

.CC

# “Wat ik heb definieert mij niet”

Een dag op  
de kinderpoli





TENA®



# Actief en zorgeloos leven

TENA biedt een breed assortiment voor mannen of voor vrouwen, bij verlies van enkele druppeltjes tot de hele blaasinhoud. Alle TENA-producten geven drievoudige bescherming tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel: 24 uur per dag droog, veilig en vol vertrouwen.



Meer weten? Kijk op [www.TENA.nl](http://www.TENA.nl)  
Zelf ervaren? TENA is verkrijgbaar bij Mediq  
of vraag op [TENA.nl](http://TENA.nl) een gratis proefpakket aan.

## INHOUD

- 4 **Vraag & Antwoord**
- 6 **Inspiratieverhaal**  
Gewoon Eva
- 10 **Interview**  
Oplossingen tegen een overactieve blaas
- 13 **Nieuw: Opsie Heroes**
- 14 **Interview**  
Verband tussen diabetes en incontinentie
- 17 **Blijf op de hoogte!**  
Digitale nieuwsbrief
- 18 **Interview**  
Een dag op de poli met kinderurotherapeut Jessica Steijn
- 21 **Pien helpt je verder**
- 22 **Wat is waar**  
Vergoedingen
- 24 **Stichting met je hart**
- 26 **Uittips**  
Voor jong en oud!
- 27 **Uitgelezen**
- 29 **Recept**  
Vegan pavlova
- 30 **Puzzel**
- 31 **Colofon**



## Voorwoord

Al meer dan 30 jaar levert Mediq medische hulpmiddelen en ondersteuning aan mensen met continenatieproblemen 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 kennis-uitwisseling waardeert en graag op de hoogte blijft van de laatste ontwikkelingen rond continenatiezorg. 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. Zo vertelt de Friese Eva, geboren met een open blaas, over haar sterke behoefte om niet te worden gezien als 'die vrouw met die aandoening'. Mediq collega's Harm en Ingrid vertellen over hun samenwerking en de invloed van suikerziekte en incontinentie over en weer. Uroloog dr. Janssen neemt u mee in de nieuwe behandelmogelijkheden bij een overactieve blaas. Iets waar veel mensen hinder van ondervinden in een vervelende vorm van aandrang.

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

## De deur niet uit

*Ik maak gebruik van een Pants en heb weleens last van lekkage. Dit is erg gênant tijdens het boodschappen doen of als ik op visite ga. Ik ben bang dat mensen het zien of ruiken en daardoor durf ik soms de deur niet uit. Kunnen jullie mij helpen?*

Bij Mediq krijgen we deze vraag vaker. Ieder persoon is uniek. Niet alleen het postuur is van belang bij het bepalen van het juiste materiaal. Ook de hoeveelheid vochtinname, of iemand zelfstandig naar het toilet kan en op welke momenten iemand plast. Het juiste passende materiaal is daarom ook voor iedereen anders.

Een Pants heeft een smal gedeelte wat niet bij iedereen goed aansluit in de liezen. Soms is dan een bredere inlegger met een sluitend fixatiebroekje een betere keuze. Loop niet door met lekkage of angst voor geur, maar vraag advies aan onze collega's van de klantenservice. Samen met onze verpleegkundigen komen we tot de juiste oplossing voor u!



## Last van lekkage

*Ik heb last van lekkage langs de verblijfskatheter, wat kan ik doen?*

Eerst is het belangrijk om te bekijken of dit een terugkerend probleem is, of gebeurt dit maar heel af en toe. Als de lekkage regelmatig voorkomt of zelfs continu is, neem dan contact op met uw behandelend arts of verpleegkundige. Er kan bijvoorbeeld een medische oorzaak zijn zoals blaaskrampen. Hier moet dan goed naar gekeken worden. Meestal is dit goed te behandelen en kan uw arts of verpleegkundige u hierbij helpen.

Heeft u maar af en toe last van lekkage? Dan kan het misschien ook door onjuist gebruik van de hulpmiddelen komen. Zorg er altijd voor dat er een goede afloop van de urine is. Dit kunt u controleren door ervoor te zorgen dat er geen knik in de afvoerslang van de urine opvangzak zit. Ook is het van belang om te controleren of de slang de juiste lengte heeft en de katheter en slang goed gefixeerd zijn. Als de opvangzak te laag hangt, lager dan het blaasniveau, kan dit ook van invloed zijn op een goede doorstroom. Bespreek het met uw behandelaar of vraag advies aan onze gespecialiseerde medewerkers.

## Duurzamer materiaal

*Waarom mag ik mijn beenzak maar 1x keer in de week wisselen?*

Misschien bent u gewend om iedere dag uw beenzak te verwisselen, maar gebruikt u sinds kort een meerdaagse urine-opvangzak. Deze meerdaagse opvangzak gaat tot wel 7 dagen mee. Dit heeft niets te maken met een goedkope oplossing. Deze zakken worden door de fabrikant speciaal ontwikkeld om langer mee te gaan, door gebruik van duurzamer en steviger materiaal, wat complicaties kan voorkomen. Door de doorkoppeling van de beenzak naar de bedzak, hoeft de beenzak gedurende 7 dagen niet ontkoppeld te worden van de katheter. En dit verlaagt de kans op een urineweginfectie.

U kunt de meerdaagse urine-opvangzak spoelen volgens de gebruiksinstructie. Onze digitale continëntieverpleegkundige Pien kan u ook meer vertellen over het gebruik van deze meerdaagse zakken. Ga naar [mediq.nl/pien](https://www.mediq.nl/pien) voor meer informatie.



## Een goede nachtrust

*Mijn man is incontinent en plast veel in de nacht. Hij wil dan uit bed om zichzelf te verschonen, maar kan dit niet meer alleen. Hij maakt mij vaak wakker om te helpen. Dit levert ons beiden slapeloze nachten op.*

Dit is voor u beiden een uitputtende situatie en goed dat u om hulp vraagt. Er zijn namelijk andere producten verkrijgbaar die helpen om dit te voorkomen. Bijvoorbeeld het gebruik van een externe katheter met een urine-opvangzak. Hierdoor hoeft uw man 's nachts zijn bed niet meer uit en kunt u ook rustig doorslapen. Voordat uw man een externe katheter gaat gebruiken, bespreken we eerst de voor- en nadelen met u. Daarna wordt met behulp van een speciaal meetkaartje de juiste maat externe katheter bepaald.

Kijk op pagina 21 voor meer informatie over een externe katheter. U kunt ook altijd de thuiszorg om advies vragen. Een goede nachtrust geeft u beiden meer energie en dus meer kwaliteit van leven.





# "Gewoon Eva"

Ze werd geboren met een open blaas. Na een jeugd die in het teken stond van ziekenhuisbezoeken, heeft de Friese Eva de sterke behoefte om niet te worden gezien als 'die vrouw met die aandoening'. "Wat ik heb definieert mij namelijk niet", legt ze uit. "Daarom heb ik ook zelden gesprekken met mensen over mijn medische situatie." Voor .CC Magazine maakt ze een uitzondering. **Tekst** Marco Beentjes | **Foto's** Caroline Westdijk

De open blaas, door zorgprofessionals ook wel blaasextrophie genoemd, is een aangeboren afwijking. Deze ontstaat in de embryofase, door een sluitingsfout van de blaas en de onderste buikwand. Hierbij kunnen afwijkingen ontstaan aan de blaas, urinewegen, bekken en geslachtsorganen. Een exacte oorzaak is nog niet gevonden, evenals zekerheid over een mogelijke erfelijke component. Wel is bekend dat het meer dan tweemaal vaker voorkomt bij jongens dan bij meisjes. Vanwege haar open blaas ontstond bij Eva na de geboorte een levensbedreigende situatie. Een ambulance bracht de baby met spoed van het ziekenhuis in Leeuwarden naar het UMC Groningen voor gespecialiseerde hulp. Haar moeder bleef na de bevalling in Leeuwarden achter met slechts een foto van het kindje op het kastje naast het bed. "Dat moet heel heftig voor haar zijn geweest", aldus Eva.

## Intensieve periode

Kort daarna werd de zorg van het kindje overgedragen aan het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam. Gedurende de opnames mocht moeder blijven slapen in het ouderhuis, terwijl vader thuis in Friesland achterbleef om hun andere kind te verzorgen en te werken. Een intensieve periode

"Ik moest en zou de Avond4daagse lopen met 40 graden koorts"

voor het gezin, waarin het meisje meerdere operaties onderging. Eva: "Ik kan mij herinneren dat ik op mijn 7e opnieuw een grote operatie had, waarbij ik voor langere tijd in Rotterdam bleef. Ik heb ook wel in het ziekenhuis scholing gehad, liggend in een ziekenhuisbed." Zij voelde zich altijd anders dan anderen. "Ik wilde alleen niet minder zijn dan leeftijdsgenoten, niet beperkter", vertelt Eva. "Ondanks telkens nieuwe blaas- of nierbekkenontstekingen, om dan weer door het ziekenhuis te worden opgenomen en aan het infuus te moeten." Ze herinnert zich een dag waarbij ze per se de Avond4daagse wilde lopen, terwijl ze 40 graden koorts had. "Ik móest en zou dat doen. Ik maakte zo'n stampij dat mijn moeder me uiteindelijk maar liet gaan, maar zij bleef er wel naast fietsen. Toen het uiteindelijk echt niet meer lukte, heeft ze mij achterop de fiets naar huis gebracht."

## Puberteit

"Als kind heb ik mij geschaamd voor wat ik had", biecht ze op. "Zeker in de puberteit, waarin alles om uiterlijk draait. Ik heb er mee geworsteld: daar zat ik dan, met al die littekens op mijn buik. Ik kan mij goed herinneren dat mijn mentor aan de klas had verteld waarom ik werd geopereerd. Boos dat ik was! Ik wilde hetzelfde zijn als de rest, niet dat meisje met die open blaas. Nog steeds ben ik behoudend met het delen van details over wat ik heb." Op haar 14e onderging Eva haar laatste grote operatie. De blaas werd vergroot en in de buik een permanent urinestoma aangelegd: een gaatje waardoor van buitenaf toegang tot de blaas kan worden verkregen. Sindsdien kan zij via een eenmalige katheter een aantal keren per dag zelf de blaas legen. "Hierdoor kreeg ik eindelijk zelf controle over het legen van mijn blaas."



Eva met haar bruine labrador

## Acceptatie

Het maakte Eva tegelijkertijd vaste klant bij Mediq - destijds CombiCare - inmiddels alweer 21 jaar geleden. Naarmate zij ouder werd, leerde ze haar kwetsbaarheid wel beter te accepteren. "Op het strand draag ik tegenwoordig een bikini. Mensen mogen het best zien en ik wil ook wel het één en ander uitleggen. Toch hoeft niet iedereen te weten dat ik me katheteriseer via de buik. Ik heb het tot nu toe alleen aan mensen verteld die ik al langere tijd ken en vertrouw." Ondanks de voordelen van verkregen vrijheid en zelfstandigheid moet zij wel altijd rekening houden met de situatie waar ze in verkeert. "Heb ik mijn tas met katheters bij me? Wanneer heb ik voor het laatst geplast? Is er een toilet waar ik naartoe ga? In het begin moest ik om de 3 á 4 uren katheteriseren, maar sinds de geboorte van mijn kinderen is dat iets eerder. Mede afhankelijk van het weer en hoeveel ik drink. Vanwege mijn aandoening heb ik meer kans op blaasontstekingen en nierstenen. Een paar keer per dag moet ik mijn blaas spoelen om dit proberen te voorkomen."

## Werk en liefde

Inmiddels is de nu 35-jarige Eva werkzaam als verpleegkundig specialist in de GGZ. Hier begeleidt zij mensen met allerlei psychische problemen, zoals depressie en angststoornissen. Naast haar werk, waarin zij veel voldoening vindt, heeft ze inmiddels zelf een gezin gesticht. "Ik kwam mijn man in mijn tienerjaren tegen via werk en onze vriendschap groeide uit tot liefde. Ik vond het heel moeilijk om te vertellen, heb er heel lang tegenaan gehikt. Hij wist wel dat er 'iets' met mij was, maar wat precies... Dat geheim werd zo groot bij mezelf, dat zijn nuchtere reactie mij echt van mijn stuk bracht. 'Oh, is dat het', zei hij. En dat was het." Die ervaring hielp Eva te relativieren. En nog steeds, wanneer zij erg met haar aandoening bezig is en haar man zich hier niet zo druk om maakt. 'Het is wat het is', reageert hij dan. Het stel trouwde en kreeg twee gezonde kinderen: een zoon en een dochter. "Kinderen krijgen was in mijn situatie wel een bijzonderheid", vertelt Eva. "Voor mij zou zwangerschap hoe dan ook een uitdaging worden. Mijn arts zei dat ik 'in theorie'



kinderen zou kunnen krijgen. Spannend, want ik wilde dat graag. Met behulp van echo's werden mijn zwangerschappen nauwlettend in de gaten gehouden. De kinderen zijn allebei na 38 weken via geplande keizersnedes ter wereld gekomen."

#### De dokter

De arts die zij noemt was professor Nijman, in eerste instantie werkzaam bij het Sophia Kinderziekenhuis en later, tot zijn pensionering, bij het UMC Groningen. "Hij heeft mij op alle belangrijke momenten in mijn leven terzijde gestaan. Naast de gynaecoloog was hij ook bij de geboorte van mijn kinderen aanwezig.

"Kinderen krijgen is voor iemand met een open blaas echt bijzonder"

Dat vond ik superfijn. Het veilige gevoel van zijn aanwezigheid heeft mij altijd vertrouwen en kracht gegeven."

#### Twee kanten

Met twee prachtige kinderen, een man en werk dat haar veel voldoening brengt is Eva trots op wat ze heeft bereikt. "Ik kan er niets aan doen dat ik met een aandoening ben geboren, maar dat maakt me niet minder dan een ander", heeft zij voor zichzelf en de buitenwereld bewezen. "Misschien ben ik zelfs wel een leuker mens geworden door wat ik allemaal heb meegemaakt. Vanuit persoonlijke ervaring kan ik mensen soms beter begrijpen en daardoor ben ik ook goed in mijn werk. Er zijn altijd twee kanten aan dezelfde medaille. Het heeft me gevormd tot wat ik nu ben. Bepaalde periodes zijn heel moeilijk geweest, maar ik heb mij verantwoordelijk gedragen en doorgezet, en dat alles heeft mij veel gebracht. Ik hoop dat andere meisjes, jongens en hun ouders steun vinden in mijn verhaal.

\* Op verzoek van de hoofdpersoon is de naam Eva vanuit privacy-oogpunt gefingeerd.

## ONTDEK DE KRACHT VAN LOFRIC ELLE

Vraag nu een (gratis) proefpakket aan via: 0800 - 363 22 08.



wellspect.nl



LoFric® Elle™

WELLSPECT does not waive any right to its trademarks by not using the symbols \* or ™.

73520-BENL-2021-06-04 © 2021 WELLSPECT. All rights reserved.

Nu ook 'direct klaar' en met inbrenghoesje!

## iQCATH

In control again!

Goed nieuws! De IQ-Cath met de unieke bolvormige flexibele tip, is nu ook 'direct klaar' en met inbrenghoesje verkrijgbaar! Dus compacter, sneller en hygiënischer in het gebruik.

Kijk voor meer informatie over de IQ43 op onze website en vraag een gratis proefverpakking aan.



**MANFRED SAUER NL B.V.**  
Komkleiland 9 • 6666 ME Heteren • Nederland  
Tel. +31 (0)24 204 204 9  
info@manfred-sauer.nl • www.manfred-sauer.nl

Wij verwerken uw informatie volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt. Lees onze privacyverklaring op de website.

#### BLADDER MANAGEMENT

## Liquick X-treme en Liquick X-treme Plus

Vooraf geactiveerde, gebruiksklare intermitterende katheters

Geniet van uw onafhankelijkheid – snel en eenvoudig

Bij Teleflex begrijpen we hoe belangrijk het is om mensen te helpen hun leven zo eenvoudig en comfortabel mogelijk te maken, terwijl ze hun onafhankelijkheid en waardigheid behouden.

Met dit in gedachten hebben we een intermitterende katheter ontwikkeld: de Liquick X-treme katheter is een gebruiksklare katheter voor intermitterende katheterisatie die intuïtief is en eenvoudig kan worden toegepast waar u hem maar nodig hebt – voor extreme onafhankelijkheid en comfort.

Voor meer informatie of voor gratis proefmonsters kunt u contact met ons opnemen.

Teleflex Medical B.V., Lange Dreef 11, NL - 4131 NJ VIANEN  
Tel: (0)88-00 215 25, homecare.nl@teleflex.com www.teleflex-homecare.nl



Scan de QR-code om onze website te bezoeken



Teleflex



# OPLOSSINGEN TEGEN OVERACTIEVE BLAAS

Steeds meer mensen melden dat zij hinder ondervinden van een vervelende vorm van aandrang. Een aandrang die maar lastig valt te weerleggen en soms leidt tot incontinentie. De specialisten noemen dit het 'overactieve blaas syndroom'. "Hier valt iets aan te doen", weet uroloog dr. Dick Janssen. Hij toont ons de mogelijke stappen op weg naar verbetering. **Tekst** Marco Beentjes

Bij het overactieve blaas syndroom is sprake van een opslagprobleem in de blaas. Enerzijds kan dat leiden tot een gevoel van 'urgency': als mensen aandrang voelen dan moeten zij ook urgent naar het toilet toe. Anderzijds kan het gaan om de 'frequentie': mensen zijn vaker dan normaal genoodzaakt een bezoekje aan het toilet te brengen. Een percentage van deze groepen mensen is incontinent. Zij lijden aan onwillekeurige blaaskrampen; het spontaan samenknijpen van de blaas in de opslagfase.

Deze laatste groep is in drieën te delen, uitzonderingen voor het gemak even buiten beschouwing gelaten. Het eerste deel betreft mannen met een vergrote prostaat. De prostaat kan zorgen voor beknelling van de plasbuis, waarbij de blaas veel harder moet persen om de weerstand te overwinnen. Hierdoor raakt de blaas ontregeld. Het tweede deel betreft patiënten met een zogenoemde neurogene aandoening, waarbij de zenuwverbindingen van en naar de blaas niet goed werken. Voorbeelden hiervan zijn mensen met multiple

sclerose, een dwarslaesie, parkinson of alzheimer. De derde grote groep betreft patiënten waarbij er niet één directe oorzaak wordt gevonden, maar er wel meerdere risicofactoren zijn die van invloed kunnen zijn op de continentie. Deze laatste groep wordt ook wel idiopathische OAB genoemd.

## Stappenplan

"Er zijn richtlijnen ontwikkeld voor de behandeling van een overactieve blaas vanwege neurogene aandoeningen", vertelt dr. Janssen. Hij werkt als arts en wetenschappelijk onderzoeker bij het Radboudumc in Nijmegen, en geeft daarnaast klinische zorg bij Andros Klinieken in Baarn en Arnhem. "Zo'n richtlijn bevat in feite een stappenplan dat we doorlopen bij iemand die hier last van heeft. Te beginnen bij het eerste bezoek aan de huisarts. Deze zal mensen in eerste instantie verwijzen naar een bekkenbodempfysiotherapeut, die hen kan helpen via oefeningen een betere controle over het gebied rond de blaas te krijgen."

Wanneer de resultaten van deze aanpak tegenvallen, staan medicijnen beschikbaar om de overactieve blaas rustiger te krijgen. Hiervoor worden vaak zgn. anticholinergica gebruikt. Hiervan zijn uiteenlopende soorten verkrijgbaar, waaronder de meest bekende: oxybutynine. De medicijnen

spelen met name in op het gevoel van de blaas en proberen de motorische zenuw van de blaas te temperen. "Er zijn echter bijwerkingen bij oraal gebruik", stipt de uroloog aan. "Het medicijn werkt ook op de speekselklieren, waardoor patiënten last kunnen krijgen van een droge mond. Daarnaast kan duizeligheid optreden."

## Blaasspoeling

Er is een alternatief voor de orale toediening van medicijnen ontwikkeld, in de vorm van een blaasspoeling. "Dit is een specifiek op de blaas gerichte behandelingsmethode", aldus de uroloog. "Oxybutynine-blaasspoeling wordt in principe twee keer per dag uitgevoerd, waarbij de blaas eerst helemaal wordt gelegeerd, alvorens spoelvloeistof in de lege blaas in te brengen via een katheter. In theorie is dit voor iedereen geschikt, maar wie niet bekend is met zichzelf katheteriseren heeft in de praktijk een hindernis te overwinnen. Katheteriseren geeft ook een klein verhoogd risico op blaasinfectie, omdat je iets van buitenaf inbrengt in de blaas."

"Wanneer patiënten echter al gewend

"Steeds meer fabrikanten ontwikkelen kant-en-klare blaasspoelingen"

zijn om zichzelf te katheteriseren, is blaasspoelen een toegankelijk alternatief", vindt hij. "Steeds meer fabrikanten ontwikkelen kant-en-klare blaasspoelingen, waar dit product voorheen volgens receptuur door de apotheek moest worden bereid. Ook is het op deze manier veel langer houdbaar, ook buiten de koelkast. Hierdoor zijn blaasspoelingen voor de patiënt en de voorschrijvers eenvoudiger in te zetten, tegen lagere kosten voor de zorg."

## Overige methodes

Waar medicijnen de overactieve blaas rustiger kunnen krijgen, bestaat ook een mogelijkheid om via een medicijn



Uroloog dr. Dick Janssen

de zenuw te versterken die de blaas onder controle moet houden. Dat medicijn heet mirabegron. Tevens bestaat een mogelijkheid om neuromodulatie toe te passen, ook wel PTNS genoemd. "Door de zenuwbanen bij de enkel regelmatig te stimuleren met stroompulsjes, raakt het overactieve signaal - dat door de blaaszenuw wordt geleid - verstoord," legt hij uit. "In feite wordt de signalering door het zenuwstelsel hiermee teruggezet naar 'fabrieksinstellingen'."

"Wanneer dit allemaal onvoldoende werkt kijken we naar meer invasieve therapieën," vervolgt dr. Janssen. "Waaronder injecties met botox. Deze blokkeren de signaalovergang tussen de zenuwen en de spieren. De blaasspier wordt hiermee deels verlamd, waardoor hij rustiger wordt. Een therapie die gemiddeld tussen de 9-12 maanden effect heeft, waarna nieuwe injecties of een andere behandeling noodzakelijk zijn. Tot slot is er nog een mogelijkheid om een pacemaker toe te passen voor continue neuromodulatie van de blaas, ofwel sacrale neuromodulatie. We gebruiken

dat in de regel als botoxinjecties en alle andere therapieën niet meer werken."

## Afweging per patiënt

Het medisch team bekijkt samen met de patiënt per geval welke behandeling het beste werkt en of er aanvullend moet worden behandeld. Worden de klachten voldoende weggenomen? Zijn de bijwerkingen acceptabel? Maar ook: is de patiënt in de gelegenheid om tijd vrij te maken voor een wekelijkse PTNS behandeling? Procentueel bekeken werken de orale medicijnen en de PTNS therapie even goed. "In circa 70 procent van alle gevallen is er een afname van de klachten en zijn de patiënten naar tevredenheid geholpen," bevestigt dr. Janssen.

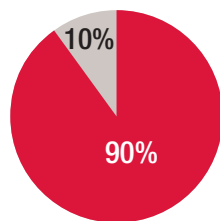
Heeft u ook een overactieve blaas en wilt u weten of blaasspoelen of andere therapieën voor u geschikt zijn? Vraag dan advies aan uw behandelend arts of continetieverpleegkundige.



# 9 van de 10 gebruiksters raden 'm je aan!



90% vindt het openen van de Infyna Chic koker makkelijk of heel makkelijk



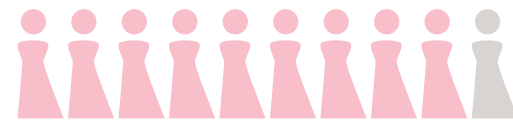
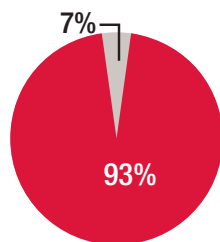
Deze cijfers zijn gebaseerd op een enquête onder 515 vrouwen uit 6 landen. Data on file.

## Geen lekkage na gebruik

Voor 66% staat niet lekken na gebruik in de top 3 van belangrijkste kenmerken van een goede katheter

De Infyna Chic katheter lekt niet na het dichtdoen.

93% vindt de Infyna Chic katheter makkelijk in het gebruik



9 van de 10 raden Infyna Chic katheters aan voor andere vrouwen



8 van de 10 willen de Infyna Chic katheter blijven gebruiken

## Ontdek nu ook zelf de Infyna Chic intermitterende katheter.

Onze nieuwste katheter is speciaal ontworpen om te voldoen aan alles wat vrouwen belangrijk vinden aan een katheter. En we hebben we zoveel mogelijk vrouwen gevraagd 'm uit te proberen. Een kleine indruk van de vele positieve reacties zie je hierboven. Wil je 'm ook testen?

Vraag je verpleegkundige ernaar of bestel een proefpakket via [hollister.nl/infynachic](http://hollister.nl/infynachic)



**Infyna Chic**  
Intermitterende katheter



Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over beoogd gebruik, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructie.

Het Hollister logo en Infyna Chic zijn handelsmerken van Hollister Incorporated. ©2020 Hollister Incorporated.

## 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**

€19,99 /mnd

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](http://www.mediq.nl/healthcoach).



### 'Oopsie Heroes' plaswekker

Bij Mediq werken we graag aan oplossingen die onze klanten minder patiënt laten voelen. Ook voor de kleinsten onder ons. Daarom introduceren wij Oopsie Heroes; een plaswekker die uw kind snel af helpt van de 'Oopsie-momenten'. De unieke Oopsie Heroes sensor wordt eenvoudig aangebracht op het ondergoed of de pyjama van uw kind. Deze sensor stuurt een (ongevaarlijk) audio signaal naar het mobiele apparaat bij een 'Oopsie-moment' in de nacht. De app maakt uw kind dan wakker en begeleidt hem of haar naar het toilet. Het gebruik van Oopsie Heroes zal helpen om de hersenen van uw kind te trainen en de signalen van de blaas te leren herkennen. Ze worden dan vanzelf wakker kunnen naar het toilet gaan voordat ze in bed plassen. Binnen 6-12 weken is uw kind vrij van 'Oopsie-momenten' en wordt hij of zij droog wakker. Wat zal uw kind trots zijn! Oopsie Heroes wordt onder de aanvullende verzekering vergoed door de meeste zorgverzekeraars voor kinderen vanaf 6 jaar. Oopsie Heroes is vanaf juli exclusief verkrijgbaar bij Mediq. Kijk op [oopsieheroes.nl](http://oopsieheroes.nl)



## 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
- 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](http://mediq.nl/inloggen/patiënt) of scan de QR-code en activeer uw account.





Ingrid Sinke, zorgdeskundige continenzorg

# Verband tussen diabetes en incontinentie

**Incontinentie is feitelijk geen op zichzelf staande aandoening, maar een probleem waar mensen mee te maken kunnen krijgen onder invloed van iets anders. Een goed voorbeeld daarvan is diabetes, ofwel suikerziekte. “Deze aandoening kent een duidelijke overlap met de continenzorg”, vertellen zorgdeskundigen Ingrid Sinke en Harm Odolphy.**

**Tekst** Marco Beentjes | **Foto's** Caroline Westdijk

Ingrid en Harm zijn beiden werkzaam bij Mediq. Waar Ingrid zich van oudsher bezighoudt met de continenzorg, richt Harm zich op diabeteszorg. In de goede samenwerking van deze afdelingen binnen Mediq, wordt steeds inzichtelijker welke invloed diabetes en incontinentie over en weer op elkaar hebben.

## Hogere urineproductie

“Het meest voor de hand liggende verband tussen die twee is dat mensen met hoge bloedsuikerwaarden vaker moeten plassen,” vertelt Harm. “Mede afhankelijk van de leeftijd. Een toename van de urineproductie zal extra

druk uitoefenen op mogelijke incontinentieproblemen. Hierdoor ontstaat vaak de neiging om minder te gaan drinken, omdat mensen bang worden dat het weer mis gaat. Door hun lichaam te onthouden van vocht, ontstaat een soort chronische uitdroging.”

Met een direct effect op de diabeteszorg, weet Harm. “Als het lichaam uitdroogt neemt de werking van insuline af. De zelfregulatie van de patiënt komt hiermee dus onder druk te staan. Minder drinken is pertinent niet de juiste aanpak van incontinentieklachten. De oplossing ligt bij continentiemateriaal dat goed bij hen past.”

## Kwetsbare huid

Het voorgeschreven materiaal moet op zijn beurt namelijk wel geschikt zijn voor een diabeet. “Mensen met diabetes hebben een kwetsbare huid”, licht Ingrid toe. “Onder invloed van absorberend verband leidt incontinentie vaak tot een vochtige, warme omgeving, met een verhoogde kans op Incontinence Associated Dermatitis (IAD). Wanneer de huid kapot gaat kan het herstel bij een diabetespatiënt trager verlopen. De juiste materiaalkeuze en behandelingsmethode is voor een diabeet dus van cruciaal belang. De aanpak moet vanuit de continenzorg synchroon lopen met de diabeteszorg.”

## Zenuwschade

Binnen de raakvlakken tussen diabetes en incontinentie zijn ook complexere voorbeelden van oorzaak en gevolg. Bij patiënten die langdurig slechte bloedsuikerwaarden hebben kan zenuwschade optreden, ook wel neuropathie genoemd. Hierdoor kan de normale werking van het blaaslegingsmechanisme verstoord raken; zenuwprikkels komen niet meer goed door. Een bekend gevolg is de zogenaamde ‘overloopblaas’: een situatie waarbij de blaas niet leeg raakt tijdens het plassen. Er blijft dusdanig veel urine in de blaas achter, dat verdere vulling er voor zal zorgen dat de blaas letterlijk overloopt. Mensen die hiermee te maken krijgen hebben vaker aandrang en in sommige gevallen last van ongewild urineverlies. Dergelijke zenuwschade kan ook consequenties hebben voor het ontlastingspatroon en kan zelfs leiden tot incontinentie van ontlasting. Andersom bestaat eveneens een link: Iemand die al incontinent is en vervolgens diabetes krijgt, zal merken dat het goed managen van de diabetes invloed kan hebben op de (mate van) incontinentie.

## Nieuwe inzichten

“Als zorgdeskundige continenzorg ben ik voornamelijk bezig met de vraag hoe mensen optimaal geïnformeerd kunnen worden over de keuze van continentiematerialen”, zet Ingrid uiteen. “Wanneer we met producten niet het gewenste resultaat bereiken bedenken wij alternatieven die beter aansluiten bij de situatie. Tegelijkertijd slaan wij als zorgdeskundigen binnen Mediq de handen ineen, ieder vanuit z’n eigen specialisme. Met als doel om tot nieuwe inzichten en zorgontwikkelingen te komen, die uiteindelijk voor onze klanten tot positieve resultaten leiden. Een brede blik helpt daarbij: samen kunnen we extra toegevoegde waarde leveren.” Harm Odolphy onderstreept het belang van deze werkwijze, mede gezien de groei van het aantal mensen op leeftijd dat diabetes type 2 heeft en complicaties ontwikkelt. “Je moet je realiseren dat een deel van deze mensen in de loop der tijd ook continentieklachten krijgt, of dat deze klachten verergeren. Wanneer mensen zich hier zelf bewust

## “Bloedsuikerwaarde kan de werking van blaas en darmen verstoren”

van zijn, zijn we al een heel eind op de goede weg. Vervolgens is het van groot belang dat mensen niet te lang wachten om (hernieuwd) advies in te winnen over het gebruik van hulpmiddelen.”

## Juiste beslissing

Zo hoopt hij te voorkomen dat diabetespatiënten zelf onverhoopt verkeerde beslissingen nemen. “Ik weet bijvoorbeeld dat mensen soms proberen om twee absorberende verbanden op elkaar te stapelen wanneer het urineverlies toeneemt. Een toepassing die juist lekkage in de hand werkt, omdat de achterzijde van het materiaal vaak van een ander materiaal is vervaardigd, waardoor urine via de zijkant een uitweg zoekt.” “Een toename van urineverlies vraagt om een ander verband dat voldoende urine kan opnemen”, beaamt Ingrid. Op haar beurt weet zij dat de eerdergenoemde zenuwschade bij diabetespatiënten ook kan leiden tot veranderingen in het ontlastingspatroon. “Sociaal gezien is incontinentie van ontlasting een ramp voor mensen. Alleen al de wetenschap dat dit door neuropathie kan komen, zou voor een heleboel mensen de schaamte voor een deel kunnen wegnemen. Tegelijkertijd is het prettig om te weten dat we hier binnen Mediq diverse oplossingen voor bieden.”

## Periodiek advies

Kortom: een goed periodiek advies kan zeker geen kwaad. Fabrikanten verbeteren regelmatig hun productiemethodes en materialen, waardoor iets dat jaren geleden werd geadviseerd nu niet meer de best passende oplossing hoeft te zijn. Ook in de medische situatie van patiënten kan in de loop der tijd veel veranderen.

## WILT U ZELF ADVIES?

Klanten van Mediq kunnen advies inwinnen via de klantenservice. Bij complexe vragen zal de medewerker doorverwijzen naar een gespecialiseerd verpleegkundige van Mediq. Mensen die nog geen klant zijn van Mediq kunnen voor advies terecht bij hun huisarts, continenzorgverpleegkundige of bekkenbodempysiotherapeut.



# Wist u dat:

Op iedere hand zich minimaal 100.000 bacteriën bevinden?<sup>1</sup>



Urinerweginfecties kunnen een impact hebben op de kwaliteit van het dagelijks leven.<sup>2</sup>

**SpeediCath Flex** maakt het gemakkelijk om **hygiënisch** te katheteriseren

## 1. Hygiëne vooraf

SpeediCath Flex blijft ook uit de verpakking beschermd tegen bacteriën.

## 2. Hygiëne tijdens het katheteriseren

Soepel inbrengen van SpeediCath Flex zonder de katheter aan te raken.

## 3. Hygiëne achteraf

Hersluitbaar voor hygiënisch weggooien of meenemen na gebruik.



Vrijblijvend proberen?

Bel 0800 - 022 98 98 of bezoek [www.coloplast.to/hygiene](http://www.coloplast.to/hygiene)

**SpeediCath® Flex**  
designed for you



Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2021-05. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.

1. Larson et al. 2003\_Microbial flora of hands of homemakers (PM-10554)  
2. CPIC\_Market Survey\_IC user survey\_2016 (PM-06287)



# 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 'Continentie 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](http://mediq.nl/nieuwsbrief).

van >>>  naar >>> 



**VERZEKERD ZIJN VAN HET ONTVANGEN VAN ONS NIEUWS?**

Registreer uw e-mailadres via [mediq.nl/nieuwsbrief](http://mediq.nl/nieuwsbrief) of scan de QR-code. Dan blijft u altijd op de hoogte.



## EEN DAG OP DE POLI MET KINDERURO THERAPEUT

## Jessica Steijn

Gemiddeld hebben 2 op de 10 kinderen in Nederland in de leeftijd van 5-18 jaar last van lagere urinewegproblemen. “De zorg voor deze kinderen vereist een andere aanpak dan bij volwassenen,” vertelt kinderurotherapeut Jessica Steijn. Ze neemt ons mee in haar werkzaamheden op de poli.

Tekst Marco Beentjes | Foto's Caroline Westdijk

Jessica rondde in 1998 haar opleiding kinderverpleegkundige af. Een jaar later startte zij als kinder- en highcare neonatologieverpleegkundige in Bravis ziekenhuis Bergen op Zoom. Sinds 2015 werkt zij daar op het Moeder Kind

Centrum. In 2009 werd ze door dr. Van der Linden benaderd om een poli op te zetten in haar ziekenhuis, waar ouders met kinderen van 5-18 jaar met continentieklachten of blaasontstekingen terecht kunnen.

## Redenen

“Kinderen komen in alle gevallen met een lichamelijk probleem op de poli”, begint Jessica. “Globaal zie ik hier drie groepen patiënten: kinderen die zich een verkeerde manier van plassen hebben aangeleerd; kinderen met een overactieve of te kleine blaas en kinderen die juist een te grote blaas hebben. Via een plascomputer en een echoapparaat maken we inzichtelijk hoe het plassen verloopt en of er urine in de blaas achterblijft. Verkeerd plassen noemen we ‘dysfunctional voiding’. Voorbeelden van oorzaken zijn obstipatie, spanningen op het bekken en obstructies van de urinebuis.”

“In geval van een overactieve of te kleine blaas knijpt de blaas veel te vaak samen”, gaat zij verder. “Anderzijds kan ook een te grote blaas ontstaan: we zien dit vaak bij meisjes die hun plas ophouden omdat zij op school niet naar het toilet willen gaan. Ophoudgedrag kan leiden tot ongewild urineverlies en regelmatig blaas- of nierbekkenontstekingen.”

“Je moet zowel het kind als de ouders coachen”



## Eerste beeld

Voorafgaand aan het eerste contact op de poli vullen kinderen en hun ouders een vragenlijst in, zodat Jessica zich een eerste beeld kan vormen van het plas- en poepgedrag. “Te weinig stoelgang kan een goede werking van de blaas verhinderen, daarom heffen we mogelijke obstipatie eerst op met laxerende middelen”, geeft zij aan. “Daarna richten we ons op het plassen. Met behulp van de plascomputer en het echoapparaat kunnen we mogelijke belemmeringen in kaart brengen. Via medicijnen kunnen we de blaas rustiger maken en/of doorverwijzen naar de uroloog voor een medische ingreep op de dagbehandeling. Daarna krijgt het kind instructies om goed te leren plassen.”

## Plaswekker

In de behandeling tegen bedplassen wordt ook een plaswekker gebruikt. Dit is een effectief medisch hulpmiddel voor kinderen vanaf 8 jaar, mits de blaas voldoende capaciteit heeft. Het bevat een broekje waar een sensor op zit, verbonden aan een apparaat dat begint te piepen zodra een kind begint met plassen. “Via deze waarschuwing wordt, gekoppeld aan een aantal uit te voeren handelingen, aangeleerd om zelf de plas tijdens het slapen te voelen aankomen.”

De kinderurotherapeut haalt veel plezier uit het werken met kinderen. “We krijgen een mooie mix van jonge en oudere jeugd op de poli. Ik kan mij goed in hun

belevingswereld inleven, daarmee creëer je een band. Bij jongere kinderen zijn het vooral de ouders die worden gecoacht. Dat is het unieke aan het werken met kinderen: je hebt zowel met het kind als met de ouders te maken.”

## Zelfstandig instructie krijgen

Vanaf 10 jaar mogen kinderen zelfstandig instructie krijgen. Hierbij wordt veel met de pop Erwin en met tekeningen gewerkt. Jessica: “Hiermee kan ik de situatie in de blaas en darmen beter duidelijk maken. Ik leg het zo basaal mogelijk uit. De informatie wordt dan achteraf gedeeld met de ouders.”

“Het kind bestraffen is misplaatst zolang je de oorzaak niet kent”

De beslissing om wel of niet zelfstandig instructie te krijgen ligt bij het kind. Al is er soms een beetje hulp nodig van de kinderurotherapeut. “Het komt regelmatig voor







dat we een jongvolwassene treffen, waarbij de moeder het lastig blijkt te hebben omdat zij zelf veel hinder ondervindt van telkens een nat bed. Dan geef ik aan dat het beter en fijner is voor het kind om samen het gesprek te voeren en vraag of moeder even in de wachtkamer wil plaatsnemen. Zo kan het kind meer ontspannen zijn verhaal doen.”

#### Stipjes

Jessica ziet ook vaak kinderen met een gedragsstoornis op de poli. Zelf noemt zij dit kinderen met een ‘stipje’. “Ik heb een passie voor het werken met deze kinderen. Een gedragsstoornis is een gediagnosticeerde, serieuze aangelegenheid, en ik probeer dat niet kleiner te maken, maar ik vind wel dat ieder mens in meer of mindere mate een ‘stipje’ heeft. Om mijn manier buig ik de negatieve lading van zo’n stoornis om tot een situatie waar je mee om moet leren gaan. Zoals iedereen een ideale manier heeft om informatie op te nemen en er vervolgens daadwerkelijk iets mee te gaan doen. Alleen dan boek je de beste resultaten.”

### BALANS IN HET GEZIN

Naast haar werk voor het ziekenhuis is Jessica Steijn een eigen praktijk gestart als verpleegkundig babyconsulent, bedoeld als aanvulling op de zorg door bijvoorbeeld het consultatiebureau. Op deze manier geeft zij thuis begeleiding aan ouders van te vroeg geboren baby's, huilbaby's, onrustige baby's en kindjes met reflux. Meer informatie vindt u op [www.stapjesnaargeluk.nl](http://www.stapjesnaargeluk.nl).

# PIEN HELPT JE VERDER



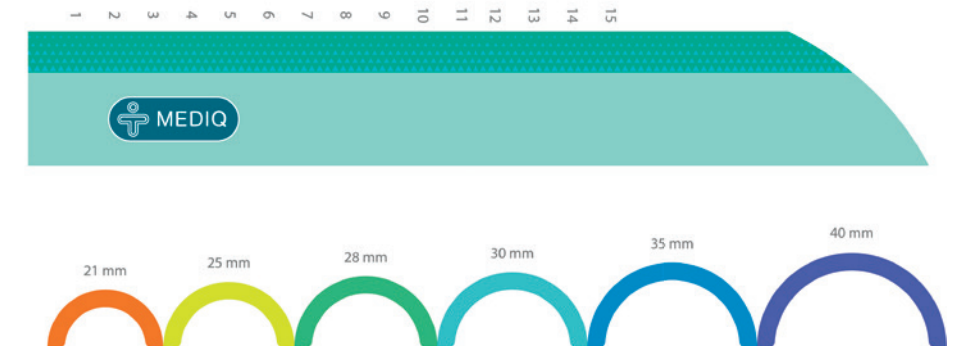
Mediq wil een positieve bijdrage leveren aan het leven van mensen met een chronische aandoening. Zo is Pien, onze digitale continëntieverpleegkundige, er speciaal om u verder te helpen. Pien beantwoordt uw alledaagse vragen en de handige instructievideo's helpen u verder om de continentiematerialen op de juiste manier te gebruiken. Ook voor het gebruik van een externe katheter vindt u op [mediq.nl/pien](http://mediq.nl/pien) nu alle informatie.

#### Meer eigen initiatief

Absorberende continentiematerialen (bijvoorbeeld inleggers of luiers) worden vaak ingezet bij mannen die last hebben van urineverlies. Niet alle mannen voelen zich hier prettig bij. Het gevoel dat de materialen zichtbaar zijn voor anderen of angst voor lekkage leiden soms tot een gevoel van schaamte en in het ergste geval tot sociale eenzaamheid. Gelukkig is er een alternatieve en discretere oplossing; externe katheters met urine-opvangzakken. Dit product biedt mannen met urineverlies een hoge mate van comfort en geeft ze het gevoel van vrijheid weer terug. Bijvoorbeeld om weer lekker te gaan sporten.

#### De juiste maat

Bij het gebruik van een externe katheter met een urine-opvangzak is het heel belangrijk om de juiste maat te bepalen en daarmee ongemakken als lekkage en nare geurtjes te voorkomen. De gespecialiseerd verpleegkundige van Mediq kijkt graag samen met u naar de juiste producten die het beste passen bij uw levensstijl. Externe katheters zijn er in diverse soorten en maten. Zo zijn er eendelige externe katheters die direct op de penis worden bevestigd en tweedelige externe katheters die m.b.v. een



Meetkaartje voor het aanmeten van de externe katheter

kleefstrip om de penis worden bevestigd. De maat van een externe katheter wordt bepaald door zowel de lengte als de omtrek van de penis. Met het speciale meetkaartje van Mediq (kosteloos aan te vragen bij de afdeling klantcontact) en de instructie van onze digitale continëntieverpleegkundige Pien kunt u eenvoudig zelf de maat bepalen en daarna de externe katheter bestellen.

#### Sporten met een externe katheter

Een externe katheter geeft u de bewegingsvrijheid die u zoekt bij een partijtje tennis, een voetbalwedstrijd of een golftoernooi. Controleer voordat u gaat sporten of de slang goed bevestigd is aan het afvoerbuisje. Door de slang op maat te knippen en de urine-opvangzak met beenbandjes op het bovenbeen te bevestigen is de opvangzak voor niemand zichtbaar en kunt u vrij bewegen.

### MAAK KENNIS MET PIEN

Pien helpt u graag met u vragen over alledaagse zaken. Maak vandaag zelf nog kennis met Pien op [mediq.nl/pien](http://mediq.nl/pien) en neem onderaan de pagina een kijkje hoe Pien u verder helpt.

Wilt u liever dat Pien u informatie geeft gebaseerd op uw persoonlijke situatie? Meld u dan aan! Ga naar [mediq.nl/pien](http://mediq.nl/pien)

Snel, veilig en hygiënisch kunnen katheteriseren, dat vinden wij van Curan en OmniMedical belangrijk voor u.

## Ervaar Curan Man of Curan Lady

De compacte gebruiksklare katheter voor thuis of onderweg

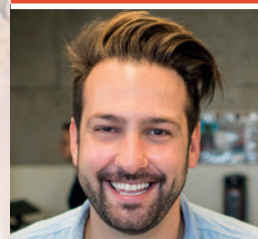
### De voordelen van Curan:

- ✓ **Direct klaar voor gebruik**  
Geen wachttijd, katheter is al geactiveerd door de gelcoating
- ✓ **Comfortabel**  
Vermindert branderig gevoel
- ✓ **Gladde gepolijste 'ogen'**  
Voor een goede urineafvoer en bescherming van de plasbuis
- ✓ **Gebruiksvriendelijk**  
Eenvoudig te openen en lekvrij

“Met mijn verminderde handfunctie heb ik een katheter nodig die makkelijk is te openen. De Curan Lady is voor mij de uitkomst.”



“Dankzij de lekvrije katheters van Curan Man kan ik mijn oude ritme weer oppakken.”



OmniMedical  
the WISH company

\*De Curan Man (30 cm) is verkrijgbaar in CH12 t/m CH16 en Curan Lady (8,5 cm) in CH08 t/m CH14

Wilt u een gratis proefpakket ontvangen? Ga naar [www.omnimedical.nl](http://www.omnimedical.nl) of bel 0344-65 14 44



# wat *is* waar

## 6 stellingen en aannames uitgelicht

Dit keer nemen we het thema incontinentie en vergoedingen onder de loep. Welke stellingen zijn de waarheid en welke berusten op een misverstand? Susanne van Tiggelen, Senior Manager Zorgverzekeraars & Public Affairs bij Mediq, geeft opheldering.



### 1 Problemen met urineverlies komen even vaak voor bij mannen als bij vrouwen

“Dat is niet waar. In verhouding tot het mannelijk deel van onze bevolking hebben vrouwen helaas circa twee keer zoveel kans om op latere leeftijd incontinentieklachten te krijgen. Hormonen spelen hierbij een belangrijke rol. Na de menopauze verandert er zoveel in het lichaam van een vrouw dat het risico om incontinent te worden groter is. Ook het krijgen van kinderen verhoogt de kans op continentieproblemen op latere leeftijd.”



### 2 Het is niet nodig om aanvullend verzekerd te zijn om voor vergoeding van continentiezorg in aanmerking te komen

“Dat is correct. Continentiezorg en continenthulpmiddelen vallen op dit moment binnen het basispakket en worden dus in principe volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Een voorwaarde is de ‘doelmatigheid’: de soort en hoeveelheid hulpmiddelen moeten passen bij uw klacht. Uw behandelaar - en de klantenservice van Mediq - kunnen hierin adviseren. Let wel: de uit te keren vergoedingen worden in eerste instantie in mindering gebracht op het eigen risico van de zorgverzekering. Het kan dus zijn dat mensen via het eigen risico alsnog (een deel) zelf betalen.”



### 3 Een paar druppeltjes urineverlies hoort er gewoon bij als je boven de 70 bent

“Nee, dat hoort er niet gewoon bij. Wanneer mensen hier geen problemen bij ervaren, en bijvoorbeeld simpelweg wat vaker van ondergoed wisselen, is er natuurlijk niet veel aan de hand. Toch raden wij mensen aan om langs de huisarts te gaan om de oorzaak vast te stellen. Mogelijk is dit urineverlies eenvoudig op te lossen door de oorzaak aan te pakken, bijvoorbeeld een verwaarloosde blaasontsteking, en dan is het jammer om ermee rond te blijven lopen.”



### 4 Onderleggers worden in principe niet vergoed

“Onderleggers worden inderdaad niet vergoed zoals continentiemateriaal. In bepaalde gevallen maakt de zorgverzekeraar een uitzondering op deze regel. Bijvoorbeeld wanneer sprake is van een onhygiënische situatie met een verhoogde kans op lekkage, zoals bij darmspoelen in bed. Bij twijfel over vergoeding adviseren wij mensen altijd om contact op te nemen met de klantenservice van Mediq. Zij controleren dan of een onderlegger valt binnen de indicatie, zodat het product kan worden geleverd en gedeclareerd bij de zorgverzekeraar.”



### 5 Bij gebruik van een externe katheter is het nodig om iedere dag de urinezak te vervangen

“Het is volgens landelijk protocol gebruikelijk om externe katheters minimaal eenmaal per dag te vervangen. En inderdaad: vanuit hygiënisch oogpunt wordt de urinezak gelijktijdig verschoond. Het is bij externe katheters echter wel van belang om een ééndaagse urinezak toe te passen, in plaats van een exemplaar bedoeld voor meerdaags gebruik. Het dagelijks weggooien van een meerdaagse urinezak brengt onacceptabele hoge kosten met zich mee. Uitzonderingen op deze regel kunnen op speciaal verzoek worden toegekend door de zorgverzekeraar.”

### 6 Ik kan twee incontinentieverbanden bovenop elkaar gebruiken voor extra absorptie

“Twee verbanden op elkaar gebruiken is beslist geen goede oplossing. Het achterste laagje van een absorberend verband is namelijk veelal gemaakt van een ander materiaal dat geen vloeistof door laat. Wanneer de opnamecapaciteit van het eerste verband is bereikt, kan de urine niet doorstromen in het volgende verband, maar zal het een uitweg zoeken aan de zijkant. Het gevolg is lekkage. Ons advies luidt om één enkel verband te gebruiken dat voldoende urine kan opnemen. Een hogere opnamecapaciteit betekent overigens niet dat de dikte van het verband evenredig toeneemt, er zijn alternatieven voorhanden om eens uit te proberen. U kunt uw vragen en overwegingen gerust voorleggen aan de klantenservice van Mediq. Onze medewerkers zijn getraind en gewend om hierin te adviseren, en dat doen zij op zeer discrete, professionele wijze.”





# 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 merkbepoorting 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](http://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](http://metjehart.nl) voor meer informatie of neem contact op via [info@metjehart.nl](mailto:info@metjehart.nl). Stichting Met je hart komt graag met je in contact.





# UITtips

*Door jong en oud!*

## BLOTEVOETENPAD BRABANTSE WAL

Wandelen doe je normaal gesproken op schoenen, maar ook op blote voeten kun je een mooie wandeling maken. En dit niet alleen op het strand. In heel Nederland liggen verschillende blote voetenpaden, veelal in natuurgebieden. Leuk voor zowel jong als oud, met name in de zomer. Schoenen en sokken uit en lopen maar! Kriebelende grassprietten, fluweelzacht zand en heerlijk vette modder. Op blote voeten voel je precies op welke ondergrond je loopt en sta je letterlijk in contact met de natuur. Blote voeten pad Brabantse Wal gaat dwars door Landgoed Lievensberg bij Bergen op Zoom. Je loopt hier over zompige bospaden, zachte zandpaden en fluweelzacht mos. Op een boomstammetjes pad kun je evenwichtsgevoel aan het werk zetten. Op het landgoed is ook een heidetuin, een klimbos en zijn er gewone wandelroutes voor degene die de schoenen liever aanhouden. Kijk voor meer tips over blotevoetenpaden op [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)



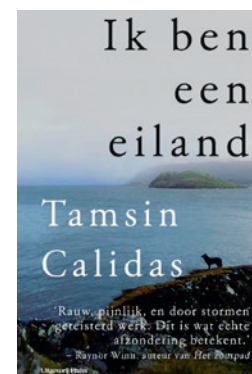
## MIDGETGOLFTUINEN LAGE VUURSICHE

Verscholen in de oude bossen van de Lage Vuursche liggen in een vorstelijke, van historie doortrokken omgeving de Midgetgolftuinen Lage Vuursche. De prachtige, karaktervolle en zorgvuldig onderhouden tuinen tellen maar liefst 3 midgetgolfbanen met elk 18 holes, waarin het buitengewoon aangenaam toeven is. De biljartbaan, stelt inzicht en inventiviteit op een speelse manier op de proef. Door de vindingrijke en fantasievolle bouwsels legt de bal de meest onverwachte routes af. De gravelbaan werd in 1954 aangelegd voor het midgetgolfen in zijn traditionele vorm. De grasbaan is langzaam uitgegroeid tot een waar paradijs. Spelen op de grasbaan geeft het gevoel het echte golf, in het klein, te beoefenen. Dit unieke midgetgolf complex is ideaal voor een heerlijk dagje uit. [www.midgetgolftuinen.nl](http://www.midgetgolftuinen.nl)



## FORTEILAND PAMPUS

Een leuk dagje uit is een dagje naar Pampus. Pampus is een forteiland in het IJmeer en alleen bereikbaar over het water. Na eventjes varen zie je in de verte Pampus al liggen. Een piepklein eilandje, met twee enorme grijze bulten erop. Die bulten zijn de 'geschutskoepels'. Dat zijn gigantische ruimtes waar vroeger de kanonnen stonden. Op Pampus leer je er alles over. Er is veel te zien en te doen op Pampus hét eiland van Amsterdam. Ontdek 400 jaar verhalen en beleef het ultieme eilandgevoel. Laat je verrassen en stap aan boord bij Leon Mary! Tijdens een duizelingwekkende virtuele ballonvaart neemt hij je mee over De Stelling van Amsterdam. Deze verdedigingslinie van wel 135 kilometer lang werd in de 19e eeuw aangelegd rondom de hoofdstad. Een onvergetelijke ervaring! Dwaal door het fort, geniet van de vergezichten en beleef een onvergetelijke dag op een onbewoond eiland. Kijk voor meer informatie op [www.pampus.nl](http://www.pampus.nl)



# UITgelezen

BOEKEN VOOR IEDER WAT WILS

## IK BEN EEN EILAND

Tamsin Calidas is een dertiger met een baan in de media, die in de hippe Londense wijk Notting Hill woont. Niks bijzonders. Tot zij en haar man besluiten hun leventje in de stad te verruilen voor het ruige en onbekende van een klein Schots eiland in de Hebriden. Ze gaan er schapen fokken. Landelijk, rustig en idyllisch. Maar wanneer de eerste betovering is verbroken, blijkt het allerminst idyllisch. De gesloten eilanders zitten helemaal niet te wachten op de komst van zo'n stel stedelingen. Hun huwelijk overleeft de storm niet en loopt op de klippen. En dat is nog maar het begin van de pure, bittere ellende die Calidas zal moeten doormaken. Armoede, een traumatisch verlies en ziekte stellen haar op de proef en het onherbergzame land brengt zijn eigen uitdagingen met zich mee. Ik ben een eiland is een verhaal over het buitengewone vermogen van de natuur om, wanneer je alles verloren hebt, in je behoeften te voorzien. **Tamsin Calidas | ISBN 9789083095387**

## WANDELLUST

Wandelen is uitgegroeid tot een nationale hobby. Het is altijd weer inspirerend, louterend en soms zelfs helend. Zoals Hippocrates zijn leerlingen al meer dan tweeduizend jaar geleden voorhield: "Wandelen is het beste medicijn." Twan Huys is zijn leven lang al een gepassioneerd wandelaar. Van jongs af aan ging hij met zijn ouders op pad in de heuvels van Zuid-Limburg, op zoek naar zeldzame orchideeën, ijsvogels en dassen. In Wandellust verbreedt Twan zijn horizon en beschrijft de mooiste wandelgebieden van Nederland. Hij neemt ons mee van het Springendal tot aan Tiengemeten, van de Veluwe tot aan de Schoorlse Duinen, van Terschelling naar het Limburgse Gerendal, en nog veel verder. **Twan Huys | ISBN 9789044642865**

## DE GROENE MEISJES: VEGAN VOOR IEDEREEN

Dat vegan koken heel lekker en gezond en bovendien makkelijk én betaalbaar kan zijn, bewijst Merel Wildschut al zo'n tien jaar op het succesvolle blog De Groene Meisjes. Ongeveer 200.000 bezoekers per maand vinden hun weg naar haar verhalen en tips voor een bewuste leefstijl en vooral naar haar vegan recepten. Plantaardig, diervriendelijk eten dat binnen korte tijd op tafel staat, niet duur is en waarvoor de voedzame ingrediënten goed verkrijgbaar zijn. En natuurlijk zijn deze homemade vegan gerechten ook nog eens allemaal bijzonder smakelijk! **Merel Wildschut | ISBN 9789046827956**

## ZWANENZANG

Een alleenstaande moeder vindt een verontrustende tekening in de slaapkamer van haar zoon. Een jonge man en een tiener ontmoeten elkaar toevallig in het bos van de Svartlandsskog. De volgende dag wordt de zestienjarige Gritt Zeeland dood aangetroffen in hetzelfde bos. Wat hebben deze drie ogenschijnlijk toevallige gebeurtenissen met elkaar te maken? Als hoofdinspecteur Konrad Sejer de zaak krijgt toegewezen, heeft hij in eerste instantie alleen maar meer vragen en geen enkel antwoord. Gritt Zeeland was een beeldschoon maar heel teruggetrokken meisje, dat niet veel vrienden had. Toch waren heel veel mensen wel degelijk in haar geïnteresseerd, jong én oud. Dan komen er bij het onderzoek een paar ontluisterende waarheden boven water. **Karin Fossum | ISBN 9789022588123**



# Nu verkrijgbaar: Absorin Pants XXL

Absorin biedt nu een product voor de obese gebruiker met een omvang tot 195 cm.



Absorin Pants XXL is te dragen als normaal ondergoed; het is een absorberend verband en broekje in één. Door de unieke pasvorm en cottonfeel-afwerking is de Pants zeer gebruikersvriendelijk.

- **Perfect Fit** - anatomisch gevormd verband met elastisch materiaal sluit altijd goed aan.
- **Cottonfeel & Ademend** - voelt zacht als katoen en ademt zonder vocht door te laten.
- **Fast Dry Concept** - dankzij de opbouw in 5-lagen wordt de urine snel opgenomen.
- **Anti-lekrandjes** - opstaande randjes voorkomen lekkage van urine en dunne ontlasting.

REF	Omschrijving	Heupomvang	Absorptie
10511255	Absorin Pants Plus XXL	tot 195 cm	1500ml
10511305	Absorin Pants Super XXL	tot 195 cm	2500ml

Medeco B.V. | Alexander Flemingstraat 2 | 3261 MA Oud-Beijerland | The Netherlands  
T. +31(0) 186 - 63 44 00

Absorin is manufactured by Medeco B.V.  
For more information visit [www.medeco.org](http://www.medeco.org) or [www.absorin.nl](http://www.absorin.nl).

2021-01 - Printing and typesetting errors reserved. Medeco B.V. reserves the right to change its products and range at any time.

  
**absorin**<sup>®</sup>  
professional continence care



Recept

## Vegan pavlova MET VLIERBLOESEMSIROOP

### INGREDIËNTEN

(OP BASIS VAN 8 PERSONEN)

- 1 citroen
- 350 gr biologische kikkererwten in pot
- 125 gr poedersuiker
- 150 gr cuisine soja op te kloppen
- 50 ml vlierbloesemsiroop
- 500 gr aardbeien
- 3 takjes verse munt

### BENODIGDHEDEN

- Rasp
- Keukenmachine of handmixer
- Bakpapier

Buiten stijgt de temperatuur en dat betekent dat er weer volop zomerfruit is! Aardbeien, frambozen, kersen en bessen maken een eigengemaakte taart helemaal af. Een lekker zomers taartje is de pavlova met een vleugje vlierbloesem. Helemaal vegan door het gebruik van aquafaba. Probeer deze pavlova eens uit als nagerecht, bijvoorbeeld na een heerlijke zomerse BBQ.

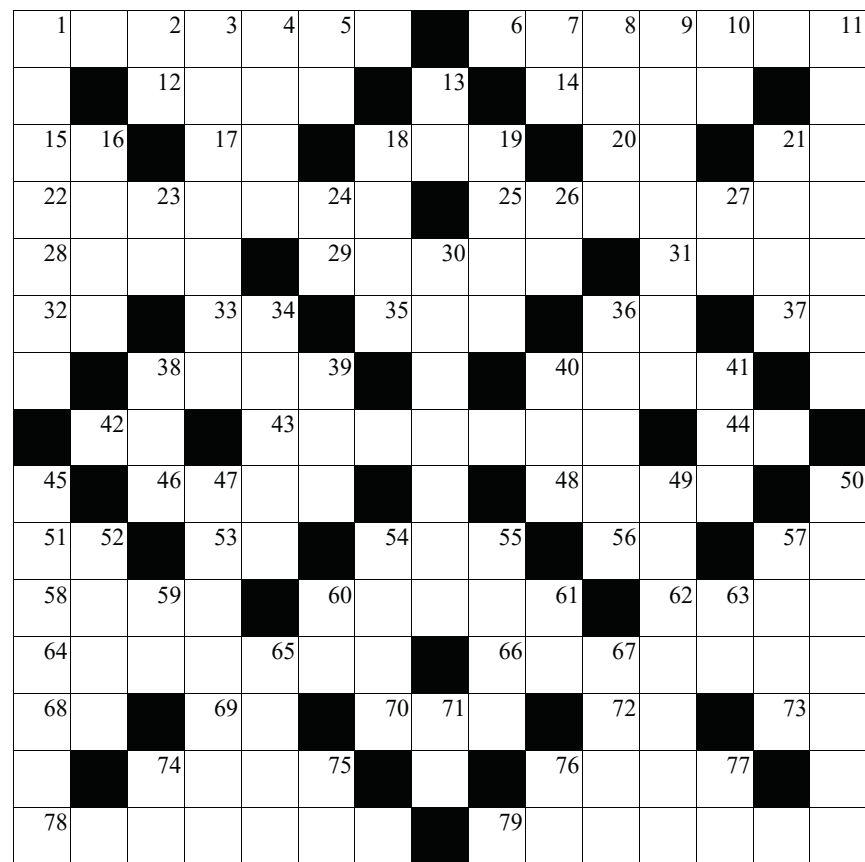
### Aan de slag

- Verwarm de oven voor op 100 °C. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de helft van de vrucht uit.
- Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef en vang het vocht (aquafaba) op. Klop het kikkererwtenvocht met een 1/2 el citroensap (per 8 personen) in ca. 5 min. zo dik mogelijk, het liefst in een keukenmachine, en anders met de handmixer. Voeg geleidelijk de poedersuiker en het citroenrasp toe en klop alles tot stijve pieken. Het eiwit moet zo stijf zijn, dat je de kom omgekeerd kunt houden zonder dat het eiwit eruit valt.
- Leg een vel bakpapier op een bakplaat en teken hierop met een potlood 2 cirkels van Ø 20 cm (met behulp van een bord bijvoorbeeld). Keer het bakpapier om en verdeel het eiwitschuim met een spatel binnen de cirkels. Strijk het eiwit niet te glad; het schuim zet uit in de oven, dus zorg dat je binnen de lijnen blijft om de schuimlagen straks goed te laten passen.
- Bak de eiwitcirkels ca. 2 uur in de oven. Zet de oven uit en laat de meringuecirkels in een dichte oven 30 min. afkoelen. Neem uit de oven en laat helemaal afkoelen, dit duurt ca. 30 min.
- Klop vlak voor het serveren de cuisine soja samen met de vlierbloesemsiroop stijf. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd 1/3 in plakjes. Haal de blaadjes van de takjes munt, snijd 2 blaadjes in dunne reepjes. Bewaar de rest voor garnering.
- Leg één meringuecirkel op een serveerschaal en verdeel de helft van de opgeklopte room, de plakjes aardbei en reepjes munt over. Leg daar de andere meringuecirkel op en verdeel de rest, van de slagroom erover. Verdeel daar de hele aardbeien en hele blaadjes munt over.

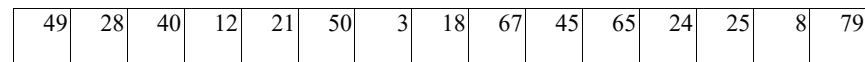
Eet smakelijk!



# KRUISWOORDPUZZEL



© ruiterpuzzel.nl



## Horizontaal

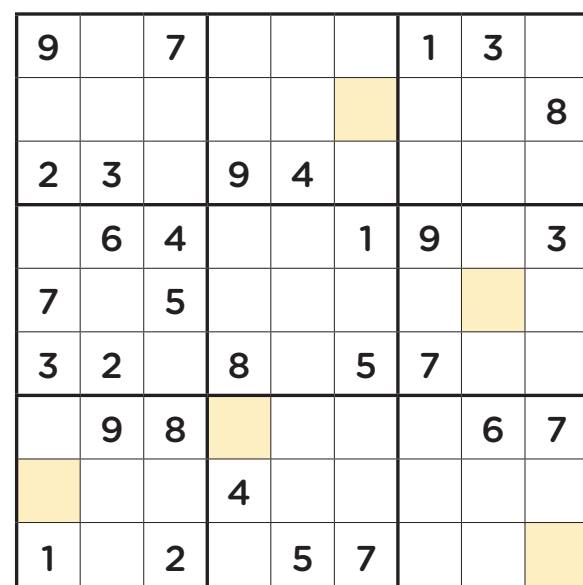
**1** Voordeeltjes **6** modewinkel **12** winkelschuld **14** wat iets kost **15** emeritus (afk.) **17** eventueel **18** boom **20** na dato **21** vogelproduct **22** getal **25** winkelraam **28** kruisopschrift **29** iets aanschaffen **31** voorzetsel **32** Bijbelboek (afk.) **33** maanstand (afk.) **35** gek **36** woensdag (afk.) **37** Frans lidwoord **38** slee (oude spelling) **40** broedplaats **42** klaar **43** zowel het een als het ander **44** voorzetsel **46** winkel **48** peulvrucht **51** Luxemburg **53** lengtemaat (afk.) **54** lidwoord **56** Dalton (afk.) **57** met onderschrift (afk.) **58** koude lekkernij **60** plezier **62** uitgeperst suikerriet **64** theesalon **66** mindering **68** daar **69** ziekenhuisafdeling (afk.) **70** tweetal **72** uitroep **73** lidwoord **74** kleur **76** reuzenroofmeeuw **78** zaak waar men ijs kan eten **79** lestijd.

## Verticaal

**1** Kleren **2** ziekenhuisafdeling (afk.) **3** pret **4** dans **5** boom **7** voorzetsel **8** nadien **9** niet de mode van een bepaalde periode weerspiegelend **10** Bijbelboek (afk.) **11** op je gemak lopen **13** muzieknoot **16** betaalmiddel **18** Bijbels figuur **19** deel van de hals **21** insecteneter **23** titel **24** Nederlandse Kampioenschappen (afk.) **26** Tunesië (afk.) **27** audiovisueel (afk.) **30** vleesbewerking **34** winkeltent **36** eigenaardig (Engels) **38** afzender (afk.) **39** ieder **40** ontkenning **41** totdat **45** drankzaak **47** werelddeel **49** de energie die per uur verbruikt wordt door een toestel (afnemer) met een vermogen van een watt **50** geld waarmee men een gevangene vrijkoopt **52** internetgebruiker **54** kledingstuk **55** bazaar **57** deel van een luchtballon **59** bevestiging **60** spel **61** meisjesnaam **63** oude Japanse afstandsmaat **65** insectenoog **67** hark **71** klein kind **74** trekdier **75** residentieorkest (afk.) **76** seleen (symbool) **77** administratieve troepen.

*Veel puzzelplezier!*

# SUDOKU



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.

# .CC Colofon

.CC Continentie is een uitgave van Mediq.

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

## REDACTIE .CC CONTINENTIE

Judith van Voorst  
Ingrid Sinke  
Marloes Timmers  
Sandra Endevelde  
Elsbeth van Garderen  
Simon Kwekkeboom

## ADVERTENTIE ACQUISITIE

Marloes Timmers

## ONTWERP EN OPMAAK

Kamer met Uitzicht, Diemen

## REDACTIE ADRES

.CC Continentie  
Postbus 20003  
3502 LA Utrecht

Ingezonden brieven en advertenties worden geplaatst buiten verantwoordelijkheid van de redactie. Voor het overnemen van artikelen uit de .CC Continentie 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://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 Continentiezorg. 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://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://mediq.nl/contact/patient) onder vermelding van ervaring delen en wie weet nemen wij binnenkort contact met u op.



# Meer mens, de podcast



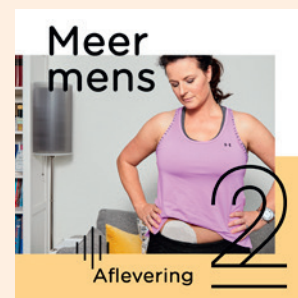
Wat als u zich schaamt voor wie u bent geworden sinds u ziek bent?

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.