

zorgspeciaal

magazine van Hoogland Medical medisch specialzaak / editie 1 2022



"Ik ben
niet zielig"

Lisa (16) zat zelfs
op ballet

Lekker in je vel
(ook tussen de lakens)

FLORIS (32) BRAK ZIJN RUG

"Inmiddels ski ik op
het hoogste niveau"



Vrijheid

Sommige mensen in een rolstoel willen niet opvallen en gaan stil in een hoekje zitten. Zo niet Floris Meijer (32). Hij was na zijn ski-ongeluk vastbesloten weer te gaan doen wat hij het liefste doet: bergsport. Tien jaar geleden brak hij zijn rug. Lopen ging niet meer maar dat weerhield hem er niet van om de lange latten weer onder te binden. Je leest op pagina 14 dat hij dit jaar zelfs meedoet aan de Paralympische Winterspelen. Zo'n 120 dagen per jaar is deze energieke man in sneeuw te vinden. "Skiën geeft me een ongekend gevoel van vrijheid! Hoe vrij je je in je rolstoel kunt bewegen, is heel bepalend voor hoe zelfstandig en gelukkig je bent." Dat noemen wij nou motiverende woorden!

Nog iemand die je niet stil in een hoekje zult vinden is Lisa Stolk. Een vrolijke meid van zestien jaar die graag met haar vrienden op stap gaat en hartstikke goed kan rolstoelskaten. Ze vertelt dat er vrijwel geen sport is die je niet in een rolstoel kunt doen. "Ik kan alles – behalve lopen." Lisa is in totaal al 22 keer geopereerd maar ze maakt graag tijd vrij voor dingen waar ze energie van krijgt. Je leest haar verhaal op pagina 6.

Continentieverpleegkundigen Kristie Raming en Nicole van Leijssen verwachten dat dankzij het project Zorroo Plus meer mensen hun vrijheid terugkrijgen. Zij helpen patiënten op hun eigen

spreekuur binnen de huisartsenzorg. En dat is uniek in Nederland. Gelukkig weten steeds meer huisartsen Kristie en Nicole te vinden. Patiënten met klachten rond het plassen of de geslachtsdelen kunnen al binnen twee of drie weken terecht. Belangrijk, want vaak is er met simpele adviezen en ingrepen al veel te winnen. Kristie en Nicole kunnen op deze manier mensen kwaliteit van leven teruggeven. Wat een mooi initiatief!

Over mooie initiatieven gesproken: 'onze' Carlijn Willemstijn is stoma-juf geworden. Althans, zo werd ze door een van de kinderen uit een klas genoemd. Carlijn heeft onlangs aan groep 4 van een basisschool lesgegeven. Dat doet ze wel vaker. Ze vertelt kinderen over haar stoma. Dat een stoma niet eng of vies is. Op deze manier blijft Carlijn strijden om een stoma uit een verdomhoekje te halen. Wij strijden met haar mee en blijven graag een podium bieden aan inspirerende mensen met echte verhalen. Verhalen die uitwijzen dat stil in een hoekje zitten nergens voor nodig is.

We wensen je veel leesplezier!

PS. Heb je onze vernieuwde site al gezien? Hier vind je informatie over medische hulpmiddelen aan huis en onze dienstverlening maar ook meer prachtige verhalen van echte mensen.

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:
De Beeldredactie/Reyer Boxem,
Annemarie van Dijk, Carolien Drijfhout,
Lisette Jongerius, Annelien Nijland,
Janita Sassen, Thierry Schut, Carlijn
Willemstijn, Ronald Zijlstra

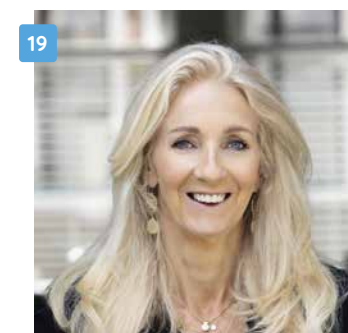
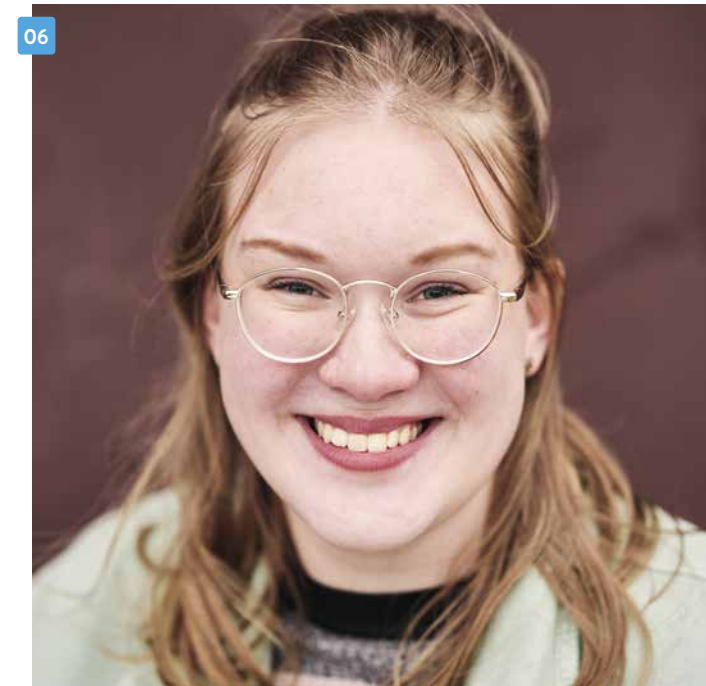
REDACTIEADRES
Axioma Communicatie, Postbus 176,
3740 AD Baarn

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 auteursrechthebber 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 Eropuit
Inspiratie voor de leukste activiteiten

06 Interview Lisa Stolk (16)
Vrolijke Lisa gaat graag met haar vrienden op stap en is een ster in rolstoelskaten

11 Gastcolumn Carlijn Willemstijn
Poepgaatje in de prullenbak

12 In gesprek met
De continëntieverpleegkundigen van huisartsenpost Zorroo Plus

14 Interview Floris Meijer (32)
Ondanks dat Floris 10 jaar geleden zijn rug brak, doet hij dit jaar mee aan de Paralympische Winterspelen

19 Dossier: seks
Een stoma, ongewild urineverlies, medicatie die lustremmend werkt: het kan allemaal invloed hebben op je seksleven. Gelukkig zijn er oplossingen

23 Wist je dit?
Medisch nieuws en feitjes

24 De werkweek van
Gespecialiseerd verpleegkundige Esther Pettinga

27 Puzzel mee
En maak kans op € 100,-

‘Ik wil de vrijheid hebben om te leven’



Tabitha

Continu luisteren wij naar de wensen en behoeften van onze gebruikers. Zo ontwikkelden wij de **eerste compacte** katheter en ook de eerste katheter die er niet-medisch, maar als een cosmetisch product uitzielt. De compacte vrouwenkatheters van Coloplast zijn de meest gebruikte katheters voor zelfkatheterisatie in Nederland.¹ **95%** Van de Coloplast compacte vrouwenkatheter gebruikers is **(zeer) tevreden** over de katheter.²

SpeediCath Compact Eve is ontworpen om gemakkelijk en hygiënisch te katheteriseren.

- Gemakkelijk te gebruiken – minimale voorbereiding; de katheter is gebruiksklaar en voorzien van een gladde en gelijkmatige coating
- Gemakkelijk vast te houden - de enige katheter die driehoekig van vorm is voor een goede grip, ook bij een verminderde handfunctie
- Gemakkelijk te openen - de katheter is gemakkelijk te openen

Heeft u SpeediCath Compact Eve al geprobeerd?
Bel **0800 – 022 98 98** of vraag het aan op www.coloplast.to/gemak

1 Coloplast sales data (Data-on-file), April 2021 - 2 Gebruikersonderzoek eenmalige katheters, MediReva/Coloplast, juli/augustus 2020, n=917



Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2022-02. All rights reserved Coloplast A/S

SpeediCath® Compact Eve
designed for you



Ja, ik ontvang graag vrijblijvend een gratis proefpakket van:

- ☐ SpeediCath Compact Eve CH10 ☐ SpeediCath Compact Eve CH12 ☐ SpeediCath Compact Eve CH14

Naam _____ Voorletter(s) _____ m/v*

Adres _____ Postcode _____ Woonplaats _____

Telefoon _____ E-mail _____

Ik katheteriseer sinds: / / ☐ Ik gebruik geen katheters

Ik gebruik momenteel (svp. merk en productnaam katheter voor zelfkatheterisatie invullen)

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar Coloplast® Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort.

Door het indienen van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op www.coloplast.nl, via nlcare@coloplast.nl of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb.

NL_IC_SAMPLE_OFFLINE_ADVERTISEMENT_ZORGSPEDIAAL_MRT22

Eropuit



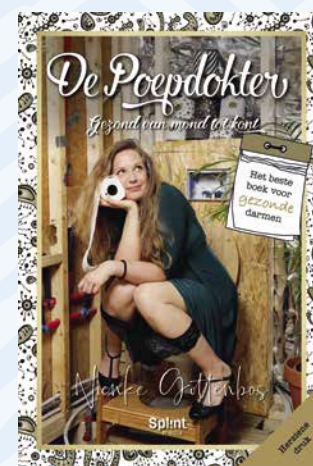
Podcast: Two Disabled Dudes

De Amerikanen Sean Baumstark en Kyle Bryant hebben allebei de zeldzame ziekte van Friedreich en zitten daardoor in een rolstoel. Maar dit laten ze niet hun leven belemmeren. Zo namen de mannen deel aan de 4.800 kilometer lange fietstocht Race Across America. In hun Engelstalige podcast “Two Disabled Dudes” vertellen Sean en Kyle elke aflevering met veel gevoel voor humor hoe je groots kunt dromen, ondanks een beperking. twodisabledudes.com

Houd je darmen in topconditie

Darmproblemen? Maak dan kennis met Nienke Gottenbos, de bekendste darm-expert van Nederland. In een volledig geactualiseerde en herziene uitgave van haar besteller “De Poepdokter” vertelt ze op luchtige en humoristische wijze over de werking van de darmen en darmflora. En hoe je de bacteriën in je lichaam tevreden houdt. Verder vind je in het boek handige tips, recepten en een voedings-/poepdagboek. Zo leer je op ‘smakelijke’ wijze hoe je je darmen in topconditie houdt.

“De Poepdokter: gezond van mond tot kont” (ISBN 9082417715, Uitgeverij Spl!nt Media) van Nienke Gottenbos kost € 25,95 en is verkrijgbaar in de boekhandel. Zie ook www.groenevrouw.nl.



Alles op rolletjes in de Biesbosch

In Nationaal Park De Biesbosch vind je het grootste zoetwatergetijdengebied van Europa. Dat betekent een overvloed aan prachtige wilgenvloedbossen en kreken. Een bezoekje meer dan waard, óók als je minder goed ter been bent. Je kunt bij Biesboschcentrum Dordrecht namelijk ook een roltoelproof-tocht maken van 1,5 kilometer lang. Deze wandeling leidt je dwars door het hart van het recreatiegebied, over verharde paden. Geniet van de vergezichten en wandel langs de recreatieplas met de vele strandjes. biesboschcentrumdordrecht.nl

3 powervrouwen

1. Irene: From shitgirl to fitgirl

Gewichtheffen na een rectum-operatie én met een colostoma? Op haar Instagram-account ‘Van shitgirl naar fitgirl’ vertelt Irene Westerbeek (37) over haar liefde voor krachttraining en hoe het haar (mentale) gezondheid een boost heeft gegeven. Ben je benieuwd hoe jij net als Irene zelf mooie stoma-hoesjes maakt? Irene schreef er een praktisch artikel over op haar website. [@from_shitgirl_to_fitgirl](https://www.fromshitgirltofitgirl.com) en [fromshitgirltofitgirl.com](https://www.fromshitgirltofitgirl.com)



Irene Westerbeek

2. Lauri: Beperking-‘activist’

Lauri (24) heeft de ziekte van Lyme in een vergevorderd stadium. Ze is 50% bedlegerig en 50% afhankelijk van een rolstoel. Op haar Instagram vertelt ze eerlijk over haar leven en hoe ze ondanks de beperkingen toch volop in het leven blijft staan. [@lauriegipmans](https://www.lauriegipmans.nl)

3. Christel: Power on wheels

Christel Verbogt (24) zet zich in om de vooroordelen van mensen in een rolstoel weg te nemen. Ook strijd zij voor meer diversiteit in de media. [@christel_poweronwheels](https://www.christelpoweronwheels.nl)

Meer uitjes en tips?
Kijk op zorgspeciaal.nl

“Ik kan alles, behalve lopen”

Ze is een vrolijke meid van zestien die badeendjes spaart, graag met haar vrienden op stap gaat en hartstikke goed kan rolstoelskaten. Lisa Stolk: “Wist je dat er vrijwel geen sport is die je níet in een rolstoel kunt doen?”



Sommige mensen in een rolstoel gaan stil in een hoekje zitten om maar niet op te vallen. Dat is niets voor Lisa Stolk. Als achtjarige werd ze in 2014 ambassadeur van Stichting Opkikker. Op elfjarige leeftijd was ze te zien in het Jeugdjournaal dat een reportage maakte van de Wheelchair Skills Event in Skate Park Utrecht. Daarin is te zien hoe supersnel en handig Lisa is met haar rolstoel. Twee jaar later deed ze er weer aan mee en eindigde ze als derde. Een dagje spierpijn daarna heeft ze er wel voor over. Verder speelde ze mee in een toneelstukje voor het Klokhuis: Rolstoelrodeo Cowboys. Haar ouders hebben altijd gezegd: 'Je bent niets minder waard of zielig omdat je in een rolstoel zit.' "Ik ben ook niet zielig", zegt Lisa. "Ik kan alles – behalve lopen. Wist je dat er vrijwel geen sport is die je niet in een rolstoel kunt doen? Vanaf mijn vierde zat ik op ballet. De juf paste de oefeningen aan mij aan, ik bewoog altijd meer met mijn armen dan de rest. Sinds de balletschool is verhuisd, doe ik aan tafeltennis. Hartstikke leuk en het gaat prima." Ze heeft een intense band met haar ouders. "Mijn moeder gaat altijd overal mee naartoe. Ze bleef jarenlang thuis om voor mij te zorgen. De laatste jaren werkt ze weer. Verder heb ik een oudere broer."

Zelfvertrouwen

Lisa werd geboren met spina bifida, een open rug. Daardoor is ze verlamd vanaf haar middel. Bij elke groeispurt was het raak: dan vergroeiën haar benen en kreeg ze weer operaties. "In totaal ben ik 22 keer geopereerd, onder andere aan mijn open rug, mijn liezen, voeten en mijn buik. Op mijn dertiende had ik mijn laatste operatie. Sinds een paar jaar gaat het heel goed met mij. Door de corona-lockdown waren er minder prikkels en was ik minder moe. Ook had ik ineens nauwelijks blaasontsteking meer. Het is alsof ik in rustiger vaarwater ben gekomen." Haar moeder katheteriseert haar al sinds Lisa een paar weken oud was. Ze komt er bijvoorbeeld twee keer per dag voor naar Lisa's school. Nu Lisa zestien is, is ze het zelf aan het leren. "De kinderarts vroeg steeds vaker waarom ik het nog niet zelf kon. Mijn moeder zei altijd al: 'Als Lisa eraan toe is lukt het haar echt wel.' In het begin ging het oefenen erg moeizaam, ik vond het lastig om de knop om te zetten. Op plaatjes zie je mensen ook altijd staand katheteriseren, best raar want in een rolstoel zit je natuurlijk." Toen een verpleegkundige van Hoogland Medical langskwam om mee te kijken, adviseerde ze een andere katheter. Inmiddels gaat het al veel beter. "Het idee dat ik het straks helemaal zelf kan, geeft



“Je bent niets minder waard of zielig omdat je in een rolstoel zit”

me zelfvertrouwen. Ik kan dan makkelijker op stap. En gisteren kon ik bij de kinderarts zeggen dat het katheteriseren al voor een deel gelukt is.”

Persoonlijke bodyguards

In haar vrije tijd gaat Lisa graag naar haar vrienden. Ze heeft een fijne vriendenclub die bestaat uit vier jongens, een vriendin en zichzelf. "De jongens zijn een soort persoonlijke bodyguards. Ze tillen mij in de attracties en maken de weg vrij als we bijvoorbeeld op de kermis zijn. Ik hoef mijn vrienden niet steeds te vragen of ze iets willen pakken, want ze doen het vanzelf al als ze zien dat ik ernaar kijk. Dat is fijn, want ik vind het weleens lastig om om hulp te vragen. Maar soms is het gewoon nodig." Ze vindt het



“Ik ben nu natuurlijk op een leeftijd dat je naar jongens gaat kijken”

vervelend als mensen de hele tijd naar haar kijken. "Laatst op de kermis voelde ik mezelf net een attractie. Dat kinderen naar me staren snap ik, maar als volwassenen dat ook doen is dat best raar. Meestal staar ik gewoon terug. Ik heb nog niet het zelfvertrouwen om er iets van te zeggen." En vriendjes, hoe staat het daarmee? "Ik ben nu natuurlijk op een leeftijd dat je naar jongens gaat kijken. Zo vond ik een bepaalde jongen een tijdje leuk. Vroeger dacht ik dat dat voor mij niet zou zijn weggelegd, maar nu denk ik: waarom niet? Ik denk dat ik uiteindelijk best iemand vind."

Kantoorbaan

Dit jaar staat het eindexamen vmbo-tl op het programma, daarna wil Lisa door naar de havo. "Zo heb ik nog twee jaar om mezelf te ontwikkelen. Het is nu nog best een grote stap om ineens naar een school in een andere plaats te gaan." Welke opleiding ze na de havo wil doen, weet ze nog niet precies. Elk jaar heeft ze weer iets anders op haar lijstje staan. "Zo leek het me een tijdje gaaf om dokter te worden. Maar misschien wordt het een opleiding waarmee ik kan werken bij een facilitaire dienst, want dingen regelen past bij me. Een kantoorbaan is bovendien goed te doen in een rolstoel. Binnenkort loop ik een dag mee met iemand van een facilitaire dienst. Kijken of ik het leuk vind." Verder is ze nog steeds betrokken bij Stichting Opkikker. Als ambassadeur zamelt ze geld in voor de stichting. Dat wordt gebruikt om (langdurig) zieke kinderen een Opkikkerdag te bezorgen, een dag waarop zij en hun familie kunnen genieten zonder zorgen. "Op ambassadeursdagen ben ik er altijd bij.

Het is fijn om anderen te helpen, zeker als ze nog meer last hebben van beperkingen dan ik. Mijn eigen Opkikkerdag was hartstikke leuk. Ik kreeg een fotoshoot met reptielen en slangen en we reden in een Ferrari, want ik houd van snelle auto's."

Badeendjes

Lisa maakt graag tijd voor dingen waar ze energie van krijgt. Zoals aan haar bureau zitten tekenen en mandala's inkleuren. Ze is creatief en knutselde een plakboek in elkaar van foto's die ze print met haar Polaroid printer. Verder spaart ze badeenden. "In het UMCG kreeg ik bij elke operatie een badeend, daarom ben ik ze gaan verzamelen. Ik heb er al meer dan 150 in alle soorten en maten. Zoals eentje in de vorm van de kerstman, eentje die op Donald Trump lijkt en een met een lampje erin. De meeste staan in de badkamer en de rest heb ik op een plank in mijn slaapkamer gezet. Als ik ooit op mezelf woon, wil ik één kamer helemaal inrichten met badeendjes." 🦆



DIT VOORJAAR OOK WEER LEKKER GENIETEN VAN HET MOOIE WEER, DAGJES WEG, ACTIEF ZIJN, LEKKER ZWEMMEN?

Dan heeft u als stomadrager een huidplak nodig die u deze vrijheid ook geeft! Een huidplak moet goed kunnen absorberen, goed blijven hechten, uw huid in topconditie houden en soepel zijn!

De EuroTec huidplak (1- of 2-delig, vlak of convex) voldoet hieraan:

- Super huidvriendelijk door alleen natuurlijke ingrediënten*
- Flexibel en soepel door de schuimtoplaag
- Comfortabel

*Gelatine, Pectine, NatriumCMC en Polyisobutyleen

Voor meer informatie zie www.eurotec.nl/informatie/stoma-materiaal



EuroTec

Kies ook voor veiligheid, zekerheid en comfort! Vraag nu alvast een proefpakket op maat aan, zodat u dit voorjaar optimaal kunt genieten!

SCAN VOOR EEN PROEFPAKKET!



NU MET GRATIS PRAKTISCHE TOILETTAS



Proberen? Vraag een gratis proefpakket aan en ervaar zelf de voordelen!

0800-3300010 | 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 3300010
info.convatec@convatec.com

ConvaTec



Poepgaatje in de prullenbak

"Toen heeft de dokter een nieuw poepgaatje op mijn buik gemaakt."
De hele klas barst in lachen uit.
"Op je buik?" roept een zevenjarig wijsneusje verbaasd. "Moet je dan met je buik op de wc-bril gaan liggen als je poept?"
Ik leg uit dat er over mijn stoma een zakje wordt geplakt en dat ik dat zakje kan legen. Zittend op de wc.
"Stink jij altijd naar poep?" vraagt een meisje met twee blonde staartjes op haar hoofd.
"Nee hoor gelukkig niet. Mijn zakjes zitten heel goed dicht. Maar vroeger was dat anders. Toen jullie opa's en oma's jong waren bestonden deze zakjes nog niet. De kindjes met een stoma liepen toen met een ijzeren bakje aan hun buik. Die kinderen stonken wel. Ze zaten achter in de klas en konden niet meedoen met gym."



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

Met open mondjes kijken ze mij aan. Ze kunnen zich voorstellen hoe érg dat is. Een vinger gaat voorzichtig omhoog.
"Euh, mevrouw? Je zei dat de dokter je poepgaatje heeft weggehaald..."
De hele klas barst weer in lachen uit. Het woord poepgaatje heeft automatisch dit effect.
"Dat klopt. Wat wilde je daarover vragen?"
"Nou. Toen de dokter jouw poepgaatje had

weggehaald, waar heeft hij je poepgaatje toen gelaten?" Zijn grote blauwe ogen kijken mij verwachtingsvol aan. Er verschijnt een kleine glimlach op mijn gezicht; ik zie in gedachten mijn poepgaatje in de prullenbak van de chirurg liggen. Tussen zijn boterhamkorstjes en snoeppapiertjes.

"Wat een goede vraag van jou! Daar heb ik nog nooit over nagedacht. Wat denken jullie; waar heeft de dokter mijn poepgaatje gelaten?"
De klas barst uit in een hoop rumoer. Aan alle tafeltjes wordt druk gespeculeerd. Ik hoor de meest uiteenlopende antwoorden: van "Bij iemand anders op zijn billen genaaid" (Ik moet er niet aan denken!) tot: "Misschien is het poepgaatje wel verbrand net als mijn oma." (Ik hoop dat ze gecremeerd bedoelt?).

Ik vraag om stilte. De les zit erop.
"Dank jullie wel dat ik hier een stomales mocht komen geven. Als je vanavond met je papa of mama aan tafel zit, vertel dan dat er vandaag een mevrouw in de klas was die poept uit haar buik. En vraag dan of ze weten hoe dat heet."
"Ja! Dan vertel ik dat we vandaag een stomajuf hadden!" roept een meisje blij en glunderend van trots.
En daar sluit ik mij bij aan. Nét zo vrolijk en nét zo trots! 🌈

Nieuw: spreekuur uro-gynaecologie bij de huisarts

Drie maanden op de ziekenhuiswachtrij voor plasproblemen? Helemaal niet nodig! Continentieverpleegkundigen Kristie en Nicole helpen patiënten op hun eigen spreekuur binnen de huisartsenzorg. Dat is niet alleen sneller, maar ook laagdrempeliger. “De stap naar de huisarts voelt vaak toch kleiner.”

Kristie Raming en Nicole van Leijssen zijn de eerste UCS-verpleegkundigen met een eigen spreekuur bij de huisarts. Sinds juni 2021 werken ze naast hun baan in het ziekenhuis allebei een dag in de week bij Zorroo Plus. Kristie legt uit: “Samen met twee kaderhuisartsen die zijn gespecialiseerd in uro-gynaecologie hebben wij een eigen spreekuur. Daar geven we patiënten gespecialiseerde zorg, zodat ze niet naar het ziekenhuis hoeven. Want veel urologische en gynaecologische klachten kunnen al heel goed in de eerstelijnszorg worden behandeld.” Naast Nicole, Kristie en de kaderhuisartsen zijn er twee urologen van het Amphia Ziekenhuis betrokken. Zij komen een dagdeel in de vier weken om te sparren en om mannen te screenen met een verhoogde PSA, een mogelijke aanwijzing voor prostaatkanker.

Korte wachttijd

De gespecialiseerde huisartsenzorg is een initiatief van Zorroo, een samenwerkingsverband van ruim zeventig huisartsen in de regio Oosterhout en omstreken. “Al deze huisartsen kunnen hun patiënten met bepaalde klachten op het gebied van uro- of gynaecologie nu heel makkelijk naar ons doorverwijzen”, legt Nicole uit. Hierdoor zijn patiënten veel sneller geholpen. “Bij het ziekenhuis moet je gerust twee of drie maanden

wachten. Wij zien patiënten binnen twee of drie weken. Heel waardevol, want veel mensen moeten best wel een drempel over om met klachten rond het plassen of de geslachtsdelen naar de dokter te gaan. Als je die stap dan uiteindelijk zet, is het fijn als je ook snel geholpen wordt.”

“Patiënten zijn al binnen twee of drie weken aan de beurt”

Laagdrempeliger en goedkoper

“Veel patiënten vinden het beladen om met dit soort intieme klachten bij een specialist te komen. Het is al ongemakkelijk genoeg. De stap naar de huisarts voelt dan vaak toch een stuk kleiner”, zegt Kristie. “Daarbij kom je op ons spreekuur veel relaxter binnen”, vult Nicole aan. “Een klein gebouw, rustige wachtkamers en één behandelaar; het zorgt voor een veel persoonlijker sfeer dan de hectiek van een ziekenhuis.”

Meer mensen bereiken

Een eigen spreekuur zoals Kristie en Nicole dat hebben, is uniek in Nederland. “Het is ontzettend leuk om vanaf het begin bij dit project betrokken te zijn”,

vertelt Nicole. “We hebben wat tijd nodig gehad om op te starten, maar inmiddels lopen de spreekuren aardig vol. Steeds meer huisartsen weten van ons bestaan en verwijzen door.”

“We zoeken ook de samenwerking met thuiszorgorganisaties”, vervolgt Kristie. “Zij zien juist de schrijnende situaties van mensen die niet naar de dokter durven en kunnen hen nu laten weten dat wij er zijn. We hopen én verwachten dat dankzij Zorroo Plus meer mensen met hun klachten naar buiten zullen komen.”

Uit het isolement

Belangrijk, want vaak is er met simpele adviezen en ingrepen al veel te winnen. “We kunnen mensen zoveel kwaliteit van leven teruggeven”, zegt Nicole. “Daar word ik zelf ook elke dag weer blij van. Zo zag ik laatst een mevrouw die door urineverlies haast de deur niet meer uitging. Nu heeft ze een goede ring met de juiste verbandjes en kan ze weer fietsen, durft ze weer op bezoek. Geweldig toch?” Daar is Kristie het volkomen mee eens. “De meerwaarde die we brengen, is zo gigantisch! En dat maakt dit zo’n mooi vak. We halen mensen letterlijk achter de geraniums vandaan. Regelmatig zeggen patiënten: ‘Had ik maar eerder geweten dat jullie er waren.’ Nou, daar doe je het toch voor?” 🌸

“We kunnen mensen zoveel kwaliteit van leven teruggeven”



Nicole van Leijssen

“Ik voel geen sprankje beperking”



Toen Floris Meijer (32) tien jaar geleden zijn rug brak, dacht hij dat hij nooit meer op de ski's zou staan. Toch doet hij in maart mee aan de Paralympische Winterspelen.

“Ik ga nooit meer lopen, nooit meer skiën”, zei ik gelijk tegen mijn vrienden toen ik na een ondersteboven landing op de piste mijn ogen opendeed. Freestyle skiën was al jaren mijn favoriete sport. Tot ik die dag na een veel te harde sprong totaal verkeerd neerkwam. Ik had vreselijk pijn in mijn rug en voelde daaronder niets meer. Mijn voor gevoel klopte. Tenminste, wat het lopen betreft; dat heb ik nooit meer gedaan. Een jaar later was ik wel weer in de Oostenrijkse bergen, alleen nu op een zitski.”

De omslag

“Het vervelendste aan het breken van mijn rug vond ik dat mijn doelen wegvielen. Ik kwam net van de sportopleiding, had een hele route uitgestippeld en ineens was dat allemaal weg. Gelukkig lukte het me vrij snel de omslag te maken. Misschien kon ik het ongeluk ook makkelijker accepteren omdat ik wist dat ik het aan mezelf te danken had; ik had zelf het risico genomen. Tijdens de revalidatie zocht ik al nieuwe fysieke uitdagingen. Want daar heb ik altijd veel kracht en voldoening uit gehaald. Ik was vastbesloten weer te gaan doen wat ik het liefste doe: bergsport. Dus kocht ik een zitski en huurde ik een kamertje in Oostenrijk voor een paar maanden, zodat ik het gelijk echt goed kon leren.” >

Maak kennis met de Hekura gebruiksklare eenmalige katheter



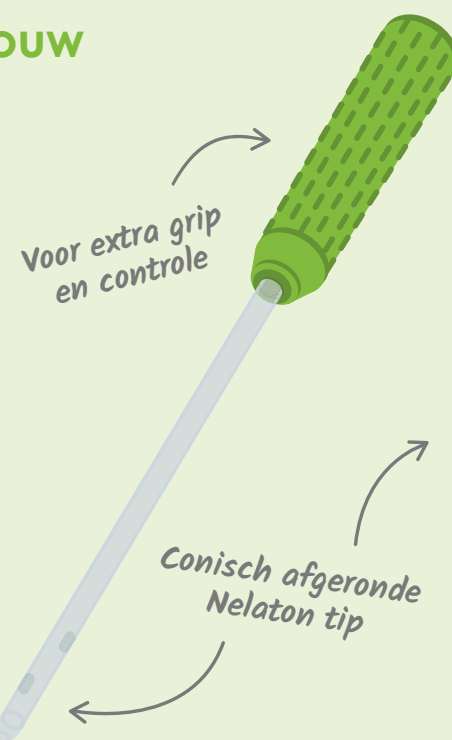
Bij blaasproblemen wil je natuurlijk graag de touwtjes in eigen handen houden. Wij kunnen jou daarbij helpen! De Hekura gebruiksklare eenmalige katheter kan jou de oplossing bieden voor blaasproblemen en is beschikbaar voor zowel mannen als vrouwen. Ben je benieuwd naar onze nieuwste gebruiksklare katheter? Lees dan snel verder!

Nieuw!

Man



Vrouw



Bekijk alle informatie over de nieuwe katheter op hekura.nl/gebruiksklarekatheters

Probeer de Hekura gebruiksklare eenmalige katheter zelf!

Vraag nu gratis jouw sample aan via
bit.ly/Hekurasample



“Het helpt dat ik de rolstoel vanaf het begin als een vriend heb gezien”

“Vanaf dat moment ging het snel. Ik kwam in contact met de Nederlandse skivereniging en kon met hen meetrainen. Zo rolde ik het professionele skiën in. Inmiddels ski ik in de wereldcup op het hoogste niveau en ben ik zo'n 120 dagen per jaar in de sneeuw. Wat er zo tof aan is? Skiën geeft me een ongekend gevoel van vrijheid! Op de zitski voel ik me daarbij weer net zo lichtvoetig als dat ik vroeger was, zonder ook maar een sprankje beperking. Deze winter staat er veel op het programma: in januari het WK in Noorwegen en in maart de Paralympics in Beijing. Events waar ik al jaren naartoe werk. Natuurlijk ga ik voor die Olympische medaille! Ik zal alles moeten geven, maar ik weet dat het haalbaar is.”

Of ik nu loop of rol...

“Als ik straks op de Spelen sta, is het precies tien jaar geleden dat ik mijn rug brak. En ik weet nu dat ik geen procentje minder gelukkig ben dan voor het ongeluk. Eigenlijk beseft ik vrij snel dat het me niet zoveel uitmaakt of ik nu door die supermarkt loop of rol. Het helpt dat ik de rolstoel vanaf het begin als een vriend heb gezien. Tijdens de revalidatie ging ik in de vrije uurtjes al stoepjes en trapjes af; gewoon om te kijken wat ik er allemaal

mee kon. Net als met een skateboard kan je er heel leuk mee spelen.”

Man met een missie

“Die rolstoelvaardigheid wil ik ook andere mensen leren. Want hoe vrij je je in je rolstoel kunt bewegen, is heel bepalend voor hoe zelfstandig en gelukkig je bent. Vanuit kj-projects (een stichting van oud-paralympiër Kees-Jan Klooster, red.) is een paar jaar geleden de stichting Wheelchair Skills Team opgericht. Samen met een aantal andere (oud-) paralympiërs geef ik van daaruit rolstoelvaardigheidstrainingen aan kinderen en volwassenen door heel Nederland. Ik vind het fantastisch om te zien hoe kinderen ineens op hun achterwielen de stoep afdalen, en vooral hoe hun zelfvertrouwen daardoor groeit! Mensen met een handicap worden veel te vaak onderschat. Met mijn werk voor de stichting wil ik daar verandering in brengen en mensen helpen naar een actiever en zelfstandiger leven.”

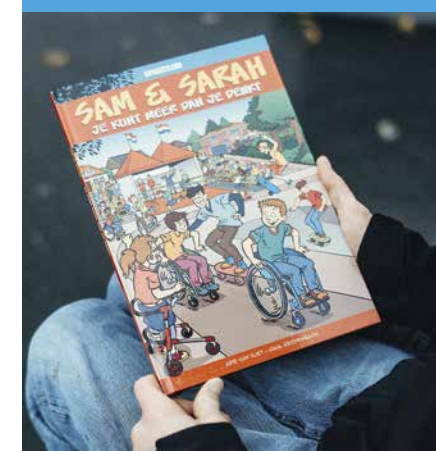
Floris wil rolstoelers motiveren zelf de regie te nemen. Hoe hij dat doet? Lees het op zorgspeciaal.nl of scan de QR-code.



Stripboek Sam en Sarah

Vanuit kj-projects en het Wheelchair Skills Team is ook het stripboek 'Sam en Sarah' uitgebracht. Het vertelt op een leuke manier waar kinderen in een rolstoel tegenaan rollen én geeft toegang tot online tutorials voor meer rolstoelvaardigheid.

Benieuwd? Kijk op samensarah.nl



De grootste collectie van Nederland en online!

BROEKEN MET ELASTISCHE BAND

De broeken met elastische band zijn erg prettig voor mensen die lastig broeken aan kunnen krijgen door lichamelijke problemen. Deze broeken worden veel verkocht aan mensen met een stoma, Parkinson, verlamming, mensen die in bed liggen of mensen in een rolstoel.

De broeken hebben een elastische taille en hebben geen rits. Ze zijn gemakkelijk wasbaar en blijven enorm goed door de verhouding katoen met stretch. Tevens zijn de (korte) broeken met elastische band makkelijk te bestellen in verschillende maten (buikmaten en gewone maten) en in verschillende kleuren en seizoenen.

Wij houden voor u in ons systeem bij welke broeken uw mensen dragen, zodat een nabestelling nog gemakkelijker is.

Alle extra's zijn mogelijk: Bijvoorbeeld: rits in de broek, rits in de broekspijpen, korter laten maken.

Comfortabel | Kwaliteit | Wasbaar

Voor advies kunt u ons bellen 0522-252753, een e-mail sturen info@pietkoopmans.nl of langskomen!

Bestel eenvoudig en snel online!
Keuze uit +100 modellen

Klantreview:
Google 4.8/5
Webshop 9.4/10

P!ET
exclusieve herenmode



Woldstraat 8 - Meppel



www.pietkoopmans.nl

Tussen de lakens



EEN STOMA, ONGEWILD URINEVERLIES, MEDICATIE DIE LUSTREMMEND WERKT: HET KAN ALLEMAAL INVLOED HEBBEN OP JE SEKSLEVEN. MAAR DAT WIL NIET ZEGGEN DAT ER GEEN OPLOSSINGEN ZIJN.

Waarom seks gezond is

Vrijen, intimiteit en een orgasme krijgen, zorgen voor...

- * ontspanning en verlichting van stress * lekker slapen
- * zelfvertrouwen * pijnstilling * een groter gevoel van saamhorigheid * een betere doorbloeding van het lichaam (bijvoorbeeld betere darmfunctie, bloeddruk, hart- en longfunctie) * sterkere spieren

4 tips voor seks bij een stoma

1. Vervang het opvangzakje vlak voor het vrijen.
2. Gebruik eventueel mini-opvangmateriaal of gebruik een speciaal beschermhoesje met een zachte stof.
3. Bedek de stoma met een mooie sjaal, zodat je 'm niet meer ziet.
4. Klotsgeluiden voorkomen? Doe geltabletten, capsules, strips of sachets in het zakje bij een ileostoma.

Zin kun je máken

Goede seks moet spontaan beginnen, denk je misschien. Maar zin in seks komt niet uit de lucht vallen, zin kun je máken (voor tips, scan de QR-code). Aan de andere kant: als beide partners zich goed voelen bij geen seks (meer) en op andere manieren hun relatie gezond houden, is daar natuurlijk niets op tegen.



Welland
Hecht aan mensen.

Aurum
met Manuka Honing

Lekkage- en/of huidproblemen?

Rode of geïrriteerde huid?

Probeer dan een huidplaat met huidvriendelijke ingrediënten, inclusief Manuka honing.



Volg Welland op Facebook, Instagram of LinkedIn voor alle laatste ontwikkelingen!

<https://www.facebook.com/WellandNL>

www.instagram.com/wellandnederland

<https://nl.linkedin.com/company/welland-nederland-bv>

+ 31 6 305 82369

Kenmerken Manuka honing:

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

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

Ruime keuze uit 1-delige en 2-delige materialen

Zowel voor colostoma-, ileostoma- en urostomadragers.

Scan de QR-code

Om gratis proefmateriaal aan te vragen. Aanvragen kan ook via info@welland.nl of bel: +31 (0)88 6670066 (Om u te voorzien van een persoonlijk advies neemt één van de medewerkers van Welland graag contact met u op).



APP

Train je bekkenbodemspieren, zo krijg je meer controle over je blaas. De BekkenBodem app van het ProFundum Instituut legt duidelijk uit hoe je de bekkenbodemspieren kunt aan- en ontspannen. Dat helpt om urineverlies tegen te gaan.



‘Heb jij dat ook?’

Patiënten schamen zich vaak voor hun seksuele problemen en durven ze daarom niet aan te kaarten bij hun arts, vertelde seksuoloog Ellen Laan in de toespraak waarmee ze hoogleraar seksuologie werd bij het AMC. “Op hun beurt generen artsen zich ook. Ze zeggen dat ze er geen tijd voor hebben of verwijzen door naar de verpleegkundige. Terwijl uit onderzoek blijkt dat patiënten graag willen dat de dokter ernaar vraagt. Dan voelen ze zich gezien.” De arts hoeft tijdens zo’n gesprek helemaal niet in detail te treden, maar kan een context creëren waarin het probleem bespreekbaar wordt, volgens Laan. “Zoals: ‘Mensen met uw ziekte, uw behandeling of uw medicijnen hebben vaak problemen met seks. Heeft u dat ook? Ik kan ervoor zorgen dat u wordt geholpen.’ De vraag stellen is al genoeg. Voor artsen is alleen maar wat te winnen door dit te bespreken.”

Bron: website RTL Nieuws

“Humor is een sterk wapen”



Seksuoloog Astrid Kremers van sexuoloog.nl spreekt in haar praktijk regelmatig mensen die seksuele problemen ervaren door stoma, pijn of urineverlies. “Die problemen hebben vaak een remmende werking op de seksualiteit. Niet prettig natuurlijk, alle erkenning daarvoor. Het goede nieuws is dat het toch mogelijk is om een leuk seksleven te hebben. Een van de oplossingen kan zitten in een bredere definitie van seks: het is méér dan geslachtsgemeenschap en een orgasme. Als geslachtsgemeenschap niet lukt, kan er gelukkig vaak zo veel wél: knuffelen, tegen elkaar aan liggen, (tong)zoenen, variatie in standjes, plezier hebben met seks-speeltjes of sexy lingerie. Onder de douche vrijen, een zeiltje of handdoek in bed, niet drinken voor het vrijen of iets over je stoma heen leggen kan hierbij helpen. Verder is het verstandig om met je sekspartner te praten over wensen, grenzen en oplossingen.” Kremers geeft ook de tip om te relativiseren. “Het is geen ramp om urine te verliezen. Humor kan hierbij een sterk wapen zijn. Bovendien is het goed om te bedenken dat je zeker niet de enige bent. Probeer mild te zijn, flexibel, empathisch en dankbaar voor wat wél kan.” Iedereen kan een plezierig seksleven hebben, zegt ze. “Voor elk probleem is er wel een oplossing. Maak mooie seksuele herinneringen, dat vergroot de zin in seks en heeft positieve effecten voor lichaam, geest en relatie. Kom je er niet uit, dan kan een seksuoloog NVVS helpen.”

“Mensen met uw ziekte, behandeling of medicijnen hebben vaak problemen met seks. Heeft u dat ook?”

Pijnklachten tijdens het vrijen? 6 tips

- * Gebruik kussens zodat je prettig ligt.
- * Neem voor het vrijen een pijnstillertje.
- * Probeer houdingen te vinden die geen of minder pijn veroorzaken.
- * Neem voor het vrijen een warme douche en zet de verwarming wat hoger in de ruimte waar je gaat vrijen.
- * Probeer uit welke houdingen prettig zijn. Bijvoorbeeld de ‘zijligging’, een houding waarbij beide partners met de gezichten naar elkaar toe liggen. Deze houding is lang vol te houden. Laat je partner de bewegingen maken.
- * Besef dat je ook op andere manieren intiem kunt zijn, bijvoorbeeld door je mond of vingers te gebruiken.

Wist je dat ...



- ... de anticonceptiepil niet geschikt is voor vrouwen die een actieve vorm van de ziekte van Crohn hebben of een ileostoma? Overleg met je arts over anticonceptie.
- ... mannen met een actieve vorm van de ziekte van Crohn verminderd vruchtbaar kunnen zijn? Er worden dan minder zaadcellen gemaakt die ook kwalitatief minder goed zijn. Colitis ulcerosa lijkt geen invloed te hebben op de vruchtbaarheid.
- ... vrouwen met een actieve vorm van de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa soms minder makkelijk zwanger raken? De redenen zijn bijvoorbeeld ondergewicht, slechte voedingsstand en corticosteroïdengebruik. Is de ziekte goed onder controle, dan speelt dit meestal niet.
- ... de aanleg van een stoma geen effect hoeft te hebben op de vruchtbaarheid? Vrouwen kunnen meestal gewoon zwanger worden. Mocht een man door een urinestoma niet lang genoeg een erectie hebben om het zaad in de vagina te brengen, kan het zaad worden opgevangen en bij de vrouw ingebracht. Heeft een man al op erg jonge leeftijd een urinestoma gekregen, dan heeft dat soms gevolgen voor zijn vruchtbaarheid.

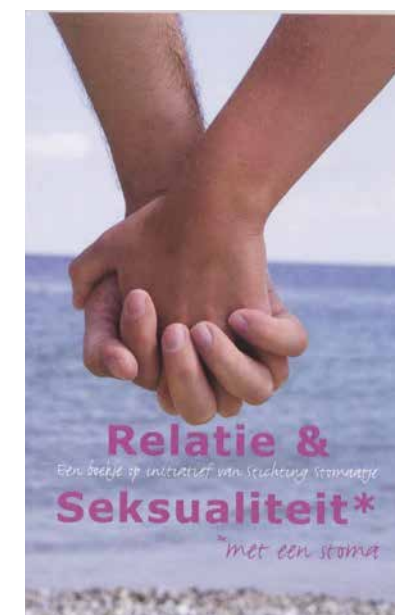
Feit of fabel?

* Medicijngebruik heeft geen invloed op het seksleven

Fabel. Minder makkelijk opgewonden raken, erectieproblemen, een droge vagina, niet makkelijk klaarkomen: ook medicijnen hebben soms invloed op het leven tussen de lakens. Zoals medicijnen voor blaas en darmen en langdurig gebruik van corticosteroïden, immunosuppressiva (geneesmiddelen die de werking van het afweersysteem remmen). Vraag je arts welk bestanddeel in het middel deze bijwerking heeft. Is er een ander medicijn mogelijk dat dit bestanddeel niet heeft?

* Mannen kunnen ‘droog’ klaarkomen

Feit. Als tijdens een (stoma)operatie bij mannen de zenuwbanen beschadigen die zorgen voor de uitdrijving van zaad en zaadvloeistof, komt er geen sperma meer vrij. Werkt het afsluitmechanisme van de blaas niet meer, dan kan het sperma ook in de blaas terechtkomen. Mannen krijgen dan wel een erectie, maar geen zaadlozing. Ze komen dus ‘droog’ klaar. Ook zijn er mannen die zonder erectie toch een orgasme krijgen, dat soms intenser of juist pijnlijk is.



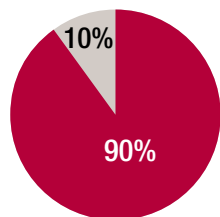
BOEK

Het boek Relatie & Seksualiteit met een stoma is gemaakt door en voor stomadragers en hun directe omgeving. Te bestellen via designyourstoma.nl

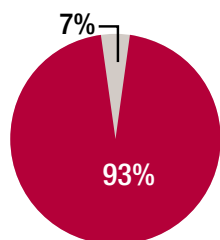
9 van de 10 gebruikers raden 'm je aan!



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



93% vindt de Infyna Chic katheter makkelijk in het gebruik



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.



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

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

Wist je dit?

Voeding na chemo



Uit onderzoek blijkt dat smaakverandering voorkomt bij 45-84% van de patiënten die chemotherapie krijgen. Hierdoor kan het eten anders of niet smaken. Dit kan leiden tot een verslechterde voedingsinname en verminderd welzijn. Terwijl juist tijdens een behandeltraject het van belang is om in een zo goed mogelijke conditie te zijn. Het Alexander Monro Ziekenhuis heeft daarom De Smaakmaker ontwikkeld met de souschef van het Antonius Ziekenhuis Sneek en Landwaart Culinair. Het bestaat uit drie onderdelen:

1. een smaaktest
2. een folder met tips per smaaksoort
3. optioneel: een proefsessie op basis van het smaakprofiel

Scan de QR-code om meer informatie over De Smaakmaker te lezen



Online community voor diabetici

De Stichting Leefstijl als Medicijn heeft een online community op Facebook voor mensen met diabetes type 2. Er worden koolhydraatarme recepten gedeeld en het is mogelijk om wekelijks je gewicht en buik-omvang door te geven. Daarnaast kun je ervaringen uitwisselen met gelijkgestemden.

[Jeleestijlalsmedicijn.nl/leefstijlprogramma-diabetes-type-2](https://leestijlalsmedicijn.nl/leefstijlprogramma-diabetes-type-2)



Ziek, maar toch gelukkig

Hoe blijf je overeind staan als je vóór je dertigste tot drie keer toe door kanker wordt getroffen? Het overkomt Ruud ten Wolde (29), televisieverslaggever en bekend Twitteraar. Ondanks zijn ziekte wist de Amsterdammer – die afgelopen najaar op 29-jarige leeftijd overleed – toch geluk te vinden. In zijn boek "Ziek gelukkig" vertelt Ruud over zijn ervaringen. Pijnlijk, ontroerend, maar vooral positief en vol levenslust. "Ziek gelukkig" (ISBN 9789400513938, Uitgeverij AWPBruna) van Ruud ten Wolde kost € 21,99 en is verkrijgbaar in de boekhandel.

Momo beer en de varende drollie-bootjes



Darmspoelen, stoma's en problemen met poep zijn gevoelige onderwerpen, en ook niet makkelijk om aan kinderen uit te leggen. Monique Klaare (28) weet er alles van. Ze werd geboren met de vrij zeldzame darmafwijking Ziekte van Hirschsprung. Uitleg in begrijpelijke kindertaal was er niet, en daar had ze zelf als kind juist behoefte aan. Daarom heeft ze er nu zelf een boek over geschreven. Het boek

'Momo beer en het avontuur in het ziekenhuis' gaat specifiek over de Ziekte van Hirschsprung. Het boek 'Momo beer en de varende drollie-bootjes' is bedoeld voor kinderen vanaf 3 jaar die moeten darmspoelen.

dewinkelvanmokka.nl

Meer feiten en weetjes?
Kijk op zorgspeciaal.nl

Op stap met Esther Pettinga



Naam:

Esther Pettinga

Functie: Stoma-
en continentie-
verpleegkundige

Werkgebied:
noordoost
Nederland

Privé: Woont
met man André,
zoon Rob (19)
en dochter
Nienke (16) in
de provincie
Groningen

Na 23 jaar in het ziekenhuis, stapte Esther Pettinga over naar Hoogland Medical. Als gespecialiseerd verpleegkundige levert ze zorg op maat bij cliënten thuis. Hoe ziet haar werkweek eruit?

DINSDAG

‘Deelnemen aan de vergadering?’ vraagt mijn laptop. Het is 08.30 uur ’s morgens en ik sluit aan bij het online verpleegkundig overleg. Vaste prik op de dinsdag. Omdat ik maandags vrij ben, is dit voor mij het begin van de werkweek. Met alle zeven verpleegkundigen van Hoogland Medical praten we bij en bespreken we het werk van die week. Fijn om elkaar even te zien, zeker omdat we de rest van de week vooral solistisch aan het werk zijn. We bespreken, zoals vaak, ook een casus. Mooi dat we elkaar elk vanuit onze eigen ervaring verder kunnen helpen.

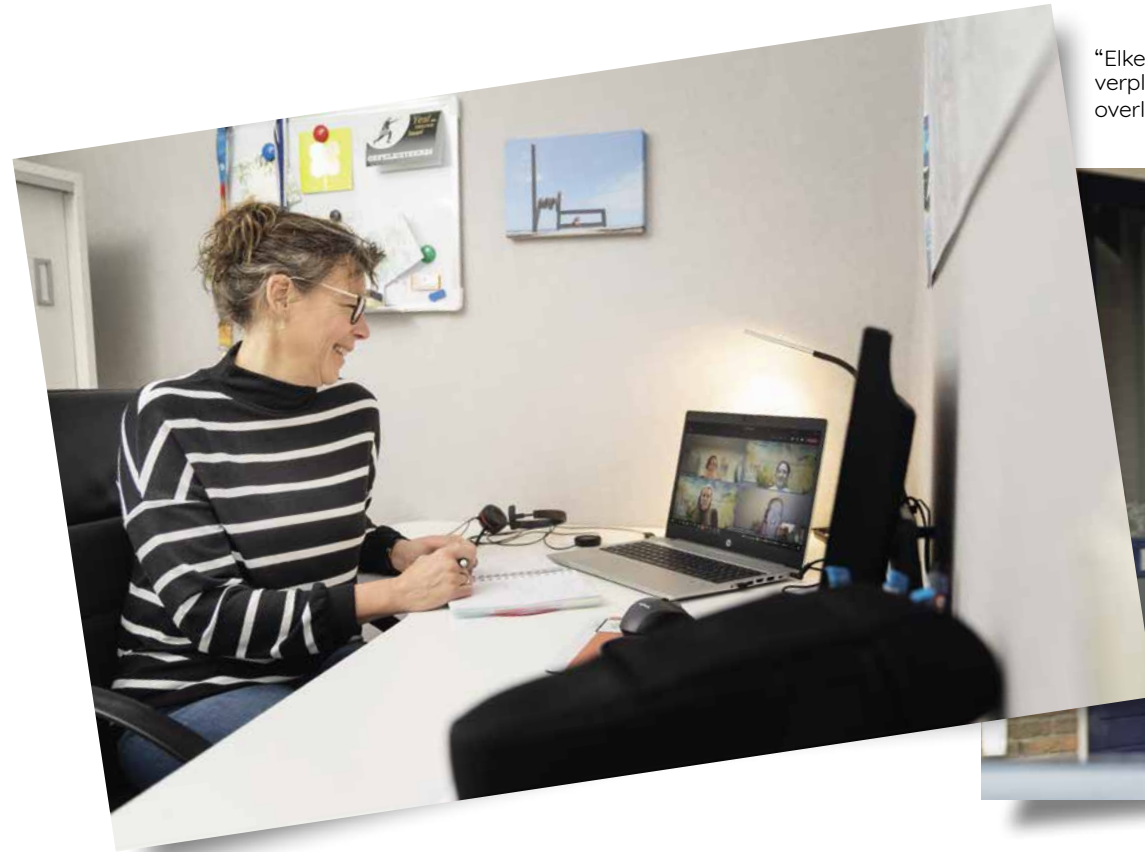
Na het overleg stap ik in de auto. Ik heb vandaag drie huisbezoeken, te beginnen in Friesland. Ik tik het adres in op mijn navigatie en bel een half uur later aan bij een mevrouw. Het blijft leuk om zo’n voordeur door te stappen; elk huis is weer zo anders. In het ziekenhuis kwamen de mensen naar mij toe, maar nu help ik hen in hun eigen setting. Bijzonder vind ik, en een stuk persoonlijker! De mevrouw waar ik nu ben, heeft chronische obstipatie en gaat beginnen met darmspoelen. Omdat ze al wat ouder is, voert de thuiszorg het

darmspoelen in eerste instantie uit. Ik heb de afspraak daarom zo ingepland dat de thuiszorgmedewerker erbij is. Na mijn uitleg vraag ik de thuiszorgmedewerker het darmspoelen te proberen. Dat gaat heel goed! Ik heb er alle vertrouwen in dat ze dit goed kan oppakken met mevrouw.

WOENSDAG

Vandaag begin ik in ‘mijnHoogland’, ons plannings-systeem. Ik probeer de patiënten die bij mij staan ingedeeld, altijd binnen twee of drie dagen te bellen en de afspraak vervolgens in te plannen voor de week erop. Want wanneer mensen terugkomen uit het ziekenhuis willen ze vaak snel starten. Daar moet niet teveel tijd tussen zitten. De kunst is het zo te plannen dat ik niet veel tijd verspil met onnodig heen en weer rijden. Vandaag zie ik dat er een kind tussen zit. Die plan ik sowieso na schooltijd, zodat hij geen les hoeft te missen.

Om 10 uur ga ik weer op pad. Er staan vier bezoeken op de planning; de laatste bij een tienerjongen die rolstoelafhankelijk is. Tot nu toe helpt zijn moeder hem met katheteriseren, maar nu krijgt hij de leeftijd dat hij het zelf wil doen. “Dat snap ik heel



“Elke dinsdag starten we als verpleegkundigen met een online overleg”



“In het ziekenhuis kwamen de mensen naar mij toe, maar nu kom ik bij hen thuis. Dat maakt het een stuk persoonlijker”

goed”, vertel ik hem. “Ik heb zelf twee pubers thuis en die willen mij ook niet in de badkamer.” Samen met hem kijk ik hoe hij dit het beste kan aanpakken. Welk toilet is het handigst? Of is het makkelijker vanuit de rolstoel? Daarnaast bekijken we welke katheter het meest geschikt is; dit kan soms een zoektocht zijn. Na wat proberen, lukt het. Die avond krijg ik een appje van zijn moeder: “Ik heb een gelukkige puber in huis.”

DONDERDAG

Een breukband aanmeten is echt maatwerk. Vandaag heb ik weer zo’n puzzeltje voor me. Ik ben bij een man met een stomabreuk, die een bandage krijgt voor extra ondersteuning. Onze standaard-band past qua omvang goed, maar heeft een opening nodig voor het stomazakje. Ik teken af waar de opening precies moet komen en maak wat foto’s. Dat stuur ik straks naar ons atelier in Oss waar vervolgens heel netjes een band op maat gemaakt zal worden. “Wilt u dat ik volgende week met de band terugkom? Of zal ik hem gelijk naar u laten opsturen?”, vraag ik meneer. Wat hem betreft mag het rechtstreeks. Ik geef hem mijn 06-nummer en benadruk dat hij vooral moet bellen als het toch niet helemaal goed zit.

Eenmaal weer in de auto bel ik eerst een gemiste oproep terug. Het is een mevrouw die ik vorige week heb leren darmspoelen. “Toen je er was ging alles goed, maar nu ik het alleen doe, lekt er steeds water langs. Wat doe ik verkeerd?” Ik vraag haar te beschrijven wat ze doet en vermoed vanuit haar verhaal dat ze de ballon niet vol genoeg pompt. “U mag echt wel drie keer pompen”, adviseer ik.

VRIJDAG

“Kijk, jij mag deze doos openmaken”, zeg ik tegen het verlegen zesjarige meisje dat voor me zit. Ze gaat beginnen met darmspoelen. Bij kinderen is het heel belangrijk eerst hun vertrouwen te winnen. Dus maak ik een spelletje van het uitpakken en in elkaar zetten van het materiaal. Het ijs lijkt even later inderdaad gebroken. Maar eenmaal in de badkamer wil ze toch echt niet dat ik het darmspoelen laat zien. Als ze begint te huilen, blaas ik het gelijk af. Natuurlijk forceren we niets! Ik adviseer moeder de komende dagen nog een paar keer het voorbereidende filmpje met haar te kijken en dan proberen we het volgende week gewoon nog een keer. Wat is het toch fijn dat ik in deze functie echt de tijd kan nemen voor elke patiënt!

Thuis bel ik met Mieke en Tonnie, mijn collega’s uit Emmen. Dat doen we eigenlijk dagelijks om op de hoogte te blijven van elkaars wel en wee. Aan het eind van de middag bel ik ook nog een paar cliënten na, om te horen hoe het gaat. “Het gaat heel goed”, zegt een vrouw die last had van fecale incontinentie. “Ik heb helemaal geen ongelukjes meer gehad. Ik ben zo blij met jou! Ik wou dat je maanden eerder al bij me geweest was!” Zo’n telefoontje maakt mij natuurlijk ook helemaal blij. Zo ga ik met een heerlijk gevoel het weekend in. Wat heb ik toch een mooie baan. 🌈

Het leven is soms onvoorspelbaar.

De veiligheid van
een huidplaat
beter niet.

eakin
dot®

Testresultaten* bewijzen
dat eakin dot® skinsmart™
huidplaten het meest
veilig zijn¹.

Hecht snel, verlengt draagtijd en
is toch eenvoudig te verwijderen -
draagt bij aan een zorgeloos leven
zonder onvoorspelbare lekkages.



Bestel uw
gratis samples
vandaag

eakin®

T: 0344-652351

info@eakin.nl | www.eakin.nl

1. T.G. Eakin Laboratory Testing Summary report, skinsmart hydrocolloid 2020 (Data on file) *Data is based on in vitro testing and may not be representative of real life user experience

Ervaar het gemak van de
vernieuwde Curan Lady

Voor een actief en sociaal leven



De voordelen van Curan Lady:

- ✓ **Discrete en compacte vormgeving**
Handzaam en onopvallend mee te nemen en weg te gooien
- ✓ **Direct klaar voor gebruik**
Katheter is al geactiveerd door de gelcoating
- ✓ **Comfortabel**
Pijnloos en soepel in te brengen
- ✓ **Gladde gepolijste 'ogen'**
Voor een goede urineafvoer en bescherming van de plasbuis
- ✓ **Gebruiksvriendelijk & Hygiënisch**
Eenvoudig te openen en te sluiten en 100% lekvrij

Volledig recyclebaar

Nieuw



Wilt u een gratis proefpakket ontvangen? Ga naar: www.omnimedical.nl of bel 0344-65 14 44

Puzzel

toilet- artikel		lompe vrouw		twee- gevecht	5	onder- grondse	halsbont familieid		Neder- lander
Gelderse streek						fideel			
						helder en kalm			
roem				Russisch heerser					
ontharen				pl. in Limburg					
		9						knus	1
leger- afdeling	aan- vankelijk		evenredig deel						
			gods- dienst						
					ooit				
					slot				
soort kabouter	8	ver- wonding				bijbelse figuur	7	grijs	
		keuken- gerei							
				nauw verbonden					
hout- deeltje					2	ijzer- houdende grond			
spraak- orgaan									
				tragedie					
				telwoord					
deel v.e. vis	berouw		voor- zetsel			plaag- geest		oordeel	
	4				opvoering				
					verbod				
nummer			eerste vrouw				over- winning		luizenei
in orde			water- closet						
		afkeer						6	
		scheeps- touw							
etcetera				dieren- geluid		een zekere			
mannelijk dier						klein kind			
			deel v.e. auto						
			3		loods				10
kerk- gebruik									

© puzzelpro.nl

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 1 mei 2022 je
oplossing door via
zorgspeciaal.nl of schrijf de
oplossing op een kaart en stuur
deze vóór 1 mei 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):
T. van der Lee, Oss

2e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 50):
J. Seppenwoolde, Rijssen

3e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 25):
ZGT Almelo, team late dienst
Kinderafdeling

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

