid. Een klein, maar krachtig landelijk bureau ondersteunt en verbindt de teams met elkaar om elkaar te inspireren en de Met je hart beweging te laten groeien.



Hoe het begon
Babs van Geel startte in 2013 stichting Met je hart, na het maken van een fotoreportage over eenzaamheid. Voor haar reportage volgde Babs Greet, een bijzondere, slimme maar ook eenzame vrouw. Greet woonde zelfstandig en was astmatisch. Dat maakte haar extra kwetsbaar. Door haar gezondheid kwam zij bijna niet meer uit huis en was ze afhankelijk van anderen. Greet keek 2 maanden uit naar een verjaardagsfeestje. Dan was ze weer eens onder de mensen. Babs was zo geraakt door het verhaal van Greet en realiseerde zich dat er meer mensen in dezelfde situatie zaten. Voor deze vergeten groep wilde zij het verschil maken tussen vergeten worden en aandacht krijgen. Samen eten verbindt. Zou het niet mooi zijn als we die verbinding tijdens structurele ontmoetingen in de horeca laten ontstaan tussen ouderen die in eenzaamheid door het leven gaan?



Mediq en Met je hart
Medewerkers van Mediq spreken regelmatig ouderen met een chronische ziekte die ernstig leiden onder eenzaamheid. Bij Mediq leveren wij de benodigde medische hulpmiddelen en een luisterend oor aan de telefoon. Door onze samenwerking met stichting Met je hart vervullen wij nu ook een signaalfunctie voor deze stichting, een partij die daadwerkelijk iets aan eenzaamheidsgevoelens kan doen. Stichting Met je hart past perfect bij de merkbepoefte van Mediq om patiënten 'Meer Mens' te helpen zijn. De Met je hart teams komen graag in contact met zelfstandig wonende ouderen die door omstandigheden moeilijk andere mensen ontmoeten.

Trotse winnaar van het Appeltje van Oranje

Stichting Met je hart ontving in 2019 op Paleis Noordeinde het Appeltje van Oranje van Koningin Máxima: "Een initiatief dat maatschappelijk van groot belang is. Een initiatief dat ondernemend en innovatief is en dat in veel lokale gemeenschappen een enorme impact heeft. Een initiatief dat de meest uiteenlopende vrijwilligers motiveert en mobiliseert." Aldus Koningin Máxima. Meer weten over de ontmoetingen van Met je hart en in welke gemeenten stichting Met je hart actief is? Bezoek de website metjehart.nl.

WARME HARTEN GEZOCHT

Wil je ook lokaal van betekenis zijn en samen met andere vrijwilligers en lokale (horeca) ondernemers het verschil maken voor eenzame ouderen? Sluit je aan bij een van de bestaande teams of start Met je hart in jouw gemeente. Kijk op metjehart.nl voor meer informatie of neem contact op via info@metjehart.nl. Stichting Met je hart komt graag met je in contact.



UITtips

in de vrije natuur



WADLOPEN

Tijdens wadlopen loop je letterlijk over de bodem van de Waddenzee. Een unieke ervaring voor elke natuurliefhebber of avonturier! Wadlopen in de Waddenzee vindt plaats op de ondiepe gedeeltes van het wad. Je loopt door het slik, zandplaten en langs mosselbanken die deels onder water liggen. Tijdens sommige tochten moet je zelfs diverse prielen en geulen doorwaden, waarbij zelfs het water hoog kan staan. Tijdens laag water betreed je met wadlopen één van de mooiste natuurgebieden van de wereld. De Waddenzee is uniek. Daarom staat het ook op de werelderfgoedlijst van Unesco. Het is een rijk voedselgebied voor trekvogels, zeehonden en vele andere soorten dieren. Wadloopavonturen biedt diverse tochten aan die elk verschillen in moeilijkheidsgraad. Er is dus voor iedereen een geschikte wadlooptocht te vinden. Kijk voor meer informatie op www.wadloopavonturen.nl



PLUK JE EIGEN BOEKET

Wat is er mooier dan zelf de mooiste bloemen plukken heerlijk in de buitenlucht? Nederland is vele pluktuinen rijk waar je niet alleen bloemen maar ook zelf fruit, groente en kruiden kan plukken. Er is niets leuker dan je eigen boeket samen te stellen of je eigen fruitkistje te vullen. In de zomer staan de tuinen vol met meer dan honderd soorten. Veel pluktuinen hebben ook een theetuin waar je zelf je eigen kruiden voor thee kan plukken en kan genieten van heerlijke zoete en hartige lekkernijen. Het plukseizoen loopt tot ongeveer eind september, afhankelijk van het weer en nachtvorst. Kijk voor een overzicht van pluktuinen bij u in de buurt op www.pluktuinen.nl



TOUREN MET EEN E-CHOPPER

Eens iets anders dan een wandeling of een fietstocht? Ga eens op pad met een e-chopper. Deze elektrisch aangedreven bromfiets heeft qua looks iets weg van een stoere motor. Milieuvriendelijk, geruisloos en met zijn topsnelheid van 25 km. per uur geschikt voor een middagje rustig toeren. In Limburg en Noord-Brabant zijn er meer dan 10 verschillende verhuurlocaties, waar je kan kiezen voor lekker zelf of pad gaan of een uitgestippelde route volgen zoals bijvoorbeeld de Maas- en kastelenroute, een rondje Venlo of toer door de natuur van Nationaal Park de Maasduinen. De routes variëren in lengte en bevatten ook leuke tips voor onderweg. www.e-chopperhuren.nl



UITgelezen

boeken voor ieder wat wils



ETEN ALS DE BESTE!

Wat we eten en drinken heeft enorm veel invloed op onze gezondheid. We zijn ons daar allemaal bewust van, maar ons eetpatroon aanpassen blijft vaak lastig. De Britse tv-kok Hugh Fearnley-Whittingstall vat alle kennis en feiten over gezond eten samen tot zeven eenvoudige basisprincipes. Van onderscheid maken tussen goede en slechte koolhydraten, goed zorgen voor onze darmen tot vetvrees loslaten. 100 inspirerende recepten sluiten hier perfect op aan. Zo wordt goed voor jezelf zorgen wel heel aantrekkelijk!

ISBN 9789023016687 | Hugh Fearnley-Whittingstall



DE ZEVENDE ZUS

Na de onthulling van Georg Hoffman dat de missende zus misschien is gevonden, ontdekken Maia en Ally dat er maar twee aanwijzingen zijn: het adres van een wijngaard in Nieuw-Zeeland en een tekening van een bijzondere stervormige ring. Ze besluiten dat CeCe, die in Australië woont, op onderzoek uit moet. Er begint een race tegen de klok om de ontbrekende zus te vinden, en de zoektocht voert de zussen over de hele wereld.

ISBN 9789401614283 | Lucinda Riley



BUITENLUCHTLEVEN

Wandelen kan overal, echt. Een wandeling van een uurtje, een hele middag of zelfs een lang weekend? In Nederland zijn de mogelijkheden eindeloos. Je moet soms alleen even weten waar. Buitenluchtlevens wil je inspireren Nederland te ontdekken. Te voet! Met meer dan 160 beschreven natuurgebieden, landgoederen en wandelingen. Met tips van wandelaars vanuit het hele land, overzichtskaarten en veel fotografie. Veters strikken, flesje water mee: allemaal lekker naar buiten!

ISBN 9789083014821 | Petra de Hamer



DE THERAPEUT

Eindelijk komt de langgekoesterde wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een pas gerenoveerde woning in The Circle, een exclusieve gated community. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet dan ook even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen, en tijdens een buurtborrel komt ze te weten dat haar woning een schokkend geheim herbergt. Hierna raakt ze geobsedeerd door Nina, de therapeut die hun huis twee jaar voor Alice en Leo bewoonde en er werd vermoord, en ze wil er koste wat het kost achter komen wat er is gebeurd. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden, en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

ISBN 9789026355240 | B.A. Paris



De juiste pasvorm is het verschil

Bij de productontwikkeling van Coloplast ligt de focus op het aanpakken van lekkageproblemen. Om lekkage te voorkomen is het belangrijk dat de huidplak perfect aansluit op de huid rond de stoma. Omdat ieder lichaam anders is, hebben we huidplakken ontwikkeld voor de verschillende lichaamsprofielen die we zien bij mensen met een stoma.

Liesette: "Na mijn stoma-operatie pakte ik het autoracen weer op. Ik had het volste vertrouwen in mijn stomamateriaal van Coloplast en voelde mij geweldig, zonder angst voor lekkages. Mijn tip: ga op zoek naar een vorm die bij jou past."



Coloplast heeft voor elk van de drie lichaamsprofielen een passend SenSura Mio product voor een optimale aansluiting tussen huid en huidplak.

Bent u benieuwd welke huidplak het beste bij uw lichaam past? Doe dan nu de BodyCheck op www.coloplast.to/lichaam



Doe de BodyCheck
op www.coloplast.to/lichaam of scan de QR code.



Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2021-04. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S



Recept

Start de dag gezond

Ontbijtpizza met granolabodem

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 100 gr havermout
- 50 gr ongebrande notenmix
- 1 el sesamzaad 2 el ahornsiroop
- ½ tl gemalen kaneel
- 2 el kokosolie
- 6 el volle kwark
- 150 gr gemengde rode vruchten

Varieer ook eens met ander seizoensfruit.

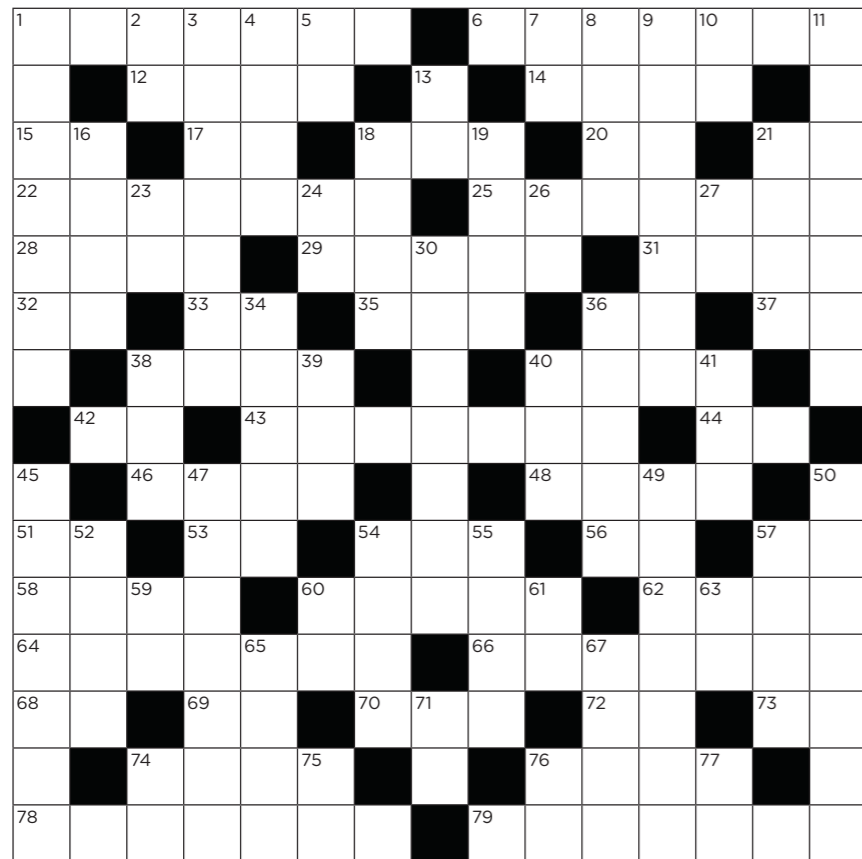
Ons ontbijt is een belangrijk eetmoment. Na een aantal uren bedrust is het ontbijt de eerste tankbeurt voor ons lichaam om de dag vol energie te beginnen. Variatie hierin is het toverwoord. Door te variëren, krijgen we steeds weer andere voedingsstoffen binnen. Probeer daarom eens deze ontbijtpizza en beleg deze met heerlijk zomerfruit.

- Aan de slag: Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de havermout, notenmix, het sesamzaad, de ahornsiroop, kaneel en kokosolie in de keukenmachine en mix dit tot een samenhangend geheel. Verspreid het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat. Druk goed aan tot een pizza met een doorsnee van 20 cm. en bak deze in het midden van de oven in 15 min. goudbruin en gaar.
- Neem de bodem uit de oven en laat deze ca. 1 uur afkoelen. Verdeel vlak voor het serveren de kwark over de bodem en laat 2 cm. van de randen vrij. Verdeel de rode vruchten erover en serveer de ontbijtpizza direct. Garneer eventueel met wat munt.

Bron: www.ah.nl/allerhande

Eet smakelijk

KRUISWOORDPUZZEL



42	19	35	3	78	9	46	54	76	27	43	14	36	63
----	----	----	---	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

SUDOKU

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

Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden. Lees de korte getaloplossing in de gekleurde hokjes.

Veel puzzelplezier

Horizontaal

1 Vakantieverblijf 6 dag waarop niet gewerkt wordt 12 radio frequency identification, technologie waarmee d.m.v. een chip een product op afstand kan worden gelezen (afk.) 14 dom 15 kleine inhoudsmaat (afk.) 17 ijzer (symbool) 18 familielid 20 Europese Commissie (afk.) 21 Barium (symbool) 22 draagbaar zonnescherm 25 soort woning 28 Bijbelse figuur 29 extra onderricht 31 slaginstrument 32 Bijbelboek (afk.) 33 rooms-katholiek (afk.) 35 toiletgerei 36 persoonlijk vnv. 37 bridgeterm 38 fragiele 40 opslagvat 42 dag van de week (afk.) 43 onkreukbaar 44 voegwoord 46 denkbeeld 48 computerterm 51 autoteken IJsland 53 rijksuniversiteit Limburg (afk.) 54 voordat 56 geankerd (afk.) 57 rivier in Italië 58 eerste hulp bij ongelukken (afk.) 60 zangstem 62 Romeinse keizer 64 tennisterm 66 luifel 68 politieke partij (afk.) 69 daar 70 aanwijzend vnv. 72 luiaard 73 motorraces (afk.) 74 houten bedje 76 lichaamsdeel 78 nabootsen 79 navolger.

Verticaal

1 Kampeerterein 2 automerk (afk.) 3 liefdesgeschiedenis 4 vuil 5 aan de (afk.) 7 Verenigde Staten (in internetadres) 8 loot 9 wind doorlaten 10 direct marketing (afk.) 11 terrein waarop gevoetbald wordt 13 zomerpeil (afk.) 16 vracht 18 guldig 19 ademhaling 21 filmhuis 23 zonnegod 24 rivier in Rusland 26 lekkernij 27 oudste stad 30 manier van zeilen 34 kleingood 36 je geboortedag vierend 38 vluchtige stof 39 een zekere 40 seconde 41 beroep 45 sport 47 zonnedauw 49 stad in China 50 een heildronk uitbrengen 52 winkel 54 watervogel 55 stad in Italië 57 plezier 59 soort tankstation (afk.) 60 muziknoot 61 dwarsmast 63 vogelproduct 65 steek 67 in het water uitgezette lijn 71 persoonlijk vnv. 74 afstandsmaat (afk.) 75 Beryllium (symbool) 76 paardenkracht (Eng. afk.) 77 muziknoot.

.CC Colofon

.CC Stoma is een uitgave van Mediq

.CC Stoma wordt verspreid in een oplage van 20.000 en wordt gratis toegezonden aan klanten van Mediq, stomaverpleegkundigen en ziekenhuizen.

REDACTIE .CC STOMA

Judith van Voorst
Ronald Brienen
Yvonne Deins
Sandra Endevelt
Caroline Jooren

ADVERTENTIE ACQUISITIE

Yvonne Deins

ONTWERP EN OPMAAK

Kamer met Uitzicht, Diemen

REDACTIE ADRES

.CC Stoma
Postbus 20003
3502 LA Utrecht

Ingezonden brieven en advertenties worden geplaatst buiten verantwoordelijkheid van de redactie. Voor het overnemen van artikelen uit de .CC Stoma is vooraf toestemming nodig van de redactie.



DIT WAS DE LAATSTE EDITIE VAN DE .CC OP PAPIER.



We hebben deze met plezier voor u gemaakt. Dit zetten we voort in in de nieuwsbrief versie. Wilt u op de hoogte blijven? Schrijf u dan direct in op: [mediq.nl/nieuwsbrief](https://www.mediq.nl/nieuwsbrief).

van naar

CONTACT MET MEDIQ

Op werkdagen zijn wij telefonisch bereikbaar tussen 08.30 - 17.15 uur. Voor bestellingen, vragen of ander informatie kunt u contact opnemen met onze ervaren medewerkers van de afdeling klantcontact Stomazorg. Zij helpen u graag verder

TELEFOONNUMMER: 088 888 94 50

INTERNET VOOR BESTELLEN EN INFORMATIE: WWW.MEDIQ.NL

Wilt u een wijziging doorgeven in uw persoonlijke gegevens? Stuur ons dan een bericht via [mediq.nl/contact/patient](https://www.mediq.nl/contact/patient)

OPROEP

Heeft u een bijzonder levensverhaal of bent u een actieve levensgenieter en wilt u uw ervaring delen met anderen? Wij komen graag met u in contact om uw verhaal te delen in onze digitale nieuwsbrief.

Stuur ons een bericht via [mediq.nl/contact/patient](https://www.mediq.nl/contact/patient) onder vermelding van ervaring delen en wie weet nemen wij binnenkort contact met u op.

Meer mens, de podcast

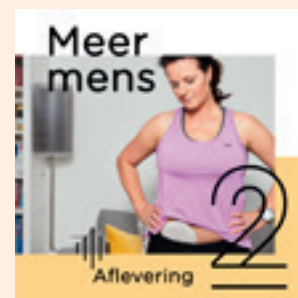
Wat als u zich schaamt voor wie u bent geworden sinds u ziek bent?

Ze zijn razend populair: podcasts. Niet vreemd, want hoe fijn is het om naar een mooi verhaal te luisteren tijdens het wandelen, koken, in de auto of met een kopje thee in de tuin. De 'Meer Mens' podcastserie van Mediq mag u zeker niet missen. In vijf afleveringen gaat deze podcast op zoek naar kansen en oplossingen om mensen met een aandoening zich meer mens en minder patiënt te laten voelen.



VOEL JE MINDER PATIËNT

Wat betekent het om patiënt te worden? Wat heeft u nodig om u minder patiënt te voelen? In deze aflevering vertellen twee mensen die op hun eigen manier met ziekte, zorg en zorgen te maken kregen wat daarin voor hen het verschil maakte.



SCHAAMTELOOS MENS ZIJN

Deze aflevering gaat over het schaamtegevoel dat in de weg zit om u gewoon mens te voelen. Waar komt dat gevoel vandaan? Wat is het nut ervan en hoe schudt u de schaamte van u af?



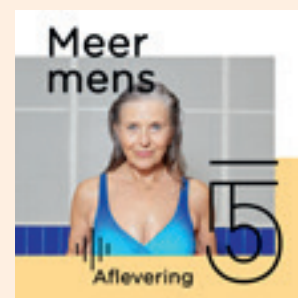
MICROCHIPS EN TATTOOS

Technologie en empathie klinken als tegenpolen. Of kan technologie juist zorgen voor meer menselijkheid in de zorg? Wat klinkt nu nog als science fiction, maar is binnenkort werkelijkheid?



DE ANGST IN DE OGEN KIJKEN

Wat als uw ziekte of aandoening u bang maakt om te doen wat u altijd deed? Hoe leert u uw lichaam weer vertrouwen en angst de baas te zijn? Deze aflevering gaat over die angst de baas zijn. Hoe leer je je eigen lichaam weer vertrouwen? En welke rol kan de zorg daarin spelen?



HET DAGELIJKSE LEVEN MET EEN AANDOENING OF ZIEKTE

Een chronische aandoening uit zich bij iedereen anders. Dat vraagt om een behandeling die per persoon verschilt. Deze aflevering staat stil bij zelfmanagement en hoe mensen de regie terugkrijgen over hun eigen gezondheid.

[MEDIQ.NL/OVER-ONS/MEERMENS](https://www.mediq.nl/over-ons/meermens)

Meer Mens de podcast is te beluisteren op YouTube, Spotify of uw favoriete podcast-app.