

zorgspeciaal

magazine van Hoogland Medical medisch speciaalzaak / editie 1 2024



JORDI DE KEYZER (34) MIST ZIJN ONDERBEEN

“Wakeboardend
voel ik me als
ieder ander”

Ontlasting
als medicijn
Poeprtransplantatie
bewezen effectief

Goud goed

Je eigen poep eten. Sommige dieren doen dit. Gorilla's, bijvoorbeeld. Niet alle voedingstoffen uit hun eten komt op tijd vrij in hun darmen. Door ontlasting te eten, krijgen dieren deze waardevolle mineralen en vitamines alsnog binnen. Mensen eten doorgaans niet hun eigen poep maar er bestaat wel zoiets als een poeptransplantatie. Aantrekkelijk klinkt dit niet maar het kan zeker helpen bij het bestrijden van bepaalde ziekten. Het wordt daarom ook wel 'bruin goud' genoemd. Gezonde ontlasting van de een kan gebruikt worden als medicijn tegen darmproblemen bij de ander. Het kan zelfs mensen met Parkinson helpen. Hoe ver de onderzoekers hiermee zijn, lees je op pagina 16.

Jordi heeft op een heel andere manier profijt gehad van onderzoekers en de hoge kwaliteit van zorg in Nederland (pagina 6). Hij kreeg een ernstig ongeluk met een hijskraan, verloor een been en kwam in een rolstoel terecht. Hij werkte heel hard tijdens zijn revalidatie en heeft weer werk gevonden. Hij prijst zichzelf gelukkig in ons land: "Er is geen land zo goed als Nederland om in een rolstoel te raken met alle voorzieningen die er zijn", zegt hij. Verwendicapt noemt hij zichzelf grappend. Wel heeft hij nog een wens. Wat dat is, vertelt hij je zelf.

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



Humor helpt mensen vaak om lichter naar het leven en hun situatie te kijken. Eugénio is daar een prachtig voorbeeld van (pagina 20). Hij is zanger, DJ, clown én ballonartiest. Muziek is zijn uitlaatklep. Zijn stoma kreeg zelfs een eigen liedje! "Entertainen is een manier van leven", zegt hij. Alleen ballonnen blazen op het podium blijft een uitdaging...

In het dossier 'De impact van chronisch ziek zijn' (pagina 12) delen we tips en ervaringen van lezers, podcasts en boeken, voor die momenten dat je het even niet kunt opbrengen om de moed erin te houden. Het leven is niet altijd leuk en gezellig. Dan kan het fijn zijn om even stil te zijn, met jezelf in gesprek te gaan of naar anderen te luisteren. Dit kan het begin zijn van iets moois, iets groots, iets beters.

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
15.000

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/Vincent van den Hoogen, Carolien Drijfhout, Lisette Jongerius, Otje van der Lelij, Annelien Nijland, Janita Sassen, Thierry Schut, Carlijn Willemstijn

REDACTIEADRES
Axioma Communicatie, Postbus 176,
3740 AD Baarn

DRUK
De Bunschoter

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

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

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



06



9



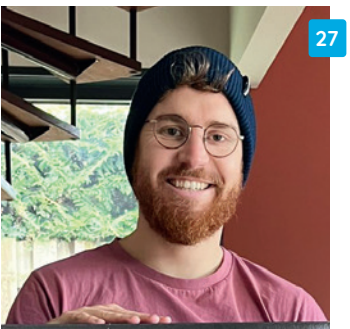
10



16



22



27

05 Eropuit
Inspiratie voor de leukste activiteiten

06 Interview Jordi de Keyzer
Het missen van zijn onderbeen weerhoudt Jordi niet een actief leven te leiden

09 Gastcolumn Carlijn Willemstijn
Juf klautert op tafel en doet haar trui omhoog

10 Blaasproblemen door ketamine
Uroloog Wouter van der Sanden over de gevaren van partydrug ketamine

12 Impact van een chronische ziekte
Welke invloed heeft een chronische ziekte op je leven en hoe kun je hiermee omgaan?

16 Ontlasting als medicijn
Het positieve effect van poeptransplantaties

20 Interview Eugénio van Dijk
Zijn motto: doe maar gek, dan doe je gewoon genoeg

22 De werkweek van Dian den Biesen
"Ik hoor dat het huilen haar nader staat dan het lachen." Als binnendienstverpleegkundige is Dian het aanspreekpunt voor medische vragen

26 Puzzel mee
En maak kans op € 100,-

27 Even bellen met Rienk Rozema
Stabiel blijven blijkt een uitdaging

‘Wij kunnen mensen met onze nalatenschap een toekomst geven’

Evert en Lidwien zijn al jaren gelukkig samen en wonen in Noordwijk. Door hun reizen hebben ze de ongelijkheid in de wereld met eigen ogen gezien. Ze zijn zich ervan bewust dat ze het goed hebben en vinden het belangrijk om hun nalatenschap te delen met anderen.



Lidwien: ‘Met de keuze voor de goede doelen die we willen steunen zijn we niet lichtvoetig omgegaan. Ten eerste hebben we gekeken naar welke goede doelen ons na aan het hart liggen. Dat zijn goede doelen die zich inzetten tegen ongelijkheid. Bijvoorbeeld goede doelen die vechten tegen armoede of hulp bieden aan getraumatiseerde kinderen.’

Evert: ‘We hebben een achttal goede doelen hier thuis uitgenodigd voor een goed gesprek aan onze keukentafel. Met als belangrijke insteek: hoe kunnen we in samenspraak met de organisaties kijken wat er te zijner tijd met ons geld gebeurt? Hiervoor hebben we wensen geformuleerd voor specifieke projecten

die ons aanspreken. Uiteindelijk hebben we besloten om dit achttal tot erfgenaam te benoemen en in ons testament op te nemen. Onze wensen en afspraken met de goede doelen hebben wij als bijlage aan ons testament toegevoegd. Deze maken dus geen onderdeel uit van ons testament, waardoor eventuele wijzigingen niet via notariële akte moeten worden aangebracht.’

Lidwien: ‘Dat waren hele inspirerende gesprekken. We hebben toen meteen afgesproken om iedere drie jaar met

de goede doelen te bespreken of de geformuleerde wensen nog actueel zijn of dat er mogelijk wat moet worden veranderd. Op deze manier blijven we betrokken bij de goede doelen.’

Lidwien: ‘Ik zou iedereen willen aanraden om alvast over nalaten te denken als je nog vol in het leven staat. Het is echt niet zo zwaar als het lijkt. Sterker nog: er is voor ons een wereld aan mogelijkheden open gegaan. Wij kunnen mensen met ons nalatenschap een toekomst geven. Daar worden wij heel enthousiast van.’

Ontdek hoe jouw ideale
kunen voortleven op toegift.nl

toegift.nl
Een goed doel in je testament



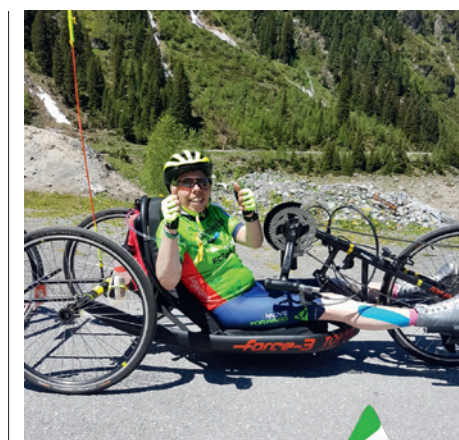
Vogels spotten

Ga eropuit met de app MijnVogelvinder. Deze gratis app van de Vogelbescherming vertelt je hoe je zoveel mogelijk vogelsoorten kunt spotten en wat hun eigenschappen zijn. Je krijgt hulp bij herkenning via vragen over bijvoorbeeld grootte en kleur, automatische vogelherkenning via een foto, een vogelgidsje en nog veel meer. Vogels spotten was nog nooit zo leerzaam en leuk.

Boswachterspaden

Wil je de natuur écht beleven? De boswachters van Staatsbosbeheer selecteren elk seizoen de mooiste boswachterspaden van dat moment. Zij nemen je mee langs hun favoriete plekjes. Laten je ruige zijpaadjes nemen waar je anders voorbij zou lopen, sturen je de heuvel op voor het mooiste uitzicht en wijzen je op de meest bijzondere planten en dieren.

staatsbosbeheer.nl/uit-in-de-natuur/boswachterspaden



Daniëlle gaat ervoor!



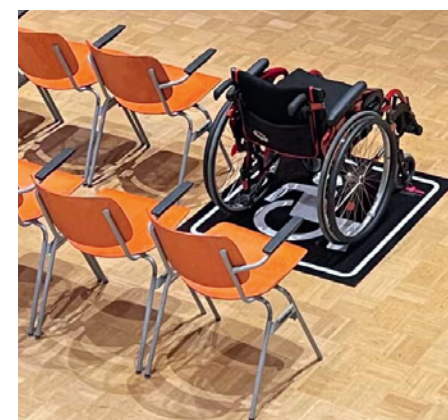
Bij de jaarlijkse HandbikeBattle in Oostenrijk gaan deelnemers op armkracht naar boven, over een lengte van 20 km en met 867 meter hoogteverschil. Op 27 juni is het weer zover. Daniëlle van Hooff is een van de deelnemers en vertelt over haar voorbereidingen, wat erbij komt kijken en uiteindelijk over de wedstrijd zelf. Volg Daniëlle op zorgspeciaal.nl

Wees welkom!

De rolstoelmat is een gastvrije oplossing voor rolstoelgebruikers. Het is een praktisch hulpmiddel dat bij elke locatie kan worden ingezet. Rolstoelgebruikers voelen zich meer welkom. Marianne Dijkshoorn van adviesbureau Welkom Toegankelijkheid & Evenementen zegt hierover: "De rolstoelgebruiker hoort vaak dat ze maar ergens moeten parkeren. Dit klinkt als: sorry we hebben niet op je gerekend en ik heb geen idee waar je kan staan, dus zoek een plek uit waar je misschien iets ziet van de beleving.

Totaal niet gastvrij. Met een rolstoelmat maak je een plaats vrij voor iemand in een rolstoel. Lopers begrijpen de afbakening en gaan minder snel op de mat staan." De matten zijn te koop en te huur. Ze zijn gemaakt van PVC en kunnen zowel binnen als buiten gebruikt worden. Er zijn ook speciale matten voor hulphonden.

geenbeperkingmeer.nl/rolstoel-mat



Meer uitjes en tips?
Kijk op zorgspeciaal.nl



“Ik had er ook níet meer kunnen zijn”

Hij kan niet lopen, maar verder kan hij alles. Drie jaar geleden is Jordi de Keyzer (34) zelfs begonnen met wakeboarden. “Als ik op het water ben, voel ik me vrij en denk ik nergens aan.”

“Echt accepteren dat ik in een rolstoel zit, doe ik eigenlijk niet. Maar ermee omgaan, dat lukt me als de beste. Ik leef met de dag, want niemand heeft je morgen beloofd – dat is mijn motto. Er is altijd iets om voor te leven, waarom zou je klagen? En ik had er ook níet meer kunnen zijn, dat besef dringt vaak tot me door. Ik kan voor mezelf zorgen, autorijden, werken, naar de kroeg. Alles, behalve lopen.”

Rennen voor mijn leven

“Toen ik op mijn negentiende als kraanmachinist een balk moest plaatsen van drieënhalve ton, raakte de kraan uit balans. Ik kreeg ‘m niet meer recht, ben eruit gesprongen en rende voor mijn leven. Toch viel de mast van de kraan boven op me. Ik was zwaar-gewond: een gescheurde schedel, een gebroken nek en rug en een verbrijzeld been. Acht dagen later

“Tijdens het wakeboarden voel ik me als ieder ander”

werd ik wakker op de intensive care. Met een dwars-laesie én een geamputeerd been. Ik heb het in één keer goed gedaan, grap ik weleens. Mijn moeder vroeg aan de arts: ‘Wat kan hij straks nog?’ Waarop de arts zei: ‘Alles, behalve lopen.’ Dan ga ik alles eruit halen wat erin zit, nam ik me voor. Natuurlijk kan ik denken: als die kraan toen tien centimeter naar rechts was gevallen, dan had ik niks gehad. Dan had ik nu niet in een rolstoel gezeten en een been moeten missen. Maar ik ben vooral heel blij dat ik er nog ben.”

Verwendicapt

“In het ziekenhuis bleek ik een van de zwaarst-gewonden, maar in het revalidatiecentrum juist een van de lichtstgewonden. Daar zag ik dat het nog veel erger kon. Ik ging als een speer door mijn revalidatietraject en kwam na vier maanden alweer thuis. Mijn leven was ineens heel anders. Werken als kraanmachinist was wat ik altijd wilde, maar dat kon niet meer. Gelukkig rolde ik al snel letterlijk in een nieuwe baan. Toen ik mijn sportrolstoel ging halen omdat ik aan rolstoelbasketbal deed, vroeg dat

bedrijf of ik voor hen wilde werken. Dertien jaar lang mat ik sportrolstoelen aan. Er is geen land zo goed als Nederland om in een rolstoel te geraken met alle voorzieningen die er zijn, heb ik toen gemerkt. Ja, we zijn een stelletje verwendicapten – ik houd van woordgrapjes.”

112

“Inmiddels werk ik bij de politie als 112-centralist. Een mooie, uitdagende baan. Best bijzonder ook, want ik ben een van de honderd in Nederland die dit werk doen. En dan ook nog de eerste in een rolstoel. Alle 112-meldingen komen bij ons binnen. Vaak krijg je mensen aan de lijn die in paniek zijn. Dan is het belangrijk om rustig te blijven. Ik hoor veel ellende maar we lachen ook wat af op onze afdeling. Dat moet ook, anders houd je het niet vol. Het scheelt misschien dat ik zelf een zwaar ongeluk heb meegemaakt. Dat maakt me meer geschikt voor dit werk, ik neem de meldingen niet mee naar huis. Verder blij ik een positief effect op mijn collega's te hebben. Ze zeuren minder sinds ik er werk, zeggen ze. Ik ben vrolijk, doe het werk met een glimlach.”

Watersport

“Elk jaar ga ik in mijn busje op vakantie naar Oostenrijk, naar de Grand Prix. Oostenrijk is een prachtig land, ik ski er ook graag, op een zitski. Sinds drie jaar heb ik een nieuwe passie: wakeboarden. Dat is een watersport waarbij je aan een lijn over het water wordt getrokken door een boot of met behulp van een kabelbaan. Dat wakeboarden doe ik zittend, net als skiën. Als ik iets wil, dan kan ik het. Ik heb veel doorzettingsvermogen. Wakeboarden betekent voor mij vrijheid en nergens aan denken. Dan voel ik me als ieder ander.”

Meer dan goed

“Als iemand mij vraagt hoe het gaat, zeg ik altijd: ‘Het kan niet beter.’ En dat meen ik ook echt. Mijn leven is meer dan goed; ik ben gezond, woon met mijn hondje Bumper in een lekker huis en ga bijna elke dag eten bij mijn lieve ouders die in de buurt wonen. Ik heb twee lieve zussen en een paar goede vrienden. Geen vriendin. Nog niet. Iemand vinden blijkt lastig. Komt het, dan is het leuk, en anders niet. In mijn eentje ben ik ook gelukkig.” 🌱

Esenta™ Thin Strips Meer flexibiliteit, meer veiligheid, meer vrijheid

Esenta™ Thin Strips, gemaakt van huidvriendelijk hydrocolloïd, zorgen voor extra fixatie van de randen van een huidplaat, waardoor er minder kans is op lekkage.

- ✓ Veiligheid: Helpt de huidplaat op zijn plaats te houden.
- ✓ Huidvriendelijk
- ✓ Gemakkelijk aan te brengen en te verwijderen.
- ✓ Dun en Flexibel: ontworpen om mee te bewegen.
- ✓ Waterbestendig
- ✓ Ademt

Beschikbaar in drie uitvoeringen:



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

0800 - 330 00 10 (gratis)
convatec.nl/forms/aanvraag-formulier-stoma-proefpakket/
Of scan de QR-code



Taboes



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

“Als u uw periode heeft, juf...” Hij laat een korte stilte vallen. “Komt dat dan ook in uw stomazakje?” Ik frons even mijn wenkbrauwen, maar doe dan alsof ik dit een doodnormale vraag vind voor een elfjarig jongetje. “Bedoel je: als ik ongesteld ben?” Hij knikt ernstig. “Nee, mijn menstruatiebloed komt nog gewoon uit mijn vagina.” Ik verwacht dat de hele klas gaat giechelen, maar nee, iedereen is serieus en geïnteresseerd.

Ik mag vandaag weer ‘stomajuf’ zijn. Deze keer in groep 8, op een school midden in de wijk Laak in Den Haag, met in de klas alleen maar kinderen met een migratieachtergrond. Ik geef voorlichting over leven met een stoma en doe dat op geheel eigen wijze: met een popje dat (net als ik) knalroze haren heeft, een olijk jurkje draagt en op haar blote buik een grote nepstoma heeft. De kinderen komen uit Marokko, Turkije, Syrië, Polen, China, India en Suriname. Niemand heeft ooit van een stoma gehoord.

Na mijn presentatie en het beantwoorden van wel veertig vragen over diarree, sporten, zwemmen en verkering en niet te vergeten de taboe en cultuurverschillen, is het moment aangebroken

waar niet alleen ik, maar ook de juf enorm naar uitkijkt. Juf klautert op tafel. Ze trekt haar trui omhoog en toont een grote stomazak op haar buik. Die ochtend door mij gevuld met pindakaas, slasaus en yoghurt, en vóór de les op de buik van juf geplakt. De kinderen gieren het uit van plezier. “Mijn broek kan niet meer dicht!” roept juf geschokt. “Tuurlijk wel, dat lukt mij toch ook? Dat hoort bij leven met een stoma!”, zeg ik lachend.

De vinger van Amina gaat omhoog. Heel zachtjes zegt ze: “Ik zou dat ook wel willen proberen...” Vier andere meisjes die een hoofddoekje dragen, willen ook. Dat doe ik eigenlijk nooit. Maar deze kans, het doorbreken van taboes binnen de moslim-cultuur, kan ik niet laten schieten. Ik heb nog zes oude, voor mij niet bruikbare stomazakjes in mijn tas. En dus sta ik vijf minuten later in het toilet op vier prachtige Marokkaanse buikjes een stomazakje te plakken. Niet midden in de klas, want dat is vanuit hun geloof niet toegestaan.

“Nu lijkt ik een beetje op u, juf. Ik ga het thuis gelijk aan mijn ouders laten zien”, zegt Jihan trots, terwijl ze over haar buikje wrijft. Ik neem haar in mijn armen. Ze ziet niet dat ik een traantje wegpink. En dat hoeft ook niet, maar wat ben ik trots als stomajuf dat hier nu culturele taboes worden doorbroken. 🌈

Blaasproblemen door ketamine

Op de enige ketaminepoli van Nederland ziet uroloog Wouter van der Sanden wat de gevolgen van een ketamineverslaving kunnen zijn voor je lichaam.

De man (22) had extreme pijn in zijn blaas en moest elke vijf minuten naar de wc om te plassen. Hij was wanhopig: een gewoon leven leiden kon niet meer. Toen hij bekende dat hij dagelijks ketamine gebruikte, viel bij Wouter van der Sanden, uroloog in opleiding van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, het kwartje. “Ik had weleens gehoord dat deze verslaving tot ernstige blaasklachten kan leiden. Het raakte me. Ik zag een gewone jongen die per ongeluk een verkeerde keuze had gemaakt en verslavingsgevoelig was. Zijn ouders, die mee waren, waren enorm bezorgd. Vreemd dat we voor deze klachten in Nederland geen speciale behandeling hebben, dacht ik. Toen ik kort erna meer patiënten met dezelfde klachten kreeg, besloot ik een ketaminepoli op te richten.”

Ook seksuele problemen

Ketamine wordt in Nederland sinds 2010 steeds vaker gebruikt in de partyscene. Dit middel wordt ook vaak als pijnstiller voorgeschreven, maar in een andere dosering die niet tot klachten leidt. Gebruikers, vooral tieners en twintigers, nemen de partydrug in: ze gaan hallucineren, worden rustiger en vrolijker. Bovendien is ketamine goedkoop en relatief veilig. Je krijgt niet zo snel een overdosis die je op de eerste hulp doet belanden, zoals bij amfetamine, GHB en cocaïne. Wel heb je er steeds meer van nodig om dezelfde kick te krijgen. “En bij langdurig, dagelijks gebruik kun je ernstige gezondheidsschade oplopen”, zegt Wouter. “Zoals een forse ontsteking van de blaaswand, waardoor die aan de binnenkant helemaal kapot gaat. Waarom de problemen juist bij de blaas ontstaan, weten we nog niet. Maar het leidt tot klachten die honderd keer zo ernstig zijn als bij een gewone blaasontsteking. Patiënten hebben enorme pijn en moeten dag en

nacht om de vijf à tien minuten plassen, doordat de blaas verschrompeld is. Verder plassen ze vaak bloedstolsels en stukjes blaaswand uit.” Daarnaast kunnen de urineleiders ontstoken raken, die tussen de nieren en de blaas zitten. Dat geeft een hoge druk op de nieren met soms nierschade tot gevolg. Bovendien ontstaan er vaak seksuele problemen, zoals verlies van erectie, vaginale droogte, pijn bij het vrijen en minder zin in seks.

Topje van de ijsberg

De eerste en enige ketaminepoli van Nederland bestaat nu twee jaar. Een verpleegkundige doet de intake en verder zijn er verslavingsinstanties, bekkenfysiotherapeuten en seksuologen betrokken. Een dag per twee weken ziet Wouter er ketaminepatiënten, zo'n 30 tot 35 per maand. Het topje van de ijsberg, vermoedt hij. “Ik denk dat er zeker 30.000 mensen in Nederland in mindere of meerdere mate plasklachten hebben door ketaminegebruik. Die zijn lang niet allemaal onder behandeling bij een arts. Er rust schaamte op drugsgebruik, plasklachten en seksuele problemen. Daardoor durft niet iedereen naar de huisarts te stappen. En als je de huisarts niet vertelt over ketaminegebruik – of deze vraagt er niet naar – word je misschien behandeld voor een gewone blaasontsteking. Dat heeft weinig zin bij deze klachten.”

Veel patiënten die op de poli in behandeling zijn, raken klachtenvrij. Scan de QR-code of lees op zorgspeciaal.nl wat de behandeling inhoudt.



“Er rust schaamte op drugsgebruik, plasklachten en seksuele problemen”



De impact van een chronische ziekte

JE GAAT NIET DOOD, MAAR JE WORDT OOK NIET MEER BETER. EEN CHRONISCHE ZIEKTE KAN EEN GROTE IMPACT OP JE LEVEN HEBBEN. MAAR DIE HOEFT NIET ALLEEN MAAR NEGATIEF TE ZIJN.



“Heel cliché en het is niet altijd leuk, maar zorg goed voor jezelf”
- Tineke

“Ik heb enorm hard gewerkt aan mijn leefstijl, persoonlijke groei en zelfcompassie. Ik heb therapieën gevolgd waarin ik oude patronen en overtuigingen heb losgelaten en ik ben nu master in energie-management. Er zijn ontzettend veel mensen en organisaties die mij hierbij hebben geholpen. Maar het werkt vooral, omdat ik dit zélf wilde aanpakken.”

Sharon Koks-den Outer heeft MS én FNS en vertelt wat haar geholpen heeft om beter met haar ziektes om te gaan.
Bron: Zorgwelzijn.nl



Tips voor veerkracht

Tineke Veenstra (33) heeft sinds haar tienerjaren het zeldzame syndroom van Sjögren, een systeem-ziekte die je hele lichaam aanvalt. Daarnaast kreeg ze een bloedziekte en moest ze vijf keer opnieuw leren lopen. Toch blijft ze positief en heeft ze geleerd dat geluk in de allerkleinste momenten zit. Tinekes tips om veerkrachtig te blijven.

1. Richt je op je dierbaren

“Je kunt het niet alleen! Verzamel de fijnste mensen om je heen en houd ze dichtbij.”

2. Sta stil bij wat je al overwonnen hebt

“Als het even niet lukt om vooruit te kijken, kijk dan achterom. Zie wat je allemaal al overwonnen en bereikt hebt. Richt je op de goede resultaten!”

3. Blijf respect houden voor zorgpersoneel

“Ik hoor zieke mensen nog weleens zeuren of boos worden richting zorgpersoneel. Maar als je aardig blijft naar hen, is de tijd die je in zorginstellingen spendeert een stuk fijner!”

4. Maak ruimte voor je verdriet

“Gun jezelf af en toe een moment om verdrietig te zijn. Dat mag er namelijk ook zijn. Door aan dat gevoel toe te geven, ebt het vaak ook sneller weg.”

5. Zoek en bewaar positieve inspiratie

“Bewaar lieve, leuke of grappige appjes, foto's en filmpjes. Of zoek naar inspirerende quotes of bijzondere social media posts. Die dingen kunnen je opbeuren op een slechte dag.”

6. Durf te blijven dromen

“Laat je nooit je dromen uit je hoofd praten. Er zijn meer wegen die naar Rome leiden! Ook mét een chronische ziekte kan je jouw wensen (meestal) uit laten komen.”

Tineke blogt over haar leven en hoe zij het kleine geluk najaagt op Tinekeveenstra.nl

Wist je dat...

- * ruim een kwart van de Nederlandse kinderen en jongeren tot en met 25 jaar een chronische aandoening heeft?
- * dit percentage bij ouderen meer dan drie keer zo hoog is? Van de mensen van 75 jaar en ouder heeft maar liefst 87 procent één of meerdere aandoeningen.
- * in totaal 52 procent van de Nederlanders één of meerdere chronische ziektes heeft?

Bron: VZinfo.nl



Maak jezelf weer nuttig

Zingeving en meedoen in de samenleving is erg belangrijk, ook als je een chronische aandoening hebt. Wel kan het soms moeilijk zijn om een passende baan te vinden (of te behouden). De organisatie 'Onbeperkt aan de slag' kan uitkomst bieden. Zij richten zich zowel op gemotiveerde werkzoekenden met een arbeidsbeperking als op werkgevers die impact willen maken.

Ben je jong en heb je een fysieke aandoening? De stichting 'Emma at Work' ondersteunt je naar een zelfstandige toekomst.

onbeperktaandeslag.nl
emma-at-work.nl



Boekentip: 'Lichter leven'

Veerkrachtig zijn, vertrouwen hebben en innerlijke rust creëren. Hoe doe je dat als je lichaam je (af en toe) in de steek laat? In het boek 'Lichter leven' biedt schrijver en ervaringsdeskundige Lenneke Vente concrete aanknopingspunten zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Zeventien jaar geleden werd bij haar neurosarcoïdose vastgesteld, een auto-immuunziekte met uitvalsverschijnselen tot gevolg. Lennekes boodschap: je bent je ziekte niet, je hebt hem alleen maar. “Al je competenties, talenten en ervaringen zijn er nog steeds. Als je de nieuwe situatie aanvaardt, ontstaat er ruimte voor een nieuw en zinvol leven.”



Delen is helen

Judith van Loon heeft een goedaardige hersentumor, die haar functioneren en leven behoorlijk beïnvloedt. In haar podcasts-serie 'Van spotlights naar schaduw en toch is er licht' voert ze gesprekken met levenslustige mensen die door een chronische ziekte of aandoening noodgedwongen hun functie neer moesten leggen. Toch weten die mensen weer een fijn leven met voldoening te creëren. Hoe verloopt zo'n proces?

Judiths podcast 'Van spotlights naar schaduw en toch is er licht' is te vinden op Spotify. Scan de QR-code om naar een aflevering te gaan.



Accepteer geen lekkages,
kies eakin freeseal®

kies
vrijheid

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

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

eakin freeseal

www.eakin.nl/eakin-freeseal
info@eakin.nl
0344 - 65 23 51

BESTEL EEN GRATIS PROEFPAKKET

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!

Google Reviews ★★★★★

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

Coaching bij angst en depressieve gevoelens

Mensen met chronische darmziekten zouden vaker last hebben van angst en depressieve gevoelens, zo blijkt uit onderzoek. Gelukkig zijn er effectief bewezen coachmethodes die helpen om angst en negatieve gedachten te verminderen. Zoals *acceptance and commitment therapy* (ACT). Dit is een gedrags-therapie die helpt om op een flexibele manier om te gaan met obstakels (acceptance), zodat je kunt blijven investeren in de dingen die echt belangrijk worden gevonden (*commitment*). Dus heb je bijvoorbeeld Crohn of colitis en (veel) last van somberte? Schroom niet om hulp in te schakelen!

Tip: op de site Coachfinder.nl staan letterlijk honderden gekwalificeerde coaches. Hier vind je makkelijk en snel een passende, gekwalificeerde coach.



"Een verlies
zonder einde
vraagt erom
jezelf opnieuw
uit te vinden"

Schrijfster Inge Geertzen
in "Sleutels tot Acceptatie"
Ingspire.nl

Simone Bluysen
GZ-psycholoog



"Een chronische aandoening vraagt om flexibiliteit en aanpassingsvermogen"

GZ-psycholoog Simone Bluysen is gespecialiseerd in medische psychologie. Wat kan zij vertellen over de invloed van chronisch ziek zijn?

"Een chronische ziekte heeft een flinke impact. Het is een onvrijwillige ontwrichting van het 'gewone' leven. Opeens moet je ongevraagd en continu rekening houden met een aandoening en alle lichamelijke ongemakken die daarbij komen kijken. Waardoor het voelt alsof je niet meer vrij zorgeloos door het leven kunt gaan. Ook kan het ervoor zorgen dat onzekerheden boven komen drijven. Omgaan met deze gevoelens, vraagt om flexibiliteit en aanpassingsvermogen."

Gevoelens van rouw en verlies

"Vastlopen gebeurt vaak als je vasthoudt aan hoe je het altijd deed. Terwijl de chronische ziekte je dwingt het anders te moeten doen. Ook zie ik vaak dat mensen moeite hebben om hun ziekte of situatie te accepteren. Dat proces van loslaten, afscheid moeten nemen van je oude leven, kan gevoelens van verlies en rouw geven. Met het ouder worden moeten we allemaal loslaten, kunnen we minder en krijgen we kwalen en klachten. Dat hoort bij het leven. Maar met een chronische ziekte wordt dat proces als het ware vervroegd en/of versneld. Dan gaat het erom dat je een vorm vindt om hiermee om te gaan. Hierbij doorloop je vaak allerlei verschillende fases."

Zwaar, maar ook iets positiefs

"Een chronische aandoening is weliswaar zwaar, maar uiteindelijk kan het ook iets positiefs brengen. Doordat je gedwongen wordt om anders naar het leven te kijken. En ervaart wat er nu écht belangrijk is. Zoals verbinding maken met anderen, liefhebben. En misschien kun je zelfs een rolmodel voor anderen zijn. Mensen laten zien hoe om te gaan met de uitdagingen die het leven met zich meebrengt."

Meer weten over de psychische impact van een chronische ziekte en welke fases je doorloopt? Scan de QR-code of kijk op zorgspeciaal.nl



Poep als medicijn

We spoelen het regelmatig door het toilet. Maar het ‘bruine goud’ wordt steeds vaker ingezet als medicijn. Arts-microbioloog Liz Terveer doet onderzoek naar het effect van poeptransplantaties bij mensen met allerlei aandoeningen.

De poep van een ander in jouw lichaam – dat klinkt vies. Toch zou andermans poep jou kunnen genezen als je ziek bent. Fecale Microbiota Transplantatie (FMT), of in de volksmond ‘poeptransplantatie’, wordt door artsen steeds vaker ingezet als behandeling van verschillende aandoeningen die leiden tot chronische diarree. Ook is er steeds meer bewijs dat poeptransplantaties kunnen helpen bij andere aandoeningen zoals leververvetting en Parkinson. Hoe werkt het? Voor wie is het geschikt? En waar moeten donoren aan voldoen?

Gezonde microben

“In de poep van gezonde mensen gaat een wereld vol bacteriën, parasieten en schimmels schuil. Deze microben vormen een ecosysteem dat allerlei belangrijke processen in je lichaam ondersteunt”, vertelt Liz Terveer, arts-microbioloog bij het LUMC. Zo speelt je microbiom een rol bij het verwerken van voedsel en het aanmaken van vitamines. Ook houdt het je darmwand gezond en ondersteunt het je afweersysteem, waardoor je ziektes beter te lijf kunt gaan. Er zijn zelfs aanwijzingen dat een gezonde darmflora ons geestelijk welzijn vergroot. Kortom: met een goed gebalanceerde darmflora ben je gezonder en voel je je beter.

Verstoorde darmflora

“Door ziektes, antibioticagebruik, chemotherapie, chronische stress en een ongezonde levensstijl kan je darmflora verstoord raken,” vertelt Terveer. “Uit onderzoek blijkt dat een vierde van de medicijnen die veel worden gebruikt een negatieve invloed heeft op de darmflora. De meeste mensen zijn

veerkrachtig en kunnen na een antibioticakuur weer een gezonde darmflora opbouwen. Maar als je ziek bent en veel medicijnen gebruikt, is dat moeilijker.” Een poeptransplantatie zou dan uitkomst kunnen bieden. Bij zo’n transplantatie wordt het hele ecosysteem van een gezond persoon overgebracht in de darmen van een ziek persoon. De gezonde microben gaan zich vervolgens nestelen en herstellen de balans in de zieke darm.

Uitkomst bij C.Diff-infectie

“Donorpoep wordt al ingezet bij mensen met een C.diff-infectie, een darmontsteking door de bacterie *Clostridiodes difficile*”, vertelt Terveer. “Als deze bacterie, die bij sommige mensen in de darm zit, gaat woekeren en gifstoffen gaat aanmaken, kun je daar diarree en darmontstekingen door krijgen. Deze bacterie kan eigenlijk alleen zijn gang gaan als er geen andere darmflora meer is. Een antibioticakuur gericht tegen C.difficile kan helpen, maar de bacterie laat sporen achter, waardoor die later kan terugkomen. Dat gebeurt bij een kwart van de mensen binnen drie weken na een antibioticakuur. Als dit drie keer gebeurt, komen mensen in aanmerking voor een poeptransplantatie. Er wordt dan donorpoep met gezonde microben in de darm gebracht, die weerstand kunnen bieden tegen deze bacterie.” Uit onderzoek blijkt dat 90 procent van de patiënten met een C.diff-infectie na één transplantatie binnen een maand is genezen.

Andere aandoeningen

Een poeptransplantatie kan mogelijk ook helpen bij andere ziektes. “Bij colitis ulcerosa blijkt uit

“Patiënten met jarenlange klachten, voelen zich opeens weer beter”



“Leven na darmkanker”

Het verhaal van Henk.



Maastrichtenaar Henk Geelen (75) kreeg in 2019 darmkanker en hield daar een stoma aan over. Als reislustige levensgenieter vroeg hij zich af of hij daarmee nog wel kon reizen en kamperen. Een zorg die ongegrond bleek; mooie reizen maken gaat hem nog steeds bijzonder goed af.

300 gulden

Henk vertelt: “Alleen op reis gaan is fantastisch. Ik kan het iedereen aanraden. Je ziet de wereld anders als je alleen op pad gaat. Het is avontuurlijker en dat trekt me enorm aan. Op mijn negentiende ging ik al liftend naar Sicilië met driehonderd gulden op zak. Sindsdien ben ik altijd blijven reizen – waarbij ik vaak lange periodes weg was met een motor, fiets of cabrio.”

Dankbaar

Sinds Henk kanker heeft gehad, heeft hij wel wat aanpassingen moeten doen: “Vanwege de restverschijnselen die ik overhield na mijn operatie, beperk ik mijn trektochten tegenwoordig tot Nederland, en maximaal tien dagen per trip. Dat is jammer, maar het is niet anders. Ik ben dankbaar voor wat ik nog wel kan. Kamperen blijft favoriet! Vorig jaar schafte ik een nieuw, hoger tentje aan dat ik makkelijker kan opzetten en waardoor ik minder hoeft te bukken. Het geeft een goed gevoel dat ik dit op mijn leeftijd nog allemaal alleen kan doen. Niemand houdt mij tegen.”

Laat je niet tegenhouden

“Door vertrouwde en vaste patronen, los te laten, ervaar je andere waarden en levensstijlen. En als je alleen rondtrekt, beleef je dat nóg sterker. Heel verrijkend. Probeer het ook, en laat je vooral niet tegenhouden door een beperking,” is het advies dat Henk aan iedereen wil meegeven.

Wilt u, net als Henk, óók reizen met een stoma?

Alles voor onbezorgd reizen met een stoma vindt u in de Stoma Travel Kit. Vraag de kit nu gratis aan en geniet van mooie vakanties en reizen!



Vraag de gratis Stoma Travel Kit aan via:
www.coloplast.to/travelkit of
scan de QR code



Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2024-03. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.



“Bij een poep-transplantatie wordt de balans in de zieke darm hersteld”

voorlopig onderzoek dat 40 tot 50 procent van de patiënten baat heeft bij een poeptransplantatie. Als we na de transplantatie met een endoscoop in de darmen kijken, zien we minder actieve wondjes. Ook zien we in ons onderzoek bij colitis ulcerosa een groot donorverschil: bij de ene donor reageert maar een klein deel van de mensen, terwijl bij de andere donor wel tachtig procent opknapt. Dat zijn interessante dingen om verder uit te zoeken.” Ook bij de ziekte van Parkinson lijken de eerste studies een klein positief effect te laten zien. “Het medicijn levodopa, waar sommige Parkinsonpatiënten ongevoelig voor worden, lijkt beter te worden opgenomen na een poeptransplantatie. Deze studies lopen nog. We zijn ook nog aan het onderzoeken of het ook tot een vermindering van de klachten leidt.” Ook interessant: pro-carcinogenen, bepaalde bacteriën die darmkanker kunnen stimuleren, zijn minder actief na een poeptransplantatie van een gezonde donor. Ook bij leververvetting, diabetes type 1 en immunotherapie bij uitgezaaide melanoom worden positieve effecten gevonden.

Via een sonde

“De poep van donoren wordt eerst goed onderzocht”, vertelt Terveer. “Vervolgens worden

etensresten eruit gehaald en wordt de poep vermengd met fysiologisch zout. De substantie wordt toegediend met een sonde. Die gaat via de neus en door de maag naar het eerste deel van de dunne darm, zodat bacteriën heelhuids in de darmen terechtkomen.” Dat klinkt niet prettig, maar patiënten zijn tevreden over de behandeling. “De meeste mensen zeggen dat het erg meeviel en dat ze het eerder hadden willen doen.” Er wordt nu hard gewerkt aan een poeppil. “Dat zou een behandeling nog makkelijker maken.”

Donoren

“Het is niet eenvoudig om goede donoren te vinden”, zegt Terveer. “Je moet kerngezond zijn, wil jouw poep geschikt zijn om als medicijn gebruikt te worden. Mensen die zich als donor aanmelden, moeten lange vragenlijsten invullen over hun gezondheid. Ook de donorpoep wordt volledig geanalyseerd. Van alle aanmeldingen is uiteindelijk maar vijf procent geschikt.” Donoren kunnen een groot verschil betekenen in de levens van zieke mensen. “Patiënten met jarenlange klachten, voelen zich opeens weer beter. Wat ik ook vaak hoor, is dat mensen het fijn vinden dat ze niet genezen door een chemisch medicijn, maar door een natuurlijk product.”

Doe maar gek, dan ben je gewoon genoeg

Een komische entertainer, zo noemt Eugénio van Dijk (61) zichzelf. Hij treedt in zijn vrije tijd op als zanger, DJ en is ook nog eens clown en ballonartiest. Toen Eugénio in 2020 vanwege darmkanker een stoma kreeg, was muziek zijn uitlaatklep. Zijn stoma kreeg zelfs een eigen liedje!



Eugénio van Dijk

“Mijn stoma zou ik een week na de carnaval krijgen. Toen heb ik aan mijn arts gevraagd: mag ik dat nog wel gaan vieren? Ik had namelijk nog wat boekingen staan. Dat mocht, als ik maar niet ging drinken. Maar dat sprak voor zich natuurlijk! Tijdens de carnaval heb ik de hele tijd met een leeg stomazakje rondgelopen. Om te kijken hoe dat nou voelde, zo’n zakje op mijn buik. Dat was best even hannesen, maar ik ben blij dat ik het heb gedaan. Want daarvoor wist ik al vóór de operatie waar ik mijn stoma-uitgang het liefste wilde hebben. Wel zo handig!”

“Entertainer zijn is geen vak, maar een manier van leven”

“Muziek, dat is mijn adem. Mijn passie, mijn alles. Ik zeg altijd dat toen John Miles ‘Music is my first love’ schreef, hij aan mij dacht. Op mijn elfde begon ik als diskjockey. Stond ik in de plaatselijke tienerclub op de zondagavond plaatjes te draaien voor mijn leeftijdsgenootjes. Later ging ik als DJ in plaatselijke kroegen en kleine discotheken aan de slag. Met het ouder worden verdween de muziek meer naar de achtergrond en ging ik aan de slag als elektricien. Tot mijn bruiloft, twintig jaar geleden. Toen heb ik een eigen geschreven nummer gezongen voor mijn vrouw. Daar waren onze gasten helemaal van onder de indruk. ‘Hier moet je wat mee doen’, kreeg ik van alle kanten te horen. Dat zette me aan het denken.”

Stomabreuk door ballonnen opblazen

“Inmiddels treed ik al enige tijd regelmatig op als zanger. Dat doe ik niet alleen op feesten, partijen en tijdens de carnaval, maar ook in bejaardentehuizen en instellingen. Ik zing vooral Nederlandstalige nummers. Denk aan meezingmuziek en ook van die echte feestnummers. Daarnaast ben ik ook al jaren

dirigent van twee koren. En sinds een paar jaar ben ik te boeken als clown en ballonartiest. Het is geweldig om voor een zaal met honderd kinderen te staan en iedereen blij te zien worden van zoiets simpels als een ballon. Soms moet ik wel oppassen dat ik niet een stomabreuk krijg. De ballonnen die ik gebruik, zijn van een speciaal soort. Je moet hard blazen, wil je iets gedaan krijgen. Ik grap weleens dat ballonblazen mijn krachttraining is, een test om te kijken hoe sterk mijn stoma is.”

Het leven vieren

“Entertainer zijn is geen vak, maar een manier van leven. En daar hoop ik nog heel lang mee door te kunnen gaan. In mijn geval mét een stoma. Weet je wat het is? Een stoma is een oplossing, niet een probleem. Zonder stoma was ik er allang niet meer geweest. Dus ik ben er meer dan blij mee! En ik schaam me er totaal niet voor. Sterker nog: ik heb zelfs een liedje over mijn stoma geschreven, op de tekst van ‘Ik vier het leven liever hier’ van John de Bever. Een titel waar ik me helemaal in kan vinden. Ik ben van plan om nog heel lang hier te blijven. En nog vele mooie optredens te verzorgen!” 🌟

Een aambeï of een poliep, dat zou het vast zijn bij Eugénio. Maar de uitslag van het bevolkingsonderzoek in 2020 pakte anders uit. Lees online hoe hij ondanks de verbijstering en schrik vooral strijdlustig was na zijn diagnose van darmkanker: zorgspeciaal.nl/Portaal/eugenio.aspx

of scan de QR-code.



Scan de QR-code om het ‘stoma-nummer’ van Eugénio te beluisteren!



De week van Dian

Wie met een medische vraag over een hulpmiddel naar Hoogland Medical belt, krijgt Dian den Biesen aan de lijn. De binnendienstverpleegkundige geeft antwoord op vragen, denkt mee bij problemen, komt met alternatieven of plant een huisbezoek in. Een kijkje in haar werkweek.



Maandag

Dinsdag



Donderdag



Vrijdag

MAANDAG

Computer aan, headset op. Mijn werkweek is weer begonnen! De telefoon gaat gelijk. Mijn collega van de klantenservice verbindt een cliënt naar me door die er niet uitkomt met haar katheter. Het eerste wat ik doe, is goed luisteren. De jonge vrouw vertelt me dat ze het weekend is ontslagen uit het ziekenhuis. Ze heeft een katheter gekregen. “Ze hebben het in het ziekenhuis wel voorgedaan, maar ik weet niet meer hoe ik die zak moet legen.” Ik hoor dat het huilen haar nader staat dan het lachen. Dat kan ik me goed voorstellen, het is soms een hele stap om je thuis zelf te moeten redden met een nieuw hulpmiddel. “Laten we de stappen nog eens rustig doorlopen”, zeg ik haar. Even later hangt de vrouw opgelucht op. “Dank je wel”, zegt ze, “Nu snap ik wat ik moet doen.”

Als binnendienstverpleegkundige ben ik het aanspreekpunt voor medische vragen. Mijn collega's van de klantenservice, maar vooral cliënten zelf en ook voorschrijvers help ik op weg als er vragen of problemen zijn rond hulpmiddelen. Vaak kan ik het op afstand oplossen en als het nodig is, plan ik een huisbezoek in bij een van mijn collega's uit de buitendienst.

DINSDAG

“Zal ik dan volgende week met jou meegaan naar meneer Jansen?” vraag ik mijn collega. Op dinsdag beginnen we de dag standaard met verpleegkundig overleg. Met alle acht verpleegkundigen van Hoogland Medical spreken we door wat er speelt. Bij cliënten, maar ook in de markt. Na een aantal cases

“Mensen waarderen het vaak enorm dat ik echt even aandachtig luister en met hen meedenk”

bespreken we een nieuw darmspoelsysteem waar meneer Jansen volgende week mee gaat starten. Omdat ik nog niet zoveel van dit systeem weet, stel ik voor mee te gaan als mijn collega de toepassing van het materiaal aan hem gaat uitleggen. Als ik het in de praktijk heb gezien, kan ik vragen over dit systeem in het vervolg ook beter beantwoorden.

Ik ben de enige binnendienstverpleegkundige bij Hoogland Medical. Toch voel ik me helemaal onderdeel van dit fijne verpleegkundige team. Ik zie mijn collega's vaak op kantoor en kan ze altijd bellen om te overleggen. En ik ga dus af en toe mee op huisbezoek om feeling te houden met de praktijk.

DONDERDAG

Ah, fijn, ik zie dat het een mevrouw gelukt is foto's te sturen van de huidproblemen die er zijn ontstaan naast haar stomaplak. Ze belde dinsdag omdat ze veel last heeft van lekkage. Ik had haar gevraagd of er daardoor ook huidirritatie was ontstaan. Op de foto ziet het er pijnlijk en geïrriteerd uit. Ik kan een alternatief product aanraden, maar zie in het systeem dat er al eerder gewisseld is. Soms is het juiste materiaal echt een zoektocht. Daarbij, voor deze mevrouw is er nu ook wondzorg nodig om de huid te helpen genezen. Het lijkt me beter als een collega even bij haar langsgaat om hier goed naar te kijken en in te adviseren. Ik bel mevrouw gelijk even op om een afspraak in te plannen. “Wat fijn dat je er meteen werk van maakt”, zegt ze. Mensen waarderen het vaak enorm dat ik aandachtig luister en met hen meedenk. Het geeft cliënten

bijvoorbeeld het vertrouwen om nog even door te zetten of zorgt ervoor dat ze niet onnodig doorlopen met bepaalde klachten.

VRIJDAG

“Er staat een meneer aan de balie die naar je vraagt”, zegt mijn klantenservicecollega. Ik loop nieuwsgierig met haar mee. Maar als de man zijn naam noemt, snap ik het gelijk. Het is een meneer die ik dinsdag heb gesproken over zijn stoma. Hij wilde graag weer sporten maar durfde dat niet goed aan. Hij had namelijk al eens een prolaps (uitstulping van de darm, red.) gehad. Ik heb hem een steunband aangeraden, die hij nu komt passen en ophalen. “Ik wilde je graag persoonlijk even bedanken, je hebt me zo goed geholpen”, zegt hij. Ik loop een paar minuten later met een grote glimlach terug naar mijn werkplek. Het maakt mij altijd blij als ik een cliënt kan helpen. Mensen die weer verder kunnen, die met het juiste hulpmiddel zelfredzamer zijn of langer thuis kunnen wonen; dat is wat mij drijft! Daarom heb ik voor de zorg gekozen: om eraan bij te dragen dat mensen, ondanks hun gezondheidsproblemen, zoveel mogelijk van het leven kunnen genieten. 🌟

De *nieuwe generatie* katheters voor het *volledig legen* van de blaas

*Luja*TM

Micro-oogjes. Macro verschil.

LujaTM met Micro-hole Zone Technology zorgt ervoor dat de blaas in één keer volledig gelegeerd wordt.¹

Bijna de helft van de kathetergebruikers beschouwen urineweginfecties als één van de grootste uitdagingen in hun leven².

LujaTM is de eerste en enige katheter met de unieke Micro-hole Zone Technology, die ontworpen is om het risico op urineweginfecties te verkleinen.³ De blaas wordt in één keer volledig gelegeerd¹; herpositioneren is niet meer nodig.

Met vele 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-hole Zone
Technology™



95%

van de zorgprofessionals zou de Luja katheter **aanbevelen** aan hun patiënten^{4,5}



75%

van de gebruikers maakt zich met de Luja katheter **geen zorgen over achtergebleven urine** in de blaas⁶

Probeer
nu!



Gratis proefpakket of meer informatie?

Scan de QR code of ga naar www.coloplast.to/zorgspeciaal
Of vraag gratis het magazine aan over urineweginfecties bij zelfkatheterisatie.

1. Luja heeft een bijna ononderbroken urinestroom en volledige blaaslediging wordt gedefinieerd als minder dan 10 mL. Resultaten kunnen per persoon verschillen. (NCT05485922, N=42)

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

3. 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>

4. N=62. 53% 'aan alle/ de meeste patiënten' en 42% 'aan sommige/ enkele patiënten'.

5. R. Vaabengaard, S. Islamoska, R. Zeeberg, L. Jacobsen. Healthcare professionals feel confident and less worried about bladder emptying and urinary tract infections when patients use the Micro-hole Zone catheter Luja™. Poster nr.18 at BAUN 2023. PM-29472.

6. R. Vaabengaard, S. Islamoska, R. Zeeberg, L. Jacobsen. Users of intermittent catheters feel more confidence and less worries of bladder emptying and urinary tract infections when using the Micro-hole Zone catheter Luja™. Poster no. 19 at BAUN 2023. PM-29473.

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

Geef vóór 1 mei 2024 je oplossing door via zorgspeciaal.nl of schrijf de oplossing op een kaart en stuur deze vóór 1 mei 2024 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: coeliakie

De prijswinnaars zijn:

1e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 100):
Mevr. Van Dijken, Groningen

2e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 50):
Dhr. Ophof, Boxtel

3e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 25):
Dhr. W. Jansen, Veghel

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.

Puzzel

deel v.h. been	▼	op-splitsen	▼	indianen-tent	5 ▼	gehoor-zaam	pasvorm	▼	rook-gerei
monster		▼9				huisdier	land in Afrika		
	▶					vis			
loofboom	▶			welpen-leidster	▶				
vogel				vaartuig	▼				
	▶						11	vulkaan-mond	
vuur-mond		sierplant		wereld-deel	▶			▼	
				vrije keus	▼				
3	▶				wandel-plaats	▶			
					deel v.d. keel	▼			
vriend		houding	▶				Griekse letter	2	oefentijd
		pl. in Flevoland	▼						▼
	▶			fier	▶				
struik	▶			10		voor-zetsel			
honingbij									
	▶			zangspel	▶				
				maal	▼				
planeet		sportman		karaat	▶	vreemde munt		deel v. Overijssel	
7	▶					vlees-stokje			
						aanwij-zend vnw.			
voor-zetsel	▶		pl. in Gel-derland	▶			proef-opname	1	doctrine
buisver-lichting			Generale Staf						▼
		schuif-bout	▶			4			
		Euro-peaan	▼						
vordering	▶			de lezer heil		een zekere	▶		
water-vlakte						getijde	▼		
	▶			hiaat	▶				
scheeps-touw	▶		6		agrariër	▶			8

© puzzelpro.nl

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

In 2016 belandde Rienk Rozema na een auto-ongeluk in een rolstoel. Vier jaar geleden vertelde hij in ZorgSpeciaal dat hij zo hard doorging met leven, dat hij niet aan verwerken toekwam. Hij kreeg een burnout. Hoe is het nu met hem?

“Het voelt als watertrappelen”

Drie jaar verder, hoe gaat het met je?

“Op het moment niet geweldig, ik zit weer even thuis. Stabiël blijven blijkt voor mij een hele uitdaging. Ik heb mezelf na het ongeluk enorm over de kop gelopen, dat merk ik nog steeds. Maar het is ook gewoon de aard van het beestje, ik ben nu eenmaal niet goed in grenzen stellen. De afgelopen anderhalf jaar zijn daarbij erg intensief geweest omdat ik samen met mijn vriendin een huis heb gekocht.”

Je vertelde in 2020 al dat je graag op jezelf en samen wilde wonen. Gelukt dus?

“Ja! We kregen in maart 2022 de sleutel. Superlekker om nu onze eigen plek te hebben. Maar het heeft veel tijd en energie gekost om de subsidies en uitkeringen rond te krijgen om het huis rolstoeltoegankelijk te maken. Die onzekerheid was slopend. Pas in maart 2023 kregen we groen licht voor de

verbouwplannen. Vanaf toen was het volle bak aan de slag, met hulp van familie en vrienden. Er bleef weinig huis over, zo grondig hebben we het aangepakt. Na de zomer zijn we verhuisd.”

Dat moet je nu bezuren dus?

“Het is niet zo dat ik helemaal ‘rock bottom’ zit hoor. Maar de laatste tijd voelde wel als watertrappelen. Naast mijn werk heb ik er nu natuurlijk ook een huishouden bij. Ik dacht: ik kan doorgaan en blijven jojoën, of ik kan op de rem trappen en voorkomen dat ik weer op die bodem beland. Toch maar dat laatste. Ik heb nu gesprekken bij de praktijkondersteuner. Ook denk ik na over nieuwe stappen wat betreft werk.”

Werk je nog bij World Servants?

“Ja, maar misschien dat ik deze plek zo langzamerhand ontgroeit. Ik ben hier begonnen als vrijwilliger, waarna er een plek voor mij is gecreëerd. Het voelt

daardoor toch niet helemaal volwaardig. Daarbij is het ver van huis, die reistijd kost energie. Binnenkort start ik een opleiding Front End Development. Ik weet nog niet precies wat ik ermee wil, maar het geeft me straks in ieder geval meer mogelijkheden. En zo’n opleiding zelf brengt ook nieuwe energie en plezier.”

Waar laad je verder van op?

“Nog altijd van sporten, al kwam het daar de laatste periode minder van. Nu voel ik dat er weer ruimte voor komt. Ik wil het zeker weer opbouwen! Verder ben ik momenteel fanatiek met lego aan de slag, ik kan me daar helemaal in verliezen. Soms zit ik urenlang te bouwen; een hele lekkere manier om je kop leeg te maken.” 🧱

Benieuwd naar Rienk’s verhaal van drie jaar geleden? Je leest het op zorgspeciaal.nl





Leid je leven zoals jij dat wilt

Ook als je een stoma hebt, katheters gebruikt voor het plassen, je darmen spoelt of dagelijks je bloedsuikervwaarden moet meten. Je wilt dan kunnen vertrouwen op de hulpmiddelen die je nodig hebt en kunnen rekenen op de organisatie die deze materialen levert. Onze mensen zijn gespecialiseerd in complexe zorg en stellen de mens achter de cliënt

centraal. Wij helpen je bij problemen en zoeken naar een oplossing: net zo lang totdat we deze gevonden hebben. En bieden je, zo nodig, een luisterend oor. Omdat wij vinden dat goede zorg verder gaat dan alleen het gebruik van een hulpmiddel.

hooglandmedical.nl

