

zorgspeciaal

magazine van Hoogland Medical medisch specialzaak / editie 2 2022



Zonder gêne
Praten over
anusklachten

Waar is de wc?
Grote behoefte aan
openbare toiletten

DAGELIJKSE PIJN HOUDT ROB (61) NIET TEGEN

**“Ik ga en sta
waar ik wil”**

Schaamte voorbij

Mensen lachen erom en vinden het gênant, maar je zal maar een poepprobleem hebben. Problemen zoals obstipatie of ongewild verlies van ontlasting. Aambeien, jeuk, pijn of andere aandoeningen rond de anus. Er zijn mensen die alleen in hun eigen huis naar de wc durven. Of pas de deur uitgaan als ze hebben gepoept. Poepproblemen. Er heerst een groot taboe op. Best vreemd als je nagaat dat zo'n 43 procent van de Nederlanders met enige regelmaat problemen heeft met de stoelgang.

Ook veel zorgverleners voelen helaas nog altijd enige gêne om anale klachten met cliënten te bespreken. Een oplossing die hiervoor bedacht is, is het Anuskwartet. Een ludieke manier om een gesprek makkelijker te maken en zo het aantal gemiste diagnoses terug te brengen en de zorg voor deze patiënten te verbeteren. Hoe je dit gratis kwartet als zorgverlener kunt bestellen, lees je op pagina 21.

Slechts 1 op de 6 Nederlanders zoekt hulp bij anale klachten. Het blijft een lastig te bespreken en beladen onderwerp. En dat is jammer want er is

vaak wel iets aan te doen. Charlotte Molenaar vertelt op pagina 24 over haar aanpak in de Proctos Kliniek. Een plek waar echt geluisterd wordt naar de patiënt zodat er samen een oplossing kan worden gezocht. Ze merkt dat wanneer mensen de stap naar de kliniek hebben durven zetten, de gêne meestal weg is.

Wie wel zonder schroom praat over dit onderwerp is 'onze' Carlijn Willemstijn. Behalve haar dikke darm is ook haar rectum verwijderd. Sindsdien heeft ze zenuwpijn. Of zoals ze het zelf omschrijft: "Ik heb kiespijn in mijn kont". Hoe Carlijn hier dagelijks mee omgaat, lees je op pagina 15.

Anale aandoeningen komen vroeg of laat bij veel mensen voor. Erover praten is de eerste stap. Met deze editie hopen we ons steentje bij te dragen om dat taboe te doorbreken.



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 auteursrechtelijke overname is niet toegestaan. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

RESTMATERIAAL
Heb je restmateriaal in de originele, ongeopende verpakking? 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
koster Jan Kerckhoffs

06 Interview Rob Beckers
Ondanks dagelijks rugpijn is Rob (61) niet achter de geraniums te vinden

11 Wist je dit?
Medisch nieuws en feitjes

12 Oplossing bij incontinentie
Uitleg over de Male External Catheter, een relatief onbekend hulpmiddel

15 Gastcolumn Carlijn Willemstijn
"Kiespijn in mijn kont"

16 Waar is de wc?
Over het tekort aan openbare toiletten

20 Dossier: proctoloie
Voor veel mensen een lastig onderwerp om over te praten: anale aandoeningen

24 Pak anusklachten aan
Chirurg Charlotte Molenaar staat met haar team klaar om mensen op een persoonlijke manier te helpen

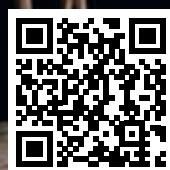
27 Eropuit
Inspiratie voor de leukste activiteiten

28 De werkweek van
Lotte van Herpen: "Met mijn werk kun je er écht voor iemand zijn"

30 Puzzel mee
En maak kans op € 100,-

Hoe houdt u uw blaas gezond?

Ralph



Gratis magazine met praktische tips en adviezen

Urineweginfecties zijn een veelvoorkomend probleem voor kathetergebruikers. Uit onderzoek is gebleken dat 84% van de kathetergebruikers zich zorgen maakt over urineweginfecties.¹ Het **Samen leven magazine over urineweginfecties** geeft antwoord op de meest voorkomende vragen over het gezond houden van de blaas bij zelfkatheterisatie.

Scan de QR-code of vraag nu gratis aan via:
www.coloplast.to/hgl

1. Coloplast, IC user survey, 2016, Data on file (PM-06287), N=2942

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2022-09. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S. PM-23553.



NU
GRATIS!
OP=OP



Vraag het gratis magazine over urineweginfecties aan met deze coupon!

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 invullen): _____

Reden voor gebruik katheters ☐ Dwarslaesie ☐ MS ☐ Spina Bifida ☐ Prostaatklasten ☐ Anders, nl. _____

*Doorhalen wat niet van toepassing is.

Zonder postzegel sturen naar Coloplast B.V., Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort.

Door het verstrekken 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.com 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_SERVICE_OFFLINE_ADVERTISEMENT_ZORGSPESIAAL_OKT22_I715

“Ik pak nog alles aan”, vertelde Jan Kerckhoffs (76) begin 2021. De koster van de grote katholieke kerk in Meerssen was dolgelukkig met zijn stoma, waardoor hij het onderhoud van de kerk en de grote tuin eromheen weer volop kon oppakken. Hoe is het nu met koster Jan?



“Ik zou bijna vergeten dat ik een stoma heb”

Koster Jan, klopt die benaming eigenlijk nog?

“Jazeker! Ik ben nog steeds elke dag in en om de kerk in de weer. De komende periode is het zelfs heel druk, want het sacramentsoctaaf staat voor de deur: een groot feest ter herdenking van het ‘bloedwonder’ dat hier in Meerssen 800 jaar geleden plaatsvond. Acht dagen lang zijn er allerlei plechtigheden in de basiliek en op zondag trekken we met een grote processie door Meerssen. Dat is geweldig, hoor! Voor mij betekent het dat ik die periode bijna niet weg kan bij de kerk. Ik sta van negen tot negen klaar

om te zorgen dat de deuren open zijn, de kaarsen branden, de olie bijgevuld wordt en ga zo maar door.”

Gaan zulke lange dagen u nog goed af?

“O ja, ik ben nog fit zat. Af en toe piep ik er even tussenuit voor een sigaartje en dan kan ik er weer tegenaan. Wel heb ik de laatste tijd een vervelend lam gevoel in mijn benen. Hier rond de kerk gaat het wel, maar een paar kilometer lopen lukt niet meer. Binnenkort word ik geopereerd aan mijn kleine teen, die staat wat krom. Als dat gebeurd is, wil ik mijn benen nog eens verder laten onderzoeken.”

En uw stoma?

“Ik moet je zeggen, ik zou bijna vergeten dat ik hem heb! Om half 6 sta ik op, drink ik een bakkie, voel ik dat de zak zich vult en verschoon ik de boel onder de douche. En dan kan ik er weer een dag tegenaan. Precies als vroeger; toen ging ik ook altijd één keer per dag naar de wc. Ik heb een tijdje geleden wel gebeld met

Hoogland Medical omdat ik jeuk had onder de huidplaat. Ik kreeg een zalfje waar ik de huid nu mee insmeer voor ik de huidplaat erop plak. Sindsdien heb ik geen last meer gehad.”

U vertelde op zorgspeciaal.nl over het sterven van uw vrouw. Hoe lang is dat nu geleden?

“Zes jaar straks. En ik mis het vrouwtje nog altijd erg. Gelukkig lopen mijn kinderen en kleinkinderen bij me in en uit, dat betekent veel voor me. Opa vergeten ze niet, hoor! Gisteren nog heb ik bij mijn dochter gegeten, gezellig met die twee pubers erbij. Maar daarna kom ik toch terug in een leeg huis, en dat blijft pijnlijk. Al gaat het met de tijd wel beter. Toen Wies stierf, dacht ik: ik ga met je mee! Nu weet ik dat er genoeg is om nog voor te blijven. Ik hoop zeker nog tien jaar mee te gaan.”

In 2021 vertelde Jan hoe zijn stoma een uitkomst voor hem was en hoe het hem lukte om tot het eind voor zijn vrouw te zorgen.
Online te lezen!
Scan de QR-code of ga naar zorgspeciaal.nl



“Geraniums? Ik zit liever ergens anders”

Rob Beckers (61) viert het leven, ondanks dat hij elke dag pijn heeft. Hij is salarisadministrateur maar ook voetbalfanaat, concertliefhebber en inmiddels een aardige Europa-kenner.



“Ik kan er weer op uit zonder angst dat het misgaat”

“Mijn moeder zei vroeger al: ‘Als Robbie iets wil, ga dan maar aan de kant’. Ik laat me niet graag beperken. Natuurlijk weet ik dat er vanwege mijn handicap grenzen zijn aan wat ik kan. Voetballen of wielrennen heb ik nooit gekund en zal ik nooit kunnen. Maar er is genoeg wat ik wél kan! Daar focus ik me op. Oké, ik heb elke dag rugpijn en dat is echt geen pretje. Maar wat heb ik eraan om met die pijn achter de geraniums te gaan zitten? Ik zit liever ergens anders. In het stadion bijvoorbeeld.”

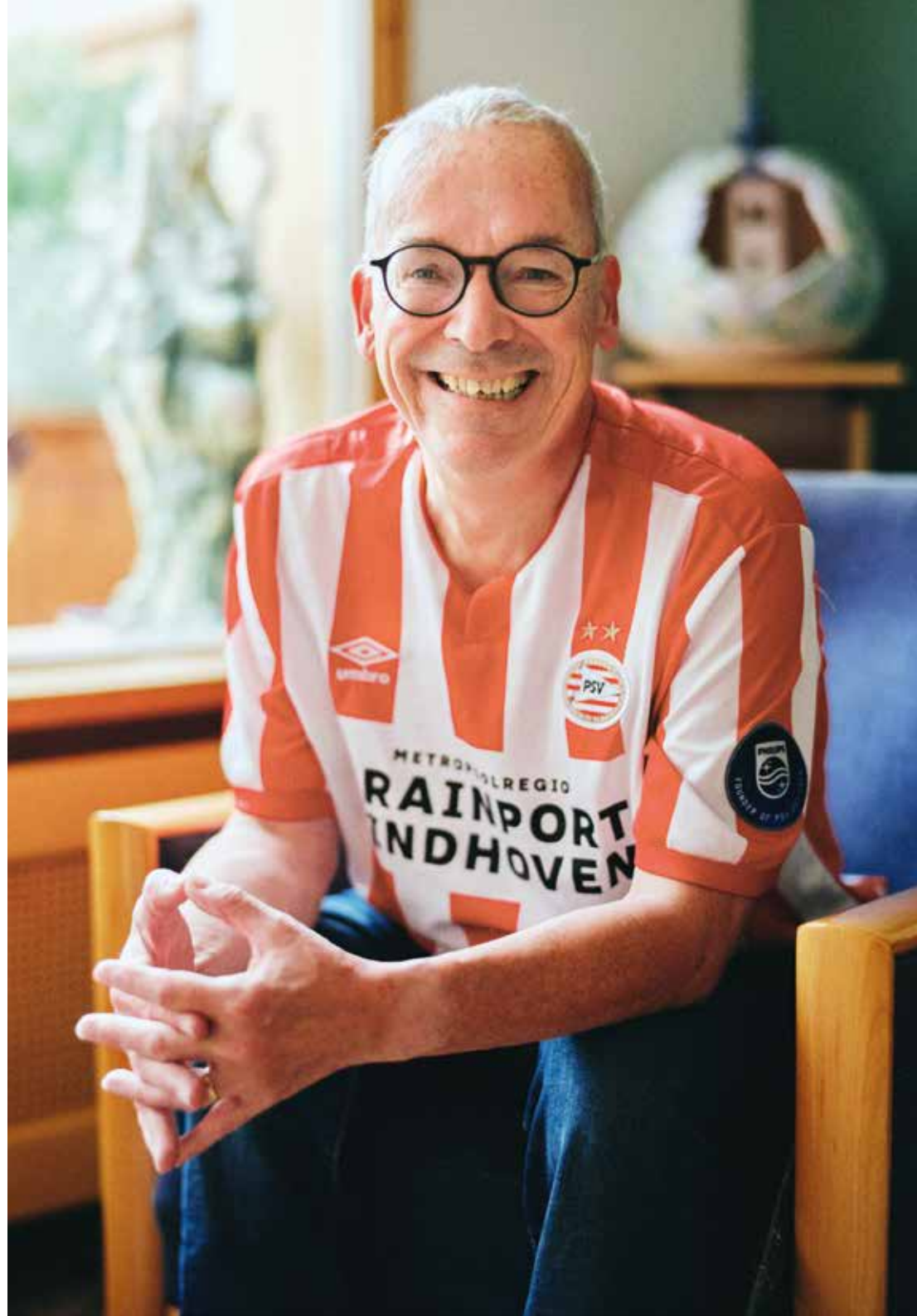
Ongelukjes

“Ik ben geboren met een open rug. Ik heb een flink beenlengteverschil en mijn rechterbeen functioneert nauwelijks; ik kan er twee seconden op staan maar geen kracht mee zetten. En mijn rechterschouder kan ik helemaal niet bewegen. Dus doe ik alles met links, en gebruik ik een stok om bij het lopen mijn rug te ontlasten. Voor mijn blaas- en darmfuncties ben ik aangewezen op hulpmiddelen. Ik heb een katheter en sinds een half jaar spoel ik mijn darmen. Ik verloor de laatste jaren namelijk steeds meer de controle over mijn kringpij, waardoor ik op een gegeven moment zo’n drie keer per week ongelukjes had. Nou, dat is vervelend, hoor! Door het darmspoelen kan ik er nu weer op uit zonder angst dat het misgaat. Mijn vrijheid terug, wat een verademing.”

Door heel Europa

“Vrijheid betekent voor mij: gaan en staan waar ik wil. Ik hou ervan om nieuwe plekken te zien, onder de mensen te zijn. Zet mij op een terrasje en ik heb snel aanspraak. Zelfs al is het in gebrekkig Frans... Mijn vrouw en ik trekken er drie keer per jaar op uit voor rondreisjes binnen Europa. In 1999 heb ik mijn rijbewijs gehaald, in een automaat. Ik ben nog altijd heel blij dat ik dat doorgezette heb. Sindsdien hebben we al heel wat landen gezien. Ik hou van autorijden. Duizend kilometer op een dag lukt me niet, maar ook als je het rustig aandoet kun je een eind komen. We vinden het heerlijk om juist de binnendoorweggetjes te nemen. Pakken we zo nodig een hotelletje tussen-door; voor twee personen is altijd wel ergens plek.

De vakantieplanning stem ik natuurlijk af op mijn werk, maar ook op de competitie van PSV. Ik ben namelijk een enorme voetbalfanaat. Mijn vader nam me mee naar mijn eerste stadionwedstrijd toen ik twaalf was. Inmiddels heb ik al zo’n 45 jaar een seizoenkaart. Elke thuiswedstrijd zit ik op de tribune, en fanatiek ook! Als PSV onterecht verliest, nou, dan ben ik om te verrekken. Maar, met tien minuten is dat ook weer voorbij. In het stadion heb ik in de loop van de tijd een vaste vriendenclub opgebouwd van zo’n vijftien man. Er is altijd wel iemand die een biertje voor me haalt, omdat ze weten dat ik dat zelf niet zo makkelijk kan. Mooi toch?”



“Elke thuiswedstrijd zit ik op de tribune, en fanatiek ook!”



Pilaarhangen

“Regelmatig ben ik ook in andere stadions te vinden, maar dan voor concerten. Een andere grote hobby van me. Ik moet wel zitplaatsen hebben, want drie uur staan is geen optie. Alhoewel, als het echt moet... Ik heb weleens een hele avond tegen een pilaar aangehangen omdat ik een concert gewoon moest en zou zien. Voor de komende tijd staan er alweer wat mooie namen in mijn agenda: Kensington, Ilse Delange, Bruce Springsteen... Vaak koppelen we er een nachtje weg aan vast. Tja, dat zijn voor mij wel de dingen die het leven een feestje maken.” 🌱

Rob weet wat het is om nagestaard of gepest te worden. Vroeger raakte het hem, maar nu niet meer. Hoe zit dat? Lees het op ZorgSpeciaal.nl of scan de QR-code.



eakin
Cohesive®
seal

Dagelijkse zekerheid.

Maak van elke dag een goede dag met eakin **Cohesive®** seals, en voorkom lekkages met slechts een kleine verandering in uw dagelijkse stomaverzorging

**Bestel vandaag
uw gratis sample**

Neem contact op **0344-652351**
of bezoek onze website
www.eakin.nl/pastaringen



#1
**Absorptie
vermogen om
lekkage te
voorkomen¹**



Nieuwe verpakking
Dezelfde pastaring,
frisse nieuwe look!

¹ Mc Groggan G, Haughey S and McDowell K (2018) An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. Gastrointestinal Nursing 16:1 42-4

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

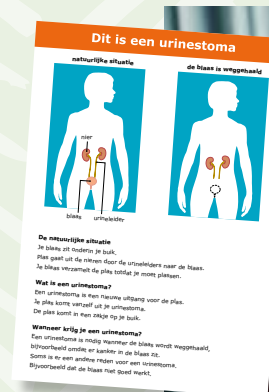


Wilt u een gratis proefpakket ontvangen? Ga naar: www.omnimedical.nl of bel 0344-65 14 44

Medisch

Praatkaart in de prijzen

Praatkaarten helpen artsen en verpleegkundigen om beter uitleg te geven aan mensen die een stoma krijgen, maar moeite hebben om medische informatie te begrijpen. De praatkaarten laten eenvoudige plaatjes en korte teksten zien. Ze zijn ontwikkeld door De Stomavereniging samen met Pharos en de Nederlandse Federatie van Kankerpatiënten organisaties. Een goed initiatief, vindt ook Stichting ABC. Ieder jaar reiken zij de ABC-trofee uit aan een organisatie die zich inzet voor eenvoudige en duidelijke taal. Dit keer zijn de praatkaarten in de prijzen gevallen. **Praatkaarten zijn aan te vragen via bestelling@stomavereniging.nl onder vermelding van 'praatkaarten'.**



Luister naar je spijsvertering

Het is de plek waar allerlei ziekten ontstaan als darmkanker, leververvetting en chronische ontstekingsziekten. Zelfs ernstige aandoeningen aan het immuunsysteem, hersenaandoeningen en hart- en vaatziekten. De Maag Lever Darm Stichting roept Nederlanders dan ook op om beter naar hun spijsvertering te luisteren. Daar ligt namelijk ook de oplossing voor meer gezondheid. Door onze buik serieus te nemen, vezelrijker te eten en alert te zijn op de eerste signalen als er toch iets misgaat, kunnen we ziekten voorkomen.

Een stoma als kadootje

Eliene Roelse (1981) wordt als veertienjarig meisje ziek. Er volgt een lange zoektocht naar wat haar mankeert. In "Ik Leef!" vertelt ze over haar onzekerheden, strijd, vervelende onderzoeken maar ook over die leuke zaaiarts en haar kat Binky. Eliene blijft positief, zelfs als ze alles om haar heen verliest. Wanneer ze op haar 22e een stoma krijgt, ziet ze dat als tweede kans. Eliene is de oprichtster van Stichting Stomaatje, dat het taboe rondom stoma's wil doorbreken.

"Ik leef!" (ISBN 9789065239037, Uitgeverij van Brug) kost € 19,95 en is verkrijgbaar in de boekhandel



Huidproblemen bij een stoma

Zo'n 60 tot 70 procent van de mensen met een stoma heeft weleens last van huidproblemen rondom hun stoma. Van pijn, jeuk, roodheid en ontstekingen tot wondjes of eczeem. Erg vervelend en bovendien kunnen hierdoor sneller lekkages ontstaan omdat stomamateriaal minder goed kan worden aangebracht. De huidproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Zo kan iemand een lagere weerstand hebben dan normaal. Veel transpireren. Of gewicht hebben verloren waardoor de ligging van het stoma veranderd is. Een onderliggend ziektebeeld kan ook de oorzaak van huidproblemen zijn. Zo kan jeuk veroorzaakt worden door nierfunctie-



stoornissen. Gelukkig zijn er diverse mogelijkheden om het huidprobleem op te lossen of te verlichten. Neem gewoon contact op met je stomaverpleegkundige, al is het maar voor roodheid of jeuk. Een stoma mag geen pijn doen.

Bron: stomavereniging

Hulpmiddel voor mannen met urineverlies

Het is een relatief onbekend hulpmiddel voor ongewenst urineverlies bij mannen, de Male External Catheter (MEC). Ook wel condoomkatheter genoemd. De MEC is niet voor alle mannen geschikt. Verpleegkundig specialist Hanny Cobussen-Boekhorst legt uit voor wie de MEC een optie is.

Het begrip 'condoomkatheter' zorgt voor verwarring, zegt Hanny Cobussen-Boekhorst, verpleegkundig specialist functionele en kinderourologie in het Radboudumc. "Bij katheter denken mensen snel aan iets wat ín je lichaam gaat en een echt condoom is de MEC natuurlijk ook niet. Het is een soort condoom dat je over de penis afrolt en waar je een urine-opvangzak op aansluit. Vandaar dat we de Engelse term bekender willen maken. Die geeft duidelijk aan dat het een hulpmiddel voor mannen is en dat het een externe – uitwendige – katheter is."

Tevreden gebruikers

Hoogland Medical heeft met een aantal verpleegkundig specialisten onderzoek gedaan naar de MEC. 14 ziekenhuizen werkten hieraan mee. Insteek: voor welke patiënten is deze katheter een goede optie? "De MEC bestaat al lang, maar veel artsen denken er niet aan om dit hulpmiddel voor te schrijven", zegt Hanny, die als hoofdonderzoeker betrokken was bij het onderzoek. "Bovendien was er eerder alleen maar onderzoek naar gedaan bij gebruikers. Die waren er tevreden over – logisch, anders waren ze er wel mee gestopt. In dit onderzoek wilden we naar boven halen aan welke groep mannen we de MEC kunnen aanbieden. En welke situaties er zijn waarin het beter is dit hulpmiddel niet voor te schrijven."

69 deelnemers

De MEC wordt van oudsher veel gebruikt bij mensen met een dwarslaesie. We wilden uitzoeken voor welke mannen met een niet neurologisch probleem de MEC ook geschikt zou kunnen zijn. Zoals mannen die een prostaatoperatie hebben ondergaan. We benaderden 1.316 geschikte mannen met matige of ernstige incontinentie voor het twee maanden durende onderzoek. Hanny: "Uiteindelijk deden er helaas maar 69 mee, van wie er 39 de volledige twee maanden voltooiden. Veel mannen gaven aan dat ze alle soorten katheters al hadden geprobeerd. Het was voor ons niet duidelijk of ze dan ook echt een MEC hadden gebruikt of dat



“Je kunt de Male External Catheter ook alleen 's nachts dragen”

ze dachten dat dit een soort inwendige katheter was. Daarnaast denken we dat de animo om mee te doen misschien niet zo groot was, omdat er voor mannen de laatste jaren veel goed ander absorberend incontinentiemateriaal op de markt is gekomen."

Duidelijke uitleg

Er waren te weinig deelnemers om heel harde conclusies te trekken. "Maar we weten dat een MEC een prima hulpmiddel kan zijn. De MEC kan handig zijn als je van huis bent, omdat je tussendoor alleen de urinezak hoeft te legen: op de mannen-wc is vaak geen afvallemmer om inco-materiaal achter te laten. Bij warm weer heb je minder kans op huidirritaties, zoals je bij inco-materiaal soms wel hebt. Bij veel urineverlies heb je met de MEC minder het gevoel van 'nat' zijn. Bovendien hoeft je er minder of geen incontinentiemateriaal bij te dragen." "De patiënt moet wel gemotiveerd zijn om de MEC te gebruiken. En moet ook even handig worden in het aanbrengen ervan." Het gaat beter als de patiënt de MEC zelf kan omdoen, dan wel een partner of vaste hulpverlener. Als er elke dag een andere hulpverlener komt, lukt het aanbrengen vaak niet, is de ervaring. "De MEC wordt ook wel gecombineerd met het gebruik van absorberend incontinentiemateriaal, bleek uit het onderzoek", zegt Hanny. Sommige mannen die 's nachts veel urine verliezen, dragen 's nachts de MEC en gebruiken overdag absorberend incontinentiemateriaal." Een duidelijke uitleg over hoe je de 'condoomkatheter' gebruikt is een must. Voor

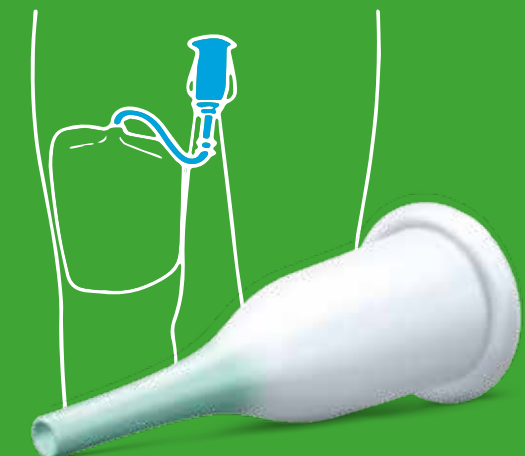
het onderzoek maakte Hoogland Medical een folder met daarin kenmerken van verschillende soorten MEC's, een aanmeetinstructie voor de maatbepaling en een gebruiksinstructie. Gebruikers kunnen vanuit het ziekenhuis begeleiding krijgen of via Hoogland Medical middels een thuisbezoek van de verpleegkundige. De Engelse richtlijn voor de MEC is onlangs vertaald in het Nederlands. Hanny: "Daarin staat voor zorgverleners duidelijk beschreven hoe je MEC-dragers goed begeleidt en wat je bijvoorbeeld kunt doen bij huidproblemen of lekkage."

Goed hulpmiddel

Wat heeft het onderzoek opgeleverd? Het zit nu bij zorgvoorschrijvers beter op het netvlies dat de MEC een goed hulpmiddel kan zijn om in te zetten bij incontinentie, zegt Hanny. "Specifiek kan bekeken worden of de MEC een betere keus is om te gebruiken, eventueel in combinatie met absorberend inco-materiaal. Ook als een patiënt voor een ander hulpmiddel wordt doorverwezen, kun je als zorgvoorschrijver de MEC benoemen om te checken of de patiënt ervoor openstaat. Bovendien is door de onderzoeksdeelnemers aangegeven dat zij de MEC absoluut zouden aanraden bij andere mannen met ongewild urineverlies. Voor een specifieke groep mannen is de MEC zeker weten een heel prettig hulpmiddel. Sinds de aanvang van het onderzoek merkt Hoogland Medical dat er meer aanvragen voor een MEC-instructie binnenkomen, ook via andere kanalen zoals huisartsen." 🌱

MEC...

... wordt ook wel condoomkatheter of uritip genoemd. Het is een zelfklevend siliconen-systeem dat je als een huls om de penis afrolt. Dankzij de hechtlaag aan de binnenkant blijft de katheter op zijn plaats. Via een flexibele buis aan het uiteinde ervan komt de urine in een urineopvangzak terecht. Overdag kan dat een opvangzak zijn die op het been wordt gedragen, 's nachts een grotere nachtzak die aan het bed hangt. De MEC wordt in principe eenmaal per 24 uur verschoond. Je kunt 'm ook voor speciale doelen gebruiken, zoals een lange autorit of 's nachts in bed. Na gebruik kan de MEC worden weggegooid.






**MEER ZEKERHEID
MEER VEILIGHEID
MEER VRIJHEID**

Met de Varimate Resist

Gebruikt u pasta of opvul-
ringen die 'oplossen' en/of
nog steeds lekkage geven?

**Probeer de unieke
Varimate Resist ringen:**

- ✓ Voorkomt lekkage doordat de ring een 'dijkje' vormt rondom de stoma
- ✓ Bestand tegen vocht en agressieve urine/ontlasting
- ✓ Eenvoudig met de handen te vormen; blijft even goed hechten op de huid
- ✓ Bij verwijderen blijven geen restjes achter






**Zelf proberen? Vraag een gratis
proefpakket aan en ervaar het verschil!**

0800-3300010 (gratis)
serviceteam@eurotec.nl

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



Kiespijn in mijn kont



**Hetzelfde
resultaat
ziet er nu
beter uit
dan ooit**

NILTAC™ en SILESSE™
heten voortaan
ESENTA™



HUIDBARRIÈRE
Beschermt de
huid tot 72 uur



ADHESIVE REMOVER
Eenvoudig verwijderen,
zonder huidbeschadigingen



Gratis zelf ervaren?
Vul het formuliertje in via de QR-code of bel/mail ons.
T: 0800-0224444
E: info.convatec@convatec.com





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

“Een rectum wat...?” Hij kijkt mij met grote ogen aan. “Een rectumamputatie.” “Amputatie? Dus je hebt...” Hij hakkelt en stottert wat. Ik maak de zin voor hem af. “Klopt. Ik heb geen poepgat meer.” “Gadver”, zegt hij ontzet. Hij herstelt zichzelf direct. “Sorry, zo bedoel ik dat natuurlijk niet, maar ik heb er nog nooit van gehoord.”

Ik vertel hem dat mijn dikke darm twintig jaar geleden al werd verwijderd en dat ik daarom nu een stoma heb. Sinds enkele jaren is ook mijn rectum, en dus ook mijn poepgaatje, geamputeerd. “Dat deed zeker ongelooflijk veel pijn?” vraagt hij met een vertrokken gezicht. “Helaas is er bij die operatie een zenuw beschadigd. Sindsdien heb ik zenuwpijn in mijn bekken.” “Wat houdt dat in?” “Dat ik kiespijn in mijn kont heb”, zeg ik lachend, zonder schroom. Weer die grote ogen. “Jeetje. Ik weet niet wat ik moet zeggen”, stamelt hij. En dat begrijp ik. Dat weet niemand aan wie ik dit vertel, laat staan een oud klasgenoot die ik tref op het strand.

Voor de vierde dag op rij wandel ik hier. Aan zee. Vijf kilometer heen en weer terug. En voor de tweede keer deze week kom ik Wouter tegen met zijn hond. De eerste keer vroeg hij waar mijn hondje was,

zoals vele mensen vragen die mij dag in dag uit zien wandelen. De tweede keer hield hij mij staande. “Nu zie ik je weer. Oefen je voor de wandelvierdaagse ofzo?” vroeg hij vrolijk. “Nee, ik loop mijn bekkenpijn weg.”

En zo startte bovenstaand gesprek.

Dagelijks zien mensen mij vertrekken. Ik hoor ze denken: Daar gaat ze weer, die Carlijn. Terwijl ik mezelf naar mijn werk sleep, gaat zij lekker wandelen. Het is een aanname en mijn angst dat mensen zo oordelen. Wat men niet weet, is dat ik mijn nachtelijke pijnen weg moet lopen. Als de zenuwpijn in de nacht aanklopt, komt zeuren, steken en felle scheuten geeft en de medicijnen mijn hoofd zo vol watten maakt dat ik de eerste uren van de dag een zombie ben, dan is lopen mijn beste medicijn. Overall. Iedere dag. Door weer en wind. Wandelschoenen aan en een rugzakje met een thermoskan koffie mee voor onderweg.

En zo loop ik hier. Aan zee. Te mijmeren over de kiespijn in mijn kont die niemand ziet maar mij al tien jaar laat lopen en dagelijks samenbrengt met de natuur. 🌿

Er zijn te weinig openbare toiletten in ons land. Recent onderzoek laat zien dat het een nóg groter probleem is dan al werd gedacht. Maar liefst dertig procent van alle Nederlanders vindt dat zijn of haar levenskwaliteit lijdt onder het gebrek aan openbare wc's.

Help, waar

Gemiddeld deelt elke Nederlander een openbaar toilet met 2.500 andere mensen. Dat dat een probleem is, weten we al jaren. Het gebrek aan goede toiletvoorzieningen zorgt voor vervelende situaties bij mensen met bijvoorbeeld spijsverteringsklachten, darmziekten, een stoma of incontinentie. Bekend was al dat meer dan de helft van deze patiënten soms tot regelmatig thuisblijft uit angst om geen toilet te vinden. Recent onderzoek laat zien dat dit voor een nog veel grotere groep mensen geldt: bijna een kwart van alle Nederlanders. Daarbij vindt maar liefst dertig procent van de Nederlanders dat zijn of haar levenskwaliteit lijdt onder het gebrek aan openbare toiletten.

Nog meer cijfers

Deze nieuwe cijfers komen uit een onderzoek dat in het kader van de Nationale Plasdag in 2021 werd

Mensen met spijsverteringsklachten of een stoma, blijven vaak thuis uit angst geen toilet te vinden

uitgevoerd door Peil.nl/AnalitiQs. Uit het onderzoek bleek verder dat 84% van de respondenten wel eens 'in het wild' poept of plast. Niet zo gek als je bedenkt dat maar één op de tien altijd gemakkelijk een toilet kan vinden. Vooral mensen met een aandoening, vrouwen en senioren ervaren de negatieve impact van de beperkte toegankelijkheid van toiletten. Verder kwamen er uit het onderzoek een paar opvallende verschillen tussen mannen en vrouwen. Zo zijn vrouwen vaker dan mannen weggestuurd bij een horeca- of winkelzaak op de vraag of ze er naar het toilet mochten. En waar vijftien procent van de mannen regelmatig thuisblijft vanwege het gebrek aan toiletten, is dat bij vrouwen bijna een derde.

Samen voor één missie

Het onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van de Toiletalliantie en

Elke Nederlander deelt een openbaar toilet met **2.500** anderen

25% blijft thuis uit angst geen openbaar toilet te kunnen vinden

84% poept of plast wel eens 'in het wild'



Ken je de toiletsticker al?

Deze kunnen ondernemers op hun raam plakken om te laten zien dat hun toilet is opengesteld voor iedereen. Je bestelt 'm op www.iederewctelt.nl.



Toilet-app Hoge Nood

Met de HogeNood app vind je makkelijk het dichtstbijzijnde toegankelijke toilet. De app toont je de route naar het toilet, vertelt je de voorzieningen zoals rolstoeltoegankelijkheid, en laat ervaringen van eerdere bezoekers zien.

is de wc?



1 op de 3 Nederlanders heeft last van te weinig openbare toiletten

de Maag Lever Darm Stichting. Laatstgenoemde pleit al jaren voor meer en beter toegankelijke toiletvoorzieningen in stad- en dorpscentra en in de natuur. Daarvoor richtte de stichting een alliantie op van ruim twintig maatschappelijke organisaties die samen strijden voor voldoende openbare en opengestelde toiletten. De missie van de Toiletalliantie is duidelijk: vóór 2023 voldoende toegankelijke toiletten voor iedereen.

Praktisch betekent dat om de 500 meter een toilet in drukke voetgangersgebieden, om de 5 kilometer langs wandelpaden en om de 25 kilometer langs fietsroutes. De alliantie zoekt continu contact met gemeenten, provincies, horecaondernemers, winkeliers en eigenlijk iedere toileteigenaar die kan helpen het tekort aan openbare wc's op te lossen. >

Vernederend



Ook **Carlijn Willemstijn** weet als stoma-drager hoe vreselijk het is als je niet op tijd een openbaar toilet kunt vinden. Vier jaar geleden ging haar blog 'Vernederend' viral op Facebook. Ze zette zich jaren in voor de Toiletalliantie en staat volledig achter de strijd.

Waarom vind jij meer openbare toiletten zo belangrijk?

"Vanwege mijn stoma heb ik soms binnen vijf minuten een wc nodig. En ik weet hoe naar het is als ik die niet kan vinden. Met mij zijn er nog duizenden stomadragers of mensen met maag- en darmklachten, maar ook ouderen die hieronder lijden. Ik vind het niet kunnen dat mensen om die reden de deur niet uitgaan. De beschikking over een toilet is een eerste levensbehoefte."

Wat is jouw vervelendste ervaring hierin?

"In mijn blog beschrijf ik hoe ik op een dag met een lekkende stoma in een vreemde stad nergens een toilet kon vinden. Terwijl de warme poep langs mijn benen liep, en de tranen over mijn wangen, werd ik geweigerd in een supermarkt. Rillend in mijn ondergoed heb ik mezelf ergens in de bosjes met tissues schoon moeten vegen. Zulke situaties zijn zo vernederend! Dat draag je echt nog een tijd met je mee."

Ben je optimistisch over de strijd?

"We zijn er nog lang niet. Nederland loopt ook vergeleken met andere Europese landen enorm achter op dit vlak. Maar de aandacht voor het probleem neemt gelukkig toe. En dat heeft effect. Na mijn blog is er bijvoorbeeld een motie aangenomen in de gemeente Westland voor meer wc's. In Naaldwijk en 's-Gravenzande zijn extra toiletten geplaatst en in Rotterdam krijgen horecaondernemers een vergoeding als ze hun wc toegankelijk maken. Daarom is het zo belangrijk onze verhalen te blijven delen!"

Lees Carlijn's blog 'Vernederend'
Scan de code



Bronnen: stomavereniging.nl / iederewctelt.nl



"De beschikking over een toilet is een eerste levensbehoefte"

Doe je mee?

Iedereen kan meedoen in de strijd voor meer openbare toiletten.

Wat kan jij doen?

1. **Contact opnemen met lokale horeca en winkeliers** in jouw dorp of stad. Zodat zij de noodzaak van het probleem gaan inzien en hun toiletten openstellen.
2. **Het probleem aankaarten bij je gemeente.** Klinkt lastig, maar lokale politici staan vaak erg open voor vragen en ideeën van burgers.
3. **Contact zoeken met de lokale media.** Voorbeelden van persberichten vind je op de site van de Toiletalliantie.
4. **Je eigen verhaal delen.** De Toiletalliantie is altijd op zoek naar ambassadeurs: ervaringsdeskundigen die weten waarom meer openbare toiletten nodig zijn.

De Toiletalliantie helpt je stap voor stap op weg. Lees meer of neem contact met hen op via iederewctelt.nl/help-mee/vrijwilligers. Of scan de code.



HEKURA



Maak kennis met de Hekura gebruiksklare eenmalige katheter

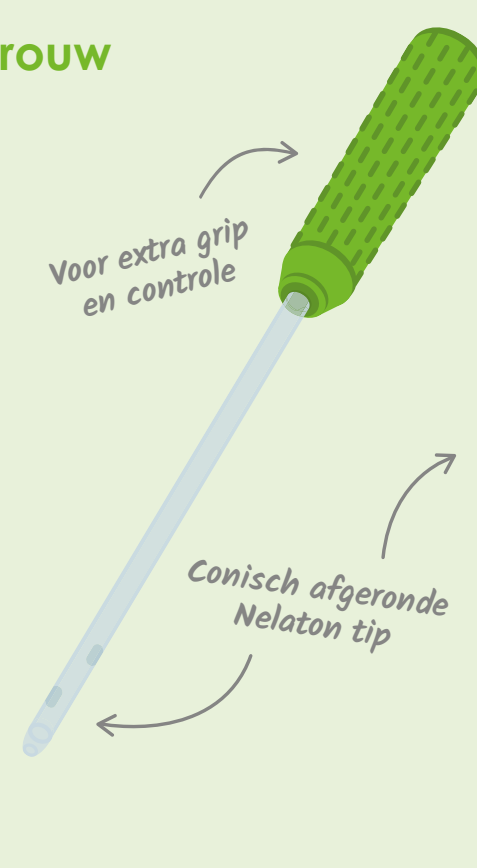
Bij blaasproblemen wil je natuurlijk graag de touwtjes in eigen handen houden. Wij kunnen jou daarbij helpen! De Hekura gebruiksklare eenmalige katheter kan jou de oplossing bieden voor blaasproblemen en is beschikbaar voor zowel mannen als vrouwen. Ben je benieuwd naar onze nieuwste gebruiksklare katheter?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

Nieuw!

Man



Vrouw



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

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

Probeer de Hekura gebruiksklare eenmalige katheter zelf!



Dossier proctologie

NIET IETS WAAR WE MAKKELIJK OVER PRATEN: KLACHTEN AAN JE ANUS. TOCH HEBBEN VEEL MENSEN DAAR LAST VAN. VAN AAMBEIEN, HUIDFLAPJES EN KLOOFJES TOT EEN ENDELDARM-VERZAKKING EN ONTLASTINGVERLIES.

Procto wát? 🤔

Het vakgebied proctologie houdt zich bezig met lichamelijke kwalen in en rondom de anus, aan 'de uitgang' van het lichaam dus. Dat kan zich uiten in de vorm van pijn en jeuk, bloedingen of incontinentie. Denk aan aambeien, jeuk, scheurtjes in de huid, huidflapjes of zwellingen door verzwakte bekkenbodemspieren of obstipatie. Mensen blijven vaak uit schaamte (te) lang doorlopen met klachten. Gemiddeld schakelen we pas na ruim vijf jaar professionele hulp in voor darmproblemen. Dat is zonde, want de klachten zijn vaak goed te behandelen.



Loop er niet mee door:
het is beter om anale klachten
snel te behandelen



Een lesje toiletbezoek

Zorgen voor een regelmatige stoelgang en zachte ontlasting helpt écht om anale klachten te verminderen of zelfs te voorkomen.

TIPS:

- Ga naar de wc als je moet. Wie de poep lang ophoudt, kan harde en pijnlijke ontlasting krijgen.
- Ga ontspannen zitten met een licht gebogen rug.
- Zet eventueel de voeten op een voetenbankje. Hierdoor zijn je knieën hoger dan je heupen, wat voor een soort hurkhouding zorgt. De spier rondom het onderste gedeelte van de darm, daar waar de dikke darm overgaat in de endeldarm, kan zich dan volledig ontspannen. Zo kan alles soepel eruit.
- Pers alleen zachtjes mee als je aandrang voelt.

1 op de 6
Nederlanders
zoekt hulp
bij anale
klachten



Potje kwartet?

Mag ik van jou... Veel zorgverleners voelen nog altijd enige gêne wanneer er over anale klachten gesproken moet worden. Charlotte Molenaar – chirurg en oprichter van de Proctos Kliniek – bedacht daarom het Anuskwartet. Het doel: op een ludieke manier de basiskennis over aandoeningen van anus, endeldarm en bekkenbodem verbeteren. Hiermee hoopt Molenaar het aantal gemiste diagnoses terug te brengen en een betere zorg voor patiënten te krijgen. Het Anuskwartet is verdeeld over diagnoses, aandoeningen met herkenbare illustraties en bijbehorende klachten. Zorgverleners kunnen het kwartet bestellen via de Proctos Kliniek, zolang de voorraad strekt: proctoskliniek.nl



Feiten & fabels over de stoelgang

* Je kunt zelf niets doen om pijn of ongemak bij de stoelgang te voorkomen

Fabel. Door elke dag vezels te eten, twee liter vocht te drinken en veel te bewegen houden we de ontlasting zacht en soepel. De kans dat er dan aambeien of scheurtjes ontstaan, is kleiner. Daarbij krijgen bestaande wondjes de kans om te genezen.

* Schoonmaken met droog toilet papier of water en zeep is de beste manier

Fabel. Na de ontlasting kunnen er restjes ontlasting achterblijven door onder andere aambeien, scheurtjes of huidflapjes. De anale huid is kwetsbaar. Wc-papier is vaak hard en kan de huid beschadigen, net als boenen. Beter is afspoelen met lauwwarm of koud water zonder zeep (douche of plantenspuut) en droogdeppen met zacht katoen. Of maak de huid schoon met een katoenen wattenschijfje met wat olie (zoals olijf- of zonnebloemolie).

* Gebruik liever geen vochtig, geperformeerd toilet papier

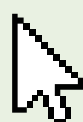
Feit. Dat geldt ook voor luiers- of babybillendoekjes en zeep. Conserveer- en bleekmiddelen, parfum of alcohol kunnen de huid van de anus irriteren. Gebruik ook geen zalven of crèmes met deze irriterende stoffen.

* Je kunt bij klachten beter niks erop smeren

Fabel. Het is goed om na elke stoelgang zinkzalf aan te brengen, dat beschermt de huid en houdt haar droog. Net als cetomacrogolzalf of -crème. Maak de huid eenmaal per dag goed schoon door het laagje zalf te verwijderen met olie op een wattenschijfje. Breng daarna een schone laag zalf aan.

Zelfdiagnose

Wil je nu alvast weten wat je mogelijk mankeert en of het verstandig is om naar een arts te gaan? Vul de vragen in van deze handige tool en je krijgt een mogelijke diagnose: analeklachten.online/diagnose-tool.

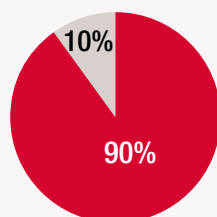


Onze nieuwste katheter is speciaal ontworpen om te voldoen aan alles wat vrouwen belangrijk vinden aan een katheter. Daarom hebben we zoveel mogelijk vrouwen gevraagd 'm uit te proberen. Een kleine indruk van de vele positieve reacties zie je hieronder. Te mooi om niet te delen. Net als de Infyna Chic 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 gebruiksters raden 'm je aan!



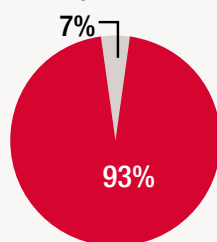
90% vindt het openen van de Infyna Chic koker makkelijk of heel makkelijk



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



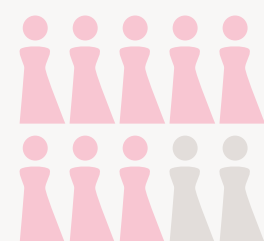
93% vindt de Infyna Chic katheter makkelijk in het gebruik



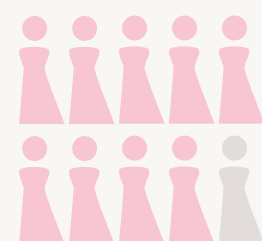
Geen lekkage na gebruik

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

“Eenmaal bij ons, is de gêne meestal weg”

Anale klachten zijn vaak niet levensbedreigend maar wel heel vervelend. Chirurg en proctoloog Charlotte Molenaar staat met haar team klaar om mensen te behandelen.

“Anusklachten hebben een enorme invloed op iemands leven. Als arts kun je daar veel in betekenen. Maar dan moet je wel uitgebreid de tijd nemen voor een patiënt. Die tijd is er in ziekenhuizen vaak niet.” Daarom richtte chirurg en proctoloog Charlotte Molenaar in 2010 zelf maar een kliniek op: de Proctos Kliniek in Bilthoven, waar ze met haar team aandoeningen van de anus en de endeldarm behandelt. De reden: betere zorg voor patiënten. Met meer tijd om te snappen wat er écht met iemand aan de hand is. Met ruimte om samen te beslissen over de beste behandeling.

“Door een goed gesprek weet je wie er tegenover je zit en wat het probleem voor hem of haar in het dagelijks leven betekent. We kunnen dat probleem dan sneller oplossen. Daarnaast zorgen we ervoor dat een patiënt zoveel mogelijk dezelfde arts heeft. In het ziekenhuis nemen artsen door drukke schema's soms spreekuren van elkaar over. Ik vind juist dat de arts-patiënt relatie heilig is. Je leert iemand pas echt kennen als je 'm meerdere keren ziet. Bij ons lukt het vrijwel altijd om een patiënt door dezelfde arts te laten behandelen.”

Veel te winnen

Waarom koos ze voor de proctologie? “Tijdens mijn opleiding in het Medisch Centrum Alkmaar had ik chirurgen om me heen die de proctologie belangrijk vonden. Daardoor werd ik ook enthousiast. Bovendien hield ik na mijn bevallingen nog lang een gevoelloze onderkant door opgerekte zenuwen. Dat kwam gelukkig vanzelf goed, maar het maakte wel dat ik meer interesse kreeg voor dat vakgebied. Zo zag ik dat er maar weinig kennis en vooruitgang was in de proctologie.” Omdat er geen opleiding proctologie bestaat,

specialiseerde Molenaar – inmiddels chirurg – zich op eigen kracht in de proctologie en gynaecologie.

Uitgebreid de tijd

Klachten aan de anus zorgen vaak voor schaamte. Je kunt bang zijn voor vieze geurtjes en ontlasting verliezen. Of je durft pas je huis uit nadat je hebt gepoept. Sommige mensen plannen zelfs een operatie in de vakantie, zodat ze op hun werk niet hoeven te vertellen wat ze mankeren, merkt Molenaar. “Door schaamte duurt het lang voor mensen bij ons komen. Maar als ze eenmaal bij ons zijn, is de gêne meestal weg. Hier kan ik er wel over praten, merken ze.” De Proctos Kliniek werkt anders dan de meeste ziekenhuizen. Patiënten vullen eerst thuis een uitgebreide vragenlijst in. Bij incontinentie belt de verpleegkundige al drie weken voor de afspraak om een indruk te krijgen. Wat voor incontinentie-materiaal gebruikt iemand? Hoe is de samenstelling van de ontlasting? Ze vraagt ook of de patiënt een dagboek wil bijhouden. Molenaar: “Soms krijgt iemand naar aanleiding van dat gesprek dieetadviezen. En het komt weleens voor dat er daarna al geen behandeling meer nodig is.” Tijdens het eerste uitgebreide consult wordt besproken wat de patiënt van het behandelende team verwacht. Daarna doet de arts een aantal lichamelijke onderzoeken, zoals een echografie en een endeldarmonderzoek. “Iemand gaat na de eerste afspraak al met een diagnose en behandelplan de deur uit.” Molenaar zou willen dat deze aanpak ook in ziekenhuizen komt. “Voor de proctologie is dat echt nodig. Wij investeren de eerste keer veel tijd in een patiënt en brengen alles in kaart. Daarna zijn er minder afspraken nodig om iemand te behandelen.”



Angst en schaamte

De Proctos Kliniek kan mensen niet altijd beter maken, maar wel helpen om minder last te hebben van de klachten. “Daarnaast willen we inzicht geven dat je er vaak zelf invloed op hebt. Aan incontinentie- en verstoppingsklachten kun je zelf iets doen, zoals een dieet, goed toiletgedrag, meer bewegen of afvallen. Ook kun je angsten aanpakken. Er zijn mensen die alleen in hun eigen huis naar de wc durven. Dan bespreken we of iemand ervoor openstaat om aan die angst te werken. We kijken of iemand zelf de knop kan omzetten of dat er langdurige therapie nodig is. Verder werken we samen met een ervaren bekkenfysiotherapeut. Die behandelt iemand of verwijst door naar een goede therapeut in de buurt van de patiënt.” Molenaar ziet veel mensen komen voor een second

opinion. Ze vraagt zich weleens af of de vorige arts echt luisterde naar die patiënten. “Ze hebben soms al meerdere behandelingen achter de rug die niet het juiste resultaat hadden. Als we ze kunnen helpen, zijn ze ontzettend dankbaar. Mijn missie is geslaagd: blijf en tevreden patiënten.” 🌱

Drie locaties

De hoofdlocatie van de Proctos Kliniek is in Bilthoven. Sinds 2021 zijn er ook klinieken in Amsterdam en Rotterdam. Meer informatie: proctoskliniek.nl



Welland Hecht aan mensen.

Huidproblemen en/of lekkages?
Manuka honing kan een gezonde huid rondom de stoma bevorderen.

Gratis proefmateriaal aanvragen en/of meer informatie?



Scan de QR-Code!

Kenmerken Manuka honing

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

Aurum met Manuka honing

Welland®, 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

VER/202202



**#REN
TEGEN
KANKER**

Waar ren jij mee? Ga naar
rentegenkanker.nl

**KWF
KANKER
BESTRIJDING**

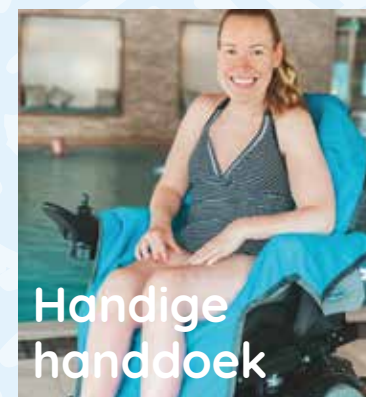
Actief

Wat een PEG-vogel

Je kind op een laagdrempelige en speelse wijze voorbereiden op het krijgen van een PEG-sonde? Het prentenboek 'De Pegvogel' biedt uitkomst. Hierin wordt het verhaal verteld van het jongetje Mickey, die samen met zijn zus Mila op avontuur gaat. Ze vinden hierbij een grote zieke vogel, die net als Mickey niet kan eten doordat zijn snavel kapot is. Om de vogel beter te maken, besluiten de kinderen hem mee te nemen naar het ziekenhuis waar hij een sonde krijgt.



'De Pegvogel'
(ISBN: 9789090345741)
van Sanne van den Boer
is o.a. verkrijgbaar bij
Bol.com en kost € 19,99



Handige handdoek

Zwemmen en een rolstoel. Een lastige combi? Niet met de ableDry! Dit is een waterdichte handdoek, speciaal ontworpen voor gebruik in een rolstoel. Hiermee heb je nooit meer een klamme rolstoelzitting als je uit het zwembad of de douche komt.

Vanaf € 74,95. Meer informatie
facebook.com/ableMoveNL



OERsterk

Absorbeer jij alles wat met het topic gezondheid te maken heeft? En ben je benieuwd hoe je zélf lichaam en geest naar een hoger plan kunt tillen? Dan mag je de wekelijkse podcast van het gezondheidsplatform OERsterk niet missen. Hierin interviewt OERsterk-oprichter drs. Richard de Leth diverse inspirerende health experts. Zelfzorg, preventie en leefstijl zijn daarbij populaire gespreksonderwerpen.

oersterk.nu

Fleurige stomahoesjes

Kan jouw stomazakje wel een fleurige boost gebruiken? 'Design Your Stoma' biedt allerlei leuke stomahoesjes en banden aan voor zowel mannen, vrouwen als kinderen. Ze zijn er met vrolijke kleurtjes, stoere prints en wat te denken van romantisch kant? De hoesjes zijn bestemd voor gewoon dagelijks gebruik, maar er zijn ook varianten voor sport-, zwembad- of saunabezoek.

designyourstoma.nl



Eindelijk pijnvrij

De jonge Michelle kampte jarenlang dag in dag uit met onverklaarbare pijnklachten. Na 15 jaar is ze eindelijk pijnvrij en druk met het maken van een documentaire over de lange weg die ze moest afleggen. Op haar Instagram-account doet ze verslag van haar bevindingen en haar leven.

@painkillersbymies



Meer uitjes en tips?
Kijk op zorgspeciaal.nl

Op stap met Lotte van Herpen



Zorg op maat leveren, daar zet Lotte van Herpen zich als gespecialiseerd verpleegkundige van Hoogland Medical voor in. Een baan waarbij geen dag hetzelfde is! Kijk mee naar haar werkweek.

Naam:

Lotte van Herpen

Functie: Stoma- en continentie-verpleegkundige, diabetesverpleegkundige in opleiding

Werkgebied: voornamelijk zuid Nederland

Privé: Woont met haar partner Bas, dochter Mies (4), zoon Klaas (2) en toekomstige baby (uitgerekend in augustus) in de provincie Noord-Brabant

DINSDAG

Yes, ik mag weer! Na het weekend en mijn 'mama-dag' op maandag heb ik altijd weer zin om aan de slag te gaan. Vaste prik op de dinsdagochtend is het online verpleegkundig overleg van zo'n 30 minuten. Met zes collega's wisselen we updates en casussen uit en wordt kortgesloten wie wat gaat doen deze week.

Als het overleg erop zit, spring ik in de auto. Voor mijn werk bedien ik half Nederland en verslijt ik de nodige kilometers; toch zeker wel 30.000 kilometer per jaar! Afhankelijk van waar de patiënten wonen, heb ik zo'n 2 tot 4 bezoeken per dag. Bij patiënten thuiskomen is en blijft bijzonder. Je krijgt een klein inkijkje in iemands leven en dat is toch best intiem. Evenals de handelingen waarbij ik assisteer en uitleg over geef. Zo leer ik vandaag een oudere meneer hoe hij moet darmspoelen. Iets waarbij ik altijd de tijd neem en goed aftast waar de patiënt mee geholpen is. Deze meneer heeft nogal een voorgeschiedenis en veel problemen gehad met het spoelen. Samen met zijn vrouw kijk ik welke handreikingen we kunnen doen – en met welk systeem – zodat hij toch zelfstandig kan spoelen. Vandaag lukt het; superfijn! De patiënt is opgelucht en zijn vrouw ook, merk ik. Tevreden rij ik naar huis. Met mijn werk kun je er écht voor iemand zijn; dat geeft veel voldoening!

WOENSDAG

Ik bel vandaag allereerst aan bij een gezin met een meervoudig gehandicapte zoon. Al een paar dagen hebben zij hulp van Hoogland Medical om moeder te begeleiden in het katheteriseren van haar zoon. Mijn collega is eerder langs geweest, nu is de beurt aan mij. Onderweg in de auto hebben we een overdracht gedaan, zodat ik goed voorbereid aankom. Bovendien lever ik altijd zorg op maat. In contact komen met een ziek kind vereist nu eenmaal een heel andere aanpak dan een volwassen iemand. Het gaat om gevoel en een vertrouwensband creëren. Ik zorg dan ook dat het rustig blijft en prikkelvrij als ik aan het bed van het jongetje sta. Hij heeft vandaag een mindere dag, is echt heel ziek. Toch lukt het zijn moeder om onder mijn begeleiding hem te katheteriseren. Moeder is trots en ontroert. Mij raakt het ook in m'n moederhart. En nu ik zwanger ben van mijn derde kindje komt een situatie als deze nog wat meer binnen. In de middag ben ik op kantoor van Hoogland Medical en beman ik met enkele andere collega's de customer service. Elke dag komen er vragen binnen van patiënten, waar wij verpleegkundigen dan naar kijken. Vaak praktische vragen over producten, het gebruik en handelingen. Zo'n middagje customer service is zeker ook leerzaam voor mij. Want ondanks dat ik al jarenlang

gediplomeerd verpleegkundige ben, weet ook ik niet altijd alles. "Hier moet ik even induiken, ik kom er later op terug", zeg ik dan. Ik neem dan ook echt de tijd om het goed uit te zoeken en waar nodig te overleggen met collega-verpleegkundigen. Zodat ik zeker weet dat de patiënt goed geholpen is!

DONDERDAG

Vandaag loop ik in de ochtend stage bij een huisartsenpraktijk. Ik doe namelijk de diabetesopleiding, zodat ik straks nog meer patiënten van dienst kan zijn. Heel boeiend, want zo kom ik weer achter allerlei nieuwe dingen. Bovendien: jezelf ontwikkelen houdt het werk interessant en uitdagend!

“Met mijn werk kun je er écht voor iemand zijn; dat geeft veel voldoening!”

Vervolgens ga ik naar een 40-jarige man, om hem een stomaband aan te meten vanwege een stomabreuk. Een patiënt die ik nog ken van een jaar geleden; vóór zijn stoma-operatie heb ik hem onder andere uitleg gegeven over de stomaverzorging. We proberen zoveel mogelijk met één gezicht naar buiten te treden, dat is immers wel zo prettig. Iets

wat zeker door patiënten gewaardeerd wordt, merk ik telkens weer. "Jou ken ik nog!", roept de patiënt blij verrast als hij de deur voor me opendoet. Dat maakt dat de toon gelijk gezet is. Ook al is hij niet blij met zijn stomabreuk, wat ik helemaal snap. Samen gaan we aan de slag met de stomaband, met goed resultaat. Een hele opluchting. "Nu kan ik tenminste zonder problemen over een paar weken met vakantie", zegt hij. Met een goed gevoel loop ik de deur uit. Wat heb ik toch dankbaar werk!

VRIJDAG

Normaal gesproken werk ik niet op vrijdag, maar vandaag is de jaarlijkse barbecue bij Hoogland Medical. Het kan eindelijk weer! Erg gezellig en leuk om iedereen weer te zien. Hoogland Medical is een heel warm bedrijf, waar je contact hebt met iedereen, uit alle lagen als het ware. Er heerst echt een soort familiegevoel!

Met een voldaan gevoel sluit ik mijn werkweek af. En niet alleen omdat de barbecue weer erg gezellig was. Alle open eindjes qua werk zijn weggewerkt, iedereen is op de hoogte en mijn mail is bijgewerkt. Voldaan rij ik naar huis. Op naar het weekend! 🌟



Vaste prik dinsdagochtend:
online verpleegkundig overleg



"Met een goed gevoel loop ik de deur uit. Wat heb ik toch dankbaar werk!"

Puzzel

gewicht	▼	snack	▼	mest-vocht	9 ▼	visbeen	vragend vnw.	▼	Grieks eiland
muziek-instrument	▶	10	▼			geluidje	▼		▼
						ver-borgen			
pret	▶			voordat	▶				2
duur				zak	▼				
	▶							nooit	
land in Azië	bijna		oplettend	▶		5		▼	
	▶		plant	▼					
4					profeet	▶			
					long-kwaal	▼			
gevoel		geestdrift	▶				viseter		ineens
		guitig	▼						
				bot	▶		8		▼
erwten-soep	▶		11			seconde	▶		
dieren-verblijf									
				onder-grondse	▶				
				maatstaf	▼				
pl. in Japan	water-zucht		achter	▶		scheeps-touw		oordeel	
	6				bloei-wijze	▶		▼	
					riv. in Spanje	▼			
boom	▶		mannelijk dier	▶					
of der-gelijke			spil			nakome-ling	1		schilder-gerei
		eerzucht	▶				▼		▼
		pausen-naam	▼						
priem	▶			civil ingenieur		enzo-voort	▶		
soort hert						Frans lidwoord	▼		
			soort hond	▶					
fraai	▶		3		insecten-eter	▶			7

© puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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 19 februari 2023 je oplossing door via zorgspeciaal.nl of schrijf de oplossing op een kaart en stuur deze vóór 1 februari 2023 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: intimiteit

De prijswinnaars zijn:

1e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 100):
M. Klaassen, Geldrop

2e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 50):
R. London, Gouda

3e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 25):
Fam. Hakkens, Vledderveen

Van harte!



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


NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Scan de code met uw smartphone en **doneer** eenvoudig online.



A person wearing a blue jacket, black pants, and a backpack is hiking through a snowy forest. The trees are heavily covered in snow, and the ground is a smooth, white path. 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



**Hoogland
Medical**