

# zorgspeciaal

magazine van Hoogland Medical medisch specialzaak / editie 1 2025



Hoogland  
Medical

Hoe fit zijn  
jouw darmen?  
Doe de test!

MARIJE (32) KIEST VOOR HET LEVEN

“Ik pluk de dag,  
hoe zwaar het  
ook is”

# Kiezen én delen

Lichamelijke ongemakken of aandoeningen kunnen je leven flink beperken. Met de verhalen in dit magazine hopen we je te laten zien dat er vaak meer mogelijk is dan je denkt. Het leven kan soms zwaar tegenzitten, maar eigen keuzes maken en de regie houden, kan een verschil maken.

Laat je inspireren door Herman en Gonny. Ondanks amputaties en een dwarslaesie staan zij samen sterker dan ooit (pag. 6). Ongelooflijk wat zij voor elkaar krijgen en wat een geluk dat geeft. Het laat zien dat je, door praktisch te kijken naar wat wél kan, verder komt dan je misschien verwacht.

Ook op jonge leeftijd kan het leven hard toeslaan. Marije heeft een genafwijking en is ongeneeslijk ziek. Toch kiest ze ervoor om te focussen op wat ze nog wél kan en leeft ze met kracht en dankbaarheid in het hier en nu (pag. 22). Haar verhaal laat zien hoe belangrijk het is te waarderen wat je hebt, zelfs in moeilijke tijden.

Naast persoonlijke verhalen delen we ook diverse praktische tips en inzichten om wat meer grip te krijgen op je lichaam en/of je leven. Van informatie over darmgezondheid en bekkenbodentraining (pag. 16) tot het belang van proctologische zorg voor een betere kwaliteit van leven (pag. 12).

Wat je keuze ook is, het delen van je proces en ervaringen, kan helpen om sterker te staan. Carlijn vertelt in haar column (pag. 11) hoe haar aandoening leidde tot een dierbare vriendschap die ze nooit had willen missen. Een vriendschap die werd bezegeld met een 'plakplaatje'...

Veel leesplezier.  
Henk Hoogland en Frank van der Heijden

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



## 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](http://hooglandmedical.nl)

**OPLAGE**  
15.000

**CONTACT**  
Hoogland Medical  
Galliërsweg 2, 5349 AT Oss  
Postbus 199, 5340 AD Oss  
[hooglandmedical.nl](http://hooglandmedical.nl)  
T. 088 45 40 45 4 of 0412 45 38 23  
[mail@hooglandmedical.nl](mailto:mail@hooglandmedical.nl)

**CONCEPT & REALISATIE**  
Axioma Communicatie, Baarn,  
(035) 548 81 40, [axioma.nl](http://axioma.nl)

**ADVERTENTIEPLAATSINGEN**  
Cross Media  
[gezondheidszorg@crossadvertising.nl](mailto:gezondheidszorg@crossadvertising.nl)  
Tel. (010) 742 10 20

**REDACTIE**  
Claudi van der Veeken (hoofdredacteur, Hoogland Medical), Monique Hemmes, Karen Feenstra (bladmanager, [koren@axioma.nl](mailto:koren@axioma.nl)), Mirjam Herrebrugh (art director, Axioma)

**AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:**  
Elize Bloks-Uijen, 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 auteursrechthebbende 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, Antwoordnetnummer 10084, 5340 VB Oss (postzegel niet nodig).

**BESTELLINGEN**  
T: 088 45 40 45 4  
of via account voor mijnHoogland  
Rabobank NL51RABO0120017334  
ING NL24INGB0005097617  
kvk 16076199



Wil jij ook je verhaal delen en anderen inspireren? Mail naar [zorgspeciaal@hooglandmedical.nl](mailto:zorgspeciaal@hooglandmedical.nl)



06



11



14



16



20



24

**05 Even bellen met Manon**  
Heeft ze haar IC-opleiding afgerond?

**06 Herman en Gonny helpen elkaar**  
Herman mist een been, Gonny een arm

**10 Een bijzondere vriendschap bezegeld**  
Column Carlijn Willemstijn

**13 Hoe fit zijn jouw darmen?**  
Doe de MDLS-test bij vage klachten!

**14 Meer behoefte aan proctologische zorg**  
De 3e locatie Proctos Kliniek is geopend!

**16 Ongewild verlies van ontlasting**  
Geneer je niet en houd de regie

**20 Marije wordt niet meer beter**  
Maar haalt uit het leven wat erin zit

**23 Urineverlies na prostaatkanker**  
5 vragen en antwoorden

**24 Even voorstellen: de aanpakkers**  
Dit is het team van het magazine!

**26 Puzzel mee**  
Maak kans op € 100,-

**27 Lees en beleef**  
Inspiratie voor actie en beweging



Scan de  
QR code



Meld je gratis aan en profiteer van:

- Persoonlijk advies van stomaspecialisten
- Gratis proefpakketten
- Regelmatige nieuwsbrieven
- Toegang tot een wereldwijde community
- Ontvang een speciaal welkomstpakket

Manon Stuivenberg (28) heeft vier chronische aandoeningen, waaronder een ontstoken alvleesklier en het auto-inflammatoir syndroom. In maart 2023 vertelde ze over haar opleiding tot IC-verpleegkundige. Hoe is het nu met haar?



“Het leven is  
té leuk om  
stil te blijven  
staan”

**Twee jaar verder, hoe gaat het met je?**

“Nou, er is genoeg gebeurd. Alles ging net zo goed: privé ging alles lekker, mijn opleiding verliep soepel en ik had net mijn draai gevonden op de IC. En toen gooide mijn lichaam roet in het eten. In één jaar werd ik zes keer opgenomen en de ambulance heeft me meerdere malen moeten redden. Aan de lopende band kreeg ik allerlei darminfecties en meerdere bloedvergiftigingen. Lange tijd leek er maar geen verbetering te komen. Erg heftig. Er zijn momenten geweest dat ik dacht: voor mij hoeft het allemaal niet meer. Als 28-jarige wil je gewoon leven, niet voortdurend in een ziekenhuisbed liggen.”

**Hoe ga je om met zulke tegenslagen?**

“Je gaat in een overleefmodus. Inmiddels ben ik weer stabiel, maar mentaal komt de klap nu pas. En alle vermoeidheid komt eruit, zowel lichamelijk als geestelijk. Dat ik denk: jeetje, wat is er allemaal gebeurd? Daarom ben ik gestart met een psychologisch traject. Zo hoop ik alles meer een plekje te geven. Wat me er ook doorheen hielp – en nog steeds helpt – is de steun van mijn lieve familie en vrienden. Ze kwamen langs in het ziekenhuis met spelletjes en bleven gewoon zichzelf. Superfijn dat ik ondanks alle figuurlijke én letterlijke shit altijd op hen kan rekenen.”

**Je doel was om in maart 2024 je IC-opleiding af te ronden. Is dat gelukt?**

“Helaas niet. Het voelde heel rot om me telkens ziek te moeten melden vanwege opnames, ook al weet ik dat dat nu eenmaal een risico is met mijn gezondheid. Gelukkig krijg ik alle ruimte van mijn opleiding. Er is veel begrip, dat maakt een enorm verschil. Daardoor kan ik in mijn eigen tempo doorgaan, zonder al te veel druk. Ik mik nu op mei of juni dit jaar.”

**Hoe kijk je naar de toekomst?**

“Ik heb mezelf aangeleerd om niet te ver vooruit te kijken. Maar mijn opleiding afronden, dat gaat hoe dan ook gebeuren. Ik ben en blijf een strebertje! Ik weet ook waarvoor ik het doe, want ik haal zoveel voldoening uit mijn werk. Met patiënten werken blijft heel mooi en dankbaar werk. Zeker als ik wat extra's kan doen. Als geen ander weet ik hoe fijn die kleine gebaren zijn.”

**En die droomreis naar Zuid-Amerika als je opleiding is afgerond?**

“Die wens laat ik voorlopig los; met mijn gezondheid durf ik dat niet aan. Maar een paar weken Scandinavië lijkt me ook fantastisch! Dus wie weet ga ik daar straks naartoe. Ondanks alles vind ik het leven te leuk om stil te blijven staan!”

Benieuwd naar Manons verhaal van twee jaar geleden? Je leest het op [ZorgSpeciaal.nl](https://www.zorgspeciaal.nl)

Herman en Gonny zijn mantelzorgers voor elkaar

# “Je moet de ander meer waarderen dan jezelf”

Als je het samen doet, is er veel mogelijk. Het is zo'n beetje het levensmotto van Herman (76) en Gonny Tijhoff (69). Het Bijbelse spreekwoord 'elkaar tot een hand en een voet zijn' is dit echtpaar uit Hardenberg op het lijf geschreven.



Wat betekent het om elkaar tot hand en voet te zijn? “Dat we elkaar als mensen mogen aanvullen en helpen, ieder vanuit eigen kracht en kunnen”, legt Gonny uit. “Dat is precies hoe Herman en ik met elkaar omgaan. In ons geval klopt het ook nog eens in de letterlijke zin van het woord. Want Herman mist een been en ik een arm. En daarmee redden we ons samen al jaren heel goed. We vullen elkaar aan. Toch Herman?”

#### Amputaties

“Zo is het”, zegt Herman. Hij was acht jaar, toen hij zijn rechterbeen verloor bij een auto-ongeluk. “Ik weet haast niet beter. Met mijn kunstbeen heb ik me altijd prima gered. Mijn hele leven heb ik gewerkt, gesport en gereisd.” Gonny kreeg ruim dertig jaar geleden heftige pijnklachten aan haar arm. Het bleek posttraumatische dystrofie, een abnormaal sterke reactie van het lichaam op een verwonding. “Na zeven jaar van pijn en ortheses is mijn arm uiteindelijk geamputeerd.” Gonny moest een tijdlang veel rust houden en zo werd Herman mantelzorger. “Als ik uit mijn werk thuiskwam, deed ik wat ik kon. Dan kookte ik het eten voor mijn meidje.” “En je was er voor de kinderen, deed samen met hen het huishouden”, vult Gonny aan. “Onze vijf dochters zaten toen in de tienerleeftijd. Dat was niet niks, Herman.”

### “Mijn overgebleven been functioneert niet meer, dus lopen is verleden tijd. Dat is echt een gemis”

“Ach ja, maar ik vond dat geen probleem. Je bent er voor elkaar.” Gonny herstelde, vond haar weg. “Ik ben ontzettend handig geworden met één hand.”

#### Een nieuwe klap

Samen maakten Herman en Gonny er het beste van. Ze waren gelukkig. Tot hun leven in 2021 opnieuw op z'n kop kwam te staan. Herman maakte een onhandige val door een verzwikking en brak vijf wervels. Het gevolg was een incomplete dwarslaesie. “Herman kreeg drie maanden een flinke dosis morfine toegediend en onderging daarna een zware operatie”, vertelt Gonny. “Toen hij bijkwam, dacht hij: ik stap mijn bed uit en kan lopen.” “Dat was een lichtelijke vergissing”, lacht Herman. “Mijn overgebleven been functioneert niet meer, dus lopen is verleden tijd. Dat is echt een gemis.” Herman is volledig rolstoelafhankelijk. En omdat ook zijn blaas verlamd is, heeft hij een katheter. Verder functioneert zijn brein minder dan voorheen.

“Hier in mijn hoofd is gewoon een heel deel weg”, zegt Herman. Gonny vult aan: “Hij is vergeetachtiger geworden, warriger. Ik denk dat het psychisch trauma is als gevolg van de operatie en de coma.”

#### Mantelzorg

Het hakte er flink in bij beiden. Gonny: “Dat been en die arm, dat konden we goed aan. Maar dat dit er nog bovenop kwam, was wel even dubbel slikken.” Toch zijn de twee optimistisch over hoe het nu met hen gaat. Ze redden zich prima. De zorg voor Herman ligt voor het overgrote deel bij Gonny. De wijkverpleging komt eens per week om een oogje in het zeil te houden. “Ze willen wel vaker komen, maar ik heb liever dat ze mij de kunstjes leren. Dan komen we er samen wel uit. En als de geldkraan in de zorg nog verder dichtdraait, kunnen we ons in elk geval redden.” “Gonny heeft zelfs geleerd de katheter in te brengen”, vult Herman aan. “Tja, het is wel het makkelijkste. Nu bepalen we zelf onze planning. En als er iets is, roep ik Gonny. Zij is altijd in de buurt.”

#### Samen kom je ver

Gonny helpt haar man bij het douchen en aankleden, spoelt de blaas, sluit de katheter aan, verwisselt de zakken. Herman zet elke ochtend een kopje koffie en

schilt het fruit. “Ja, ik wil ook wel een klein beetje doen, hè”, grinnikt hij. Ze mantelzorgen voor elkaar, benadrukt Gonny. “Herman pakt op wat hij kan. En dat hij mij blindelings vertrouwt en nooit klaagt, vind ik net zo goed mantelzorg.”

Ze hebben het ondanks alles heel goed samen. Hun geheim? “Wij zeggen altijd: je moet de ander meer waarderen dan jezelf. Ik vind Herman belangrijker dan ik mezelf vind, en hij andersom. Als die wisselwerking er is, kom je allebei nooit tekort. Formuleer ik dat goed, Herman?” “Dat formuleer je heel netjes. Ik zie het net zo.” Dat betekent niet dat Herman en Gonny nooit een moment voor zichzelf hebben. Want ontspanmomentjes zijn ook belangrijk om het vol te houden. “Als Herman lekker zit te puzzelen, pak ik mijn kantkloswerk op. Ik ben nogal een crea-bea en daar kan ik mijn ei in kwijt.”

#### Kijken naar mogelijkheden

Het mag gek klinken, maar de twee genieten nu misschien wel meer van het leven dan voor het laatste ongeval. “We zijn ons nog meer bewust van wat we wél hebben”, verklaart Gonny. “We proberen steeds om te denken: van wat er niet kan, naar wat wel lukt. En vaak is het dan ‘yes, dat hebben we toch maar weer gedaan.’” Zo gaan ze er bijna elke dag wel op uit. Voor een ommetje, boodschap of visje op de markt. Gonny kan Hermans rolstoel met één hand niet duwen, maar de aan te koppelen handbike biedt uitkomst. En voor de wat grotere afstanden pakt Gonny haar ligfiets. “We zijn een mooi stel om tegen te komen zo”, lacht Gonny. Thuis vermaken ze zich met hun hobby's en het ophalen van herinneringen. Ook genieten ze van de kinderen en kleinkinderen en gaan ze graag naar het theater. “En in de vakantie gaan we op een verzorgde reis met De Zonnebloem”, zegt Herman. “We hebben afgelopen zomer een mooie boottocht gemaakt door Nederland.”

#### Positieve inslag

Natuurlijk zijn er ook momenten dat het zwaar voelt. Maar dan weten de twee elkaar weer op te peppen. “We vinden elkaar te belangrijk om aan de situatie onderdoor te gaan of in boosheid te blijven hangen”, aldus Gonny. Herman: “We hebben gelukkig allebei een positieve inslag. En het helpt dat we allebei weten hoe het is om beperkt te zijn. Daar kun je elkaar dan in begrijpen en opvangen.” Over de toekomst denkt het echtpaar niet veel na. Gonny weet in ieder geval zeker dat ze niet naar een verzorgingstehuis wil. “Dan maar liever extra zorg hier in huis.” “Ach, eerst word ik nog honderd”, grapt Herman. “Daarna maar eens kijken hoe het gaat tot honderdtien. Wie dan leeft, wie dan zorgt.”





## Sto-Maatje voor het leven



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

“Is dat een plakplaatje?”

“Nee hoor, die is hartstikke echt”, zeggen we tegelijk.

Hij lacht en neemt ongemakkelijk een slok van zijn koffie. We zwijgen en kijken hem afwachtend aan. Zijn kopje zakt omlaag. Stomverbaasd zegt hij: “Serieus? Maar het is dezelfde tattoo. Is dat toeval?” We barsten in lachen uit en terwijl we hier op verjaardagsvisite zitten, geven wij elkaar alleen maar een liefdevolle knipoog. Zonder woorden voelen wij elkaar aan. En daarom, omdat wij feilloos weten wat de ander voelt, hebben wij gisteren voor dezelfde tatoeage gekozen.

“Tof!” zei de tattoo-artist na ons verzoek. “Ik ga een ontwerp voor jullie maken.” De fineline-tatoeage die ze vervolgens ontwerpt, staat symbool voor onze bijzondere vriendschap. Bijna tien jaar geleden kwam ik voor de eerste keer bij Inge thuis om voorlichting te geven over leven met een stoma. Ze was al twintig jaar erg ziek door colitis ulcerosa en had een zware operatie voor de boeg: verwijdering van haar gehele dikke darm en rectum. Ze twijfelde tussen een Kock’s pouch en een ileostoma. Omdat ze deze keuze zo goed mogelijk wilde maken, kwam ik langs om alles te laten zien rondom de verzorging van mijn eigen ileostoma. Uiteindelijk koos zij voor de Kock’s pouch, omdat dit haar prettiger leek in haar dagelijkse leven. Nooit gedacht dat wij het jaar daarna, zij inmiddels met een Kock’s pouch, zó

hecht zouden worden. Een vriendin die hetzelfde in het leven staat als ik.

We hebben jaren gebalanceerd tussen ziekte en gezondheid, maar ondanks onze beperking hebben we ons plekje weer gevonden in de maatschappij. Regelmatig gaan we onderuit of worden we weer ziek, maar we blijven veerkrachtig en optimistisch, en verliezen de humor nooit uit het oog. We zorgen intensief voor onze naasten, maar staan in het weekend ook graag luid zingend op de dansvloer met een cocktail in onze hand. Dat we nog geen achthonderd meter bij elkaar vandaan wonen, maakt de vriendschap alleen maar hechter.

Na tien jaar vriendschap staat ie nu op onze enkels: ons hart voor elkaar. Omljnd door een stomaroesje, het symbool voor kracht, hoop, *infinity* en niet te vergeten onze grap: een piepklein sterretje, want die hebben we tenslotte beiden niet meer.

Met liefde draag ik ‘Mijn Sto-Maatje voor het leven’ met mij mee. Letterlijk bij iedere stap die ik zet. Mijn leven lang. 🌟

**Ken je Inge nog niet?**

We spraken haar in 2021. Scan de QR-code en lees haar verhaal.



# Luja™

De nieuwe generatie vrouwen- en mannenkatheters met micro-oogjes maakt het volledig legen van de blaas in één keer<sup>1</sup> mogelijk



**Eén ononderbroken stroom**

De urinestroom stopt als uw blaas volledig geleegd is.<sup>1</sup> Zo weet u direct dat u klaar bent met katheteriseren.



**Herpositioneren niet meer nodig**

Maakt het mogelijk om de blaas volledig te legen zonder de katheter heen en weer te draaien en/of in kleine stapjes te verwijderen. Zo wordt het katheteriseren eenvoudiger.<sup>3</sup>



**Minder risico op urineweginfecties**

Ontworpen om het risico op urineweginfecties te verkleinen door de hoeveelheid resturine te minimaliseren.<sup>1</sup>



PROBEER  
NU!



Vraag een gratis proefpakket aan! Scan de code, vul de coupon in of ga naar [www.coloplast.to/zorgspeciaal](http://www.coloplast.to/zorgspeciaal)

1. Luja Man heeft een bijna ononderbroken urinestroom en volledige blaaslediging wordt gedefinieerd als <10 mL (Landauro MH et al (2023), DOI: 10.3390/jcm 12165266, N=42). Luja Vrouw zorgde voor één ononderbroken urinestroom bij 87% van de katheterisaties en <10 mL residu bij de eerste stop in de urinestroom bij 83% van de katheterisaties (RCT's, post-hoc, NCT05841004, n=73, & NCT05814211, n=82). Coloplast Data-on-File, 01/2024. Individuele resultaten kunnen variëren.  
2. Risico's op urineweginfecties zoals gedefinieerd door Kennelly, M., Thiruchelvam, N., Averbek, M.A., Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections, Adv Urol, 2019; 2:2019:2757862.  
3. Vergelijken met traditionele katheters met twee katheteroogjes vanwege het niet hoeven herpositioneren.

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2025-02. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S. PM-34089

Luja™

Coloplast

Ja, ik ontvang graag een proefpakket van de Luja™ katheter voor zelfkatheterisatie

Naam	Voorletter(s)	m/v*
Adres	Postcode	Woonplaats
Telefoon	E-mail	
Ik katheteriseer sinds: ____ / ____ / _____		CH: _____ <input type="radio"/> Ik gebruik geen katheters
Ik gebruik momenteel (svp merk en productnaam katheter invullen): _____		
Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel 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](http://www.coloplast.nl), via [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestigt ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb.

NL\_IC\_OFFLINE\_AD\_LUJA\_FEMALE&MALE\_LAUNCH\_ZORGSPCIAAL

# Peristeen® Light ontworpen om te ontlasten

Wie zich onzeker, ongemakkelijk of beperkt voelt vanwege moeilijke stoelgang, obstipatie of ongewild ontlastingverlies, zal veel profijt hebben van het gebruik van Peristeen® Light.

Peristeen® Light brengt via de anus een kleine hoeveelheid water in de darmen en zorgt zo voor onmiddellijke verlichting. Het water spoelt de ontlasting weg en voert de inhoud van de darm op die manier af. Dit laagvolume-darmspoelen helpt om de controle te houden en het vertrouwen in het lichaam terug te krijgen.



Carina  
Gebruikt Peristeen® Light



## Meer informatie over darmspoelen en Peristeen® Light

Voel jij je onzeker, ongemakkelijk of beperkt in jouw dagelijks leven? Vraag meer informatie over darmproblemen en Peristeen® Light als mogelijke oplossing!

Scan de QR-code of ga naar  
[www.coloplast.to/info-light](http://www.coloplast.to/info-light)



1. Sperber, A. D. et al. Wereldwijde prevalentie en last van functionele gastro-intestinale aandoeningen, Resultaten van de wereldwijde studie van de Rome Foundation. Gastro-enterologie. 2021;160:99-114.

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2025-02. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.

Peristeen® Light



## Ja, ik ontvang graag meer informatie over darmproblemen en Peristeen® Light als mogelijke oplossing!

Naam _____	Voorletter(s) _____	m/v* _____
Adres _____	Postcode _____	Woonplaats _____
Telefoon _____	E-mail _____	

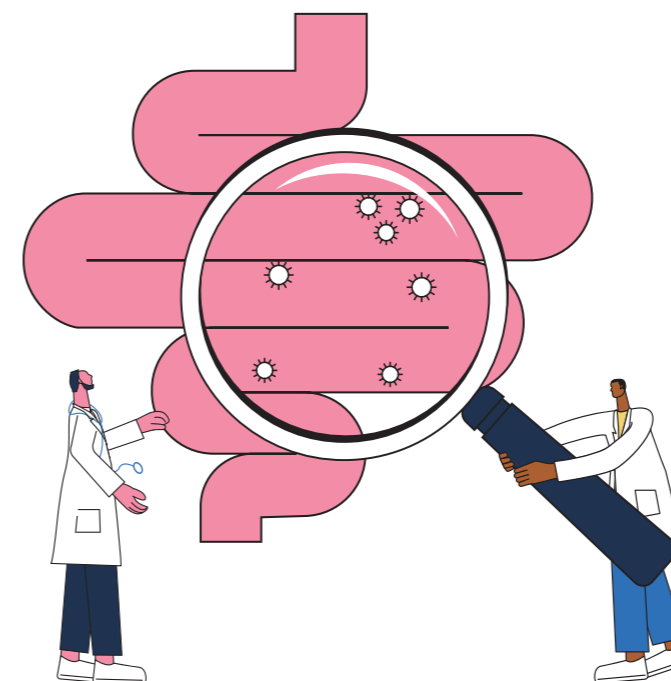
Ik heb last van obstipatie / ontlastingverlies / anders, nl.: \_\_\_\_\_

Momenteel gebruik ik \_\_\_\_\_ voor mijn darmklachten

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel 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](http://www.coloplast.nl), via [nlcare@coloplast.com](mailto: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\_BM\_OFFLINE\_AD\_ZORGSPICAAL\_PERISTEEN LIGHT\_1853&1868



# Hoe fit zijn jouw darmen?

**Darmkanker is goed te behandelen als het vroeg wordt opgespoord. Heb je vage klachten? Doe de MDLS-test om te weten of je ermee naar de huisarts moet.**

Jaarlijks krijgen 12.000 mensen de diagnose darmkanker. Vooral mensen boven de 55 jaar lopen risico. De ziekte komt namelijk voort uit poliepen die rond je 40e in de darmen ontstaan en in 15 jaar kunnen uitgroeien tot kanker. Vroege signalering kan het verschil maken tussen een eenvoudige behandeling en een intensievere, riskantere aanpak. De Maag Lever Darm Stichting pleit er daarom voor het bevolkingsonderzoek naar darmkanker vijf jaar eerder te laten beginnen.

### Eerste symptomen

Veel voorkomende tekenen zijn veranderingen in de ontlasting, zoals bloed of slijm, aanhoudende buikpijn, onverklaard gewichtsverlies en vermoeidheid. Omdat deze symptomen ook bij minder ernstige aandoeningen kunnen voorkomen, worden ze niet altijd als alarmbellen gezien. Het is essentieel om alert te zijn op deze klachten en bij twijfel meteen naar de huisarts te gaan.

### Test je darmkennis

De MLDS biedt een online test aan om mensen bewuster te maken van de vroege symptomen en hun eigen risico. Deze test helpt je snel te beoordelen of je mogelijk een verhoogd risico op darmkanker hebt. Het invullen van de test kost maar enkele minuten en kan helpen om belangrijke klachten op tijd op te merken. ♥

Scan de QR-code voor de test en meer informatie. Neem bij twijfel altijd contact op met je huisarts.



Marije is ongeneeslijk ziek. Lees het interview met haar op pag. 22

“Ik was 19 en had bloed in mijn ontlasting. De drempel om naar de huisarts te gaan was hoog, maar het is goed dat ik toch ben gegaan...”

# Aandacht, expertise en privacy

Door de groeiende vraag naar proctologische zorg opende de Proctos Kliniek in 2021 een derde locatie in Amsterdam. Charlotte Molenaar vertelt over de behoefte aan snelle zorg bij anale klachten en over de samenwerking met ziekenhuizen.

Opgeleid tot maagdarmchirurg en gespecialiseerd in proctologie en bekkenbodemaandoeningen werkte Charlotte Molenaar in verschillende ziekenhuizen. Ze wilde graag gespecialiseerde proctologische zorg leveren, maar dat kon niet in een ziekenhuis. Daarom richtte ze in 2010 de Proctos Kliniek op; een zelfstandig behandelcentrum gespecialiseerd in proctologie: klachten aan 'de uitgang' van het lichaam. Inmiddels is vanwege de grote vraag in Amsterdam de derde kliniek geopend. "Tijdens de coronapandemie merkten we dat niet-levensbedreigende klachten op de lange baan werden geschoven. Proctologische klachten, zoals anale pijn, bloedverlies en incontinentie, zijn zelden levensbedreigend. Wel kunnen ze, mede door het taboe eromheen, een enorme impact hebben op het leven van patiënten."

## Tijd, aandacht en privacy

Charlotte benadrukt dat ze met de Proctos Kliniek de beste zorg wil leveren voor patiënten met anale klachten. "We nemen de tijd voor patiënten en proberen hun verhaal op een holistische manier duidelijk te krijgen; we zetten niet de klacht of de ziekte, maar de mens achter de zorgvraag centraal. Daarbij vinden we privacy, mede vanwege het taboe dat patiënten vaak ervaren, uiterst belangrijk. Patiënten krijgen zoveel mogelijk dezelfde arts en behandelaar te zien. Daardoor hoeven zaken niet steeds opnieuw uitgevraagd te worden. Dat is zowel voor de patiënt als voor de behandelaar prettiger, en het draagt bij aan de effectiviteit van de behandeling."

## Gat in het zorglandschap

Door het aanhoudende personeelstekort in de zorg en als gevolg van de coronapandemie kennen veel ziekenhuizen lange wachttijden. Steeds meer mensen kijken daarom voor hun klachten uit naar een

zelfstandig behandelcentrum. Zelfstandig behandelcentra vullen daarmee een gat in het zorg-landschap: "Door de expertise die ze hebben, is er meer tijd en aandacht voor de patiënt en kunnen ze de zorg effectiever inrichten. De zorg is daardoor goedkoper. Ook zijn de wachttijden korter."

## Aanvullend

Een zelfstandig behandelcentrum kan worden gezien als aanvulling op de ziekenhuiszorg, maar niet als een vervanging ervan. Een goede samenwerking tussen ziekenhuizen en zelfstandige behandelcentra is erg belangrijk. "We hebben samenwerkingen in het hele land. In een aantal ziekenhuizen hebben we calamiteitenopvang geregeld en we werken samen met het Antonie van Leeuwenhoek Ziekenhuis, het IJsselland Ziekenhuis en het Meander Medisch Centrum."

## Groei gaat moeizaam

Mede dankzij de nieuwe locatie in Amsterdam is het aantal patiënten onder behandeling bij de Proctos Kliniek verdubbeld ten opzichte van voor corona. De behoefte aan expertise van zelfstandig behandelcentra is dus helder, al zijn de groeimogelijkheden beperkt. "Groei is momenteel erg moeizaam, doordat zorgverzekeraars rigide vasthouden aan de plafonds. Ik denk dat de behoefte om de zorg op deze manier in te richten – ziekenhuizen én zelfstandig behandelcentra – zeker blijft bestaan. Er is politiek echter zoveel gaande, dat ik geen uitspraak durf te doen over de toekomst. Veel ziekenhuizen richten tegenwoordig zelfs hun eigen kliniek op. Mijn ideaalbeeld is dat één ziekenhuis als basis fungeert voor complexe zorg, met eromheen klinieken waar de planbare zorg kan plaatsvinden. Op die manier werken we samen om ervoor te zorgen dat iedere patiënt de best mogelijke zorg en expertise ontvangt." ❖

"Anale klachten zijn vaak niet levensbedreigend, maar kunnen wel veel impact op je leven hebben"





# Ongewild verlies van ontlasting

HEEL VERVELEND ALS JE TE MAKEN KRIJGT MET ONGEWILD VERLIES VAN ONTLASTING (FECAL INCONTINENTIE). GENEER JE NIET, MAAR HOUD DE REGIE. LEES EN LEER MEER OVER DE OORZAKEN, OPLOSSINGEN EN HANDIGE TIPS.

## Welke behandelingsvormen zijn er?

### 1. Bekkenbodemtraining

Door je bekkenbodem te trainen, versterk je je spieren en krijg je meer controle over je darmfunctie. Lees ook de column van Denise Bruinhof hiernaast over het belang van trainen.

### 2. Darmspoelen

Bij darmspoelen worden je darmen gelegegd, zodat je niet ongecontroleerd ontlasting verliest.

### 3. Sacrale neuromodulatie

Bij deze behandeling wordt een apparaatje ingebracht dat elektrische impulsen naar de zenuwen in je onderrug stuurt. Dit helpt de communicatie tussen je hersenen en de blaas of darmen te verbeteren, zodat je meer controle krijgt over urineren en ontlasting.

### 4. Stoma

Is de ontlastingsincontinentie heel ernstig en beïnvloedt die je leven enorm? Dan kan een stoma een oplossing zijn.

## Zo zit je goed!

1. Ga met een iets ronde rug op het toilet zitten.
2. Zet je voeten plat op de grond en houd de knieën iets uit elkaar.
3. Ontspan je bekkenbodem en neem rustig de tijd. Als de ontlasting moeilijk gaat, kantel dan je bekken een paar maal in ademtempo. Maak je rug bol tijdens de uitademing en hol tijdens de inademing.
4. Pers rustig mee met de aandrang. Tijdens het persen moet de bekkenbodem ontspannen blijven. Als het goed is, beweegt de anus hierbij iets naar beneden. Span ten slotte je bekkenbodem licht aan.
5. Veeg van voor naar achter je billen af, en vooral niet in de anus.

Bron: St Antoniusziekenhuis

“De aangeleerde poephouding: met de knieën recht vooruit en de benen naar beneden, is niet de makkelijkste manier om te poepen. Het is beter om een krukje te gebruiken. Je knieën moeten hoger zijn dan je heupen. Daardoor hoef je minder te persen en heb je minder kans op kloofjes en aambeien.”

- Hadassa Voet, poepexpert en oprichter van SuperPoeper ([superpoeper.nl](http://superpoeper.nl))



Heb je of werk je met kinderen met poepproblemen? Expert Hadassa Voet geeft tips en handvatten. Ga naar [zorgspeciaal.nl](http://zorgspeciaal.nl) of scan de QR-code.



## Ook koek en ijs kan vezelrijk zijn

Maar liefst negen op de tien Nederlanders krijgt te weinig vezels binnen, terwijl vezels essentieel zijn voor gezonde darmen en een goede stofwisseling. Dat kan anders, aldus foodinnovator Lisa Dorsman. In haar boek *Vezels Lekker eten voor een gezonde buik* vind je 80 smakelijke gerechten die helpen om dagelijks voldoende vezels binnen te krijgen. En dat hoeft echt niet alleen met volkoren producten; ook koekjes, pizza, brownies en ijs kunnen vezelrijk zijn. Daarnaast deelt Lisa allerlei praktische tips voor een vezelrijk dieet en handig boodschappenadvies.

**Vezels Lekker eten voor een gezonde buik van Lisa Dorsman, Uitgeverij Forte Culinaire, € 19,99**

## Schijn-incontinentie?

Wist je dat... fecale incontinentie ook kan wijzen op obstipatie of constipatie? Dit wordt ook wel 'schijn-incontinentie' genoemd. Soms lekt er ontlasting weg, waardoor het lijkt alsof iemand zijn ontlasting niet kan ophouden, terwijl er juist gelaxeerd moet worden.



Denise Bruinhof

## Bekkenbodem trainen: ook zinvol voor mannen

“Veel mensen generen zich voor problemen met hun bekkenbodem. Dat is jammer, want door het taboe zoeken veel mensen geen hulp, terwijl bekkenfysiotherapie veel kan betekenen. En het is écht niet alleen voor zwangere vrouwen. Ook mannen hebben er baat bij! De behandeling begint met inzicht. Wat speelt er precies? Als je last hebt van ontlastingsincontinentie, wanneer is dat dan? Bij hoesten of niezen, of merk je het pas als je naar de wc gaat?”

“Soms is een inwendig onderzoek nodig, maar dat bespreken we altijd. Het behandelplan richt zich op voorlichting, bewustwording en training. Hoe zit je bijvoorbeeld goed op de wc? Hoe leer je je bekkenbodemspieren aanspannen én ontspannen? Vooral dat laatste is vaak lastiger dan mensen denken. Je bekkenbodem kun je zien als een hangmat. Een groep spieren die niet te strak of te los moet hangen. Door oefeningen creëer je een comfortabele en vooral functionele hangmat.”

“Veel mensen vragen zich af: Heeft dat wel zin? Word ik hier echt beter van? Het antwoord is: ja, maar je moet zelf het werk doen. Het kan tot zes weken duren voordat klachten verminderen. Ik vergelijk het vaak met gewichtheffen: je begint niet met 100 kilo, maar bouwt je kracht rustig op door te oefenen. En verder wil ik zeggen: schaam je niet en vraag hulp. Zoek een geregistreerd bekkenfysiotherapeut in je buurt en informeer bij je verzekering. Training kan écht het verschil maken!”

Denise Bruinhof is bekkenfysiotherapeut bij FysioPelvis.

100.000 mensen in Nederland hebben te maken met fecale incontinentie



# Er weer op uit met de gratis gepersonaliseerde toiletpas!

Durf jij de deur niet meer uit omdat je bang bent voor een ongelukje? Of vind je het lastig om in een winkel of horeca gelegenheid naar een toilet te vragen, omdat je echt nú moet? Je bent hierin niet alleen.

De gepersonaliseerde toiletpas kan jou hulp bieden.

Vraag 'm vandaag nog aan en ga er weer op uit.

Vraag gratis aan



Heb je een stoma, spoel je je darmen en/of katheteriseer je? Vraag vandaag nog gratis de toiletpas aan!

Scan de QR-code of ga naar [www.coloplasttoiletpas.nl](http://www.coloplasttoiletpas.nl)

Deze gepersonaliseerde toiletpas wordt ondersteund door:



WIN!

We mogen 5 boeken weggeven!  
Winnen? Stuur vóór 1 juni een e-mail naar [zorgspeciaal@hooglandmedical.nl](mailto:zorgspeciaal@hooglandmedical.nl) o.v.v. 'Poepdokter'.



## Koester je darmen

Wist je dat je veel kunt doen om je darmflora te verbeteren? In *De Poepdokter* deelt darmexpert Nienke Gottenbos op luchtige wijze hoe je darmen werken en hoe voeding en leefstijl een verschil maken. Met praktische tips, handige recepten en een praktisch voedings-/poepdagboek. *De Poepdokter: gezond van mond tot kont* van Nienke Gottenbos (hernieuwde uitgave), Uitgeverij Spl!nt Media, € 27,99 ([groenevrouw.nl](http://groenevrouw.nl))

Lees ook het interview met poepdokter Nienke. Ga naar [zorgspeciaal.nl](http://zorgspeciaal.nl) of scan de QR-code.



## Proctos Kliniek heeft 3e locatie gekregen!

“Patiënten krijgen bij de Proctos Kliniek zo veel mogelijk dezelfde arts en behandelaar te zien. Daardoor hoeven zaken niet steeds opnieuw uitgevraagd te worden.”

Lees het hele interview met Charlotte Molenaar op pag. 12.



## Poeppoli's en -dagboekjes

Als je kind last heeft van chronische verstopping of incontinentie, kun je terecht bij een poeppoli. Hier werken fysiotherapeuten, kinderpsychologen, kinderartsen en diëtisten samen om de klachten in kaart te brengen en de juiste behandeling te starten. Een handig hulpmiddel hierbij is het poepdagboek. Daarin houd je samen met je kind bij hoe vaak er ontlasting is en hoe die eruitziet. Zo krijgen behandelaars een beeld van de situatie. Heeft jouw kind klachten en heb je behoefte aan hulp hierbij? Je huisarts kan je kind doorverwijzen naar een geschikte poli in het ziekenhuis.



## Poep! Pies! Scheet!

Heeft jouw kind problemen met naar de wc gaan? Karl Newson en Duncan Beedie brengen humor en herkenbaarheid samen in hun prentenboeken *Ik moet echt heel nodig poepen* en *Ik hou echt heel erg van mijn scheten*. Met kleurrijke illustraties en grappige situaties bieden deze boeken niet alleen plezier, maar ook een speelse manier om taboes te doorbreken.

*Ik moet echt heel nodig poepen* en *Ik hou echt heel erg van mijn scheten* (beide Veltman Uitgevers) van Karl Newson en Duncan Beedie, € 14,99.

# “Ik wil vandaag leven”

Door een genafwijking kreeg Marije Leurink (32) kanker waarvan ze niet meer kan genezen. Toch is ze vastbesloten om nog zoveel mogelijk te genieten. “Ik denk niet steeds: het kan wel de laatste keer zijn.”



Sinds 2022 weet Marije Leurink dat ze ongeneeslijk ziek is. Maar ze probeert alles uit haar leven te halen wat erin zit. Toen ze voor de zoveelste keer in het ziekenhuis een slechte uitslag kreeg, wilde ze iets positiefs doen. “Ik liet een tatoeage zetten aan de voorkant van mijn arm: Carpe Diem, pluk de dag.” Het typeert hoe Marije wil leven.

## De eerste diagnose

In 2020 had ze een keer bloed bij haar ontlasting en voelde ze kort daarna een knobbeltje in haar lies. “De drempel om naar de huisarts te gaan was hoog, maar het is goed dat ik toch ben gegaan. De huisarts verwees me door naar het ziekenhuis voor meerdere onderzoeken. Na een endoscopie bleek dat ik honderden poliepen in mijn darmen had. Het knobbeltje in mijn lies was een uitzaaiing, afkomstig uit mijn endeldarm. De eerste diagnose was darmkanker.

Na een jaar volgde het vreselijke nieuws: ik kan niet meer beter worden.”

## Nemo

Marije vertelt over Nemo, die in de zomer van 2021 in haar leven kwam. Nadat haar dikke darm en endeldarm werden verwijderd, kreeg ze een stoma die ze Nemo doopte. De naam haalt voor haar de zwaarte ervan af. Met ups en downs leerde ze ermee omgaan. “Ik vind het lastig om een stoma te hebben maar ergens ook supermooi, want Nemo heeft me het leven gegeven. Al is het leven met een stoma wel enorm anders en minder onbezorgd. Je hebt altijd risico op lekkage en ook met intimiteit en seksualiteit loop ik tegen problemen aan. Maar Nemo is nu eenmaal onderdeel van mij. En ik kan gewoon alles doen: werken, zwemmen, reizen en sporten.” Ze werkt 24 uur per week als planner bij een bedrijf

## “Ik ben voor honderd procent afgekeurd, maar mijn werkgever biedt mij de kans om te werken”

dat assessments afneemt. “Werk geeft structuur en is een fijne afleiding. Eigenlijk ben ik voor honderd procent afgekeurd, maar mijn werkgever denkt goed mee en biedt mij de kans om te werken.”

## Geen bucketlist

Met alle energie die Marije nog heeft, geniet ze zoveel mogelijk van leuke dingen. De hoogtepunten?

De mooie reis naar Lapland die ze met haar familie maakte. De surpriseparty die haar zus Laurien en vriendinnen organiseerden voor haar dertigste verjaardag. En het wildwaterkanoën met Powder Days Foundation tijdens een vakantie met andere jonge mensen met kanker, afgelopen zomer. Straks gaat ze bovendien voor de tweede keer vrijwilligerswerk doen in Kenia. “Ik waardeer dat alles meer dan vóór de diagnose. Toch denk ik niet steeds: het kan wel de laatste keer zijn. Aan een bucketlist doe ik niet. Ik wil vandaag leven en niet alsmaar bezig zijn met morgen. Ik vind mezelf eigenlijk best sterk. In het begin wilde ik begrijpen waarom ik dit moet doormaken, maar dat heb ik losgelaten. Het is gewoon pech: de oorzaak van mijn ziekte is een genafwijking: Familiäre Adenomatieuze Polypose. Ik ben heel blij dat de rest van mijn familie geen drager is van dit gen.”

## Eén jaar vooruitkijken

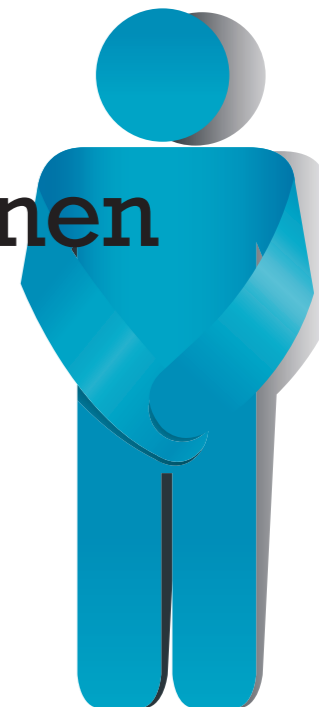
Dat ze weleens te veel wil, is zwaar voor Marije. Momenteel wordt ze behandeld met chemotherapie om de tumoren in haar longen zo klein mogelijk te houden. “Het is niet makkelijk om met ‘je wordt niet meer beter’ om te gaan, want het is er elke dag. Al hoop ik nog steeds dat ze iets ontdekken waardoor ik langer kan leven.”

Het is lastig om een balans te vinden in wat ze doet. “Tussen chemokuren door wil ik leuke dingen doen, maar vaak fluit mijn lijf me dan terug.” Daarom praat ze regelmatig met een hulpverlener. Ook om haar familie niet steeds te belasten met haar verhalen. En omdat het fijn is om met iemand te sparren die wat verder van haar af staat. “Ik heb een goede klik met een rouwtherapeut, met wie ik praat over wat me bezighoudt. Soms voeren we zware gesprekken, soms juist helemaal niet.”

Ze durft niet vijf jaar vooruit te kijken. “Verder dan één jaar ga ik niet. Het is gek dat iedereen in mijn omgeving doorgaat met zijn leven. Vrienden hebben relaties, beginnen aan kinderen. Voor mij is dat niet weggelegd. Wel zou ik het fantastisch vinden om tante te worden. Mijn zus is een jaar geleden getrouwd, dus wie weet.”

Wat deed Marije begin 2025 als vrijwilliger in Kenia? Ga naar [zorgspeciaal.nl](https://zorgspeciaal.nl) of scan de QR-code.





# Urineverlies bij mannen

NA EEN PROSTAATKANKERBEHANDELING, ZOALS EEN OPERATIE OF BESTRALING, KAN URINE-INCONTINENTIE ONTSTAAN. WAT KAN DAN HELPEN EN WAT KUN JE ER ZELF AAN DOEN?

## Wat is de oorzaak van het urineverlies?

Na het verwijderen van de prostaat worden de blaas en urinebuis weer aan elkaar gehecht. Dat verstoort de verankering en beweeglijkheid van de plasbuis en kan de sluitspier beschadigen. Ook kunnen de bekkenbodemspieren die de blaas, plasbuis en sluitspier ondersteunen, verzwakken. Bij radiotherapie kan urineverlies ontstaan door verlittekening dat een overactieve blaas veroorzaakt. Een andere oorzaak is een verstopping in de urinebuis.

## Wat kun je zelf doen bij urineverlies?

- \* Blijven bewegen. Vooral bij wandelen raakt de bekkenbodem goed doorbloed. Draag desnoods een inlegger om urine op te vangen.
- \* Zittend plassen: zo ontspan je je bekkenbodem en leeg je de blaas beter.
- \* Uitblazen als je kracht moet zetten. Je adem vastzetten geeft druk op je buik, wat de sluitspier van de blaas extra belast.
- \* Regelmatig bekkenbodem oefeningen doen.
- \* Vooral 's ochtends en aan het begin van de middag drinken. Zo is je blaas overdag actief en hoeft er 's nachts niet steeds uit.
- \* Genoeg drinken (en geen alcohol dat de blaas prikkelt). Wie te weinig drinkt, krijgt een onrustige blaas door hoog geconcentreerde urine.

## Zijn er verschillen in urineverlies na een operatie of na bestraling?

Na een operatie zijn de klachten de eerste zes maanden meestal het heftigst. Blijft urineverlies daarna bestaan, dan herstelt het vaak niet meer volledig. Bij bestraling verdwijnen de klachten meestal in de eerste weken. Soms kan het herstel meer dan een jaar duren, al komen klachten twee jaar na de operatie niet vaak meer voor.

## Wat kan de continetieverpleegkundige betekenen?

De continetieverpleegkundige begeleidt je vóór en na de ingreep. Je krijgt onder andere advies over het juiste incontinentiemateriaal, leefstijladviezen en toiletgewoonten. Een bekkenfysiotherapeut kan bij dat traject betrokken worden. Je leert je bekkenbodemspieren kennen, ontspannen en trainen (zie ook pag. 17).

## Wat als absorberend materiaal niet voldoende werkt?

Medicijnen kunnen overactieve blaasklachten soms verminderen. Na bestraling helpen bijvoorbeeld alpha-blockers de aandrang te dempen. Bij blijvend urineverlies zijn operaties een optie, zoals de implantatie van een kunstmatige blaassluitspier. Dit apparaat bestaat uit een siliconen manchet en een pompje dat je zelf kunt indrukken om te plassen. Het zorgt ervoor dat je na de greep meestal (bijna) klachtenvrij bent.

Meer weten? Scan de QR-code en bekijk het webinar van de prostaatkankerstichting.



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



**'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'**



Scan de QR Code en ontvang vrijblijvend de gratis eenmalige uitgave **Lifeline**. Of ga naar [artsenzondergrenzen.nl/lifeline](https://artsenzondergrenzen.nl/lifeline)



**'Uw erfgenaam kan iemand zijn die u nog niet kent'**

Jacques de Milliano  
Mede-oprichter  
Artsen zonder Grenzen  
Huisarts in Haarlem



# Allemaal aanpakkers

26 magazijnmedewerkers en 14 flex-krachten zorgen ervoor dat onze chauffeurs op pad gaan met de juiste bestellingen. En zo krijg jij wat je hebt besteld. Maak kennis met het team van het magazijn onder leiding van Patrick en Berrie.

## Het leukste team!

**Anne Hendriks (21), 2 jaar in dienst**  
“Wat ik mooi vind aan mijn werk, is dat ik cliënten indirect help met de juiste hulpmiddelen. Ik werkte hiervoor als kapster en had toen rechtstreek contact met klanten. Dit past beter bij me. Je hebt contact met jong en oud, ieder doet z'n eigen taak en in de pauze kletsen we bij. Af en toe mag ik het flexteam aansturen, jongeren die na 17.00 uur zorgen dat het magazijn weer gevuld is. Patrick en Berrie maken het rooster, ik zorg dat alle taken worden gedaan. Het werk is afwisselend en met het leukste team!”

## Altijd vriendelijk

**Berrie Hoefnagel (37) teamleider, 12 jaar in dienst**  
“Geen dag is hetzelfde. Het begint in de ochtend met maken van het werkrooster en eindigt rond 17 uur met het inpakken van de laatste orders. In de tussentijd zijn er diverse uitdagingen: ontbrekende voorraad, een zieke collega, een piek in het rooster. Ik ben verantwoordelijk voor zo'n veertig medewerkers. Die komen met van alles bij me. Ik stuur bij en bewaar het overzicht. Ik blijf altijd vriendelijk en probeer afwisseling voor de mensen te creëren. Dat hebben ze het liefst.”

## Doorgroeien

**Casper van Druten (23), 3 jaar in dienst, sinds maart 2024 assistent teamleider**  
“Het contact met mensen en hen verder helpen; dat vind ik het leukste van mijn werk. Je moet in dit werk wel eerst kennis opbouwen; er zijn veel verschillende soorten, maten en merken medische hulpmiddelen. Ik weet nog niet alles, maar ik kan altijd schakelen met een collega, teamleider of verpleegkundige. Ook krijgen we regelmatig scholingen, laatst nog over wondzorg. Dat helpt om nog betere service te bieden.”

## Thuisgevoel

**Mees van Dinther (24), 1 jaar in dienst**  
“Ik voelde me hier meteen thuis. Na twee weken had ik een gesprekje met Patrick en ik weet nog dat het toen voelde alsof ik hier al maanden werkte. 's Morgens kijk ik op de lijst wat ik die dag moet doen en begin aan mijn werkzaamheden: orders picken of inpakken, retouren controleren of opruimen. De ochtenden en het eind van de dag zijn het drukst. Daar hou ik wel van. De collega's zijn altijd behulpzaam én gezellig!”

## Heftruck rijden

**Tim de Veer (27), 5 jaar in dienst**  
“Elke ochtend is het ritueel: eten in de koelkast zetten en dan kijken wat ik ga doen die dag. Ik laat me verrassen. Wat ik zoal doe: controleren of opruimen van goederen, orders picken, inpakken en heftruck rijden. Ik kreeg de vraag of ik heftruck wilde leren rijden. Ik deed één dag een cursus en nu mag ik dat ook. Die afwisseling maakt het werk extra leuk.”

## Ze voelen als vrienden

**Jeroen van den Elzen (27), 3 jaar in dienst**  
“Elke dag krijg je een andere taak, dat maakt het werk leuk en afwisselend. Order picken en binnenkomende goederen controleren vind ik het leukst. De collega's voelen als vrienden, na werktijd gaan we weleens wat drinken samen. Ik hoop hier nog lang te werken.”

## Een echt team

**Bram Roelofs (42), 1 jaar in dienst**  
“Een dag is een goede dag wanneer alle werkzaamheden gedaan zijn en iedereen vrolijk naar huis gaat. We helpen elkaar in drukke situaties en er wordt ruim op tijd geschakeld door de teamleiders. We zijn echt een team met elkaar.”

## Gemoedelijke sfeer

**Izabela Smyk (34), 1,5 jaar in dienst**  
“Elke dag begin ik met het controleren van de bestellijst op de computer, ik druk de lijst af en begin met het verzamelen van de orders. Stress heb ik niet, de dag is goed gepland door de teamleiders. Het fijnst vind ik de gemoedelijke sfeer. Met sommige collega's heb ik ook contact buiten het werk.”

# Puzzel

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

Geef vóór 1 juni 2025 je oplossing door via [zorgspeciaal.nl](http://zorgspeciaal.nl) of schrijf de oplossing op een kaart en stuur deze 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: handbikebattle

De prijswinnaars zijn:

**1e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 100):**  
Dhr. Rene Zufang, Tilburg

**2e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 50):**  
Mevr. M. Hopman, Drunen

**3e prijs (Iris-cheque t.w.v. € 25):**  
Fam. H. Huil, Vlagtwedde

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.

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

bewuste- loosheid	soort appel	begin- streep	land in Azië	kookgerei vrucht	een beetje scheel
7			5		
honing- drank			muziekin- strument		
ver- lichting			deel v.e. kachel		
					2
naam	staat in Amerika	leuze pl. in Duitsland			
10			bars carnavals- groet		
schors	flakkeren- de vlam			graan- soort	metaal
	helder klinkend				6
uitroep v. vreugde	11		schrijf- kosten		
pl. in Duitsland				Euro- peaan	
			slagader brandstof	8	
muziekin- strument	berouw	voeg- woord		kuuroord	weder- kerig vnw.
3			koppel koningin- regentes		
nummer		olm Gouver- neur Generaal		behoef- tig mens	1
ego					
	ge- poseerd				
	nieuw (in samenst.)				
griezelig			vrouwelijk	gebouw in A'dam	
water- vlakte				kool- hydraten	
		des- kundige			
stuurin- richting		4	her- kauwer		9

© puzzelpro.nl

# Lees en beleef



## Goed leven met endometriose

Heb je endometriose? Dan sta je niet alleen: 1 op de 10 vrouwen heeft deze baarmoederaandoening. Ervaringsdeskundige Lotte Petersen schreef het boek *Endo en zo*. Een praktische gids waarin ze, met een flinke dosis humor, haar eigen ervaringen deelt. Ze loodst je door het medische doolhof en laat experts zoals gynaecologen en diëtisten uitleggen wat endometriose precies is en hoe je ermee kunt omgaan.

*Endo en zo* van Lotte Petersen. Uitgegeven door Xander Uitgevers, € 19,99 (verkrijgbaar bij boekhandels en online).



## Slim pillendoosje

Nooit meer je medicijnen vergeten? Dat kan met een pillendoos met alarm. Dit compacte doosje, zo groot als een smartphone, heeft plek voor zes verschillende medicijnen. Met de handige Pill Buddy-app stel je eenvoudig herinneringen in. Geen smartphone? Er zitten ook stickers bij voor een extra geheugensteuntje.

Het pillendoosje kost € 9,95 en is verkrijgbaar via [Medicura.nl](http://Medicura.nl)

Meer inspiratie?  
Kijk op [zorgspeciaal.nl](http://zorgspeciaal.nl)

## Chronisch ziek, een fulltime baan

Na een jarenlang zoektocht bleken de klachten van Imke Peters toch een naam te hebben: MS. Nog geen paar dagen later sloeg de ziekte keihard toe en belandde ze, op haar dertigste, in een rolstoel. In haar podcast *Fulltime chronisch ziek!* vertelt ze openhartig over haar worstelingen, verlies en veerkracht. Hoe vind je jezelf terug als alles om je heen verandert? Een herkenbare en inspirerende podcast over vallen, opstaan en doorgaan.



## Lentewandeling in de Achterhoek

De lente is dé tijd voor een mooie wandeling! Op 12 en 13 april kun je meedoen aan de Lentetocht, georganiseerd door wandelsportvereniging De Wandelvriend. De routes voeren door het schitterende Achterhoekse coulisselandschap met smalle paadjes en onverwachte doorkijkjes in het essengebied bij Aalten. Ook voor mindervaliden is er een rolstoelvriendelijke route van 5 of 10 kilometer.

[dewandelvriendaalten.nl](http://dewandelvriendaalten.nl)

## Jong mantelzorgen met humor

In het theaterstuk *Mijn moeder is een MENS* wordt het verhaal verteld van Babs, een jong meisje met een moeder die al lange tijd ziek is. Wat begint met af en toe stofzuigen en dweilen, groeit langzaam uit tot steeds meer 'zorgdragen voor'. Terwijl de buitenwereld dit mantelzorg noemt, is het voor Babs de normaalste zaak van de wereld. Een ontroerend theaterstuk, verteld door de ogen van een zonnig kind dat verantwoordelijkheid moeiteloos combineert met warmte en humor.

Deze voorstelling gaat in première op 7 juni bij Gigant in Apeldoorn. De speellijst vind je op [eigenwerktheaterteam.nl](http://eigenwerktheaterteam.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](https://hooglandmedical.nl)



**Hoogland  
Medical**