

zorgspeciaal

magazine van Hoogland Medical medisch specialzaak / editie 1 2026



Hoogland
Medical

Wat hormonen met
je darmen doen

Weer daten na
prostaatkanker

MIEKE (53) LEERDE WAT ER WÉL KAN

‘Ik had nooit
gedacht dat ik zo’n
vechter zou zijn’

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. 088 45 40 45 4 of 0412 45 38 23
mail@hooglandmedical.nl

CONCEPT & REALISATIE

Axioma Communicatie, Hilversum,
(035) 548 81 40, axioma.nl

ADVERTENTIEPLAATSINGEN

Cross Media
gezondheidszorg@crossadvertising.nl
Tel. (010) 742 10 20

REDACTIE

Claudi van der Veeken (hoofdredacteur,
Hoogland Medical), Karen Feenstra
(bladmanager, karen@axioma.nl),
Mirjam Herrebrugh (art director, Axioma)

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Elize Bloks-Uijen, Annemarie van Dijk,
Carolien Drijfhout, Lisette Jongerius,
Ed van Rijswijk, Janita Sassen,
Thierry Schut, Eva van Wijck,
Carlijn Willemstijn

REDACTIEADRES

Axioma Communicatie,
Witte Kruislaan 6, 1217 AP Hilversum

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, Antwoordnummer 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

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



Zelfspot helpt soms

Humor kan van grote waarde zijn als je in het leven nare dingen meemaakt. Dat blijkt wel weer bij het lezen van de interviews in deze editie. Daar denk je niet meteen aan als je een ongeluk krijgt of ziek wordt; want dan valt er even niets te lachen. Maar humor kan je wel door een moeilijke tijd heen helpen. Een lach kan kracht geven. En soms wat lucht.

In het leven van Mieke viel twintig jaar geleden weinig te lachen. Door een bizar ongeluk brak ze meerdere wervels. Ze was er bijna niet meer geweest. Ze raakte een groot deel van haar zelfstandigheid kwijt en haar huwelijk strandde. Wat haar dreef in het leven, was de liefde voor haar kinderen. Haar humor en zelfspot maakten het leven draaglijk. En nu schildert ze weer, sinds een paar jaar. Met haar mond, want haar armen kan ze niet meer gebruiken. Wij zijn daar erg van onder de indruk.

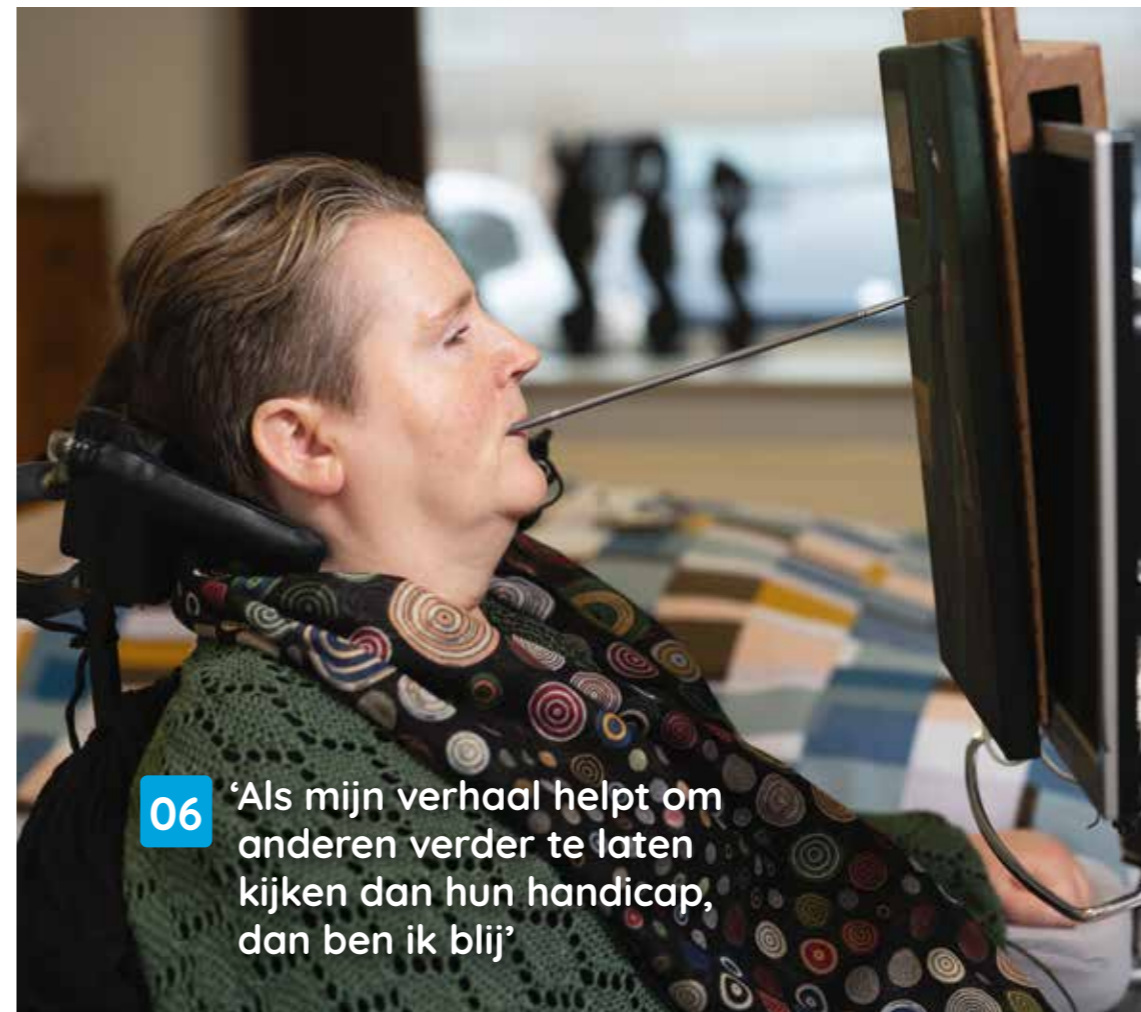
Ook Johan (60) lacht graag en heeft een grote levenslust, ondanks het feit dat hij prostaatcancer kreeg en na 35 jaar zijn huwelijk stukliep. Maar er kwam een

nieuwe liefde. Openhartig vertelt hij hoe intimiteit een uitdaging was, maar dat zij samen andere manieren vonden om intimiteit te beleven. Hij heeft nu meer zelfvertrouwen dan voorheen. Johan nodigt je uit contact met hem op te nemen als je ondersteuning kunt gebruiken bij je zoektocht naar intimiteit na ziekte.

Verder besteden we in dit nummer aandacht aan gezinnen met kinderen die intensieve zorg nodig hebben. Hoe is dat voor de broers en zussen die ook tijd en aandacht nodig hebben? Hoeveel begrip mag je als ouders vragen, waar lopen kinderen en ouders tegenaan? We spraken met ervaringsdeskundige en auteur Anjet van Dijken hierover.

Veel leesplezier.
Henk Hoogland en Frank van der Heijden

Wil jij ook je verhaal delen en anderen inspireren? Mail naar zorgspeciaal@hooglandmedical.nl



06 'Als mijn verhaal helpt om anderen verder te laten kijken dan hun handicap, dan ben ik blij'



11



12



16



22



24

05 Even bellen met Pia
Ze is nu 71 en drukker dan ooit

06 Mieke zit vol zelfspot
en ze heeft een hoge dwarslaesie

11 Toverpoep
Column Carlijn Willemstijn

12 Daten na prostaatcancer
Johan vond een nieuwe liefde

15 Inspiratie: actief en relaxt
Lekker lezen, doen en luisteren

16 Vijf vragen over brusjes
Anjet van Dijken deelt haar kennis

18 Dossier hormonen/darmen
Wat hormonen met je darmen doen

21 Inspiratie: zorg en gezond
Goed om te weten of te doen

22 De opties op de continentiepoli
Over duurzaamheid en uitdagingen

24 De mensen van het salesteam!
Betrokken, persoonlijk en bevlogen

27 Puzzel mee
Maak kans op € 100,-

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



‘Ik blijf me inzetten voor een toegankelijke wereld’

Schilderen, handbiken, exposeren: Pia Hendriks (71) zit in een rolstoel, maar is drukker dan ooit. In 2021 stond er een interview met haar in *ZorgSpeciaal*. Hoe gaat het nu met haar?



Hoe is het om je interview uit 2021 terug te lezen?

“Wat me vooral opvalt, is hoe ik destijds maar doorging na het overlijden van mijn dochter. Pas later kwam het verdriet echt binnen. Toen voelde ik haar bijna zeggen: ‘Jij bent er nog, maak er iets van.’ Dat heeft me geholpen om vooruit te blijven kijken.”

Hoe gaat het nu met je gezondheid?

“Best goed, al merk ik wel dat ik ouder word. Ik ben sneller moe en zie soms tegen dingen op. Maar ik daag mezelf nog steeds uit. Ik wil dingen blijven doen en meemaken. Dat geeft me energie.”

Je schilderde toen mensen in een rolstoel. Doe je dat nog steeds?

“Zeker! En ik exposeer ook nog steeds. In april heb ik mijn vierde grote expositie, tijdens de gehandicaptenbeurs VeineDAGEN in de Jaarbeurs. Het gaat mij niet om verkopen. Ik vind het vooral leuk om mijn werk te laten zien en erover te praten met bezoekers. Ik heb net de serie ‘oude meesters’ afgerond. Daarin schilderde ik bekende kunstwerken, maar met een rolstoel erin. Bijvoorbeeld het gezin van *De Aardappeleters* van Van Gogh en *Het melkmeisje* van Vermeer. Nu ga ik aan de slag met een nieuw thema: verbinding. Ik wil twee mensen schilderen die samen iets doen, waarbij één van hen in een rolstoel zit. Er hangt een

schilderij van mij in een strandtent in Noordwijk. Bij de uitreiking was zelfs pers aanwezig, heel leuk. Dat voelde als echte waardering.”

Handbike je nog steeds?

“Ja, ik handbike nog dagelijks. Dat vind ik heerlijk om te doen. Een fietsvakantie is er nog niet van gekomen, maar ik trek er wel veel op uit. Zo ga ik graag naar cursussen met overnachting. Dat voelt als een mini-vakantie. Laatst was ik nog een paar dagen in Drenthe, speksteen bewerken. Ook deed ik een schilderworkshop in het Rijksmuseum. Dat soort dingen houdt me actief en blij.”

Maak je je nog steeds sterk voor betere toegankelijkheid voor mensen met een beperking?

“Absoluut. Onlangs was ik uitgenodigd bij de lancering van de *Mobiele Changing Places Unit* in Breda. Dat is een gehandicaptoilet met een verzorgingsruimte erin dat overal geplaatst kan worden. Ik heb meteen foto's gestuurd naar zestig strandtenten aan de kust. Hopelijk gaan deze mobiele toiletten overal worden neergezet.”

Lees het hele interview met Pia uit 2021 op [Zorgspeciaal.nl](https://www.zorgspeciaal.nl) of scan de QR-code



‘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



‘Uw erfgenaam kan iemand zijn die u nog niet kent’

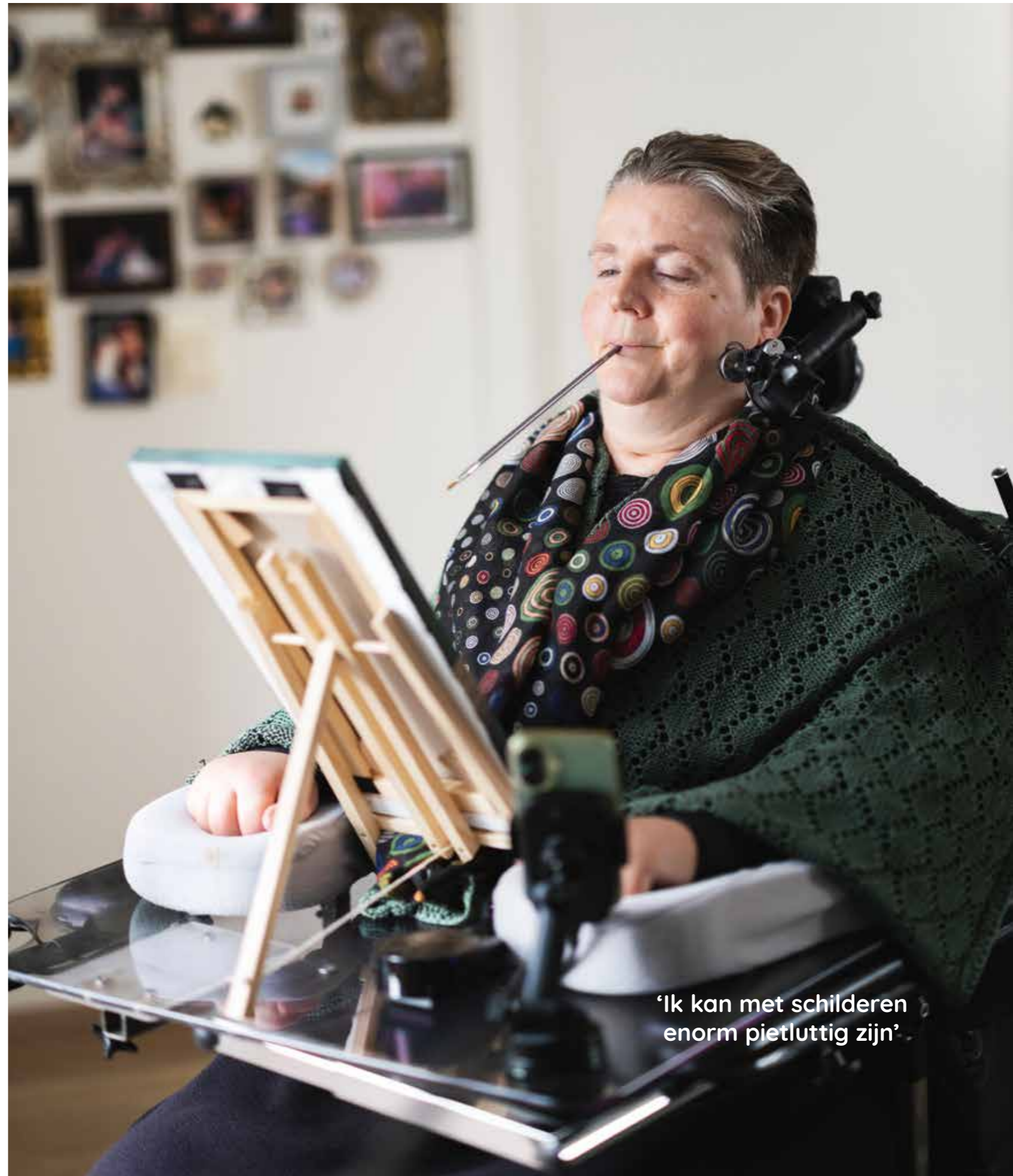
Jacques de Milliano
Mede-oprichter
Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem

Kiezen om door te gaan, ook als je wereld stilvalt. Mieke (53) leeft al twintig jaar met een hoge dwarslaesie, maar blijft dicht bij zichzelf: eigenwijs, eerlijk en vol humor. Over grenzen verleggen, jezelf opnieuw uitvinden en de rust die ze vindt in mondschilderen.

'Je kunt zelf zóveel drempels wegnemen'

Licht uit, zelfspot aan. Het tegeltje in haar slaapkamer is typerend voor hoe Mieke van Oss in het leven staat. Ze vertelt hoe vrienden die ze op straat tegenkomt, haar soms plagerig begroeten met "Waarom zwaai je niet terug?" En hoe ze daar zelf nog het hardst om moet lachen. Medelijden, daar kan de geboren en getogen Brabantse niet tegen. "Ik ben dwars en heb een dwarslaesie", zegt ze met pretoogjes. "Humor is heel belangrijk voor me. Ik zeg weleens dat ik schoenen heb van antilopenleer of dat ik te lam ben om te lopen. Die geschokte blikken die je dan soms krijgt. Ja, daar kan ik van genieten haha."

Maar het zijn vooral de kleine dingen waar ze echt gelukkig van wordt. "Als je mij 's zomers met mijn toet in de zon zet, dan kan ik daar intens van genieten. En ik heb een rolstoelbus die met crowdfunding bij elkaar is verzameld. Daarmee even naar mijn ouders om koffie te drinken of naar de Jumbo in het dorp verderop om boodschappen te doen: voor mij zijn dat echt uitjes." Ook muziek doet veel en dan vooral rockconcerten. "Red Hot Chili Peppers vind ik te gek, net als P!nk. Ik kan weliswaar niet meer in de moshpit springen, maar ik geniet volop en draai gewoon rondjes met mijn rolstoel!" >



'Ik kan met schilderen enorm pietluttig zijn'

Altijd een keuze

Die rolstoel is al meer dan twintig jaar onderdeel van Miekés bestaan. In 2005 veranderde haar leven radicaal na een ongeluk met de hangmat in haar tuin. De paal brak af en viel naast haar. Ze raakte met haar nek in de touwen van de hangmat verstrengeld en werd zo op de grond gesmakt. Met als gevolg een gebroken gezicht en zeven gebroken nekwevels. Daarbij hadden de touwen van de hangmat ervoor gezorgd dat haar ruggenmerg op één punt volledig doormidden was. Vanaf haar schouders verlamd en met een riskante operatie voor de boeg, stelden artsen Mieke voor de keuze: wilde ze blijven leven of toch liever sterven? Alles voelde uitzichtloos toen, herinnert ze zich. “Maar toch koos ik voor leven. Mijn twee kinderen zijn daarin bepalend geweest. Wat voor voorbeeld gaf ik als ouder als ik opgaf zonder het geprobeerd te hebben? Ook besepte ik: ik mag leven, maar ik mag óók kiezen voor de dood. En dat dat echt helemaal oké was. Het beseft dat je altijd een keuze hebt, gaf én geeft me veel kracht.”

Emoties toelaten

Maar met de beslissing om te blijven leven, was de Brabantse er nog niet. Toen Mieke na een intens en langdurig revalidatietraject weer thuis kwam bij haar man en kinderen, worstelde ze met haar nieuwe ‘ik’. “Lange tijd heb ik me groot gehouden voor alles en iedereen. Maar dat keerde zich op een gegeven moment tegen me”, zegt ze stellig. Het dieptepunt kwam vijftien jaar geleden, toen ze een hernia kreeg. Mieke raakte verslaafd aan morfine en leefde jaren in een roes. Uiteindelijk wist ze af te kicken en schakelde ze psychische hulp in. “Ik heb moeten leren accepteren dat ik niet altijd de ‘sterke mama’ kan zijn. En zeker ook: mijn emoties toe te laten. Ik leerde: geluk gaat over, maar angst óók. Dat beseft maakte het leven weer wat draaglijker. En nog steeds.”

Milder én strijdbaar

Tegelijkertijd heeft de dwarslaesie haar ook wat opgeleverd. “Ik ben veel milder voor mezelf geworden.” Ze stopt even met praten en zegt dan tegen de verpleegkundige hulp: “Ik voel me eigenlijk niet zo op m’n gemak tijdens dit interview. Kun je misschien even een uurtje gaan wandelen?” Dan vervolgt ze het gesprek: “Dit is nu typisch iets wat de ‘oude’ Mieke nooit gedaan zou hebben. Te bang dat ik te veel ben, te veel vraag. Maar met de jaren leer je om voor jezelf te kiezen, je móet ook wel. Net als dat ik nooit had kunnen denken dat ik zo’n vechter zou zijn.”



‘Ik leerde: geluk gaat over, maar angst óók. Dat beseft maakte het leven weer wat draaglijker’

Lachend: “Soms ben ik net een pitbull! Maar je weet niet hoe sterk je bent als je eigenlijk geen andere keuze hebt. Ik maak gebruik van een PGB (Persoonsgebonden budget, red.) en soms voelt dat als het runnen van een bedrijf dat 24/7 doorgaat. Maar ik heb daardoor ook iets van regie over mijn eigen leven. Daarbij geeft het me de meeste privacy en een gevoel van thuis, iets wat reguliere zorg in een instelling niet kan bieden. Ik strijd er dan ook voor om dit te behouden.”

Zelf drempels wegnemen

Mieke hamert erop hoe belangrijk het is om in mogelijkheden te blijven denken. Ze schreef er, met hulp van handige technologie, zelfs een boek over. “Als mijn verhaal helpt om anderen verder te laten kijken dan hun handicap, dan ben ik blij.” Het boek laat zien hoe het leven met een hoge dwarslaesie écht is, zonder opsmuk. “Mijn huwelijk heeft de dwarslaesie niet overleefd. Niet leuk om te lezen misschien, wel de harde waarheid.” Ook andere kleine, pijnlijke details staan in het boek: hoe een zuster haar eten koud stond te blazen terwijl ze het zelf kon. En hoe mensen haar soms aanspreken alsof ze een ‘dementerende bejaarde’ is. “Dan denk ik: doe even normaal. Maar ik weet inmiddels ook dat je daar zelf invloed op hebt: door je uit te spreken en open te zijn. Je kunt zelf zóveel drempels wegnemen.”



‘Als ik schilder, denk ik even helemaal niet aan mijn beperkingen. Je zit gewoon in het proces’

Schilderen ontspant

Naast in woorden heeft Mieke ook in verf haar weg gevonden: ze doet aan mondschilderen. Het zaadje daarvoor werd geplant tijdens haar revalidatie. “Mijn zoons verjaardag kwam eraan en ik was erg verdrietig, omdat ik zo graag iets voor hem wilde doen. Iemand zei: schrijf hem een kaartje. Ja leuk, maar hóe dan? Maar ik probeerde het: klemde een stift tussen mijn kaken en keek of ik mijn naam kon schrijven. Toen dat lukte, dacht ik: als ik kan schrijven, kan ik misschien ook schilderen.”

Eenmaal thuis vond ze een schilderdocent die haar wilde helpen. Sindsdien is haar schilderles iedere donderdag vaste prik. Iets wat haar veel rust geeft. “Als ik schilder, denk ik even helemaal niet aan mijn beperkingen. Je zit gewoon in het proces. Soms mislukt iets, soms moet het opnieuw en soms is het prutsen.” Lachend: “Ik kan enorm pietluttig zijn! Maar dat maakt niet uit, want je maakt altijd iets. En dat geeft zoveel voldoening. Ik hoop dat ik dit nog heel lang kan blijven doen. Het geeft mijn leven letterlijk en figuurlijk meer kleur!”



Bevat  HydraBalance™
Lubricating Technology

Voel je omringd door zekerheid

met Infyna Chic™ intermitterende katheters

Met meer bescherming: tegen mogelijke urineweginfecties en -beschadigingen.¹⁻⁴

Met meer comfort: soepel en moeiteloos inbrengen en verwijderen dankzij HydraBalance™ Lubricating Technologie.⁴⁻⁶

Met meer zelfvertrouwen: geen zorgen over ongemakken en onzekerheden.^{5,7}

 **Bezoek voor meer informatie
en gratis testpakketten**
www.hollister.nl/infynachic

References: 1. Hollister Data on file, 2021, 2023. 2. European Association of Urology Nurses (EAUJ), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care - Urethral Intermittent Catheterisation in Adults Including Urethral Intermittent Dilatation (2024). Hollister Data on file, TR-00825, 2025. 3. Hollister Data on file, ref-03340, 2023; n=275, Infyna Chic™ End User Survey. 4. Hollister Data on file, 2018. 5. Hollister Data on file, 2019. 6. Hollister Data on file, 2020. 7. Hollister Data on file, 2021, 2022, 2023. Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over beoogd gebruik, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructies. Uitsluitend op voorschrift. Hollister, het Hollister logo, HydraBalance, het HydraBalance-logo en Infyna Chic zijn handelsmerken van Hollister Incorporated. © 2026 Hollister Incorporated. NL-00459

CE
0050

Infyna Chic™
Intermitterende katheter



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

Toverpoep

"Echt waar?" Ze grijpt met haar kleine handje naar haar mond die van verbazing de letter O vormt. "Ja! Terwijl ik hier voor de klas sta en een dansje doe ben ik gewoon aan het poepen." Zeg ik vrolijk. "Maar hoe kan dat dan?" vraagt Eefje peinzend met opgetrokken wenkbrauwen.

Ik sta voor groep drie als gastdocent. Ik ben vandaag Stoma-Juf. Zodra ik vertel dat de dokter mijn poepgaatje heeft weggehaald en op mijn buik een nieuw poepgaatje heeft gemaakt, kijken achtentwintig kindjes mij geschokt aan.

"Als je moet poepen, ga je dan languit op de wc-bril liggen?"

Ik gniffel inwendig om de fantasievolle vragen die mij worden gesteld. Ik lees voor uit het kinderboekje 'Chris krijgt een stoma'. Ik laat een stomapopje zien en alle kinderen mogen proberen om het stomazakje op de juiste manier dicht te vouwen.

De hele klas barst in lachen uit als ze de blote buik van de meester zien, want ook de meester krijgt een zakje met sladressing op zijn buik geplakt. Eén meisje begint te huilen, want ze vindt het zielig dat de meester nu een stoma heeft. Terwijl het jongetje daarnaast de meester vet-cool vindt, hem een boks geeft en ook een gevuld stomazakje wil.

"En..." Zeg ik luid terwijl ik de klas weer tot stilte maan. "Ik heb soms ook toverpoep!"

"Toverpoep?" roepen drie meisjes in koor.

"Ja, want als ik spinazie eet, krijg ik Raceauto-poep. Dan gaat mijn poep razendsnel en heb ik binnen een halfuur groene poep. En als ik bietjes eet, krijg ik liefdespoep, want dan is mijn poep in het zakje roze!"

Weer achtentwintig verbaasd kijkende kinderen. "Wauw!" zegt Eefje. "Mijn poep is altijd gewoon bruin!"

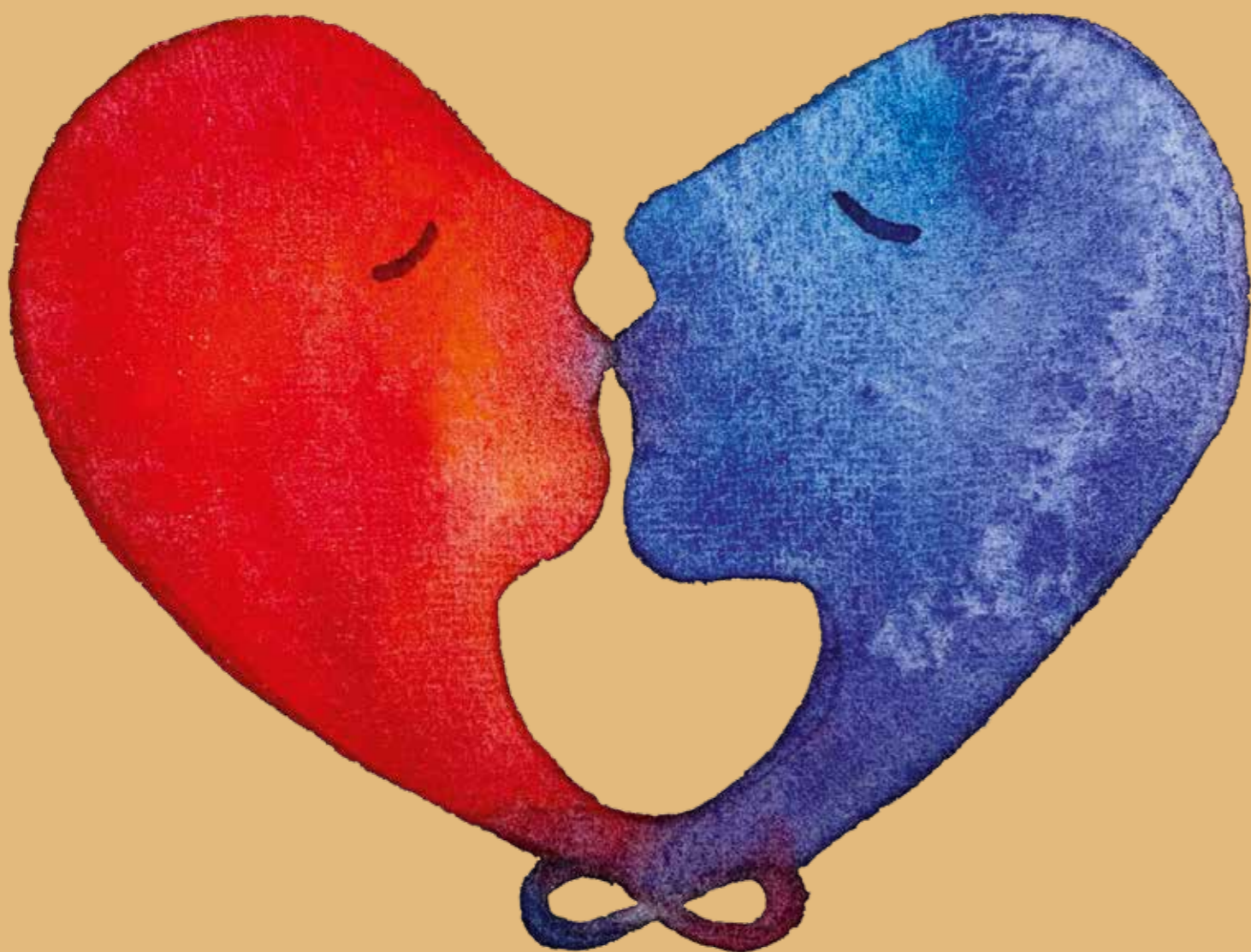
"Bij mij dus niet, want weet je..." Ik maak een fluisterend gebaar en ga steeds zachter praten. Alle kinderen buigen een beetje naar voren en blijven muisstil zitten.

"Als ik een blauw drankje drink, dan krijg ik knalgroene poep! Ik heb dus écht toverpoep!"

Eefje slaakt een diepe zucht, zet haar ellenbogen op tafel en vouwt haar knuisjes onder haar kin. Met een hoop drama in haar stem zegt ze:

"Oooh juf, ik wil óóóóó toverpoep en een stoma!" Weer moet ik grinniken. Ze moesten eens weten dat het hebben van een stoma echt niet altijd feest is. Maar voor nu laat ik deze zesjarigen heel graag even in de waan van de Toverpoep. 🍀

12 ‘Ik ben niet minder man geworden, maar een andere’



Liefde, intimiteit en zelfvertrouwen. Als je prostaat- of blaaskanker hebt (gehad), kunnen die onder druk komen staan. Johan (60) laat zien dat er ook dán een nieuw begin mogelijk is, met humor, lef en levenslust.

De merel in zijn tuin die 's ochtends het hoogste lied zingt. Een zacht wit bolletje met pindakaas bij de koffie. Of ouwehoeren met de jongens op het werk, waar hij zes dagen per week te vinden is en vaak lange dagen maakt. Altijd met een gulle lach en een flinke dosis (zwarte) humor. Want zeg je Johan, dan zeg je levenslust. Een energieke en goedlachse zestiger (“iedereen is altijd verbaasd als ik zeg hoe oud ik ben”), die geniet van de kleine dingen. Een vaardigheid die goed van pas kwam toen hij in 2020 ernstig ziek werd. Door terugkerende kanker werden zijn blaas en prostaat verwijderd en kreeg hij een urinestoma. “Ze hebben de kelder leeggehaald”, zegt Johan met een knipoog. En dan iets serieuzer: “Maar daar ben ik niet minder man van geworden.”

Knop om

Wat niet wegneemt dat het ziekteproces en de operatie impact hadden. Johan moest leren omgaan met zijn stoma en met het ontbreken van spontane erecties. “Veel mannen denken: dan is het klaar. Maar zo zit ik niet in elkaar”, zegt hij stellig. “Tuurlijk, het is wennen en zo'n ingreep doet wel iets met je zelfvertrouwen, je gevoel van mannelijkheid. Maar ik kon al snel de knop omzetten. Zo van: oké, dit is het nu, wat kan er nog wél? Want achter de geraniums? Mij niet gezien. Bovendien: seks is gezond, lekker en leuk. Waarom zou ik mezelf dat ontzeggen?” Voor de operatie las Johan zich dan ook goed in en in zijn herstelperiode vroeg hij advies aan een verpleegkundig specialist. Voor hem werkte een injectie die de bloedvaten opent. “De eerste keer denk je: ga ik dit echt doen, een spuit zetten in mijn eigen penis? Maar je went eraan. En het fijne is: het gaf me weer mogelijkheden.”

Nieuw vertrouwen

Terwijl de zin en levenslust bij Johan groeiden, ging het bij zijn vrouw juist de andere kant op. “Zij vond het moeilijk om met mijn veranderende lichaam om te gaan. De intimiteit in ons huwelijk viel steeds meer weg; we leefden eigenlijk als broer en zus.” Het stel zocht hulp, ging naar een seksuoloog, maar ze vonden elkaar niet meer. Na bijna 35 jaar nam Johan zelf het besluit om te scheiden. “Ik voelde: dit is niet hoe ik oud wil worden. Ik gunde mezelf meer dan een ‘broederliefde.’” Het einde van zijn huwelijk gaf al snel ruimte voor een nieuwe liefde. “Mijn vriendin is twaalf jaar jonger en accepteert mij wél zoals ik ben, inclusief erectiestoornis en zakje op mijn buik. Ze heeft zelf baarmoederhalskanker gehad, dus we snappen

elkaar vanaf het begin heel goed.” Wat hem vooral raakt, is haar vanzelfsprekendheid. “Al vrij snel zei ze tegen me: ‘Kun je mij ook eens leren hoe ik je stomazakje kan verwisselen?’ Dat raakte me, want mijn ex-vrouw moest daar niks van weten.”

Andere vorm

De twee genieten nog altijd volop van en met elkaar. “Wat ik vooral heb ontdekt, is dat intimiteit niet stopt omdat je lichaam verandert. Je moet alleen even opnieuw zoeken”, zegt Johan. “Ik gebruik bijvoorbeeld een stomaband; zo zit dat zakje niet in de weg. En wat het vooral is: seksualiteit en intimiteit zijn zóveel meer dan recht toe, recht aan. Strelen, aanraken, huid-op-huidcontact, er zijn voor elkaar... dat is misschien wel het belangrijkste.” Het gebrek aan prestatiedruk maakte intimiteit zelfs fijner, merkt Johan. “Je leert opnieuw kijken naar wat wél kan, zoals een massage of eens een speeltje uitproberen.” Lachend: “En in mijn geval doen de injecties ook goed hun werk, hoor.” Dan weer wat serieuzer: “Als ik één ding andere man-

‘Intimiteit stopt niet omdat je lichaam verandert; je moet alleen even opnieuw zoeken’

nen wil meegeven, is het dit: práát. Met je dokters én met je partner, ook als je het spannend vindt. En verder: wacht niet tot iemand er zelf over begint, maar bereid je voor op behandelingen en operaties. Lees je in, stel vragen en kijk naar wat er mogelijk blijft. Want geloof me: er kan veel meer dan je denkt. En vooral: laat je zelfvertrouwen niet afhangen van een erectie. Ook zonder blaas, zonder prostaat en mét stoma ben je nog steeds dezelfde kerel. Sterker nog,” voegt hij eraan toe, “ik durf zelfs wel te stellen dat ik nu meer zelfvertrouwen heb dan vóór ik ziek werd. Omdat ik weet dat ik dit allemaal aankan. Niet alleen de kanker, maar alles wat het leven me geeft.”

Heb je een vraag aan Johan? Dat kan!

Johan helpt je graag. Stuur een e-mail naar zorgspeciaal@hooglandmedical.nl o.v.v. ‘Johan’ en wij brengen je met hem in contact.

Op prostaatkankerstichting.nl/seksualiteit vind je eerlijke verhalen, praktische tips en steun voor jou en je partner.

Lees ook ons interview met uroloog/ seksuoloog Melianthe Nicolai over seks na kanker: zorgspeciaal.nl/Portaal/uroloog



Geef
aandacht
koffie
waardering
perspectief
warmte
een doel
energie
hulp
thuis.



Geef ook thuis voor inloophuizen

Inloophuizen zijn een onmisbaar thuis voor Daan en vele duizenden andere mensen in ons land. Het zijn plekken waar iedereen zich welkom voelt, een thuis voor wie dat ergens anders niet vindt. Ze bieden rust, aandacht en menselijkheid in een tijd waarin veel mensen zich buitengesloten of vergeten voelen. Juist nu, door de maatschappelijke en politieke ontwikkelingen, neemt de noodzaak en urgentie van inloophuizen als vangnet toe. Kansfonds geeft vaak onmisbare financiële steun, zodat ze hun belangrijke rol kunnen blijven vervullen.

Geef ook thuis, doneer. kansfonds.nl/inloophuizen

Geef thuis



Actief en relaxt



Fossielenjacht in Utrecht

Maak van een wandeling een mooie ontdekkingsstocht met de gratis audiotours in diverse steden en gebieden. Speciaal voor kinderen van 8 tot 14 jaar is er in Utrecht een fossielenjacht. Samen met het Universiteitsmuseum dwaal je door de stad en ontdek je echte fossielen in stoepen en gevels. Je komt koraal, schelpen en wezentjes met onuitspreekbare namen tegen, maar hoe komen ze daar? Bij iedere stop krijg je informatie, doe je onderzoek en beantwoord je een quizvraag. Wie sleept de Fossielenjacht oorkonde binnen?

Meer weten?

Scan de QR-code of ga naar wandel.nl/routes/de-leukste-gratis-audiotours-tips



Unseen - fotografie om te voelen

Bij *Unseen* in muZIEum (Nijmegen) draait het niet alleen om kijken. Je hoort verhalen, voelt reliëf en volgt beelden met je handen. Werk van fotografen als Brent Stirton, Ian Treherne, Evgen Bavcar en Daphne Wageman krijgt zo meerdere lagen. Foto's worden aangevuld met audio en tastbare prints. Je beweegt rustig door de ruimte en kiest zelf waar je langer blijft. *Unseen* sluit aan op *Expeditie in het donker* en *Expeditie Ribbelroute*. Samen vormen ze één bezoek. Het museum is rolstoelvriendelijk.

Meer weten?

Ga naar muzieum.nl *Unseen* is te zien tot en met 1 december 2026. Ook mogelijk voor groepen.



Groots genieten van kleine verhalen

In de zomer organiseert het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem regelmatig verhalenavonden. Kleinschalige programma's met muziek, gesproken woord en persoonlijke verhalen. Vertellers en muzikanten brengen geschiedenis en ervaringen tot leven. Verspreid door het park klinken verhalen en muziek. Je blijft even staan, luistert, en loopt weer verder als het moment voorbij is.

Meer informatie op openluchtmuseum.nl/nl/nieuwsbrief

Podcast Onbeperkt leven



Onbeperkt Leven is een persoonlijke podcast van Sofie, internationaal paradanser en rolstoelgebruiker. Na haar dwarslaesie deelt zij open en eerlijk hoe haar leven veranderde – zonder opsmuk, maar met humor en nuchterheid. Sofie maakt de podcast om het gesprek over leven met een beperking normaler te maken. Ze praat met andere ervaringsdeskundigen, zorgprofessionals en mensen die hun leven opnieuw hebben vormgegeven. Thema's zijn veerkracht, verlies, zelfstandigheid, liefde en omgaan met een lichaam dat niet altijd meewerkt. Een podcast die energie én rust kan geven. **Te beluisteren via Spotify.**

Meer inspiratie?
Kijk op zorgspeciaal.nl

Zeldzaam Mooi Markt



Op zondag 31 mei 2026 is er weer een Zeldzaam Mooi Markt in het prachtige Sonsbeekpark in Arnhem. Het is een markt met zeldzaam mooie producten van lokale en regionale kunstenaars, ontwerpers en creatieve ondernemers. Alle producten zijn handgemaakt, zelfontworpen of in kleine oplages (lokaal) geproduceerd. Daarnaast worden er ook ambachtelijke (biologische) lekkernijen verkocht.

Meer weten?

De Zeldzaam Mooi Markt wordt het hele jaar door in diverse steden georganiseerd. Kijk voor alle steden en data op zeldzaammooi.com/evenementen

Brus zijn: hoe is dat?

Brussen zijn broers en zussen van een zorgvragend kind. Hoe beleven zij zo'n (soms pittige) thuissituatie? Anjet van Dijken, zelf brus en auteur, vertelt waar broers en zussen vaak mee worstelen en wat hen kan helpen.



Anjet van Dijken



Spelend leren

Op brussengame.nl vind je een gratis game voor kinderen van 6 tot 9 jaar met een broertje of zusje met zorgvraag. Je leert er op een speelse manier omgaan met lastige gevoelens zoals jaloezie, zorgen of verdriet. Zo merk je dat je niet alleen bent en kun je makkelijker over je gevoelens praten.

1 Wat doet het met je als een broer of zus chronisch ziek is?

"Het hebben van een langdurig ziek broertje of zusje verandert de dynamiek in het gezin. Ouders zijn vaak veel bezig met de zorg en de rest van het gezin beweegt mee. Broers en zusjes passen zich aan. Zo proberen ze bij te dragen om pijn te verzachten, want ze hebben geen duidelijke rol zoals de zieke broer of zus, of de zorgende ouders. Ze zetten zichzelf vaak opzij en verbergen hun eigen gevoelens. Ook nemen ze vaak verschillende rollen aan, zoals steeds willen helpen of juist de clown uithangen om aandacht te krijgen."

2 Kan het brus-zijn ook iets positiefs opleveren?

"Brussen zijn vaak sociaal, veerkrachtig en kunnen zich goed inleven in anderen. Ze oordelen niet snel en lossen problemen graag zelf op. Ze weten dat het leven niet altijd makkelijk is en schrikken niet zo snel ergens van. Tegelijkertijd zijn die eigenschappen soms ook valkuilen. Zo laten brussen ook vaak pleasegedrag zien of willen ze te veel zorgen voor anderen."

3 Heb je belangrijke tips voor brussen die nog thuis wonen?

"Natuurlijk kun je een zieke broer of zus helpen, maar vergeet niet je eigen grenzen. Misschien durf je je zorgen niet bij je ouders neer te leggen, omdat zij al zo veel aan hun hoofd hebben. Of vertel je thuis maar niet dat je een hoog biologiecijfer had, omdat er die dag een slechte uitslag was voor je broer of zus. Toch is het belangrijk om te zeggen wat je lastig vindt en om hulp te vragen als je dat nodig hebt. Voel je niet schuldig als je af en toe even het huis uit wilt. Alle broers en zussen zijn betrokken, alleen weet niet iedereen hoe ermee om te gaan. De ene brus blijft vaak thuis, de ander is juist meer weg. Het is ook normaal om soms jaloeers of verdrietig te zijn als je zieke broer of zus extra aandacht krijgt. Praat erover met je ouders, een mentor of iemand anders die je vertrouwt."

4 Welke tips heb je voor ouders?

"Ouders hoeven de opvoeding niet helemaal anders te doen, maar open erover praten is wel heel belangrijk."

'Het is ook normaal om soms jaloeers of verdrietig te zijn als je zieke broer of zus extra aandacht krijgt'

Leg uit wat er bij het zieke kind gebeurt en vraag regelmatig aan de brus: 'Hoe gaat het met jou?' Zo laat je zien dat je begrijpt dat het voor hem of haar lastig kan zijn en dat hij of zij daarover mag praten. Geef de brus ook eigen regie: wil je wel of niet mee naar het ziekenhuis? Plan daarnaast gezellige momenten samen. Zelfs kleine dingen, zoals samen iets doen of aandacht geven, helpen de brus zich gezien te voelen. Wees ook eerlijk over je eigen worstelingen. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ben vandaag druk geweest, maar ik wil ook aandacht voor jou hebben. Hoe kunnen we dat doen?' Of leg een briefje op het bed: 'Vandaag was een drukke dag, maar ik heb aan je gedacht. Waar wil je het morgen over hebben?'"

5 Wat als je ouders er niet meer zijn? Komt de zorg dan vanzelfsprekend bij een brus terecht?

"Je hoeft niet automatisch voor je zieke broer of zus te zorgen. Sommigen willen juist helemaal geen bemoeienis. Vraag jezelf af: hoe blijf ik broer of zus in die zorg? Is de band goed, dan kan zorgen fijn zijn. Voelt het niet goed, dan kan het een last worden. Als je helpt, kies dan iets wat je zelf ook leuk vindt, bijvoorbeeld samen fietsen. Vraag anders liever een vrijwilliger die er plezier in heeft om te helpen."

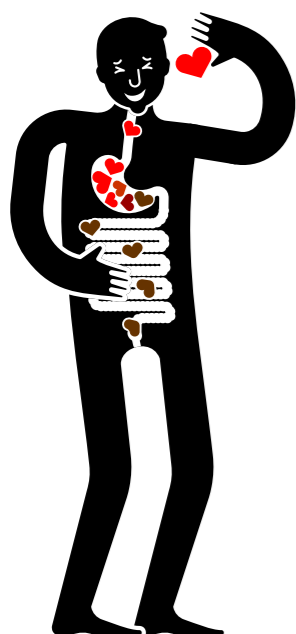
Gratis lezen

De broers en zussenboeken van Anjet van Dijken vol ervaringen, columns en praat-klets-doe-dingen door en voor brussen tussen 6 en 69 jaar zijn gratis te downloaden via aplus.co.nl/brussenboek



Wat hormonen met je darmen doen

HORMONEN EN DARMEN HEBBEN MEER MET ELKAAR TE MAKEN DAN JE DENKT. ZE KUNNEN ELKAAR VERSTERKEN, MAAR OOK VERSTOREN. MET KLEINE STAPPEN KUN JE MEER RUST KRIJGEN. HORMONAAL EN IN JE BUIK.



Darmen: méér dan een spijsverteringsmachine

In je buik leeft een compleet ecosysteem van triljoenen bacteriën, virussen en schimmels: het microbioom. De bacteriën helpen niet alleen bij de vertering, maar maken ook vitamines aan, beïnvloeden je immuunsysteem en produceren stoffen die je hersenen en hormonen mee aansturen. Als je microbioom in balans is, werkt je spijsvertering gelijkmatiger en blijven je hormoon- en stressreacties stabiel. Als de goede bacteriën verstoord zijn (bijvoorbeeld door stress, antibioticagebruik, voeding of ziekte), kun je meer darmklachten en hormonale schommelingen krijgen.

Bron: MDL Fonds

Maak kans op een gratis boek

Wat vertelt je lichaam je..?

In *Onze hormonen, onderschatte helden* vertelt Lieselot Theys in toegankelijke taal hoe hormonale klachten samenhangen met stress, darmflora en leefstijl. Een boek met praktische handvatten om je lichaam beter te leren lezen en te ervaren wat kleine aanpassingen kunnen doen.

We mogen 3 boeken weggeven! Stuur vóór 1 juli een e-mail naar zorgspeciaal@hooglandmedical.nl o.v.v. 'Win-actie + *Onze hormonen, onderschatte helden*' en je maakt kans. De winnaars krijgen het boek thuisgestuurd.



We spraken Lieselot uitgebreid. Lees haar verhaal op zorgspeciaal.nl/Portaal/Lieselot

7x hormonale klieren

- Hypothalamus:** is de 'dirigent' die je zenuwstelsel koppelt aan je hormonen en je stresslevels razendsnel kan activeren.
- Hypofyse:** stuurt onder andere je schildklier, bijniere en geslachtsklieren aan en bewaakt je interne evenwicht.
- Schildklier:** regelt je stofwisseling.
- Bijnieren:** maken adrenaline en steroïdhormonen die je energieniveau en stressreactie bepalen.
- Geslachtsklieren:** teelballen en eierstokken die hormonen en voortplantingscellen maken.
- Alvleesklier:** regelt de bloedsuiker en maakt verteringsenzymen.
- Pijnappelklier:** reageert op licht en stuurt je dag- en nachtritme.

Bron: Hormoonfactor.nl



Mannen & hormonen

Ook mannen hebben te maken met hormonale schommelingen. Afname van testosteron kan invloed hebben op energie, stemming, libido en de darmen. Daarnaast spelen oestrogenen, progesteron en stresshormonen een subtiele maar belangrijke rol. Dat verklaart waarom ook mannen hormonale darmklachten kunnen ervaren.

Bron: Mednet.nl

20% van alle hormonen maak je in je buik

Je lichaam maakt op veel plekken hormonen aan: in je maag, darmen, schildklier, bijniere en zelfs in vetweefsel. Je buik speelt daarbij dus een grote rol. Orthomoleculair therapeut Janneke de Boer neemt je in haar **podcast** mee in alles wat te maken heeft met afvallen, hormonen, darmen en vrouw-zijn. Ze praat over waarom afvallen soms niet lukt, wat je lichaam probeert te vertellen en hoe je weer rust krijgt rond eten en gewicht.

Scan de QR-code voor het interview met haar of ga naar zorgspeciaal.nl/Portaal/Jannekedeboer



Charlotte Adema

Darmen en hormonale balans

Wat is het effect van hormonen op je darmen en wat kun je zelf doen voor een goede samenwerking? We vragen het Charlotte Adema, gespecialiseerd in hormonen en vrouwengezondheid.

De darmen spelen een belangrijke rol in de hormonale balans, hoe zit dat?

"In je darmen wordt oestrogeen deels verwerkt. Als je darmmicrobioom uit balans is, kan dat invloed hebben op je oestrogeenspiegel. Ook maken je darmen belangrijke signaalstoffen zoals serotonine, die je stemming en stressreactie beïnvloeden. Werken je darmen niet optimaal, dan kun je je daardoor eerder prikkelbaar of somber voelen."

Waarom hebben zoveel vrouwen last van hun buik tijdens hun menstruatie?

"Tijdens je menstruatie daalt je progesteronspiegel, wat een remmend effect kan hebben op de darmen. Verder komt het hormoon prostaglandine vrij, dat zowel je baarmoeder als je darmen prikkelt. Daardoor kun je meer last hebben van krampen, diarree of een opgeblazen gevoel."

En hoe zit het met aandoeningen als PCOS of endometriose?

"Daarbij wijkt het darmmicrobioom soms af, waardoor vrouwen meestal wat gevoeliger zijn voor stress, voeding of hormonale schommelingen. En dat kan weer klachten als een opgeblazen gevoel, buikpijn of inconsequente ontlasting."

Wat kun je zelf doen voor een gezonde darm- en hormoonbalans?

"Meer plantaardig en minder bewerkt eten helpt enorm! Focus op groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden en volkorengranen. Overigens hoeft het niet volledig plantaardig; maar meer is beter. Vergeet voldoende vezels niet: 80 % van de vrouwen haalt de aanbevolen 25-30 gram per dag niet."

Zie ook lifestyleandhormones.com

Lees verder op zorgspeciaal.nl/Portaal/dossierhormonen



Jij bepaalt je leven, niet je blaas.

Met een katheter van Coloplast blijf je comfortabel en hygiënisch in controle.

Scan de QR-code voor een gratis proefpakket.



“Nooit gedacht dat een katheter me zo enthousiast zou maken.”

Pete | Gebruikt Luja™ man

Coloplast B.V., Terminalweg 36, 3821 AJ Amersfoort, www.coloplast.nl
Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2025 02.
Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S. PM-41870



Ja, ik ontvang graag:

- Praktische informatie over blaasgezondheid – ‘Samen Leven Special Urineweginfecties’
- Neem contact met me op voor een proefpakket op maat*

Naam _____ Voorletter(s) _____ M/V

Adres _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Telefoon _____ E-mail _____

Ik gebruik momenteel katheters van _____ (merk) Ik gebruik geen katheters

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

* Wordt enkel uitgestuurd naar bestaande kathetergebruikers.
Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op www.coloplast.nl, via nlcare@coloplast.com of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb. Responsecode: NL_IC_OFFLINE_ADV_ZORGSPECIAAL_FY2526.

Zorg en gezond



Wist je dat warme voeten je buik kunnen helpen ontspannen?

Een kruik of warme sokken kunnen je darmen rustiger maken, vooral bij stress of spanning.

Griep en je kwetsbare darmen

Met een chronische darmaandoening is griep vaak een extra aanslag op je energieniveau. Hoe zorg je voor genoeg voedingsstoffen als je hele lichaam van slag is? Warm en licht eten kan dan helpen: een eenvoudige bouillon, zachte groenten of een kom havermost valt meestal rustiger dan rauwkost of koude maaltijden. Goed blijven drinken ondersteunt je herstel, net als voldoende rust. Lukt slapen niet, dan kan een korte yoga nidra toch ontspanning geven. Heb je maar korte energiemomenten? Kook dan gelijk twee maaltijden. Zo houd je het simpel en krijgt je lijf wel wat het nodig heeft.

Kijk ook op [crohncolitisdiëtist.nl](https://www.crohncolitisdiëtist.nl)



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



Revalidatie bij dwarslaesie krijgt een nieuwe koers

Revalidatiecentra zetten vanaf 2026 meer in op hybride zorg: deels digitaal, deels thuis, aangevuld met gerichte begeleiding. Een belangrijk onderdeel is energiemanagerie: leren hoe je je kracht verdeelt op een manier die past bij jouw dagelijks leven. Deze aanpak helpt overbelasting te voorkomen en verkleint de kans op complicaties zoals blaas- of darmproblemen. Zo ontstaat er meer ruimte om te oefenen in je eigen omgeving, met professionele ondersteuning.

Meer lezen: [umcg.nl](https://www.umcg.nl) (zoek op ‘dwarslaesierevalidatie’) of [nvdg.org](https://www.nvdg.org)

De podcast Powernap

Goed slapen helpt bij herstel, energie en concentratie. In de podcast Powernap van de Hersenstichting legt slaapexpert Eus van Someren van het Nederlands Herseninstituut, samen met Kluun, uit wat er in je hersenen gebeurt vóór, tijdens en na het slapen. Want ook al doen we het met onze ogen dicht, onze hersenen staan niet uit. Je leert begrijpen waar vermoeidheid of onrust vandaan kan komen.

Te beluisteren via Spotify en Apple Podcast.



Vroegtijdig zicht op ontstekingen

Er komt steeds meer aandacht voor het microbioom: de enorme hoeveelheid bacteriën die in je darmen leeft. Onderzoekers van het MDL-fonds en TNO werken aan nieuwe testen waarmee artsen beginnende ontstekingen eerder kunnen opsporen, zelfs voordat je klachten merkt. Dat kan helpen om behandelingen beter af te stemmen op wat je darmen op dat moment nodig hebben. Het doel: sneller duidelijkheid en meer grip op aandoeningen zoals Crohn, colitis ulcerosa en prikkelbare darmen.

Meer lezen: [mdffonds.nl/onderzoeken](https://www.mdffonds.nl/onderzoeken) of [tno.nl/darmgezondheid](https://www.tno.nl/darmgezondheid)



De normaalste zaak van de wereld

Incontinentie wordt vaak gezien als ouderdomskwaal, maar komt voor onder alle leeftijden. Continentieverpleegkundigen Mariëlle en Chantal draaien samen de continentiepoli in het Amphia Ziekenhuis in Breda.



Na jarenlang te hebben gewerkt op verschillende ziekenhuisafdelingen, begonnen Mariëlle Akkerman en Chantal Daelsmans vijf resp. drie jaar geleden als continentieverpleegkundige op de continentiepoli. De poli van het Amphia Ziekenhuis heeft een zeer ruime beschikbaarheid – de poli is elke weekdag geopend – en alle patiënten vanaf achttien jaar kunnen er terecht. “We zien patiënten met de meest uiteenlopende klachten: vrouwen met incontinentie, oudere mannen met een vergrote prostaat, én twintigers en dertigers. Die diversiteit aan ziektebeelden en de bijkomende uitdagingen voor de patiënt op sociaal en psychisch vlak maken het werk constant uitdagend.”, aldus Mariëlle.

Ontwikkelingen

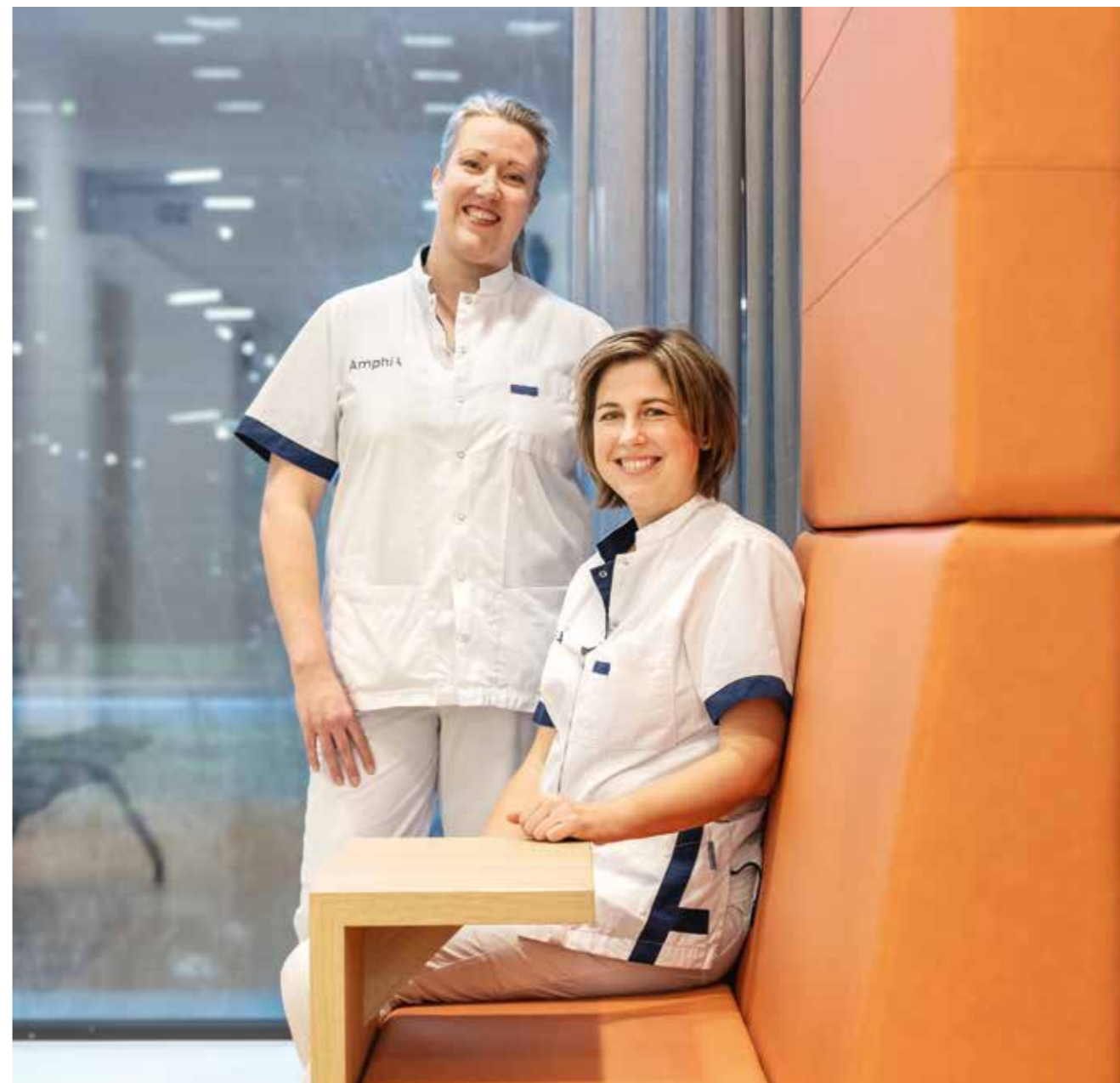
Onderzoek en ontwikkeling zijn belangrijke speerpunten binnen de geneeskunde. Dat zien Mariëlle en Chantal ook terug binnen de urologie. Chantal: “En we zien dat duurzaamheid ook een belangrijke factor is in de ontwikkelingen. Zo werd een verblijfskatheter altijd ingebracht met steriele wegwerp-handschoenen, maar tegenwoordig doen we dat met normale handschoenen. De procedure blijft steriel, maar we gooien

veel minder weg.” Ook de behandelmogelijkheden, bijvoorbeeld die voor een vergrote prostaat, breiden zich uit. Mariëlle: “Patiënten hebben tegenwoordig een grotere keuzevrijheid en zijn dankzij het internet vaak goed op de hoogte van de mogelijkheden. We gaan altijd uit van *shared decision making* en kijken samen met de patiënt wat voor diegene de best passende optie is.”

‘We kijken altijd samen met de patiënt wat voor diegene de best passende optie is’

De zorg wordt complexer

Niet alleen de behandelingen en materialen, maar ook de urologische aandoeningen waarmee patiënten zich presenteren zijn de afgelopen jaren veranderd, als gevolg van de toenemende vergrijzing. Mariëlle: “Hoe



ouder mensen worden, hoe meer chronische aandoeningen ze hebben, die direct of indirect invloed hebben op het urologische probleem en daarmee ook op de behandeling daarvan.” Chantal vult aan: “De zorg wordt complexer: mensen worden ouder en leven daardoor bijvoorbeeld langer met een katheter, waardoor weer meer problemen kunnen ontstaan. Die problemen kunnen we niet altijd oplossen, maar we denken zo goed mogelijk mee met de patiënt.”

We noemen het beestje bij de naam

Plassen is voor de meesten een alledaagse handeling waar we niet over nadenken. Maar als dat minder goed lukt, kan dat tot veel problemen leiden; problemen waar vaak niet over wordt gepraat. “Sommige patiënten voelen veel schaamte voor hun incontinentieproblematiek. Tijdens onze consulten noemen we het beestje altijd bij de naam en maken alles op een rustige en respectvolle manier bespreekbaar. We signaleren

ook altijd op tekenen van seksueel misbruik in het verleden en vragen daarnaar als we denken dat daar een indicatie voor is”, aldus Mariëlle.

De normaalste zaak van de wereld

Dat een goede behandeling voor incontinentiepatiënten een wereld van verschil kan maken, zien Mariëlle en Chantal dagelijks terug op de poli. Chantal: “Sommige mensen komen vanwege hun incontinentie nog amper de deur uit, omdat ze zich schamen voor hun klachten en er ook niet over durven te praten. Onder vrouwen is het gebruik van maandverband en inlegkruisjes bekend, maar veel mannen praten daar niet over of weten überhaupt niet dat dat een mogelijkheid is. Wij proberen patiënten aan te moedigen om met hun naasten over hun klachten te praten. Plassen is de normaalste zaak van de wereld en daarmee is continëntie dat ook. Ons doel is dat het onderwerp ook op die manier kan worden besproken.”

V.l.n.r.: Nancy, Judy, Peggie, Felice, Paul, Mieke, Baddy (Melissa staat niet op de foto).

Betrokken en bevlogen

Achter elk telefoontje, elke levering en elk antwoord zit een team dat patiënten niet als nummer ziet, maar als mens. Dit zijn de mensen van het salesteam van Hoogland Medical en salesmanager Paul MacKaay. Enthousiast, persoonlijk en altijd bereid om mee te denken.

Peggie van Roij (48)

Accountmanager – 22 jaar Hoogland Medical
“Ik heb Hoogland Medical zien groeien van klein naar groot. Toch zijn de korte lijnen gebleven. Voor ons zijn patiënten geen nummers maar mensen. Ik ben contactpersoon voor een aantal grote ziekenhuizen. Dat is meer dan materialen regelen, ik weet ook wat daar speelt. Mijn taak is om de voorschrijvers tevreden te houden, en dat lukt alleen als de patiënten tevreden zijn; niet alleen over onze producten maar ook over onze persoonlijke benadering.”

Judy Spierings (51)

Accountmanager – 17 jaar Hoogland Medical
“Het leukste aan mijn baan is de afwisseling: dan weer zit ik op kantoor, dan weer ben ik op pad. Het is een mooie mix van contact met voorschrijvers, collega's en patiënten. Vooral met de voorschrijvers van de ziekenhuizen heb ik veel contact. Omdat ik ook een verpleegkundigendiploma heb, kan ik goed meedenken op de inhoud.”

Nancy van Tooren (52)

Medewerker CSV – 22 jaar Hoogland Medical
“Vanuit het kantoor in Oss ondersteunen we onze accountmanagers en voorschrijvers. We regelen bijvoorbeeld alles rondom startsets die door ziekenhuizen aan patiënten worden meegegeven: samenstelling, verzending. Het leukste aan mijn werk vind ik de fijne gesprekken en het gevoel dat ik de voorschrijvers én accountmanagers echt kan helpen. Daarnaast heb ik leuk contact met de mensen uit het magazijn die de startsets maken. Die samenwerking maakt het extra gezellig.”

Baddy Schepers (38)

Medewerker CSV – 11 jaar Hoogland Medical
“Na 11 jaar Customer Support ga ik vanaf 2026 het team Customer Support Voorschrijvers versterken. Een nieuwe uitdaging waar mijn jarenlange ervaring binnen Hoogland Medical goed van pas komt.”

‘Ik ben er trots op dat we bij Hoogland Medical zulke korte lijnen hebben’ - Mieke

Mieke Bolmer (47)

Accountmanager – 9 jaar Hoogland Medical
“Ik ben contactpersoon voor Hoogland Medical in het noorden van Nederland. Daar bezoek ik ziekenhuizen en verschillende poli's. Ontzettend leuk om de verpleegkundigen te bezoeken en te horen wat er leeft in de zorg. Omdat ik zelf stoma- en continëntieverpleegkundige ben, begrijp ik hen goed. Ik ben er trots op dat we bij Hoogland Medical zulke korte lijnen hebben; patiënten kunnen daardoor snel schakelen met ons en dat wordt enorm gewaardeerd.”

Felice Davits (30)

Accountmanager – 4 jaar Hoogland Medical
“Van huis uit ben ik diëtiste, maar ik wilde ook wat zakelijker met de zorg bezig zijn. In deze functie komt dat perfect samen. In midden- en west-Nederland richt ik me op het zorgproces tussen ziekenhuis en patiënt. Ik ga samenwerkingen aan met ziekenhuizen en maak Hoogland Medical bekend op plekken waar ze ons nog niet kennen. Loopt een voorschrijver tegen problemen aan, dan bijt ik me graag vast in de oplossing. Als ik daarin slaag, is mijn werkdag geslaagd.”

Melissa Wijnen (38)

Medewerker CSV/projectondersteuner 15 jaar Hoogland Medical
“Op de afdeling Customer Support Voorschrijvers hebben we dagelijks contact met ziekenhuizen en revalidatiecentra en thuiszorgorganisaties. Dat contact varieert van bestellingen tot vragen over producten, voorraad of ons digitaal bestelsysteem. Wij zorgen dat iedereen zo snel en goed mogelijk wordt geholpen. Als projectondersteuner ben ik daarnaast verantwoordelijk voor introducties van nieuwe producten. Ik doe mijn werk met veel plezier, vooral dankzij ons gezellige en hechte team.”



Leid je leven zoals jij dat wilt

Ook als je een stoma hebt, katheters gebruikt voor het plassen, je darmen spoelt of incontinent bent. 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://www.hooglandmedical.nl)



**Hoogland
Medical**