

zorgspeciaal

magazine van Hoogland Medical medisch specialzaak / editie 1 2023



**Schaamteloze
mannenzaken**
urologische problemen

Zelfkatheterisatie
7 tips & tricks

MANON (26) GAF NIET OP

**“Drie jaar lang stond
mijn wereld stil”**

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



Het is nogal wat

Ons verraste het: bijna 20% van de veertigers en 90% van de tachtigers heeft een chronische aandoening. Dat is nogal wat. Vaak is aan de buitenkant niet te zien dat iemand chronisch ziek is. Dit kan zorgen voor onbegrip, vooroordelen en ongevraagde goedbedoelde adviezen. Vervelend om je daar steeds tegen te verweren of te moeten uitleggen dat het bij jou anders werkt. Een sociaal isolement ligt op de loer. Menigeen verkiest het veilige van thuisblijven boven het gezelschap van mensen die je niet begrijpen of overschatten. We horen weleens dat meedoen in de maatschappij met een chronische ziekte als topsport kan voelen.

Ook Wichert van Dijk vertelt op p20 dat hij vroeger altijd voor veiligheid koos. Zowel zakelijk als privé. Inmiddels heeft hij al 47 jaar zijn stoma en ziet hij het anders. Zijn vrouw heeft daaraan bijgedragen: “Annemarie doet niet moeilijk over mijn stoma, ze ziet mij ook niet als een patiënt. Aan het begin van onze relatie vroeg ze: ‘Moet ik rekening houden met die stoma?’ ‘Nee hoor’, antwoordde ik. Daarna hebben we het er eigenlijk nooit meer over gehad.”

Dat een chronische ziekte ook van meerwaarde kan zijn, vertelt de 26-jarige Manon van Stuivenberg.

Ze volgt een opleiding tot IC-verpleegkundige en profiteert geregeld van haar eigen ervaringen. Ze heeft maar liefst vier chronische aandoeningen en weet als geen ander hoe het is om ziek te zijn. Daardoor kan ze patiënten beter helpen. Zelf heeft ze haar familie om op terug te vallen als het nodig is. Bij hen kan ze altijd terecht voor een goed gesprek of een schouder om op uit te huilen.

Zo’n sociaal vangnet is heel belangrijk. Familie en een fijne vriendenkring dragen bij aan je levensgeluk. Zij begrijpen hoe jouw leven eruitziet, wat je aandoening met je doet en zien jou zoals je bent, inclusief je aandoening. Het is zelfs wetenschappelijk bewezen dat vriendschap goed is voor lichaam en geest. Vrienden geven ons het gevoel dat het leven zinvol is en vergroten de veerkracht. In het bijzijn van vrienden vermindert de stress en stijgt het zelfvertrouwen. Hoe je vrienden maakt en houdt, ook als je een chronische aandoening hebt, kan een uitdaging zijn. Daarom hebben we het dossier (p15) aan vriendschap gewijd. Voor wie wel wat tips of troost kan gebruiken.

Veel leesplezier!
Henk Hoogland en Frank van der Heijden

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 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, 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

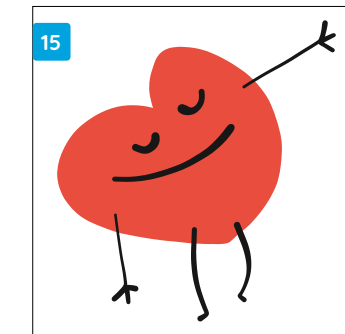
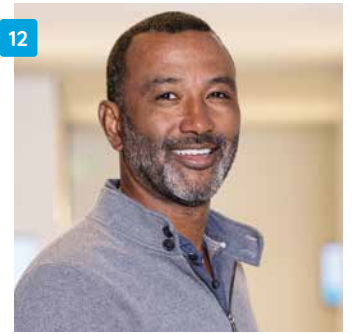
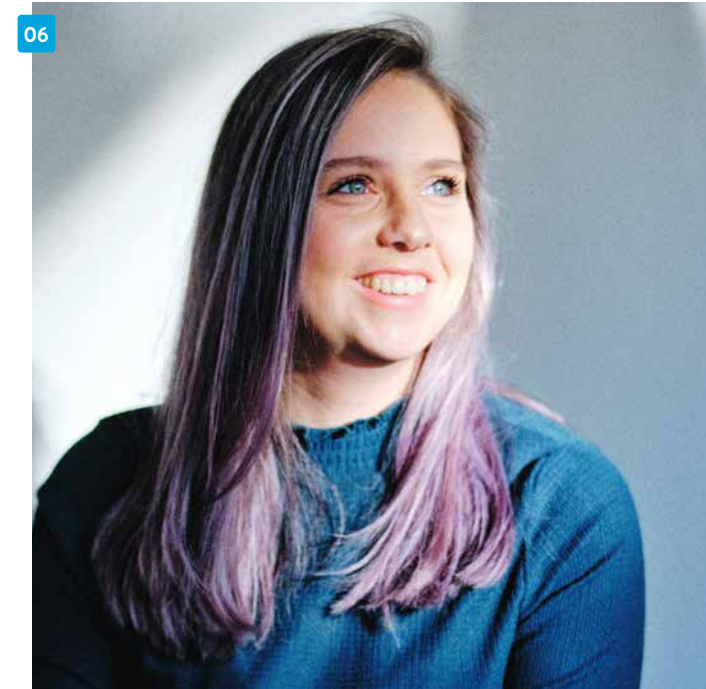
REDACTIEADRES
Axioma Communicatie, Postbus 176,
3740 AD Baarn

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 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 Eenmalig katheteriseren
Wat komt daarbij kijken?

06 De plus van chronisch ziek zijn
Verpleegkundige Manon (26) biedt meerwaarde omdat ze weet wat ziek zijn betekent

11 Column Carlijn Willemstijn
Een verrassend gesprek met een meisje op het schoolplein

12 Mannen met urologische problemen
Garry Pigot van Mansani kliniek vertelt wat hij voor hen kan betekenen

15 Dossier: vriendschap
Het belang van vrienden. Hoe behoud je ze in slechte tijden?

20 Interview Wichert van Dijk
Over scharniermomenten uit zijn leven als stomadrager

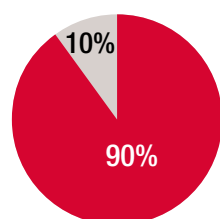
24 Bezorghelden
Chauffeurs Lies en Willem zwaaien af, maar stilzitten zit er niet in.

26 Puzzel mee
En maak kans op € 100,-

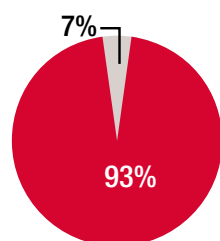
27 Eropuit
Inspiratie voor de leukste activiteiten

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



Infyna Chic™
Intermitterende katheter

CE
0050

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

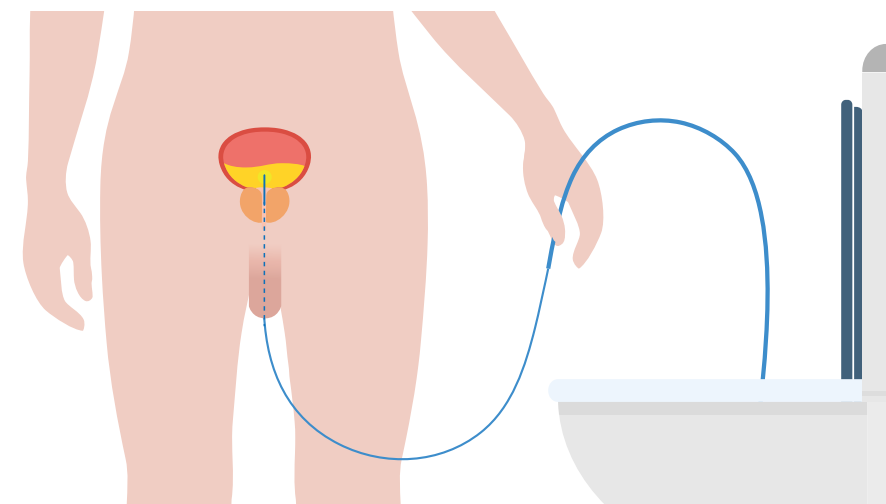
Het Hollister logo en Infyna Chic zijn handelsmerken van Hollister Incorporated. © 2023 Hollister Incorporated.



Continence Care

7x zelfkatheterisatie

Zelfkatheterisatie is het leegmaken van de blaas met een eenmalige katheter. Zelfdilatatatie is dezelfde handeling, maar dan met een iets dickere eenmalige katheter. We zetten de belangrijkste vragen en antwoorden op een rijtje.



1. Wanneer wordt zelfkatheterisatie als behandeling toegepast?

Zelfkatheterisatie is nodig als het niet lukt om de blaas volledig of gedeeltelijk leeg te plassen. Het kan zijn dat je helemaal niet kunt plassen of dat je vaak kleine beetjes plast en veel aandrang voelt. Er ontstaat dan een ophoping van urine in de blaas. Dilateren doe je als je last hebt van terugkerende vernauwingen in de plasbuis.

2. Is zelfkatheterisatie pijnlijk?

In het begin kan het pijnlijk zijn, doordat de plasbuis niet gewend is aan de katheter. Normaal gesproken verdwijnt dat gevoel als je vaker katheteriseert.

3. Hoe vaak moet je katheteriseren?

Het aantal keren per dag dat je moet katheteriseren, is afhankelijk van de aandoening. De arts of de verpleegkundige bespreekt dit met je.

Over het algemeen geldt:

- Heb je last van terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel? Dan moet je gemiddeld

minimaal 1-2 keer per week dilateren, zodat het littekenweefsel niet meer terugkomt.

- Als je nog wel kunt plassen maar niet meer volledig, dan hangt het af van de hoeveelheid urine die per keer achterblijft in de blaas. Katheteriseren kan dan 1-4 keer per dag nodig zijn.
- Als je helemaal niet meer kunt plassen, moet je 4-6 keer per dag katheteriseren. De hoeveelheden per keer mogen niet groter zijn dan 500 ml. Je zult zelf moeten ervaren wat voor jou het juiste aantal keren is, dit in overleg met je verpleegkundige of arts.

4. Is het echt belangrijk om regelmatig te katheteriseren?

Ja! Als urine vaak in de blaas achterblijft, kunnen chronische urineweginfecties ontstaan, zowel van de blaas als van de nieren. Ook kan de neerslag die in de urine ontstaat, samenklonteren tot blaasstenen.

5. Mag ik zelfkatheterisatie een keer overslaan?

Dat is afhankelijk van de reden waarom

je katheteriseert. Overleg dit dus altijd met je arts of verpleegkundige.

6. Hoe weet ik dat de katheter goed zit?

Als na het inbrengen van de katheter de urine uit de katheter loopt, zit ie goed.

7. Er zit een beetje bloed aan de tip van de katheter na het verwijderen. Wat nu?

Je hoeft je niet meteen zorgen te maken. Een beetje bloed is het gevolg van een lichte irritatie van de plasbuis en verdwijnt gewoonlijk na enkele dagen. Is dat na twee dagen niet het geval, neem dan contact op met de verpleegkundige. 🌱

Tips over hoe je bijvoorbeeld infecties kunt voorkomen, wat je moet doen bij problemen of hoeveel druk je mag uitoefenen, lees je op zorgspeciaal.nl



“Ja, ik ben ziek, maar wel een strebertje”

Je bent jong en je wilt wat. Als verpleegkundige op de IC werken bijvoorbeeld. Maar hoe gaat dat als je ook zélf patiënt bent en maar liefst vier chronische aandoeningen hebt? Manon van Stuivenberg (26) laat zich hoe dan ook niet uit het veld slaan.



“Mijn moeder heeft altijd in verzorgingstehuizen gewerkt. Als klein meisje ging ik op zondag vaak met haar mee naar het werk. Het contact met de mensen, het lekker actief bezig zijn, ik vond het superleuk. Al vroeg wist ik: later ga ik ook in de zorg werken. Toen ik zestien was, heb ik me dan ook ingeschreven voor de opleiding tot verpleegkundige. Vol goede moed begon ik aan mijn studie. Helaas kwamen al snel gezondheidsproblemen om de hoek kijken. De diarree, extreme vermoeidheid en algehele malaise bleken niet het prikkelbaar darmsyndroom te zijn – wat de huisarts eerst vermoedde – maar de ziekte van Crohn. Zo jong te horen krijgen dat je chronisch ziek bent, is natuurlijk wel een dingetje. Maar ik was er ook vrij nuchter onder. Ik had een lichte variant van Crohn en hoefde niet aan de zware medicatie. Dan zou het wel enigszins meevallen, dacht ik.”

Van verpleegkundige naar patiënt

“Lange tijd was dat ook zo. Natuurlijk had ik weleens last van mijn buik, maar het bleef redelijk binnen de perken. Ik studeerde, genoot van het studentenleven en rondde mijn studie succesvol af. Tot in 2017 mijn gezondheid weer begon te wankelen. Misselijkheid, extreem vermoeid en het gevoel van messteken in mijn onderbuik gooiden mijn hele leven overhoop. Duidelijke klachten, maar het kon aanvankelijk nergens onder geschaard worden. Een periode van drie jaar aanmodderen, ziek zijn en eindeloos veel onderzoeken brak aan. Heel intens, ik was vaker in het ziekenhuis dan thuis. Ik bevond me opeens aan de andere kant van het bed! Drie jaar lang stond mijn wereld min of meer stil. Soms denk ik: hoe ben ik die periode in vredesnaam doorgekomen? Maar als je geen andere keuze hebt, móet je wel, dan ga je gewoon. Hoewel, achteraf heb ik misschien wel erg veel weggestopt. Het was soms iets te veel door, door, dóór.”

Steun van familie

“Uiteindelijk bleek ik nóg meer chronische aandoeningen te hebben. En wel auto-immune pancreatitis, een chronisch ontstoken alvleesklier, mijn bijnieren functioneren niet meer en ik heb het auto-inflammatoir syndroom. Dat betekent dat er spontaan ontstekingen in mijn lichaam ontstaan, zonder dat er een infectie is. Vier chronische aandoeningen, dat is natuurlijk nogal wat. Gelukkig kon ik altijd op mijn familie rekenen. Mijn moeder, oom en tante waren echt van onschatbare waarde, evenals mijn beste vriendinnetje. Bij hen kon ik altijd terecht voor een goed gesprek of een schouder om op uit te huilen –



nu nog steeds. Ontzettend waardevol. In de loop der jaren heb ik zeker vrienden verloren door alle gezondheidsproblemen. Ik werd steeds minder uitgenodigd voor etentjes en avondjes uit. Want ja, ik zou toch wel weer afzeggen..? In het begin was dat heel pijnlijk. Maar later kon ik in dat soort situaties denken: als je zo met me omgaat, ben ik je liever kwijt dan rijk. Ik richt me liever op de mensen die er wél voor me zijn.”

Knokken voor werk

“Ook mijn werk heeft me altijd veel kracht gegeven. Het gaf me een doel, iets om naar toe te werken. Ik wilde dolgraag weer aan de andere kant van het bed staan, patiënten helpen in plaats van er zelf een te zijn. Ik ben een tijdje afgekeurd geweest, omdat ik lichamelijk niet fit was. Een heftige tijd. Tijdens mijn studie en stages had ik zo hard gewerkt, en toen de tijd was aangebroken om werkervaring op te doen, werd dat me als het ware verboden. Terwijl ik heel gemotiveerd was, zo graag van waarde wilde zijn voor de maatschappij!

Ik was vastbesloten weer aan te sterken. Zo heb ik flink gewerkt aan mijn lichamelijke conditie. Van kleine beetjes wandelen naar uiteindelijk paar keer



“Ik werd steeds minder uitgenodigd voor etentjes. Want ja, ik zou toch wel weer afzeggen..?”

per week krachttraining in de sportschool. Ook qua eten ging ik op de gezonde tour. Beetje bij beetje wist ik me zo een weg terug te vechten.”

Van meerwaarde zijn

“Inmiddels werk ik weer fulltime en doe ik zelfs een opleiding tot IC-verpleegkundige. Dat is soms best pittig, maar ik geniet er ook enorm van. Ik vind het heerlijk dat ik tijdens het werken even niet met mezelf bezig hoeft te zijn. Voor anderen zorgen, hen helpen beter te worden... Ik hou ervan! Ook profiteer ik geregeld van mijn eigen ervaringen. Ik weet immers als geen ander hoe het voelt om ziek te zijn en dat maakt dat ik patiënten beter kan helpen, denk ik. Niet dat ik patiënten altijd vertel dat ik zelf ook chronische aandoeningen heb; dat heeft niet altijd meerwaarde, vind ik. Vroeger vond ik het zelfs onprofessioneel om te zeggen. Daar ben ik inmiddels van teruggekomen. We zijn allemaal mens en dat mag een patiënt soms best weten. Plus dat je in bepaalde gevallen met kleine dingetjes echt het verschil kunt uitmaken. Als ik bij een patiënt een neussonde eruit moet halen, gebruik ik bijvoorbeeld vaak extra neusspray. Ik heb namelijk zelf ervaren dat dat prettiger is.”

Toekomstdromen

“Werkervaring opdoen, daar focus ik nu op. Eerst mijn opleiding op de IC afmaken, ik hoop in maart 2024 klaar te zijn, en daarna nog meer vlieguren maken. Wat dat betreft ben ik wel een strebertje, ik wil altijd het beste uit mezelf halen. Soms moet ik mezelf afremmen, dan kan ik mezelf bijna verliezen in mijn eigen enthousiasme. Gelukkig weet ik dat van mezelf. Dan maak ik weer pas op de plaats. Bovendien weet ik uit ervaring dat alles opeens anders kan zijn. Dat er ook nog een leven is naast werk. Dus ik probeer zoveel mogelijk per dag te leven, echt in het moment te zijn, én om genoeg leuke dingen te doen naast mijn werk. Sporten, hapje eten met vriendinnen, even borrelen na het werk. In de toekomst zou ik graag reizen, als cadeautje aan mezelf na al het harde werken. Zuid-Amerika, dat lijkt me wel wat!” 🌿

“Iedere vrouw heeft weleens buikpijn, zeiden ze in het ziekenhuis. Dan kon ik het wel uitschreeuwen. Want ik voelde aan alles: dit is foute boel.” Drie jaar lang was onduidelijk waar Manons zeer pijnlijke (buik)klachten vandaan kwamen. Op Zorgspeciaal.nl lees je hoe haar weg naar de uiteindelijke diagnose verliep.



Geniet weer van je vrijheid!

VRAAG
GRATIS
PROEFPAKKET
AAN!

Ervaar onze Kneedbare Technologie gratis!



Vraag eenvoudig een proefpakket van ons 1- of 2-delig kneedsysteem aan via:

- website: www.convatec.nl/stomazorg
- telefoon: 0800-0224444
- mail: info.convatec@convatec.com

Convatec kneedbare Technologie™ huidplakken

✓ MEMORY TECHNOLOGIE™

De plak sluit perfect aan bij de stoma, doordat deze zich vormt naar de stoma, ook al verandert deze van vorm of grootte. Beweegt continu, veilig en soepel mee met de stoma.

✓ LEKKAGE-SLOT™

Unieke systeem - heeft een "coltrui" effect voor maximale lekkagecontrole en extra veiligheid.

✓ HUIDBESCHERMING

Klinisch bewezen dat het huidirritaties voorkomt en verbetert.¹

✓ EENVOUDIG

Meer dan 90% van de gebruikers vindt kneden makkelijker en sneller dan knippen¹.



1. Clinical Summary: Osmose Study, Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in New Ostomates Using Moldable Skin Barriers Maria Teresa Szewczyk, MD, PhD; Grazyna Majewska, RN, ETN; Mary V. Cabral, MS, FNP-BC, CWO-CN-AP; and Karin Holzel-Piontek, RN; The Effects of Using a Moldable Skin Barrier on Peristomal Skin Condition in Persons with an Ostomy: Results of a Prospective, Observational, Multinational Study, Ostomy Wound Management 2014;60(12):16-26.

© 2023 Convatec Inc. ® / ™ indicate trademarks of the Convatec group of companies

Niets beschermt zoals Convatec.



Gehandicapt?



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

"Mama zegt dat jij een stoma hebt." Ze valt even stil. "Mama had ook een stoma, maar wilde hem niet meer, dus heeft ze hem weg laten halen."

Ik zet mijn fiets op slot bij het schoolplein waar ik mijn nichtje op wacht. Het onbekende meisje kijkt mij wijs aan. Ik schat haar een jaar of acht. Een hoge blonde staart wappert boven op haar hoofd. Met bungelende beentjes zit ze op het paaltje bij school. Ze lijkt op iemand te wachten.

"Heeft je mama lang een stoma gehad?" vraag ik geïnteresseerd.

"Een jaar ofzo. Ze moest geopereerd worden aan haar darm, maar er is iets fout gegaan en toen kwam mama uit het ziekenhuis met een stomazakje. Dat vond mama heel erg."

"Waarom vond ze dat zo erg?"

"Nou, ze was toen opeens gehandicapt. Ze kon niet meer sporten, en niet werken en als wij naar het zwembad gingen, moesten we met mijn tante mee. Want met een stoma kun je niet zwemmen."

Ik adem in. En weer rustig uit. Dit is niet de persoon en de gelegenheid om dit gesprek mee te voeren. Ik ervaar namelijk dat ik met mijn stoma wel weer alles kan.

"Omdat mama het zo erg vond, heeft de dokter haar stoma weer weggehaald en nu kan mama weer gewoon alles."

"Wat fijn voor jouw moeder dat dat mogelijk was."

Mijn stoma kan niet meer worden weggehaald, maar gelukkig heb ik er niet zo'n last van."

"Vind jij het dan niet erg om gehandicapt te zijn?", vraagt ze met een meelevend hoog stemmetje.

"Ach, weet je, ik voel mij eigenlijk niet gehandicapt. Ik heb mijn stoma al twintig jaar en ben er helemaal aan gewend. Iemand met een beperking heeft een hulpmiddel nodig. Voor de een is dat een gehoorapparaat omdat hij niet goed kan horen, voor de ander is dat een bril omdat hij zonder niet goed kan zien. En voor mij is het een stomazakje, omdat ik geen poepgaatje meer heb."

Ze grinnikt. Een auto toetert en stopt. Ze springt van het paaltje af en stapt vrolijk in de auto. Ik zwaai haar na. Denk aan haar moeder die zich gehandicapt voelde met het bungelende zakje aan haar buik.

Terwijl ik de auto nakijk, overspoelt mij een gevoel van dankbaarheid. Ik heb wel degelijk een beperking maar nee, gehandicapt voel ik mij niet. Dankzij mijn stoma kan ik juist zoveel meer dan voorheen. 🌈

Mannendingen

Professionele zorg van een hoge kwaliteit, maar wel laagdrempelig: dat is de zorg waar de Mansani Kliniek in Bosch en Duin voor staat. Uroloog en oprichter Garry Pigot: “Onze patiënten krijgen veel aandacht, zodat ze zich gehoord en veilig voelen.”

“Veel mensen willen best wat verder reizen als ze weten dat ze goed worden geholpen. Daarom denk ik dat er naast zelfstandige klinieken voor orthopedie en plastische chirurgie ook ruimte is voor een zelfstandige kliniek urologie”, zegt uroloog Garry Pigot. Hij is mede-initiatiefnemer van de Mansani Kliniek. De kliniek is sinds 2022 gevestigd in Bosch en Duin. Pigot werkt deels als uroloog bij Amsterdam UMC en deels in de Mansani Kliniek.

“De naam Mansani verwijst naar het Surinaamse Mang Sani, wat ‘mannendingen’ betekent. Mannen kunnen in de kliniek terecht voor verschillende behandelingen, zoals penisreconstructies bij een kromstaande penis, sterilisaties, hersteloperaties na sterilisatie, besnijdenissen en begeleiding bij erectiestoornissen en incontinentie klachten. “Er kunnen veel verschillende aandoeningen ontstaan in een relatief klein deel van het lichaam. Dat vind ik interessant aan urologie.”

Laagdrempelige zorg

De kliniek levert professionele zorg met een zo hoog mogelijke kwaliteit in een kleinschalige setting, vertelt Pigot. “Daardoor kunnen we heel efficiënt werken. We willen laagdrempelig zijn, zodat mensen makkelijk bij ons binnenstappen. Onze patiënten krijgen veel aandacht, zodat ze zich gehoord en veilig voelen. Je wordt bij ons altijd door een ervaren specialist gezien, van voorgesprek tot nazorg. We leggen de behandelingen op een begrijpelijke manier uit. Verder hebben we meer tijd voor de patiënten dan in een regulier ziekenhuis. En doordat we als het nodig is ook in het weekend opereren, beperken we wachttijden tot een minimum.”



“Als het nodig is, opereren we ook in het weekend”

De eerste behoeften

De Mansani Kliniek doet geen oncologische behandelingen, maar voor de begeleiding daarna kunnen patiënten bij de kliniek terecht. Bijvoorbeeld bij (gedeeltelijke) incontinentie na een operatie waarbij de prostaat in het geheel is verwijderd via een robot-geassisteerde kijkoperatie (RALP). “Deze mannen moeten direct na de operatie goed worden begeleid.” Normaal gesproken gaan ze eerst anderhalf jaar naar bekkenbodempfysiotherapie en pas als dat niet voldoende helpt, naar een specialist. Pigot denkt dat die begeleiding beter kan. Bijvoorbeeld door al vóór de operatie contact te hebben met deze patiënten. “Het liefst heb ik contact met de mensen die de patiënten in de ziekenhuizen begeleiden. Dan weten we wanneer iemand wordt geopereerd en wat hij de eerste periode nodig heeft. Zo kan de patiënt na ontslag uit het ziekenhuis direct bij ons terecht voor de materialen. Tijdens een spreekuur laat onze verpleegkundige hem kennismaken met de juiste materialen, zoals inleggers, luiers, condoomkatheters of penisklemmen. Ze kan materiaal meegeven om uit te proberen. Als mensen tevreden zijn met die materialen, hebben ze een betere kwaliteit van leven.”

Verder is bekkenbodemptherapie belangrijk bij de begeleiding. Het plan is om in de kliniek ook een spreekuur bekkenfysiotherapie aan te bieden.

Behandelingen

De kliniek groeit hard en wil in de toekomst diverse behandelingen toevoegen, zoals die voor mannen met plasklachten bij een goedaardige prostaatvergroting. “Bij de TURP bijvoorbeeld maken we via de plasbuis de prostaat kleiner. Een andere mooie techniek is de Urolift, waarbij we via de plasbuis kleine ankertjes in de prostaat plaatsen, zodat er meer ruimte ontstaat, om zo het plassen te verbeteren.” Ook de Rezum behandeling is een vrij nieuwe behandeling bij plasklachten vanwege een vergrote prostaat. “Hierbij spuiten we gas in de prostaat, waardoor het weefsel doodgaat, de prostaat kleiner wordt en de plasbuis gaat openstaan.”

Wat zijn de mogelijke behandelingen bij een goedaardige prostaatvergroting? Welke techniek werkt voor welke patiënt? Kijk op zorgspeciaal.nl of scan de QR-code:





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?

Kenmerken Manuka honing

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

Scan de QR-Code!

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

facebook.com/WellandNL @wellandnederland Welland Nederland BV + 31 6 305 82369



Made for life

eakin dot

Zoekt u een stomazakje dat langer blijft zitten en past bij een actieve levensstijl?

- skinsmart™ hydrocolloïd** beschikbaar in vlak en convex, voor meer veiligheid en langere draagtijd - zelfs onder uitdagende omstandigheden^{1,2}
- Inkepingen** volgen de contouren van uw lichaam³ voor een optimale pasvorm
- Knipversie tot 70mm** speciaal voor grotere stoma's

eakin® biedt een brede range stomaproducten voor variërende vormen, leeftijden en situaties.

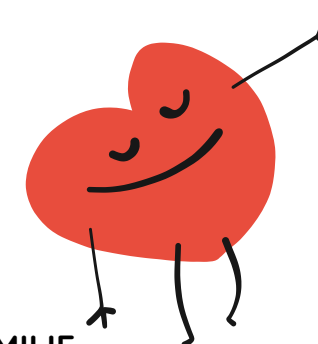
Bestel vandaag nog uw samples of neem contact op om te zien of eakin producten aan uw specifieke behoefte kunnen voldoen.

1. eakin dot® user evaluations, Data on File, 2019
2. T.G. Eakin Laboratory Testing Summary report, skinsmart hydrocolloid 2020 (Data on file)

eakin®

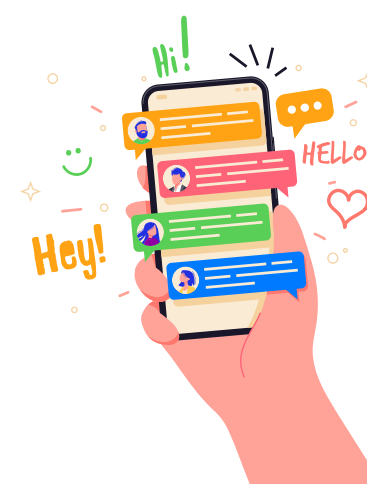
De waarde van vriendschap

VAN VRIENDEN WORD JE DOORGAANS GELUKKIGER ÉN GEZONDER, BLIJKT UIT EEN NIEUW, GROOTSCHALIG ONDERZOEK. HOE HOUD JE JE VRIENDEN DICHTBIJ ALS HET REGELMATIG MINDER GOED MET JE GAAT?



VRIENDEN OF FAMILIE

Mensen die veel waarde hechten aan hun vriendschappen, voelen zichzelf gezonder en gelukkiger dan mensen die hun vriendschappen minder waardevol vinden. Dat blijkt uit onderzoek van Michigan State University onder bijna 30.000 mensen uit meer dan 90 landen. Een tweede onderzoek van dezelfde universiteit onder 7.841 mensen van 50 jaar en ouder wees uit dat mensen die hun vriendschappen stressvol vonden, vaker leden aan ziektes als diabetes, kanker en hartklachten. Deelnemers die zich erg gesteund voelden door hun vrienden, waren in verhouding vaker gezond. Opvallend: een goede of slechte band met familie bleek weinig invloed te hebben op de gezondheid en het welzijn van mensen. Dat komt voor een deel doordat je je familie niet zelf kunt uitkiezen en vrienden wel. Met vrienden doe je eerder leuke dingen, volgens de onderzoekers. Familiebanden kunnen ook negatief zijn.



Hoe gaat het met je?
Zelfs een kort berichtje waarin je alleen checkt hoe het met iemand gaat, wordt meer gewaardeerd dan mensen vaak denken. Dit blijkt uit een recent onderzoek, schrijft The New York Times.

3 vragen over vriendschap en gezondheid

Zijn vrienden goed voor je gezondheid? We vroegen het sociologe Beate Völker, die onderzoek doet naar sociale netwerken.

- Vriendschap is goed voor je immuunsysteem, lees je weleens. Klopt dat?**
“Ja. Uit onderzoek dat hiernaar is gedaan, blijkt dat een aangename tijd doorbrengen met vrienden maakt dat je stressniveau omlaaggaat. Dat geeft je immuunsysteem een boost, wat de weerstand tegen ziekten en infecties vergroot. Een goed sociaal netwerk lijkt ervoor te zorgen dat je minder vatbaar bent voor allerlei ziektes.”
- Hebben vrienden nog meer positieve effecten op je gezondheid?**
“Als je toch ziek wordt, kunnen vrienden je ook weer helpen herstellen. Je voelt je beter als je ze kunt vertellen hoe het met je gaat en als ze op bezoek komen met bijvoorbeeld een pan soep. Bovendien kunnen vrienden je een spiegel voorhouden: ‘Volgens mij moet jij eens op tijd naar bed of met die klachten even naar de dokter.’ We weten ook dat ouderen met een goed vriendennetwerk langer fit blijven en minder snel dementeren. Zo'n netwerk houdt je actief, waardoor je jong van geest blijft.”
- Heb je hiervoor veel vrienden nodig?**
“Alleen je partner als heel hechte vriend is niet voldoende. Als er met hem of haar iets gebeurt, heb je niemand om op terug te vallen. Een echt netwerk van vrienden werkt beter, al hoeven het er niet veel te zijn. De meeste mensen hebben ongeveer drie echt hechte vrienden en zo'n tien dierbare contacten die iets verder van hen afstaan.”



Wist je dat... ... vrienden maken te leren is?

Om sociale relaties met anderen aan te knopen zijn bepaalde skills nodig: openstaan voor een ander en jezelf kwetsbaar durven opstellen. Weten dat je kunt ruziemaken en het ook weer goed kunt maken, dat je teleurgesteld kunt worden en dat je iemand kunt teleurstellen. Hoe dat allemaal werkt, leren we als het goed is al in onze jeugd. Wie als kind altijd vriendjes mee naar huis mag nemen, leert hoe je met elkaar omgaat en ontwikkelt sociale vaardigheden.

... en dat er speciale trainingen voor zijn?

Als je dat alles in je jeugd niet leert, kun je sociaal onhandig en onzeker worden. Heb je moeite met de contacten met anderen? Volg dan een sociale vaardigheidstraining voor volwassenen. Of ga naar een cursus zoals 'Vrienden maken' of 'Kleur je leven'. Je vindt zulke trainingen en cursussen op internet.



Een Nederlander heeft gemiddeld
3,5 vrienden

42% van onze vrienden woont
binnen een straal van drie kilometer

Na **50 uur** met iemand door-
brengen kun je diegene een vriend
noemen. Na **90 uur** wordt de
band sterker en na **200 uur**
is iemand een 'beste vriend'

“Sociaal contact is
de beste manier om
geluk te verhogen”

vriendenenzo.nl

Zin om iets leuks te doen maar niemand die met je mee kan? Hier ontmoet je anderen die het gezellig vinden om samen dingen te doen. Inschrijven is gratis.

Het gaat daarbij om alle vormen van contact: van een praatje in de winkel, een telefoontje, samen sporten, werken, een goed gesprek met vrienden of naar het café gaan.



Digitale dorpspomp

Wat we vroeger aan de dorpspomp bespraken, delen we nu vaak op social media. We gaan bij online clubs, 'chillen' online via whatsapp-groepen, ontmoeten elkaar op Facebook en communiceren via Zoom. Een verarming van onze sociale contacten, zeggen mensen die moeite hebben om erin mee te gaan. Een verrijking juist, vinden anderen. Want fysiek kun je maar op een plek tegelijk zijn, digitaal kun je contact hebben met oneindig veel vrienden tegelijk. En je ontmoet mensen uit alle lagen van de bevolking.

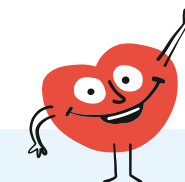


Waar of niet waar?

Een gebrek aan contacten is
ongezonder dan roken

Waar. De Amerikaanse psychologe Julianne Holt-Lunstad onderzocht wat de kans op sterven het meest vermindert. Op nummer 1 staat 'sociale integratie', dus hoe vaak je contact hebt met anderen. 'Hechte relaties' staat op nummer 2, waarbij het erom gaat of je close bent met vrienden en familie. Niet roken, veel bewegen of een gezond gewicht hadden allemaal minder effect.

6x



vrienden maken én houden

- 1 Zoek je vrienden dicht bij huis.** Als je dicht bij elkaar woont en elkaar vaak ziet, is de kans dat je bevriend raakt groter. Dat kunnen collega's zijn, burens of studiegenoten.
- 2 Maak tijd.** Goede vrienden worden betekent: flink wat tijd in elkaar investeren. Begin klein. Ga eens wat met elkaar drinken om elkaar beter te leren. Is het leuk? Spreek dan nog een paar keer af voor een koffie of een drankje. Vervolgens kun je iets doen wat jullie allebei leuk vinden, zoals een dag wandelen, winkelen of vissen.
- 3 Complimenteer elkaar.** We zijn gevoelig voor vleierij, blijkt uit onderzoek. Ben je bang voor afwijzing als je iemand uitnodigt voor een kop koffie, vertel er dan bij dat het je gezellig lijkt met de ander. Met zo'n compliment laat je zien dat je iemand goedkeurt. Elkaar prijzen is dan ook belangrijk bij het maken van vrienden.
- 4 Spreek regelmatig af.** Om je vriendschap te behouden is het nodig om elkaar regelmatig te zien. Als je alleen mailt of appt, kan het contact snel verwateren. Plan bijvoorbeeld elke week of maand een vaste afspraak om samen te sporten, koffie te drinken of iets anders te doen.
- 5 Stel je kwetsbaar op.** Laat meer van jezelf zien en de ander zal dat automatisch ook doen. Dat verdiept de vriendschap.
- 6 Bied steun.** Maak een vriend iets heftigs mee? Zorg dan dat je altijd voor de ander klaarstaat. Bel of ga langs, ook als je elkaar al langere tijd niet hebt gezien. Laat zien dat je er in tijden van nood altijd voor de ander bent.

Meer lezen?

* *Ware vriendschap - Hoe we onze dierbaarste vriendschappen vasthouden* door Aminatou Sow € 20,99 (Kosmos Uitgevers). Het boek legt uit wat nodig is om de beste vriendschappen een lang en gelukkig leven te geven.
* *Vriendschap of je leven* door Henk Stoorvogel en Pieter Struik. Een mannenboek over vriendschap en persoonlijke groei € 16,99 (te bestellen via vriendschap.nl/product/vriendschap-of-je-leven)

De *nieuwe generatie* mannenkatheters

Luja™

80+ micro-oogjes. Blaas volledig leeg.¹

Luja™ met Micro-hole Zone Technology zorgt ervoor dat de blaas in één keer volledig geleegd wordt.¹

Bijna de helft van de kathetergebruikers beschouwen urineweginfecties als één van de grootste uitdagingen in hun leven.

Luja™ is de eerste en enige katheter met de unieke Micro-hole Zone Technology, die ontworpen is om het risico op urineweginfecties te verkleinen.² De blaas wordt in één keer volledig geleegd¹; herpositioneren is niet meer nodig.

Met 80+ micro-oogjes in plaats van 2 katheteroogjes leegt Luja de blaas volledig in één ononderbroken stroom.

Het is niet meer nodig om de katheter heen en weer te draaien en/of in kleine stapjes te verwijderen. Zo wordt het katheteriseren eenvoudiger.

Micro-oogjes. Macro verschil.

1. Luja heeft een bijna een ononderbroken urinestroom en volledige blaaslediging wordt gedefinieerd als minder dan 10 ml. Coloplast, study CP353, 2022, Data on file (PM353), N=84
2. Kennelly M., et al., 2019, 'Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections'. Advances in Urology, Volume 2019, Article ID 2757862, <https://doi.org/10.1155/2019/2757862>



“De Luja katheter leegt mijn blaas veel beter dan alle andere katheters die ik heb geprobeerd”

Kjell

Scan de code of ga naar www.coloplast.to/probeer-luja voor meer informatie of het aanvragen van een gratis proefpakket.



Ja, ik wil de Luja mannenkatheter proberen en/of meer informatie!

Naam _____ Voorletter(s) _____ m/v*

Adres _____ Postcode _____ Woonplaats _____

Telefoon _____ E-mail _____

Ik katheteriseer sinds: ____ / ____ / ____ CH: _____ ☐ Ik gebruik geen katheters

Ik gebruik momenteel (svp merk en productnaam katheter invullen): _____

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel sturen naar Coloplast® Care, 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_SAMPLE_OFFLINE_ADVERTISEMENT_LUJA_HOOGLAND

Wichert van Dijk (67):

‘Ik heb altijd voor veiligheid gekozen’

Hij is vaker met zijn auto bij de garage dan met zijn stoma bij de dokter. Daar is Wichert van Dijk blij mee. Toch drukte zijn stoma een stempel op zijn leven. Daar schreef hij een boek over: *Plak & Zak - Leven en liefde met een stoma*.

“Je moet absoluut niet iets niet doen omdat je een stoma draagt, zeg ik altijd. Toch denk ik dat mijn leven anders was verlopen als ik geen stoma had gehad. Ik heb veilige keuzes gemaakt, zowel in mijn werk als in mijn relaties. In mijn banen in het onderwijs, bij het ABP en bij Monumentenwacht Utrecht ben ik altijd in vaste dienst geweest. Daardoor had ik zekerheid bij ziekte en een vast pensioen. Terwijl ik anders wel ondernemer had willen zijn. Ook in mijn eerste huwelijk koos ik voor veiligheid. Vanwege mijn stoma wist ik niet of ik de moeite waard was. Maar we bleken niet bij elkaar te passen; op mijn dertigste zijn we alweer gescheiden. Daarna ontmoette ik Annemarie, zij had al drie kinderen uit haar eerste huwelijk. Samen kregen we geen kinderen meer. Dat is nooit een issue geweest; waarschijnlijk ben ik onvruchtbaar geworden doordat mijn rectum verwijderd is. Onze zes kleinkinderen noem ik mijn ‘relatiegeschenken’.”

Oezbekistan

“Door mijn darmziekte colitis ulcerosa had ik geen vrolijke puberteit. Gelukkig kreeg ik op mijn twintigste een ileostoma. Die doet het trouwens al zevenenveertig jaar perfect. Ik ben vaker met mijn auto bij de garage dan met mijn stoma bij de dokter. Als ik een

“Ik lees soms dat mensen met een stoma de deur niet uit durven. Daar doe je jezelf echt tekort mee”

dagje wegga, neem ik zelfs vaak geen extra opvangmateriaal mee. Als je leest hoeveel mensen met lekkage kampen of twintig keer geopereerd zijn...

Ik leid een prima leven met mijn stoma.

Met Annemarie heb ik altijd veel gereisd, naar onder andere Oezbekistan, Zuid-Afrika, Venezuela, Iran en Roemenië. Niet de meest voor de hand liggende landen als je een stoma draagt, maar ik liet me er niet door weerhouden. Ja, je moet wat meer organiseren. Toen we zes weken naar Vietnam gingen, stuurde ik per post stomamateriaal naar vier strategische plekken in het land. Dan haalde ik mijn pakketje op bij een chic hotel, terwijl wij zelf in een hostel sliepen. Daar deed zo'n hotel niet moeilijk over. Op stomafora lees ik soms dat mensen met een stoma de deur niet uit durven. Daar doe je jezelf echt tekort mee.



Ervaar het gemak van de 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% lek vrij

Volledig recyclebaar



Wilt u een gratis proefpakket ontvangen? Scan de QR code of bel ons. T: 0344-65 14 44



Voor meer informatie ga naar: www.omnimedical.nl of bel 0344-65 14 44

Bent u op zoek naar een

HERENBROEK MET ELASTISCHE BAND

Broeken met elastische band zijn geschikt voor klanten met (een)

- ◆ Stoma
- ◆ Parkinson
- ◆ Verlamming
- ◆ Revalidatie
- ◆ Rolstoel
- ◆ "Ongelukjes"

Er diverse modellen, kwaliteiten en soorten!



Wat mag u van ons verwachten?
Wij nemen alle tijd om uw vragen te beantwoorden.

Adviseren u graag en zorgen dat u de juiste broeken krijgt!



Hoe kunt u ons bereiken?
U mag ons e-mailen, bellen, langskomen of onze webwinkel bekijken!



Klantreview:
Google 4.8 / 5
Webshop 9.4 / 10

PIET KOOPMANS Herenmode & Zn

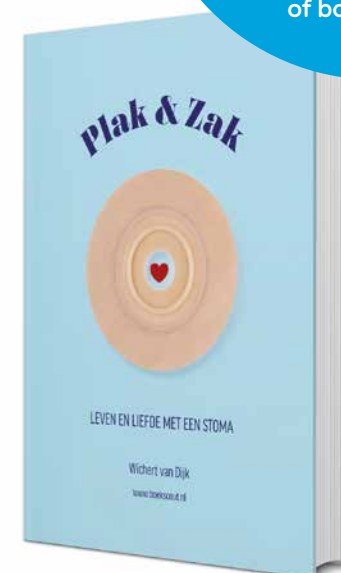
Woldstraat 8, Meppel | 0522 252 753 | info@pietkoopmans.nl
www.pietkoopmans.nl



WINACTIE

We mogen drie boeken *Plak & Zak - Leven en liefde met een stoma* van Wichert van Dijk weggeven. Wil je kans maken?

Mail voor 1 mei naar zorgspeciaal@hooglandmedical.nl
Bestellen kan natuurlijk ook.
Kijk op wichertvandijk.nl of boekscout.nl.



goed om een partner te hebben. Als ik alleen was geweest, zou ik meer thuis blijven zitten. Annemarie doet niet moeilijk over mijn stoma, ze ziet mij ook niet als een patiënt. Aan het begin van onze relatie vroeg ze: 'Moet ik rekening houden met die stoma?' 'Nee hoor', antwoordde ik. Daarna hebben we het er eigenlijk nooit meer over gehad."

Je hoeft niet meteen naar Santiago de Compostella te lopen, maar een rondje om de kerk moet je jezelf gunnen."

Meetellen

"Ik heb altijd fulltime gewerkt. Dat ik een stoma draag, vertelde ik nooit tijdens mijn sollicitaties. Veel collega's hebben het hoe dan ook nooit geweten. Uiteindelijk moest ik op mijn tweeënzestigste met werken stoppen, hoewel ik dat best lastig vond. Ik was directeur van Monumentenwacht Utrecht, en dat kon niet parttime. Maar ik wilde niet op mijn handen zitten en deed nog veel. Wandelen, eropuit gaan en anderen helpen met van alles (zie interview met Wichert op zorgspeciaal.nl, red.). Ik wil nog graag meetellen en gezien worden."

Schop onder mijn kont

"Mijn dikke darm is eruit, dus de ontstekingen zijn weg. Toch ben ik altijd moe. Een stoma is links- of rechtsom toch een aanslag op je fysieke gestel. Het blijft een uitdaging om ondanks die moeheid mee te blijven doen. Na zevenenveertig jaar moet ik mezelf nog steeds soms een schop onder mijn kont geven. Iedereen met een chronische ziekte heeft, denk ik, weleens het gevoel: kijk mij nou eens. Daarom is het

"Mijn coach leerde me: je bent wel afgekeurd, maar niet afgeschreven"

Pageturner

"Het scholingsbudget dat ik kreeg toen ik stopte met werken, gebruikte ik voor een coach. Hij leerde me: je bent wel afgekeurd, maar niet afgeschreven. Ga je verhaal opschrijven, was zijn tip. Dat heb ik gedaan. Zo schreef ik mijn levensverhaal met mijn stoma als rode draad. Omdat er weinig boeken over stoma's zijn, heb ik het uitgegeven. *Plak & Zak* leest als een roman, denk ik. Vrienden en familieleden vonden het in ieder geval een pageturner haha. En ze ontdekten dingen over me die ze nog niet wisten. Ondanks mijn stoma eet ik bijvoorbeeld alles. Maar na het lezen van mijn boek vroeg een vriendin toen ik kwam eten ineens: 'Moet ik nog ergens rekening mee houden?' Dat had ze in twintig jaar vriendschap nog nooit gevraagd!"

Bezorgghelden zwaaien af

Ken jij bezorgghelden Lies en Willem? Al jaren bezorgen deze chauffeurs door het hele land onze hulpmiddelen en verzorgingsmaterialen. Dit voorjaar gaan ze allebei met hun welverdiende pensioen. Wat gaan ze het meest missen?



Naam: Willem Hoogland

Leeftijd: 67

Bijzondere hobby: "Ik ben dol op voetbal, dat kijk ik graag. Daarnaast werk ik als vrijwilliger op de manage bij mij in de buurt. Ooit ben ik daar terechtgekomen door mijn dochter die gek is op paardrijden. Vervolgens ben ik blijven plakken en doe ik daar nu al jarenlang allerlei klusjes."

de spullen moet neerzetten. Ik maak altijd graag een praatje met de mensen. Ook collega's ga ik missen. Ik wens hen allemaal het allerbeste. Maar ik weet ook dat ik met sommigen nog contact houd. Dus dat scheelt weer."

Wat ga je doen als je straks met pensioen bent?

"Niet stilzitten. Dat is niks voor mij. En elke dag uitslapen? Ben je mal. Nee, laat mij maar lekker bezig blijven. Deze zomer ga ik meedoen met de Nijmeegse Vierdaagse. Een bucketlist-dingetje, maar ik kon nooit meedoen omdat ik in juli geen vrij kon krijgen op het werk. Nu kan dat wél! Voor de Vierdaagse zal ik flink moeten trainen de komende maanden, dus ik kom mijn tijd wel door. Verder heeft mijn vrouw familie in Spanje wonen, daar zullen we vaak naartoe gaan op vakantie. Ook zou ik graag een cruise gaan maken samen met mijn vrouw en kinderen. Genoeg te doen dus! Bang dat ik in een zwart gat kom te vallen, ben ik dan ook niet." 🌱

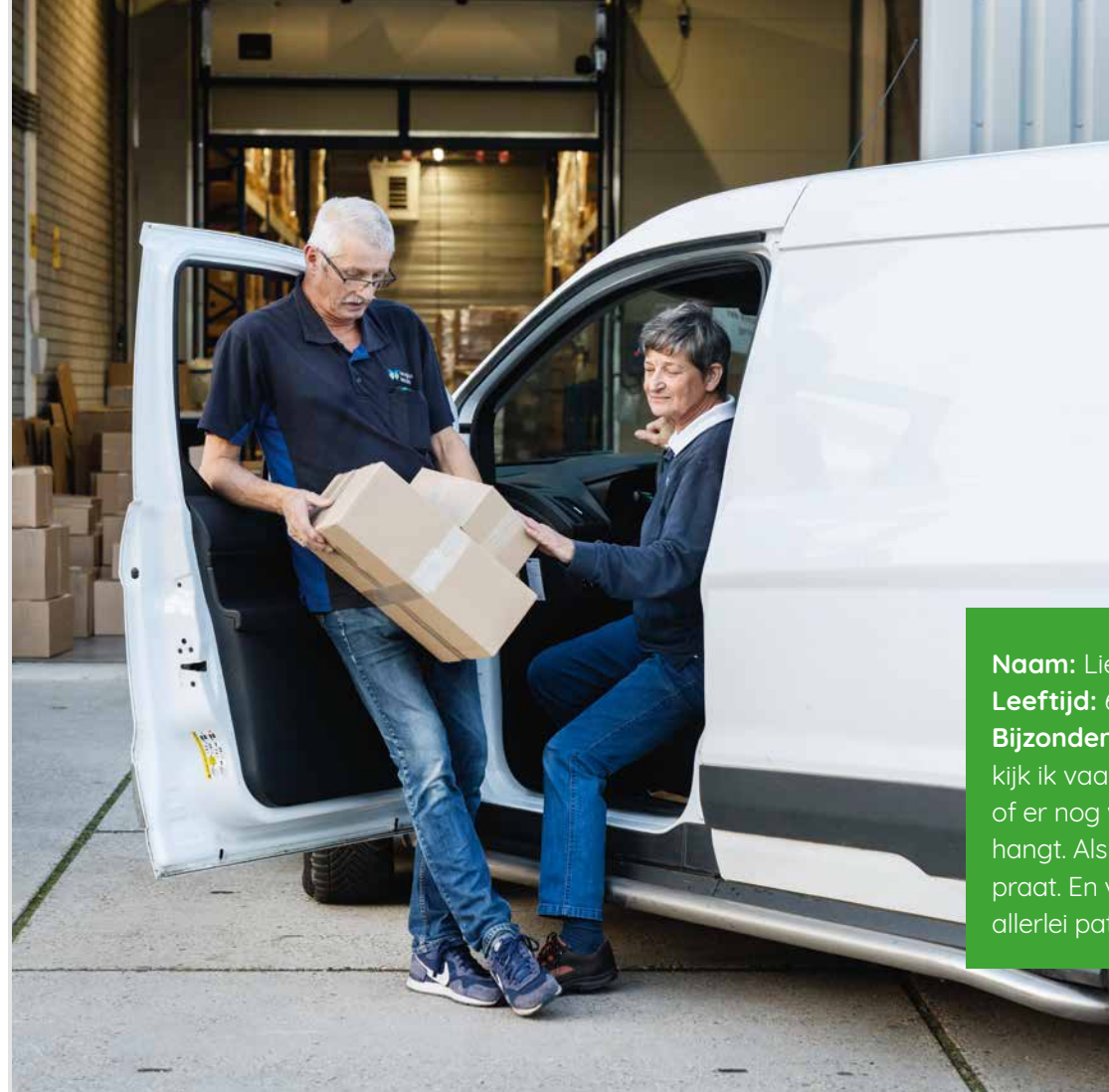
"Het is mooi dat je met een klein gebaar iemand blij kan maken"

In tien jaar tijd bij Hoogland Medical heb je vast het nodige meegemaakt...

"Dat kun je wel zeggen. Een paar jaar terug was ik onderweg met pakketjes, toen zo ongeveer voor mijn neus een bekende motorcoureur met zijn auto door de bocht vloog. Ik heb toen 112 gebeld en heb daar anderhalf uur bij gestaan. Uiteindelijk is hij overleden, heel heftig. Dat blijft je wel bij. Gelukkig heb ik ook veel positieve dingen meegemaakt. Bij cliënten thuis komen is altijd heel leuk. 'Zal ik het even voor u wegzetten, mevrouw?' zeg ik vaak. Service staat nu eenmaal voorop in mijn werk. Het is mooi dat je met een klein gebaar iemand blij kan maken."

Wat ga je missen aan je werk?

"Het contact met de mensen, zonder meer. Bij sommige cliënten ben ik echt kind aan huis, kan ik zo naar binnen lopen en weet ik precies waar ik



Naam: Lies van Altvorst

Leeftijd: 67

Bijzondere hobby: "Borduren! Bij klanten kijk ik vaak even in de gang, om te kijken of er nog wat mooi handwerk aan de muur hangt. Als dat zo is, raak je al snel aan de praat. En vaak genoeg krijg ik dan zelfs allerlei patronen mee, zo leuk!"

Lies, stoppen met werken, hoe voelt dat?

"Dat is dubbel. Er is namelijk geen mooier baantje dan dit. De auto instappen, lekker Radio 4 aan en kriskras door het land rijden en genieten van de natuur die je onderweg ziet. Om vervolgens bij allerlei verschillende mensen thuis te komen en iets voor ze te betekenen. Mooi toch? Maar ik moet zeggen: de laatste jaren valt werken me wel steeds zwaarder. Ik ben een fitte vrouw, maar ik voel dat ik geen 18 meer ben. Dus het is ook goed zo."

"Een luisterend oor bieden en begrip tonen, daar kom je heel ver mee"

Wat ga je missen aan het werk?

"Het contact met de cliënten. Ik ben geen standaard chauffeur in de zin van: hier is je pakje en doe, veel plezier er mee. Altijd maak ik even een praatje met de mensen, ik heb oog voor de medemens. Een luisterend oor bieden en begrip tonen, daarmee kom je een heel eind. En het wordt ook altijd erg gewaardeerd. Je brengt immers geen koffie en thee rond, het zijn medische pakketjes. Dat betekent dat er wat speelt en daar houd ik rekening mee. Niet dat ik alleen maar

zwarte gesprekken met de mensen heb, hoor. Grapjes maak ik ook geregeld om de balans erin te houden. En sowieso kom ik altijd met een lach bij klanten binnen. Ze hebben immers al genoeg op hun bordje."

Je hebt bijna 15 jaar bij Hoogland Medical gewerkt; dan heb je vast wel een leuke anekdote!

"Die heb ik genoeg! Ik rijd soms iets te hard, zoals iedere chauffeur weleens doet. Een tijdje had mijn bus de letters 'VHD' op het nummerbord staan. Toen ik op kantoor een bon kreeg voor te hard rijden en een collega een opmerking erover maakte, reageerde ik met: 'ja, maar er staat dan ook VHD op mijn bus: Voor Hoogland Doorrijden'. Toen hebben we wel gelachen. Voor de rest blijven vooral alle bijzondere levensverhalen van klanten me bij. Zo breng ik al geruime tijd bij een gezin luiers voor hun zwaar gehandicapte kind. Al pratende met de moeder kreeg ik er een beter beeld bij. Ze tipte me de documentaire 'Zorgen voor Noud en Rachel'. Die heb ik vol belangstelling gekeken en kan ik iedereen aanraden!"

Wat ga je doen tijdens je pensioen?

"Meer tijd besteden aan mijn eigen handwerk. Misschien ga ik wel truien breien voor kinderen in Roemenië ofzo. Voor de rest ga ik lekker veel genieten van de natuur en familie opzoeken. Kortom, ik blijf gewoon lekker doorgaan met zinvol bezig zijn!" 🌱

Puzzel

vervoer- middel	▼10	teken- filmdier	▼	cata- strofe	9▼	nu	halsbont	▼	dwinge- land
muzikale hulde						insect	speling		
						paard- rijder			
mak				wending					
dieren- temmer				parasiet					
6								aan- spreek- titel	2
kleur	eenjarig dier		raadsel						
			draf						
					deel v.d. voet		4		
					snelheid				
dieren- verblijf		bewijs- stuk				gereed		knol- gewas	
		vrucht							
7				uitbouw					
reus- achtig						bijbelse vrouw			
mop									
				vier- voeter	11				
				naarling					
tempo	na		en om- streken			kreet		grote zee	
1						hoeveel- heid			
						dus			
cum suis			koordans					land in	8
slecht- horend			Verenigde Staten					Azië	graan- pakhuis
		nadeel							
		op de wijze van							
draagzak				buisver- lichting		gebouw in A' dam			
mager						tot afscheid			
			geheel						
spoor- staaf			3		in het jaar		5		

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

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

Geef vóór 1 mei 2023 je oplossing door via zorgspeciaal.nl of schrijf de oplossing op een kaart en stuur deze vóór 1 mei 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:
proctologie**

De prijswinnaars zijn:

1e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 100):
B. Nieuwveld, Borculo

2e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 50):
W. de Vries, Lelystad

3e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 25):
K. Meerlo, De Krim

Van harte!

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

Actief

Chronisch ziek én een gezin

Als ouder ben je al vaak moe. Maar wat als je ook nog eens chronisch ziek bent en worstelt met (ernstige) vermoeidheid? In het boekje "Mijn mama is moe" van Floor Cartens wordt dit thema uitgebreid belicht. Hoe ga je om met het feit dat je als vader of moeder bepaalde dingen niet (meer) kunt doen vanwege haperende energie? Een praktisch en herkenbaar boek over de impact van een chronisch zieke ouder op een gezin.



WIN
Maak kans op
1 van de 3 boeken
"Mijn mama is moe".
Mail voor 1 mei naar
[zorgspeciaal@
hooglandmedical.nl](mailto:zorgspeciaal@hooglandmedical.nl)

"Mijn mama is moe" van
Floor Cartens kost € 14,95.

Een app voor meer geluk

Een app voor meer dagelijks geluk, ook als je chronisch ziek bent. Dat is de Geluksapp Carlos-momentjes. Hier vind je waardevolle en positieve content. Zoals berichten die je raken en volop inspiratie om op simpele wijze bij te dragen aan iets moois. Ook kun je je positiviteitscore bijhouden en in de community verhalen en ervaringen van anderen lezen. De app is gratis te downloaden via Apple of Google Play.
geluksapp.nl



Grenzeloos positief met Fenna

"Laat je niet beperken door grenzen van je lichaam of de grenzen die je jezelf oplegt. Denk in mogelijkheden. Wees grenzeloos positief!" Aldus Fenna van Kerckhoven, (26) die uitgebreid over haar leven blogt op houhetluchtig.nl. Onderwerpen als positief (leren) zijn, ondernemen, reizen en interessante boeken komen voorbij. Ook het topic leven met verschillende aandoeningen – Fenna heeft de longziekte BPD, plus scoliose en een prikkelbare darm – krijgt aandacht..



Niet alleen ziek

Welke invloed heeft chronisch ziek zijn op het ouderschap en het gezinsleven? Dat onderzoekt journalist en podcastmaker Maarten Dallinga in de podcastserie *Niet alleen ziek*, gemaakt in opdracht van Stichting BMP. Verschillende vaders en moeder praten openhartig over hun ervaringen en uitdagingen.

anchor.fm/nietalleenziek

Meer uitjes en tips?
Kijk op zorgspeciaal.nl

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

