

zorgspeciaal

magazine van Hoogland Medical medisch specialzaak / editie 2 2021



**Energiek en
vol ambitie**
Handicap houdt
Pia (66) niet tegen

**Adempauze voor
mantelzorgers**
Alles over respijtzorg

INGE VAN ELSWIJK (46):

**“Eindelijk kan ik
weer meedoen”**

Plezier

Ze heeft net haar tiende schilderij afgerond. Het is een bijzonder schilderij, groot en kleurrijk. Er is iemand op te zien die in een rolstoel zit. Net als Pia Hendriks zelf. Pia Hendriks is een spontane, enthousiaste dame van 66 jaar met het Guillain-Barré Syndroom. Ze schildert mensen die in een rolstoel zitten om hen als het ware een gezicht te geven. Pia zegt op pagina 6 hierover: 'Het zijn eenvoudige schilderijen, al zijn de personen die erop staan wel herkenbaar. Ik wil ze laten ervaren dat ze er mogen zijn. De reacties zijn altijd heel enthousiast. En het belangrijkste is: ik heb er veel plezier in.'

Plezier. Een essentiële levensbehoefte. Lang geleden stelde Sigmund Freud al vast dat plezier een krachtige drijfveer is van de mens. Plezier verbindt, geeft energie en trekt aan. Met plezier slagen we beter in wat we willen bereiken. Plezier is geven en krijgen.

Onze collega Barry Hendriks ervaart vaak plezier. Zijn verhaal lees je op pagina 28. Per maand bezoekt Barry met veel enthousiasme zo'n duizend van onze klanten, als chauffeur van Hoogland Medical. Met sommige klanten heeft hij echt een band opgebouwd. Dat is te begrijpen, als je al vijf of tien jaar bij mensen over de vloer komt. Tijdens vakantieperiodes neemt hij gezellig zijn elfjarige zoon Toon mee. Wie weet heb je hem al eens ontmoet? Toon vindt het geweldig om samen met zijn vader op pad te zijn.

Wist je trouwens dat enkele honderden kinderen per jaar een stoma krijgen? Dat is een ingrijpende gebeurtenis. Gelukkig is er nu een goede, informatieve én gratis app voor kinderen: StoMakker. Kinderen vanaf zes jaar kunnen zo al gamend leren omgaan met hun stoma. Spelenderwijs krijgen ze antwoord op allerlei vragen, waardoor een moeilijk onderwerp toch met plezier begrijpelijk wordt. Meer over dit onderwerp vind je op pagina 11.

Wonderlijk eigenlijk, hoe slecht nieuws tegelijk een bevrijding kan inzetten. Sinds haar operatie is ons covermodel Inge van Elswijk (46) actiever dan ooit én medicijnvrij. Ze draagt zorg voor een gezin, sport veel en gaat fluitend naar haar werk. Daarnaast zorgt ze met veel liefde voor haar zieke ouders. Elke dag komt Inge langs om hen te verzorgen. Die momenten zijn haar erg dierbaar, vertelt ze op pagina 16. 'Tot mijn veertigste hebben mijn ouders ontzettend veel voor mij gedaan. Zij brachten de kinderen naar school omdat ik met pijn op de wc zat. Ik vind het mooi dat ik die zorg nu kan teruggeven.'

Plezier is geven en krijgen, schreven we al eerder. Wanneer je plezier hebt in wat je doet, dan ben je oprecht betrokken en krijg je doorzettingsvermogen. Als je goed kijkt, ligt plezier overal voor het grijpen. Daarvan krijg je ook deze keer in dit magazine weer genoeg bewonderingswaardige voorbeelden!



Over ons

Henk Hoogland (rechts) is oprichter van Hoogland Medical. Frank van der Heijden heeft de dagelijkse leiding.

Wil jij ook je verhaal delen en anderen inspireren? Mail naar zorgspeciaal@hooglandmedical.nl

COLOFON

ZorgSpeciaal is een uitgave van Hoogland Medical, verschijnt twee keer per jaar en wordt gratis verstrekt aan cliënten van Hoogland Medical. Het magazine is ook online te lezen op www.hooglandmedical.nl

OPLAGE
12.000

CONTACT
Hoogland Medical
Galliërsweg 2, 5349 AT Oss
Postbus 199, 5340 AD Oss
hooglandmedical.nl, T. 0800 022 07 05
(gratis), T. 0412 45 38 23
mail@hooglandmedical.nl

CONCEPT & REALISATIE
Axioma Communicatie, Baarn,
(035) 548 81 40, www.axioma.nl

ADVERTENTIEPLAATSINGEN
Cross Media
gezondheidszorg@crossadvertising.nl
Tel. (010) 742 10 20

REDACTIE
Claudi van der Veeke,
(hoofdredacteur, Hoogland Medical)
Monique Hemmes
(bladmanager, Axioma,
monique@axioma.nl),
Mirjam Herrebrugh
(art director, Axioma)

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:
Annemarie van Dijk, Carolien Drijfhout,
Lisette Jongerius, Annelien Nijland,
Janita Sassen, Thierry Schut,
Carlijn Willemstijn

REDACTIEADRES
Axioma Communicatie, Postbus 176,
3740 AD Baarn

DRUK
De Bunschoter

Alle artikelen in deze uitgave zijn geschreven door de redactie van ZorgSpeciaal, tenzij anders aangegeven. Hoewel de redactie elke editie zeer zorgvuldig samenstelt, kan zij niet verantwoordelijk worden gesteld voor onverhoopt gepubliceerde onjuistheden. Gehele of gedeeltelijke overname of reproductie van content uit ZorgSpeciaal zonder voorafgaande toestemming van de auteursrechtelijke is niet toegestaan. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

RESTMATERIAAL
Heb je restmateriaal in de originele, ongeopende verpakking? Het is zeer gewenst in Roemenië! Geef het mee met de chauffeur van Hoogland Medical of stuur het naar Stichting Kansarmen Roemenië, Hoogland Medical, Antwoordnummer 10084, 5340 VB Oss (postzegel niet nodig).

BESTELLINGEN
bestellingen@hooglandmedical.nl
Rabobank NL51RABO0120017334
ING NL24INGB0005097617
kvv 16076199



05 Even bellen met...
Sjaan Quirijns

06 Interview Pia Hendriks
Ondanks haar handicap weet ambitieuze duizendpoot Pia van aanpakken

11 Wist je dit?
Medisch nieuws en feitjes

12 In gesprek met
Verpleegkundige Sonja Hoeks en verzorgende Ingrid Gerlings staan 's nachts voor je klaar

15 Gastcolumn Carlijn Willemstijn
Bang voor later

16 Interview Inge van Elswijk
Haar Kock pouch zorgt ervoor dat Inge actiever is dan ooit

20 Respijtzorg
Een adempauze voor mantelzorgers

23 Eropuit
Ontdek de leukste uitstapjes

26 Dossier: plasklachten
Slimme oplossingen bij plasklachten

28 Meerijden met Barry Hendriks
Avonturen van chauffeur Barry

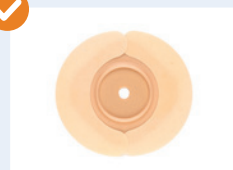
27 Puzzel mee!
En maak kans op € 100,-

EuroTec

**MEER ZEKERHEID
MEER VEILIGHEID
MEER VRIJHEID**

Met de Varimate Curve XL

**Om het leven te leven
zoals u dat wilt!**



Flexibele, dunne halve
maan om de randen van de
huidplak extra te bevestigen



Voelt als een 2e huid,
beweegt mee met uw
lichaam



Huidvriendelijke,
waterafstotende én
ademende strips



Eenvoudig
in gebruik

Zelf proberen? 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

CONVATEC KNEEDBARE PLAKKEN
Altijd de perfecte pasvorm!



*“Je kneedt je plak op maat. Daarna beweegt
de plak mee als je stoma beweegt” - Sarah*



ConvaTec kneedbare huidplakken

- ✓ **Memory-technologie:** de plak sluit perfect aan bij de stoma, ook al verandert deze van vorm of grootte.
- ✓ **Lekkage-slot:** de plak vormt een ‘dijkje’ rondom de stoma voor maximale controle en het voorkomen van lekkages.
- ✓ **Huidbescherming:** beschermt de huid en herstelt geïrriteerde huid.
- ✓ **Eenvoudig:** 90% van de gebruikers vindt kneden makkelijker dan knippen.

Wilt u onze kneedbare plakken gratis proberen? Bel of mail ons!

0800 0224444

info.convatec@convatec.com

ConvaTec

Sjaan Quirijns (46) vertelde in 2019 over haar inspanningen om samen met project MARCH mee te doen aan de Cybathlon 2020. Sjaan zou er zes pittige manoeuvres afleggen in een exoskelet: een gemotoriseerd pak waarin ze ondanks haar dwarslaesie kan staan en lopen. Maar toen kwam corona... Hoe is het nu met Sjaan?



**“Een beetje
avontuur
hoort
bij mij”**

Vertel, hoe is het afgelopen met de Cybathlon?

“Nou, die is door corona niet doorgegaan. Of tenminste, de kampioenschappen gingen na twee keer uitstellen wel door, maar door de maatregelen in Nederland hebben wij als team niet mee kunnen doen in Zwitserland. Het was onmogelijk onze veiligheid te garanderen en ons tegelijk aan de coronaregels te houden. Ik heb letterlijk een team om me heen nodig als ik in het pak sta, dus die anderhalve meter was bijvoorbeeld al niet te doen.”

Wat balen! Hoe vind je dat?

“Ik stond volledig achter de beslissing, maar natuurlijk was het een enorme

teleurstelling. Die Cybathlon was toch de kers op de taart van jaren trainen! Gelukkig hadden we tijdens een designpresentatie in Nederland al wel laten zien wat het pak kan. We hebben daar bewezen dat ik de zes obstakels kan uitvoeren, zoals een trap en een schuine helling. Achteraf gezien is die presentatie het hoogtepunt geweest.”

Wat doe je met je tijd nu dit project is afgerond?

“In coronatijd heb ik me meer toegelegd op mijn werk. Ik ben adviseur bij de Hogeschool Utrecht op de onderwijslogistieke afdeling. Daar houd ik me vooral bezig met software en het functioneel beheer daarvan. Daar was en is veel ontwikkeling in, ook juist door corona. Flexibel en online studeren, toetsen op afstand; het heeft alles te maken met systemen. Dus dat zorgde voor veel uitdagingen. Laat ik daar nou net van houden!”

Dit keer geen sportieve uitdaging dus?

“Nee, even niet. Alhoewel ik wel ben blijven handbiken. Voorheen ‘fietste’ ik altijd

naar mijn werk. Tijdens het thuiswerken maakte ik in plaats daarvan elke ochtend een rondje van 10 kilometer voor ik mijn laptop openklapte, en aan het eind van de middag weer. Om toch in beweging te blijven. Het leuke is dat ik daardoor een stuk meer van mijn eigen omgeving heb gezien. Het was een eyeopener voor me hoe mooi Utrecht is! Ik ben de natuur veel meer gaan waarderen.”

Heb je voor de komende tijd een nieuw doel voor ogen?

“Het begint wel weer te kriebelen. Toen er een oproep voorbijkwam van ruimtevaartorganisatie ESA voor astronauten met een handicap, dacht ik gelijk: dat is leuk! Maar ik ben inmiddels ook wat ouder en daarmee realistischer... Tien jaar geleden had ik het zo gedaan; nu zie ik toch ook de praktische nadelen én merk ik dat mijn lijf niet meer zoveel kan hebben als vroeger. Dus die kans heb ik toch maar laten schieten. Laatst vroeg een kennis of ik wel eens heb gepara-glide. Haar vader is instructeur. Misschien is dat wel wat! Want ja, een beetje avontuur en grenzen verleggen hoort toch wel echt bij mij.”



Benieuwd naar Sjaan's verhaal van twee jaar geleden, het exoskelet en de voorbereidingen van project MARCH op de Cybathlon? Scan de QR-code of kijk op zorgspeciaal.nl

“Ik daag mezelf graag uit”

Schilderen, een hoes naaien voor een strandrolstoel, speksteen bewerken: duizendpoot Pia Hendriks (66) kan het allemaal. Maar vooral komt ze op voor een toegankelijker leven voor rolstoelgebruikers. “Toegankelijkheid is vrijheid.”



“Ik ben geen Rembrandt, maar vind het erg leuk om te schilderen”



Ze heeft haar tiende schilderij afgerond. Een groot, kleurrijk doek van acrylverf. Het is een bijzonder schilderij want er staat iemand op die in een rolstoel zit. Net als Pia Hendriks zelf. “Het viel me al jaren op dat er geen kunst is die mensen met een handicap laat zien”, vertelt ze. “We kunnen wel naar een museum gaan maar daar herkennen we onszelf nergens in. Op tv ook al niet, want er zijn nauwelijks bekende Nederlanders met een handicap. Terwijl we onszelf best meer mogen laten zien.” ‘Waarom ga je niet zelf zulke kunst maken?’, vroeg iemand haar. En dat is precies wat Pia doet sinds ze met pensioen is. “Ik ben geen Rembrandt, maar vind het erg leuk om te schilderen. Het zijn eenvoudige schilderijen, al zijn de mensen die erop staan wel herkenbaar. Ze reageerden heel enthousiast. En het belangrijkste is: ik heb er veel plezier in. En ik daag mezelf graag uit.”

Spierziekte

De eerste 25 jaar van haar leven kon Pia lopen. Ze werkte net vier maanden als bibliothecaresse toen ze griep kreeg. Daarbij voelde ze steken in haar benen en kon ze zich niet meer bewegen. “Mijn huisarts dacht dat het psychisch was. Pas toen ik totaal verlamd bleek, werd ik doorgestuurd naar het ziekenhuis. Daar kreeg ik de diagnose Guillain-Barré Syndroom.” Bij deze auto-immuun spierziekte, die meestal plotseling ontstaat na een infectie, treedt (tijdelijke) verlamming op. Deze begint vaak in de benen en kan ook de ademhalingsspieren raken, zoals bij Pia. Ze werd drie maanden beademd en revalideerde daarna anderhalf jaar in het revalidatiecentrum. “De meeste mensen knappen helemaal op, ik had na anderhalf jaar revalideren nog deels verlamde handen en voeten, en een overactieve blaas. Toch, als je nagaat dat ik van top tot teen verlamd binnenkwam...”

Inmiddels zit ze al ruim veertig jaar in een rolstoel en weet ze bijna niet beter. “Ik ben niet blij met mijn handicap maar het is een onderdeel van mijn leven. Misschien doe ik wat langer over mezelf aankleden en naar de wc gaan, maar verder leef ik zo normaal en intens mogelijk. Zevenendertig jaar werkte ik met

plezier parttime op de bibliotheek van de Technische Universiteit Eindhoven. Sinds januari ben ik met pensioen. Ik ben getrouwd geweest en heb een dochter, die tot mijn grote verdriet overleden is.”

Goed geregeld

Pia maakt zich al jarenlang sterk voor een betere toegankelijkheid voor mensen met een handicap. De vrijheid om dingen zelfstandig te doen, is heel belangrijk voor haar. “Op mijn werk stond de koffieautomaat te hoog, ik kon er net niet bij. Collega’s namen altijd koffie voor mij mee, maar ik wilde ook zelf koffie kunnen halen. Al die jaren bleek het niet mogelijk om de koffieautomaat lager te plaatsen. Dan voel je je afhankelijk en dat is niet fijn.” Nog zoiets. Pia vindt het leuk om in kapelletjes kaarsjes aan te steken, alleen zijn deze vaak niet voor rolstoelen toegankelijk. “Ik moet altijd iemand vragen om te helpen, maar natuurlijk doe ik het liever zelfstandig.” Jarenlang zette Pia zich in voor Platform Gehandicapten en nu is ze beheerder van de Facebookgroep Nederland Toegankelijk. “Toegankelijkheid is vrijheid. Thuis doe ik gewoon mijn eigen ding, maar als je eropuit gaat is het meestal zoeken. Voor het sanitair bijvoorbeeld hebben mensen in een rolstoel aanpassingen nodig. Daarom wil ik dat hier duidelijke informatie over is, zodat je weet: als ik daar naartoe ga, is het goed geregeld. Dan hoef je je daar niet druk over te maken en ga je er meer ontspannen naartoe.” Sinds een paar jaar gebruikt ze de app HogeNood, en dat scheelt al enorm. “Wat een verademing! Hierin vind ik alle (semi-)openbare én rolstoelvriendelijke toiletten.”

Pimp je strandstoel

Pia is dol op het strand. Maar kan ze er ook naartoe? Is er een pad naar de zee aangelegd, zijn er speciale strandrolstoelen te leen of te huur? En bij welke strandtent kunnen rolstoelers makkelijk naar de wc? “Die informatie wil je hebben vóór je naar het strand vertrekt. Daarom beheer ik voor Nederland Toegankelijk een lijst met stranden in Nederland die



goed toegankelijk zijn voor rolstoelers. Ik houd de lijst up to date en mail ‘m op verzoek toe.” En over strandrolstoelen gesproken: die zien er veel te klinisch uit, vindt Pia. “Op het strand mag het wel wat vrolijker. Daarom ben ik strandrolstoelen gaan pimpen. Op mijn naaimachine naaide ik achttien stofhoezen met een tas eraan voor de rugleuning van strandrolstoelen. Allemaal van gestreepte stof in vrolijke kleuren.” Toen ze de hoezen ging uitproberen in Scheveningen vonden de rolstoelverhuurders ze zo mooi dat ze gratis een elektrische strandrolstoel mocht lenen.”

“Als rolstoelgebruiker word je vaak over het hoofd gezien”

Vrij op de handbike

Naast al haar bezigheden heeft ze dus ook nog tijd om te schilderen. Dat doet ze gewoon in de woonkamer. Pia schildert de mensen in hun rolstoel vanuit een laag standpunt. “Mijn insteek was eens niet van bovenaf bekeken te worden, maar op hetzelfde niveau. Het is namelijk best vervelend dat je je als rolstoelgebruiker lager bevindt dan andere mensen. Je wordt vaak over het hoofd gezien.” Ze vindt het ontzettend leuk dat drie van haar schilderijen binnenkort te zien zijn op een medewerkerstentoonstelling van de TU Eindhoven. “De samenstellers van de tentoonstelling vroegen hoe hoog ze mijn schilderijen moeten ophangen. Echt geweldig dat ze dat deden. Het is best een dilemma. Want als ze laag hangen, kunnen rolstoelgebruikers ze goed zien maar moeten anderen door de knieën. ‘Denk er maar eens goed over na’, mailde ik terug.” Ook spekken bewerken is een hobby van haar. “Ik geniet van het zoeken naar een vorm.” Maar het allerfijnst voelt ze zich als ze eropuit gaat met haar handbike. Ze koppelt ‘m aan haar rolstoel en fietst zo dertig kilometer als ze daar genoeg energie voor heeft. “Dan voel ik me echt op en top vrij. Ik zou graag een fietsvakantie doen, al is dat best een hele uitdaging. Daarvoor moet ik eigenlijk verder kunnen fietsen. Ik ben al 66 en ‘zwaargewichtig’, zeg ik zelf altijd, dus of ik dat ooit haal, weet ik niet. Maar je mag altijd ambities en dromen houden.” 🌱

Pia zet zich volop in voor een betere toegankelijkheid in Nederland. Scan de QR-code of kijk op ZorgSpeciaal.nl en lees meer over haar strijd.



Nieuw: 1-delig Aurum® Plus

Een zeer flexibele huidplaat met 100% huidvriendelijke ingrediënten, inclusief Manuka honing.



Kenmerken Aurum® Plus:

- + Zwarte en zandkleurige zakjes
- + Nieuwe vorm huidplaat, zeer flexibel
- + Manuka honing

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

1-delige vlakke huidplaat

Zowel voor colostoma-, ileostoma- en urostomadragers, ook geschikt voor parastomale hernia's.



Vraag gratis proefmateriaal aan via info@welland.nl, bel: +31 (0)88 6670066 of scan de QR code.

Welland® en Aurum® zijn trademarks van CliniMed (Holdings) Ltd.

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

HOO/202102

kies
vrijheid

NIEUW

Leven met
freeseal®

Accepteer geen
lekkages,
kies eakin freeseal®

eakin freeseal® is slechts 1.8mm dik,
ideaal bij ileo convex stomazakjes.

Kies voor vrijheid van lekkages, om
elke dag met vertrouwen te leven.



eakin
freeseal®

BESTEL EEN GRATIS PROEFPAKKET

T: 0344-652351

info@eakin.nl | www.eakin.nl

eakin®

Het leven
daarvoor

Wist je dit?

Airbag voor je heup

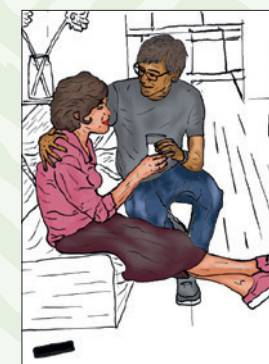
Elke vier minuten belandt in Nederland een oudere op de spoedeisende hulp na een valpartij. Zo'n 16 duizend mensen breken jaarlijks hun heup, driekwart van hen is boven de 80. Een op de vier van hen overlijdt binnen een jaar aan de gevolgen. De heupairbag 'Wolk' is ontworpen om het aantal gebroken heupen drastisch te verminderen. Wanneer de ingebouwde sensoren een plotselinge beweging detecteren die erop wijst dat de drager valt, blaast de airbag zichzelf op. Het luchtkussen dat dan ontstaat, breekt de val. De 'Wolk' wordt onder de kleding gedragen, is wasbaar en heeft een ingebouwd valalarm. Een val,



inclusief de GPS-locatie, wordt direct gemeld bij een zelf ingesteld contactpersoon. De heupairbag is een Nederlandse uitvinding en heeft in 2020 de Nationale Zorginnovatieprijs gewonnen. www.wolkairbag.com

Oogje in het zeil

Veel alleenwonenden hebben niet dagelijks contact met buren of familieleden. Wanneer een alleenwonende onwel wordt en niet in staat is hulp in te roepen, kan dat de situatie flink verslechteren. LifeSigns is een gratis en eenvoudige service. Om er zeker van te zijn dat alles in orde is, stuurt deze service dagelijks een e-mail met een levensteken-knop. Wanneer de knop niet wordt ingedrukt, wordt automatisch een e-mail verzonden naar vrienden of familie met het verzoek contact op te nemen met de alleenwonende. Geschikt voor elke leeftijdsgroep met toegang tot e-mail. www.thelivesigns.com



Mentale ondersteuning bij diabetes



Leven met diabetes kan zwaar zijn. Regelmatig bloedsuiker checken, insuline spuiten of medicijnen slikken en koolhydraten tellen. De gratis app MyDiaMate biedt mentale ondersteuning bij diabetes type 1. MyDiaMate biedt informatie, tips en oefeningen om beter om te gaan met stress, wisselingen in bloedsuikerwaarden, vermoeidheid en somberheid. De app is ontwikkeld door een team van zorgprofessionals en onderzoekers van Diabetes Mentaal Amsterdam UMC, samen met een panel van patiënten en steun van het Diabetes Fonds.

Stoma App voor kinderen



Enkele honderden kinderen per jaar krijgen een stoma. Dit is ingrijpend, zeker voor een kind. Juist als je jong bent, is het belangrijk dat je goede en begrijpelijke informatie krijgt. Met de app StoMakker leren kinderen vanaf 6 jaar al gamend beter omgaan met hun stoma. Maar ook kunnen ze veilig met lotgenootjes chatten. Spelenderwijs krijgen ze antwoord op allerlei vragen. Bijvoorbeeld over hoeveel je moet drinken, of wat je moet doen als je een ontsteking hebt. De gratis app is ontwikkeld door Amsterdam Medisch Centrum in samenwerking met de Stomavereniging, Stichting Stomaatje, Crohn & Colitis NL en de Maag Lever Darm Stichting.



Meer feiten en weetjes?
Kijk op zorgspeciaal.nl

Zorgen in de nacht

De thuiszorg staat voor je klaar. Maar wat als je 's nachts hulp nodig hebt? Dan is er het mobielnachtzorgteam van Zuidzorg. In Zuidoost Brabant komen ze naar cliënten toe voor zorg die niet tot de volgende ochtend kan wachten. Een afwisselende baan in het donker.

Ze werken altijd in het donker, Sonja Hoeks en Ingrid Gerlings. De verpleegkundige en verzorgende binnen het mobielnachtzorgteam van thuiszorgorganisatie Zuidzorg komen naar cliënten toe wanneer zij tussen 23.00 en 7.00 uur hulp nodig hebben. “De thuiszorg van overdag nemen wij 's nachts over”, zegt Sonja. “Alleen gaat het bij ons niet om vaste zorg, maar om noodsituaties. Denk aan een stomalekkage, een val, medicijnen die gespoten moeten worden, problemen met de katheter, of een wond die opengaat. Zorg die niet tot de volgende ochtend kan wachten, zeg maar.”

Meldingen

Sonja en Ingrid werken in een team van zes verpleegkundigen en drie verzorgenden, waarvan er drie per nacht dienst hebben. Mensen die zijn aangesloten bij een thuiszorgorganisatie, kunnen een speciaal nummer bellen als ze na 23.00 uur hulp nodig hebben. Dit zijn niet alleen cliënten van Zuidzorg zelf; het team voert de nachtzorg ook uit voor andere thuiszorgorganisaties in de regio. En de huisartsenposten van Eindhoven en Veldhoven weten het mobielnachtzorgteam te vinden voor zorgvragen waar de huisarts niet direct zelf heen hoeft, zoals het plaatsen van een katheter. Maar de meeste meldingen komen van mensen met een alarm. Via een

centrale komt de melding bij de verpleegkundigen terecht. “Soms weten we van tevoren niet wat er aan de hand is”, vertelt Sonja. “Als mensen boven zijn en het alarmkastje staat beneden, is voor de centrale niet te horen waarom ze op het knopje hebben gedrukt. Dus dat betekent meestal snel schakelen wanneer we ergens zijn. Het komt wel eens voor dat mensen rustig liggen te slapen. Dan hebben ze per ongeluk op het knopje gedruwd.”

“Soms krijgen we 20 zorgaanvragen in 1 nacht” - Ingrid Gerlings

Afwisselend

Negen van de tien keer zijn de meldingen terecht en springt het mobielnachtzorgteam in de auto. Met best een groot werkgebied in Zuidoost Brabant leggen ze heel wat kilometers af. “Mijn laatste nacht was 174 kilometer”, illustreert Sonja. “En dat voor drie bezoeken.” Hoeveel zorgvragen er in een nacht komen, is wisselend. “Soms zijn het er twintig op een nacht, soms twintig in een week”, zegt Ingrid. “Juist dat onvoorspelbare maakt het werk leuk; je weet van tevoren nooit wat je die nacht

kunt verwachten.” Zo stond Ingrid pas nog met de politie, brandweer én ambulance bij iemand voor de deur omdat de sleutels niet klopten. “Het was een hele toestand om de deur bij de centrale ingang én bij het appartement open te krijgen. Eenmaal binnen had de cliënt inmiddels zo'n ernstige bloeding dat hij gelijk met de ambulance mee moest. Dat zijn uitdagende situaties waarbij je op je eigen kennis en kunde bent aangewezen om het zo goed mogelijk op te lossen.”

Meerwaarde

Het contact met cliënten is in de nacht vluchtiger dan overdag. “Het gaat vaak om een eenmalig moment”, zegt Ingrid. “Je bouwt niet echt een band op. Maar soms zitten we toch om 3 uur 's nachts met iemand aan een kopje thee.” Cliënten zijn vaak dankbaar dat er zelfs in de kleine uurtjes zorg is. Sonja: “Geregeld excuseren mensen zich. ‘Sorry, hebben we je nu wakker gemaakt?’, zeggen ze dan. Nergens voor nodig natuurlijk. Wij zijn hoe dan ook aan het werk en mensen hebben dat alarm niet voor niets.” Sonja en Ingrid zien het juist als een dankbare taak mensen ook 's nachts te kunnen helpen. “Dankzij deze dienst kunnen veel mensen langer thuis blijven wonen. Waardevol toch? Daar dragen we graag aan bij.” 🐝

“Wij zijn er voor cliënten die 's nachts noodzorg nodig hebben”

- Ingrid Gerlings

Sonja Hoeks (l) en Ingrid Gerlings



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

Ervaar Curan Man of Curan Lady

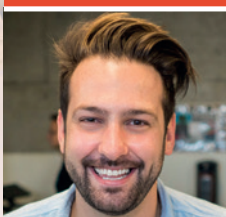
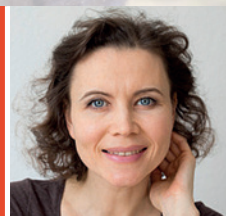
De compacte gebruiksklare katheter voor thuis of onderweg



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 urinedafvoer 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."



*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 of bel 0344-65 14 44



Bang voor later

"Vrees jij wel eens voor later?"

"Voor later? Waarom?", ze kijkt mij verbaasd aan.

"Om oud en afhankelijk te worden van anderen?", zeg ik voorzichtig.

"Nee. Het lijkt mij heerlijk om samen met Johan oud te worden en voor elkaar te zorgen."

Ze ziet het waarschijnlijk voor zich want ze glimlacht. "Maar ben je niet bang om ziek te worden?"

"Nee hoor. En als dat gebeurt word ik ook vast wel weer beter."

We zitten samen op een hoge duintop. We hebben net gewandeld. Smullen van wat zoute nootjes, een klein flesje slobberwijn en kijken uit over zee. "Ik vrees daar wel voor...", zeg ik zachtjes. "Maar waarom? Je bent weer topfit na al je operaties!" Ik glimlach. Lief dat ze dat zegt terwijl het vaak zo anders voelt.

"Gisteren werd ik gebeld door Marleen. Haar moeder, tweeënzeventig jaar, woont in een verpleeghuis wegens dementie. Marleen was in tranen. Haar moeder heeft een stoma maar dat vergeet ze steeds."

Ik kijk naar een meeuw die rond mijn voeten op zoek gaat naar voedsel. Ik gooi een pinda naar hem toe. Hij is in één hap weg.

"Ze snapt niet wat er op haar buik geplakt zit. Het kriebelt en jeukt. Met als gevolg dat ze wel vijf keer per dag haar stomazak van haar buik af trekt en de stront niet alleen op haar kleding maar ook aan de muren, de deur, haar haren en meubels zit."

"Wat vreselijk. Kunnen ze daar niet iets op bedenken?", vraagt mijn vriendin ontzet.

"Dat vroeg Marleen ook. Ze belde voor advies. Maar alle opties die ik gaf, had de verpleging al geprobeerd."

"En dat maakt jou bang?"

"Ja. Bang om oud te worden en geen controle meer

te hebben over mijn gezondheid. Mijn stomazakje heeft mij zoveel vrijheid gegeven dat ik bang ben dat weer te verliezen. Wat als ik later in een verzorgingshuis lig met een stomazak die lekt terwijl de verpleging het te druk heeft om mijn zakje te legen? Demonen zijn het. Hersenspinsels."

"Jeetje Carlijn. Dat wist ik niet van jou."

Ze valt even stil.

"En nu... Die moeder van Marleen?"

"Ik heb haar telefoonnummers gegeven van verpleegkundigen die haar hopelijk verder kunnen helpen."

We staan op. Kloppen het zand van onze kleren en lopen de zon tegemoet. Beseffende dat het een rijkdom is; hier te lopen in goede gezondheid, zelfredzaam en zonder afhankelijk te zijn van anderen. 🌿



Carlijn Willemstijn
Carlijn heeft sinds haar twintigste een stoma. Ze was jarenlang voorzitter van StomaJONG.

De stomaverpleegkundigen van Hoogland Medical hebben de volgende tips. Deze zijn gedeeld met Carlijn:

"Wat wel vaker gebeurt bij mensen met dementie en een stoma, is een steunband over de stoma plaatsen. Of een hemdje en onderbroek er overheen. Soms helpt een plukpak."

"Mevrouw zou Eakin Dot kunnen proberen. Hierbij krijg je het zakje alleen los als je hem van boven naar beneden pelt, zeg maar. Dus als je gewoon hard trekt, blijft deze - als het goed is - zitten."

Heb jij een tip? Stuur deze naar ons. Wij plaatsen de verzamelde tips op zorgspeciaal.nl. Mail naar zorgspeciaal@hooglandmedical.nl



#Ren tegen kanker



Waar ren jij mee?
Ga naar rentegenkanker.nl



Inge van Elswijk (46) draait een gezin, sport veel, is mantelzorger en gaat fluitend naar haar werk. Dankzij haar Kock pouch is ze actiever dan ooit.

16 “Ik heb het gevoel dat ik weer meedoe”

Met de **Hekura tap flow** blaascontrole weer in eigen hand.



De **Hekura tap flow** is een hefboomkraan voor het tijdelijk afsluiten van een verblijfskatheter.



Meer weten?
Kijk op lead.me/hekuratapflow



Extra ondersteuning bij blaas-training nodig voor cliënten met een verblijfskatheter?



Stevige verbinding in de verblijfskatheter nodig?



Wel een verblijfskatheter, maar liever geen urinezak gebruiken?



Handig verblijfskatheter afsluiten voor het wisselen van urinezakken?

Hekura: specialist in afvoerende continentiezorg

Je wilt controle hebben over je blaas. Hekura helpt jou hierbij met kwalitatief hoogwaardige urinezakken, katheters en toebehoren.

Hekura maakt het je graag zo makkelijk mogelijk. Met de diverse hulpmiddelen zoals de Hekura trechter en instructie filmpjes ervaar je een optimaal gebruik en houd je de regie in eigen hand.



Benieuwd geworden?

Kijk dan op hecura.nl en ontdek wat Hekura nog meer te bieden heeft.



“Ik mis een orgaan dus ik moet goed op mijn energie letten”

“Mijn hele leven al zeggen mensen tegen me dat ik zo’n optimist ben. Ik ben gezegend met een opgeruimd hoofd, dat klopt wel. Ik ben blij dat ik dat in me heb, want daardoor ben ik ondanks tegenslag nooit in de put geraakt. Tuurlijk, ik heb door mijn ziekte veel moeten overwinnen. Maar ik heb er ook juist mooie dingen door meegemaakt. Steeds klim je weer uit het dal en elke keer kom je sterker boven.”

Tobben

“Op mijn zestiende kreeg ik colitis ulcerosa. Tot mijn veertigste is die ziekte ontzettend bepalend geweest. Jarenlang ging ik ziekenhuis in en uit. Ik heb mijn man leren kennen op zo’n dieptepunt; hij weet vanaf het begin hoe ellendig deze ziekte kan zijn. Op mijn 26e brak er een wat rustigere periode aan. In de jaren erna heb ik zelfs twee kinderen gekregen. We hadden al geaccepteerd dat ik niet zwanger zou kunnen worden vanwege de medicatie die ik slikte. Maar toen ik overstapte op andere medicijnen, kon het toch! Ik ben er nog elke dag dankbaar voor. Al was het ook pittig hoor. Ik zie mezelf nog zitten op het toilet met een baby op mijn arm... Mijn werk als assistente bij een orthodontist moest ik opgeven; naast het gezin ging het niet meer.”

Kock pouch

“Toen werd ik veertig en was het foute boel. De arts zag een vernauwing in mijn dikke darm; het beginstadium van dikke darmkanker. Dat was schrikken! Uiteindelijk is mijn anus, endeldarm en dikke darm verwijderd. Mijn MDL-arts wees me op de optie van een Kock pouch, een oplossing die in Nederland weinig voorkomt. Hiermee wordt de ontlasting vanuit de dunne darm opgevangen in een soort inwendige stoma; een reservoir gemaakt van darmweefsel in de buik zelf. Er is in Nederland maar één chirurg die het kan aanleggen. Ik ben ervoor gegaan; het leek me zoveel fijner dan een zakje op mijn buik.”

Bevrijding

“Gek, hoe slecht nieuws tegelijk een bevrijding kan inzetten. Want sinds die operatie ben ik actiever dan ooit én medicijnvrij. Ja, ik heb een gaatje op mijn buik en moet een paar keer per dag mijn Kock pouch legen. Maar ik kan alles! Ik zwem, fitness, doe aan yoga. Daarnaast ben ik mantelzorger voor mijn beide ouders. Mijn vader heeft Parkinson en mijn moeder borstkanker. Ik ben er iedere dag om hen te verzorgen en die momenten zijn me erg dierbaar. Tot mijn

veertigste hebben mijn ouders ontzettend veel voor mij gedaan. Zij brachten de kinderen naar school omdat ik met pijn op het toilet zat. Ik vind het mooi dat ik die zorg nu terug kan geven.”

Mijlpaal

“Twee jaar geleden ben ik daarnaast ook weer gaan werken, bij dezelfde orthodontist. Dat was een enorme mijlpaal voor me. Het geeft me het gevoel dat ik weer echt meedoe! Met drie dagdelen werken, het gezin en de mantelzorg zit mijn week goed vol. Omdat ik een orgaan mis, moet ik wel op mijn energie letten. Maar daar word ik steeds beter in. Voor de toekomst heb ik weinig wensen. Ik hoop mijn kinderen te zien studeren, iets dat ik zelf door mijn ziekte niet kon. Voor mezelf heb ik geleerd niet te ver vooruit te kijken; dromen moesten al te vaak worden bijgesteld. Ik leef liever in het nu. En met het nu ben ik gelukkig!”

In Nederland is er weinig bekend over de Kock pouch. Inge vertelt meer over deze oplossing. Kijk op zorgspeciaal.nl of scan de QR-code.



Respijtzorg Een adempauze voor mantelzorgers

Zorgen voor een partner, ouder, kind of andere naaste is soms intensief. Om mantelzorgers te ondersteunen, bestaat er respijtzorg. Dit houdt in dat iemand anders de zorg tijdelijk overneemt. Bijvoorbeeld als het je te veel wordt, of als je op vakantie gaat.



Vormen van respijtzorg

1. Respijtzorg light: activiteiten samen waarbij jij de zorg los kunt laten. Denk aan groepswandelen, samen wennen op de dagopvang, samen op vakantie
2. Aanwezigheidszorg: vrijwillige hulp aan huis of individuele begeleiding thuis
3. Dagopvang: opvang in bijvoorbeeld een buurt-kamer, wijkcentrum of zorgboerderij
4. Logeeropvang: meerdaagse opvang in bijvoorbeeld een logeershuis, zorg-hotel of gastgezin

Wat is respijtzorg?

Respijtzorg is heel kort gezegd: vervangende zorg. Er kunnen allerlei redenen zijn dat je als mantelzorger de zorg voor je naaste deels of tijdelijk moet overdragen. Bijvoorbeeld omdat je op vakantie gaat of ziek bent. Of omdat je wilt voorkomen dat het je teveel wordt. Voor dit soort situaties is respijtzorg in het leven geroepen. Doel is de mantelzorger een adempauze te geven. Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden. En de zorg voor hun partner, ouder, kind of andere naaste langer volhouden.

Hoe ziet dat er dan uit?

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg. Je kunt de zorg tijdelijk overdragen, bijvoorbeeld omdat je op vakantie gaat. Maar structureel kan ook, denk aan een dagdeel per week of een vast aantal dagen per maand. Respijtzorg kan kortdurend en langdurend zijn. Het kan thuis plaatsvinden, bijvoorbeeld met een

vrijwillige thuishulp of een oppas- of bezoekservise. Maar ook buitenshuis in een dagopvang, zorghotel of logeershuis.

Wie neemt de zorg over?

Je kunt de zorg overdragen aan mensen uit je eigen omgeving, zoals een vriend, familielid of iemand uit de buurt. Maar je kunt ook kiezen voor professionele zorg, of een combinatie van beide. Als de zorg door beroepskrachten wordt overgenomen, heb je meestal eerst toestemming nodig van de gemeente, het zorgkantoor of de zorgverzekeraar.

Hoe zit het met de kosten en hoe vraag ik het aan?

Soms is respijtzorg gratis, bijvoorbeeld wanneer het om vrijwilligerswerk gaat. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kan je die mogelijk vergoed krijgen. Krijgt degene voor wie jij zorgt ondersteuning vanuit de Wmo? Dan kan je respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Wordt die toegekend, dan betaal je alleen een eigen bijdrage van €19,-

per maand. Ook als je naaste een Wlz-indicatie heeft, is respijtzorg mogelijk. Het zorgkantoor kan je informeren over de mogelijkheden.

Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor logeeropvang. Ook sommige zorgverzekeraars vergoeden respijtzorg (volledig of gedeeltelijk) vanuit de aanvullende verzekering. Vraag de respijtzorg, zeker als het om logeertzorg tijdens je vakantie gaat, op tijd aan. Het traject via de gemeente of het zorgkantoor kost tijd, evenals het vinden van bijvoorbeeld een geschikte vrijwilliger, dagopvang of logeerplek.

Wie kan me helpen bij het regelen van respijtzorg?

De casemanager of huisarts kan je vertellen welke organisaties in jouw buurt vervangende zorg en/of dagopvang regelen. Gaat het om zorg vanuit de Wmo? Dan kun je ook terecht bij het Wmo-loket van de gemeente. Zij brengen je dan in contact met een steunpunt

mantelzorg in de buurt, organisaties voor bijvoorbeeld dagopvang of een vrijwilligersorganisatie.

Wil je hulp bij het regelen van respijtzorg? Een cliëntondersteuner, mantelzorgmakelaar of het steunpunt mantelzorg kan je hierbij helpen.

Respijtzorg, moet ik dat nou wel doen?

Het kan als een grote stap voelen om respijtzorg in te zetten. Of lastig zijn om toe te geven dat de zorg soms teveel voor je is. Maar tijd voor jezelf is belangrijk en geeft nieuwe energie. Uiteindelijk houd je het daardoor langer vol. Wacht daarom niet tot het te zwaar wordt. Je kunt ook in het klein beginnen door mensen in je omgeving te vragen om te helpen, bijvoorbeeld met de boodschappen of een paar uurtjes 'oppassen'.

Hoe draag ik de zorg goed over?

De zorg overdragen is spannend. Zal het wel goed gaan? Ga bij een locatie buitenshuis daarom vooral eerst rustig kijken.

Als je je er concreet iets bij kunt voorstellen, wordt het voor jullie beiden makkelijker je erop voor te bereiden. Een goede overdracht helpt ook. Al zorgende, bedenk je waarschijnlijk veel dingen die voor je vervanger handig zijn om te weten. Schrijf ze op. Je kunt ook één van de checklists gebruiken die MantelzorgNL hiervoor heeft opgesteld. 🌱

Vragen of meer weten? Je vindt de checklists en meer informatie over respijtzorg op mantelzorg.nl. Je kunt ook de Mantelzorglijn bellen via 030-760 60 55 (werkdagen 9 - 17 uur) of mailen via mantelzorglijn@mantelzorg.nl.

Wat doet u het liefst? Laat incontinentie u er niet van weerhouden!



Vertrouw op Attends

Het is de normaalste zaak van de wereld en ieder mens doet het; naar het toilet gaan. Maar stel dat u het niet meer kunt ophouden en u dus ongewild urine verliest? Ongewild urineverlies veroorzaakt vaak een gevoel van ongemak en onzekerheid. Deskundig advies en het juiste product kunnen een hoop problemen voorkomen. Daarom werkt Attends intensief samen met apotheken en medisch speciaalzaken. Samen met hen helpen wij u graag bij het vinden van de juiste producten die uw leven vergemakkelijken.

De producten hebben een onderscheidende kwaliteit en vallen binnen de vergoeding van de zorgverzekeraar.

Het juiste product voor een gezonde huid

Attends streeft naar oplossingen voor iedere vorm van incontinentie en richt zich op het behouden van een droge en gezonde huid. Of u nu ongewild druppels,

scheutjes of grotere hoeveelheden urine verliest, het is uitermate belangrijk om uw huid in goede conditie te houden. Een vochtige huid kan resulteren in een geïrriteerde of zelfs beschadigde huid. Het Attends assortiment is getest en goedgekeurd door proDERM, Instituut voor toegepast dermatologisch onderzoek. Dit betekent dat Attends producten zeer goed zijn voor de huidgezondheid. De producten nemen snel op en houden vanwege de speciale kern de bovenlaag droog waardoor problemen met de huid worden voorkomen. **We zijn trots dat Attends het enige incontinentiemerk is dat het proDERM kwaliteitszegel mag dragen!**

Kleinere producten die tóch droger zijn?

Nieuwe gebruikers van Attends merken vrijwel altijd op dat de producten kleiner en discreter zijn. Dit komt omdat de kracht van Attends in de kern zit: de vochtopname is geconcentreerd daar waar het daadwerkelijk nodig is. Bovendien blijft het product door de dubbele absorptiekern uitzonderlijk droog aanvoelen.

Probeer Attends gratis!

Vraag een gratis Attends proefpakket aan en overtuig uzelf! Let daarbij wel op de juiste maat en absorptiecapaciteit. Heeft u vragen? Bel ons voor vrijblijvend advies. Het pakketje sturen wij altijd in een discrete verpakking toe.



Wilt u meer informatie?
Bezoek: www.attends.nl



Eropuit



Leven zonder dikke darm

Als succesvol model leidt Lynn Quanjel (28) jarenlang een glamoureuze en druk leventje. Tot heftige darmproblemen roet in het eten gooiën. Ze wordt ziek en een stomaoperatie is noodzakelijk. Na een intense periode heeft ze haar veerkracht gevonden en inmiddels is ze een veelgevraagd social media coach en bekende influencer. In haar podcast "The Social Blonde" aflevering 7 vertelt ze open en eerlijk over haar leven zonder dikke darm, en hoe een andere mindset heeft geholpen bij haar nieuwe leven. lynnquanjel.com

Arts wordt patiënt

Huisarts Rudy Van Giel is nét met pensioen, als blijkt dat hij prostaatkanker heeft. Opeens komt hij als patiënt terecht in de wondere wereld van ziekenhuizen en behandelingen. En is het lang gedroomde "Zwitsereleven Gevoel" ver te zoeken. Open, eerlijk en met veel humor beschrijft hij in zijn boek "Kankeren. Een arts wordt patiënt" over zijn ervaringen en de absurde situaties waarin hij terechtkomt.

"Kankeren. Een arts wordt patiënt" (ISBN 9789463934138, Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts) van Rudy Van Giel kost € 22,95 en is verkrijgbaar bij de grotere boekhandels en bol.com



Suikervrij smullen

Heb je diabetes? Of wil je simpelweg gezonder leven en suikervrij eten maar kun je wel wat inspiratie gebruiken? Presentatrice en actrice Jessica Mendels – bekend van het tv-programma 'Campinglife' – runt een online platform over gezond en suikervrij leven: JessicaOnline. Hier vind je overheerlijke recepten om zelf koekjes, taarten, brood, pizza en andere lekkernijen te maken. Allemaal zonder tarwe en zonder geraffineerde suikers, maar mét smaak! jessicaonline.nl



Feelgood vlogs

Manon van den Heuvel (30) is sinds haar vijfde afhankelijk van een rolstoel door een hersenbeschadiging. Maar dat belemmert de jonge vrouw niet om positief in het leven te blijven staan. Integendeel! De goedlachse Manon probeert alles eruit te halen wat erin zit. Op haar eigen YouTube-kanaal geeft ze persoonlijke tips en tricks die het leven met een beperking aangenamer kunnen maken. En je vindt er verschillende video's over toegankelijkheid, gezondheid, reizen en... de liefde. youtube.com/manonvandenheuvel
manonvandenheuvel.com

Rolstoelvriendelijk wandelen

Hectaren vol met bos, heide, stuifzand en beekdalgraslanden. Je vindt het in Nationaal Park Drents-Friese Wold, een van de grootste natuurgebieden in ons land. Het Familiepadij is goed geschikt voor als je wat minder mobiel bent. Het is geheel verhard en loopt 2 kilometer lang dwars door het bos én deels door een ven. Door glas kun je hier zelfs de onderwereld bewonderen! Ook prettig: langs de route zijn er meerdere bankjes te vinden én een toiletvoorziening. nationaalpark-drents-friese-wold.nl



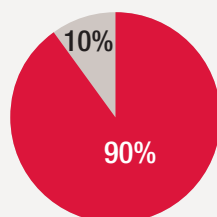
Meer uitjes en tips?
Kijk op zorgspeciaal.nl

Onze nieuwste katheter is speciaal ontworpen om te voldoen aan alles wat vrouwen belangrijk vinden aan een katheter. Daarom hebben we zoveel mogelijk vrouwen gevraagd 'm uit te proberen. Een kleine indruk van de vele positieve reacties zie je hieronder. Te mooi om niet te delen. Net als de Infyna Chic intermitterende katheter zelf. Wil je 'm ook testen? **Vraag je verpleegkundige ernaar of bestel een proefpakket via hollister.nl/infynachic of 033-4501000.**

9 van de 10 gebruikers raden 'm je aan!



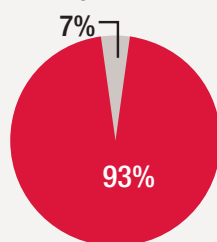
90% vindt het openen van de Infyna Chic koker makkelijk of heel makkelijk



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



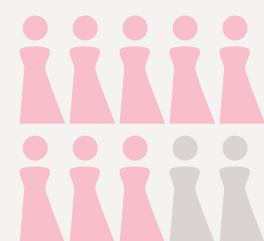
93% vindt de Infyna Chic katheter makkelijk in het gebruik



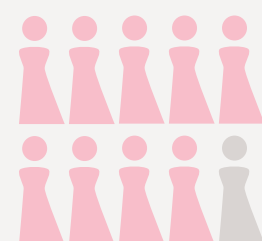
Geen lekkage na gebruik

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.



8 van de 10 willen de Infyna Chic katheter blijven gebruiken



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

Data on file



Designed voor discretie

Een katheter die wel gezien mag worden maar niet opvalt.

De katheter is ontwikkeld met input van verpleegkundigen om een hoog niveau van discretie te waarborgen, en is zowel mooi als eenvoudig in gebruik. De Infyna Chic katheter kan een vrouw helpen zich beter te voelen bij het gebruik van een katheter.

Bezoek voor meer informatie hollister.nl/infynachic

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.

CE
0050



Infyna Chic
Intermitterende katheter

Dossier plasklachten

PIJN BIJ HET PLASSEN, URINEVERLIES BIJ HET LACHEN OF STEEDS MOETEN RENNEN NAAR DE WC? EEN TROOST: JE BENT ZEKER NIET DE ENIGE MET PLASKLACHTEN. ZOWEL MANNEN ALS VROUWEN KUNNEN ER LAST VAN HEBBEN. GELUKKIG ZIJN ER SLIMME OPLOSSINGEN.

Plasklachten bij ♀

* Urineverlies bij het niezen, lachen of springen?

Deze stressincontinentie komt door verzwakking van de bekkenbodemspieren. Met oefeningen zoals hiernaast vermeld, kun je die spieren trainen.

* **Pijn bij het plassen?** Dit is misschien een blaasontsteking. Wacht een week of de klachten vanzelf overgaan. Zo niet, breng dan een (ochtend)plas naar de huisarts. Zo nodig krijg je antibiotica.

* **Rennen om de wc te halen?** Dat kan aan drang-incontinentie zijn. Bekkenbodetraining helpt.

* **Vaak plassen?** Dat lijkt op een overactieve blaas. Je kunt de blaas trainen om meer urine op te slaan. Daarbij stel je het plassen steeds iets meer uit.



Oefeningen voor stevigere bekkenbodemspieren

• **Ga op je rug liggen, de knieën opgetrokken** en de handen losjes langs het lichaam. Adem langzaam in tot je buik opbult. Trek tijdens de uitademing je bekkenbodem op vanaf het stuitje, alsof je de rits van een strakke broek dichttrekt. Laat je stuitje niet van de grond komen. Houd je bekkenbodem drie ademhalingen lang aangespannen en laat dan de spanning langzaam los. 10 keer doen.

• **Neem een kruiphouding aan:** op handen en knieën, je heupen zijn precies boven je knieën. Trek je bekkenbodem stevig op, concentreer je op de plaats waar je dit voelt. Ga voorzichtig met je billen naar achteren. Voel of de bekkenbodem nog aangespannen blijft. Mogelijk zal ergens onderweg naar de hurkzit, de bekkenbodem loskomen. Ga dan terug naar de uitgangspositie en doe de oefening opnieuw.

Bron: UMC Utrecht

Meer oefeningen vind je op zorgspeciaal.nl en via de handige app **Bekkenbodem**.

Plasklachten bij ♂

* **Vaker plassen, een zwakkere straal en nadruppen?** Hierbij spelen de blaas, prostaat, plasbuis en bekkenbodemspieren samen een rol. De huisarts kan het verder onderzoeken.

* **Pijn bij het plassen en vaak kleine beetjes plassen?** Dat is misschien een blaasontsteking. Laat je (ochtend)plas onderzoeken bij de huisarts, zodat deze eventueel antibiotica kan voorschrijven.

* **Een dunne straal, vaak moeten plassen, niet goed kunnen uitplassen en urineverlies bij hoesten?** Dat lijkt op een plasbuisvernauwing, ontstaan na een val, ontstekingen aan de penis, een prostaatoperatie of een geslachtsziekte. Het wijder maken van de urinebuis helpt. Vraag je huisarts om meer informatie.

Plasmoe

Tig keer per nacht eruit omdat je moet plassen? Dat is niet alleen vervelend, je wordt er ook doodmoe door. Op plasmoe.nl vind je informatie over nachtelijk plassen, de oorzaken én 10 tips om het te verminderen.

"Ik word wakker.
Doe een plasje.
Sta op. En denk, verrek
dat had andersom
gemoeten"

Herman Finkers

incoclub.nl

Contact met anderen die kampen met plasklachten kan een enorme steun zijn. Bij de Incoclub ontmoet je ervaringsdeskundigen. Stel vragen op het forum of wissel ervaringen uit in een live chat.



2x handige app

* **Op zoek naar een wc?** Met de gratis HogeNood app vind je direct het dichtstbijzijnde toegankelijke toilet.

* **Aandrang- of inspanningsincontinentie?** Aan de slag met het gratis trainingsprogramma op maat van onderzoekers van het UMCG! URinControl is een app met oefeningen om de aandrang te verleggen en je bekkenbodemspieren sterker te maken.

6x behandeling

Er zijn meerdere behandelingen voor plasklachten, afhankelijk van de oorzaak. Overleg altijd met je arts welke het beste bij je past. De meest bekende:

1. Wie niet goed kan uitplassen, maakt via **katheteriseren** zelf met een katheter de blaas leeg. Dit komt voor bij mensen met bijvoorbeeld MS, spina bifida en een dwarslaesie.
2. Zorgt littekenweefsel voor plasbuisvernauwing? Dat weefsel kan worden weggehaald tijdens een operatie (**urethraplastiek**).
3. Een te gespannen of juist zwakke bekkenbodem leidt soms ook tot plasklachten, zowel bij mannen als vrouwen. Door **bekkenbodetherapie** leer je om de spieren van de bekkenbodem te voelen en bewust te gebruiken.
4. Een grote prostaat kan de plasbuis dichtdrukken en daardoor plasklachten veroorzaken. Bij een **TURP** wordt een deel van de prostaat weggehaald, zodat een man weer beter kan plassen.
5. Bij **sacrale neuromodulatie** (SNM) wordt de zenuw die het ophouden van de plas of het plassen zelf regelt, gestimuleerd met lichte stroomstootjes. Verkeerde zenuwsignalen van de blaas worden zo vervangen door goede signalen, waardoor incontinentieklachten verdwijnen.
6. Als de spieren van de blaaswand overactief zijn, kan een **botoxinjectie** ervoor zorgen dat de spieren weer wat rustiger worden. De werking van botox is gemiddeld zes maanden.

Plasmeting

Voor meer inzicht in je plasklachten, krijg je soms een uroflowmetrie. Het is een kort, eenvoudig en pijnloos onderzoek waarbij je urinestroom wordt gemeten. Je komt met een volle blaas en plast in een speciaal toilet met meetapparatuur die de kracht van de urinestraal meet en de hoeveelheid van je plas. Hierna krijg je een echo om te zien of je blaas goed leeg is. Dit onderzoek laat zien of er urine achterblijft in de blaas. Dit kan namelijk lijden tot urineverlies wanneer je bijvoorbeeld opstaat van het toilet.



“De dag erna deed ze wéér niet open”

De producten die je bij ons bestelt, worden als het even kan de volgende dag bij je afgeleverd. Daarvoor zorgen onze chauffeurs, onder wie Barry Hendriks (42). "Soms maak ik een praatje. Helemaal als ik weet dat diegene nauwelijks iemand anders spreekt."

Vrijheid

"Elke dag ga ik met plezier aan het werk. Lekker onderweg zijn vind ik heerlijk, ik heb leuke collega's en Hoogland Medical is een prettig bedrijf om voor te werken. Bovendien zijn mensen altijd blij als ik kom, of ze nu achthoog in een klein flatje wonen of in een grote villa. Met sommigen heb ik echt een band opgebouwd – logisch als je er al vijf tot tien jaar vrijwel elke maand komt. Zoals de vrouw wier enige zoon naar Noorwegen is geëmigreerd. Ze heeft een prachtig fotoboek over hem. En de dame van dik in de tachtig die altijd zo dankbaar is als ik haar materiaal naar boven draag. 'Je bent een engel', zegt ze dan. Ik zie zo'n duizend mensen per maand, heb ik weleens uitgerekend, en doe 65 stops op een dag. Dat is best aanpoten en ik heb niet altijd tijd om een praatje te maken. Soms doe ik dat toch, helemaal als ik weet dat diegene nauwelijks iemand anders spreekt op een dag."

Mijn zoon Toon

"In de vakanties neem ik vaak mijn elfjarige zoon Toon mee. Dat vindt hij geweldig, samen de hele dag op de weg. 'Papa, mag ik weer een paar dagen mee?', vraagt hij dan. Hij belt aan en helpt me met

het dragen van de materialen. 'Goedendag, hier zijn de spullen van Hoogland Medical', zegt hij dan beleefd. Vaak krijgt hij iets lekkers toegestopt. Of liever gezegd: hij wordt straalverwend door de mensen."

Niets gehoord

"Van de week belde ik aan bij een vrouw die niet opendeed. Misschien was ze even boodschappen doen, bedacht ik. Kan gebeuren, toch? Ik gooide een kaartje in de bus dat ik langs was geweest en het morgen nog een keer zou proberen. Alleen deed ze de dag erna wéér niet open. Opnieuw liet ik een kaartje achter: of ze contact wilde opnemen over wanneer het wél uitkwam. Toen ze belde, vroeg ze zich verbaast af waarom ik niet had aangebeld toen ik voor de deur stond. Ze was beide keren namelijk thuis geweest en had niets gehoord. Eh, volgens mij had ik gewoon aangebeld... Toen ik voor de derde keer langskwam, bekende ze dat haar gehoorapparaat stoorde. 'Mijn schuld, daardoor hoorde ik de bel niet.' Om het goed te maken, gaf ze me een flesje water en een rolletje Mentos. Lief van haar." 🌈

Barry privé:
vader van Toon (11)
en Mia (3).

Typisch Barry:
"Ik ben altijd
vrolijk en houd
van aanpakken."

Bijzondere hobby:
"Macrofotografie:
het op zeer korte
afstand fotogra-
feren van dieren,
planten of voor-
werpen, zodat je
details kunt zien
die je met het
blote oog nauwe-
lijks ziet."

Guilty pleasure:
"Uit mijn dak
gaan op lerse
folkmuziek."



“Ik zie zo’n duizend
mensen per maand,
heb ik weleens
uitgerekend”



Deze Jonge Helden hebben je nodig.

Kinderen met een nierziekte hebben vaak maar één wens: gewoon lekker meedoen met andere kinderen. Spelen met vriendjes. Op vakantie gaan. Naar school fietsen. Sporten. Gamen. Logeren bij opa en oma... Leven.

Je ziet het vaak niet aan ze, maar opgroeien met een nierziekte eist ongelooflijk veel van kinderen. Ze hebben weinig energie, mogen niet eten wat ze lekker vinden, moeten veel zware medicijnen slikken en soms zelfs dialyseren. Dat is slopend.

Maar ze geven niet op. Elke dag weer vragen deze doorzetters het uiterste van zichzelf om gewoon te leven. Jonge helden zijn het. Voor hén willen wij er zijn. Nu en later.

Geef daarom voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

Ga naar nierstichting.nl

Puzzel

koningin-regentes		reageer-buis		baken		wond-vocht	halsbont		eretenen
invoer						drink-gerei	vrucht		
4						middag-slaapje		2	
Chinese deegwaar				Russisch heerser					
baas van een schip				losse draad					
								water-zuchtige zwelling	
herfst-bloem	hees		staat in Amerika						
			Duits gebergte						
6					gebakje				
					boord				
afdelings-hoofd		schrijf-vloeistof					zaniker		heildronk
		ont-roering							
				vuurpijl		8			
Griekse letter						pausen-naam			
soort kabouter									
				geest-drift					
				hard-nekkig					
sport-hemd	onstuimig	5	soortelijk gewicht			schrijf-gerei		vrouwelijk dier	1
					schik				
					kerk-gebruik				
water in Friesland			vlakte-maat				over-levering		vlek
voeg-woord			paarden-kracht						
			vorsten-kind						
			tennis-term						
deel v.e. boom						berg-weide			
zenuw-trek				dieren-geluid		luitenant			
								7	
			Europees land						
verlegenheid			3		kampeer-gerei				

© puzzelpro.nl

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

Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes in het diagram over naar de hokjes in de balk. Deze letters vormen de oplossing.

Maak kans op een Iris-cheque t.w.v. € 100, € 50 of € 25

Geef vóór 20 februari 2022 je oplossing door via zorgspeciaal.nl of schrijf de oplossing op een kaart en stuur deze vóór 1 februari 2022 naar:

ZorgSpeciaal
Antwoordnummer 176
3740 VB in Baarn
(een postzegel is niet nodig)

Vergeet niet je naam en adres erbij te zetten. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

De oplossing van de puzzel in de vorige ZorgSpeciaal: sportrolstoel

De prijswinnaars zijn:

1e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 100):
A. de Jong-van der Veen, Kollum

2e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 50):
R.J. Gort, Woudrichem

3e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 25):
Mevr. Kikkert, Stegeren

Van harte!

A person wearing a blue jacket, black pants, and a backpack is hiking through a snowy forest. The trees are covered in snow, and the ground is a deep white. The person is looking down at their feet as they walk.

Er is een zorgverlener die mij begrijpt.

Stel, u heeft een stoma of u bent incontinent. En u heeft een actief leven. Gelukkig is er een zorgverlener die begrijpt dat die twee prima samen kunnen gaan, mits goed begeleid. Hoogland Medical is gespecialiseerd in het leveren van stomamaterialen, oplossingen rond incontinentie en producten voor wondverzorging, darm- en blaasspoelen. En we zijn er voor u met verpleegkundige zorg bij eventuele calamiteiten. Zo garanderen we de juiste verzorging en bescherming van uw lichaam, zodat u zo optimaal mogelijk kunt genieten van het leven. Onze eigen 24-uursservice levert snel en discreet, en uw declaraties handelen we af bij uw

zorgverzekeraar. Daar heeft u dus geen omkijken meer naar. Wilt u een vrijblijvende afspraak met een van onze verpleegkundigen? Bel dan gratis naar 0800 022 07 05. Voor meer informatie kijkt u op www.hooglandmedical.nl. Wij zorgen niet alleen voor u, wij begrijpen u ook.

zorg met begrip

