INFORMAZIONI SUL MONDO DELLA STOMIA

ConTatto®

Numero 3 - 2018

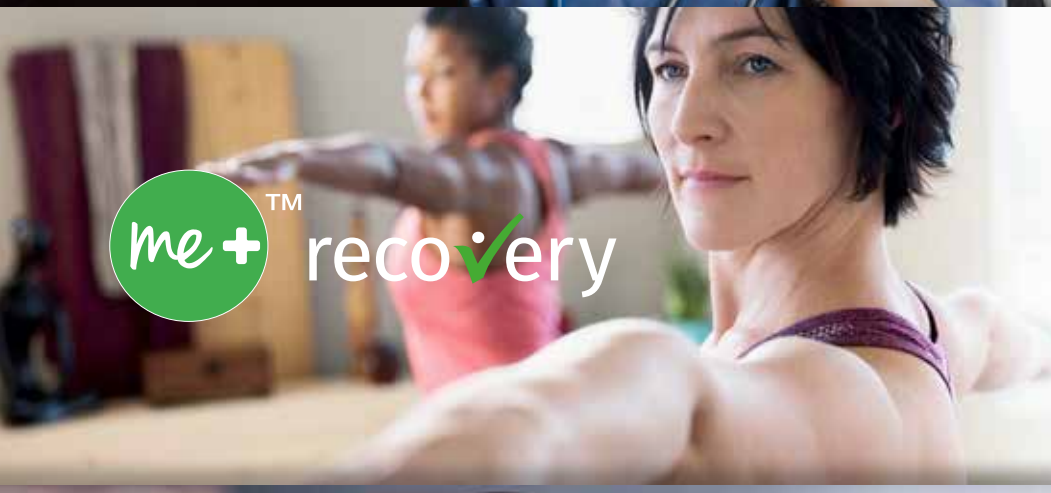
Come raggiungere il giusto equilibrio

Programma me+™ Scopri tutti i servizi dedicati a te



Risponde lo stomaterapista

Infermieri esperti rispondono alle tue domande sulla gestione della stomia



Scopri tutti gli esercizi

Il Programma certificato che dimostra come l'attività fisica sia fondamentale nella strada verso la riabilitazione



ConTatto® Legale

Scopri di più sull'invalidità e gli altri sussidi economici

ConvaTec

CHIAMA IL NUMERO VERDE

800.930.930

ESERCIZIO E CONDIVISIONE: le parole chiave della riabilitazione



Carissimi,

ritornare alla vita quotidiana dopo un evento traumatico, quale l'intervento di stomia, richiede un grande dispendio di energie, sia fisiche che emotive, in ogni fase della riabilitazione.

*Al timore di non riuscire a riprendere il timone della propria vita, si somma spesso la preoccupazione di non poter condividere le proprie emozioni con le persone che ci sono accanto, un po' perché potrebbero non capire la situazione che stiamo attraversando, un po' perché siamo i primi a non aver ancora compreso come reagire. Marina Eramo, Psicologa e consulente ConvaTel®, ci illustra come cercare di superare queste difficoltà e approcciarci in maniera positiva ai cambiamenti. Nel ritorno alla vita quotidiana è molto utile sapersi orientare nelle questioni burocratiche: per questo puoi contare sul supporto dell'Avvocato Diego Palazzoli; leggi il suo articolo sulle più comuni forme di sostegno economico. Il nostro legale, esperto sulle tematiche della stomia, risponde gratuitamente alle tue domande ogni 15 giorni, su prenotazione telefonica: chiamaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00, o all'indirizzo e-mail **convatel.italia@convatec.com**.*

*Contattaci anche per conoscere tutti i prodotti e i servizi del Programma me+™ appositamente realizzato per offrire a te e a chi si prende cura di te, tutto il supporto di cui hai bisogno. Tra questi, scopri **recovery me+™**, il Programma che illustra come praticare una regolare attività fisica sia fondamentale per una completa riabilitazione; una guida agli esercizi fisici da praticare per rinforzare la parete addominale e ridurre così il rischio di sviluppare un'ernia.*

Infine, ti ricordiamo quanto sia importante condividere la propria esperienza, partecipando al Programma Internazionale "Great Comebacks™": la tua testimonianza può davvero aiutare, chi ancora non l'avesse fatto, a riprendere il timone della propria vita. Ti invitiamo a ripercorrere le tappe di questa iniziativa e a leggere le modalità per l'invio della tua storia: hai tempo fino al 30 novembre per mandarcela.

Colgo l'occasione per augurare a voi e famiglie buone feste

Saluti



Buone Feste dalle consulenti ConvaTel®

COMUNICAZIONE IMPORTANTE

Vi informiamo che per offrirvi una più ampia possibilità di scelta, abbiamo reintrodotto le seguenti sacche a fondo chiuso **senza finestra ispezionabile** delle Linee Esteem+ e Natura+.
Di seguito i codici di cui tenere nota per richiederne la fornitura.

Linea	Descrizione	Codice	PARAF
Esteem+	Monopezzo fondo chiuso ritagliabile 20/70 mm	416701	930987553
Natura+	Fondo Chiuso da 45 mm	416406	930995978
	Fondo Chiuso da 57 mm	416409	930996006
	Fondo Chiuso da 70 mm	416412	930996018

CASA EDITRICE:
Optima Srl
Con sede in Via Paullo 9/A
Direttore Responsabile:
Alessando Pisati
Direttore Editoriale:
Laura Meli
Stampa:
Optima Srl - Milano
ConTatto®:
Periodico registrato presso il Tribunale di Roma, autorizzazione N. 509/91 del 13/09/91 con abbonamento gratuito.
Finito di stampare:
NOVEMBRE 2018.
Tutti i diritti sono riservati, in particolare il diritto di duplicazione, nonché il diritto di traduzione. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in alcuna forma senza il consenso scritto dell'Editore. I testi dei redazionali proposti rispecchiano il pensiero dei singoli Autori.

ConTatto® è un marchio registrato ConvaTec Inc.
AP-019799-IT

Scrivete a:
Rivista ConTatto®,
Via della Sierra Nevada, 60
00144 Roma, alla cortese attenzione di Laura Meli

oppure mandate un'e-mail a:
convatel.italia@convatec.com



Numero 3 - 2018

Spedizione in Abbonamento postale 70% Milano

4 **Risponde lo stomaterapista**

Esperti stomaterapisti hanno messo la loro professionalità al tuo servizio, rispondendo alle tue domande sulla gestione della stomia. Ecco le loro risposte e i recapiti per contattarli

8 **Imparare il "linguaggio" della stomia**

Giovanna Bosio, stomaterapista della Città della Salute e della Scienza di Torino - presidio Molinette, illustra poche semplici regole per una corretta gestione della stomia

9 **Stomia e alimentazione**

Anna Lea Pascali, stomaterapista del Poliambulatorio Cittadella della Salute di Lecce, illustra alcune semplici consigli per una corretta alimentazione

12 **Gestire l'urostomia**

Stefano Frascarelli, stomaterapista dell'USL1 dell'Umbria spiega i passaggi fondamentali per una corretta gestione dell'urostomia

14 **Alleati nella gestione della stomia: gli accessori**

Roberto Colombo, stomaterapista Ambulatorio Stomizzati ASL5 di La Spezia, illustra perché è importante adoperare questi prodotti

16 **Gli ambulatori al tuo servizio**

La riabilitazione psico-fisica dopo un intervento di stomia richiede un'adeguata assistenza: ecco i riferimenti dei centri di riabilitazione cui rivolgerti in tutta Italia

18 **Invalidità e sussidi economici**

Diego Palazzoli, Avvocato e consulente ConvaTel®, illustra alcune misure economiche di sostegno, quando se ne ha diritto e come richiederle

20 **Imparare a gestire le emozioni dopo l'intervento**

Marina Eramo, Psicologa e consulente ConvaTel®, illustra come approcciare in maniera positiva i cambiamenti

22 **Raccontaci la tua storia**

Condividere la tua storia può davvero aiutare gli altri a riprendere il timone della loro vita: ripercorriamo le tappe del Programma Internazionale Great Comebacks™

24 **Me+™, il programma dedicato a te**

Scopri i prodotti e i servizi a te dedicati e dicci cosa ne pensi: contattaci al numero verde gratuito 800.930.930 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com

RISPONDE LO STOMATERAPISTA

Chiamando il numero verde potrai prenotare la consulenza gratuita di esperti stomaterapisti

ConvaTec® mette a tua disposizione la consulenza telefonica gratuita di infermieri specializzati nella gestione della stomia. Per conoscere di volta in volta le date diponibili e prenotare la consulenza, dovrai semplicemente:

- telefonare al numero verde gratuito **800.930.930**
- mandare un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**
- consultare i nostri social media: sulle nostre pagine **Facebook** (Servizio ConvaTel e ConvaTec Italia) e **Twitter** (@ConvaTecItalia)
- inviare un fax al numero **800.930.950**

Gli stomaterapisti raccontano come hanno vissuto le consulenze telefoniche.

Risponde Gloria Bosio, stomaterapista dell'Ospedale degli Infermi di Rivoli (TO)

D **Come valuti questa esperienza?**

R È stata molto interessante: le consulenti sono competenti e preparate. È stata un'esperienza positiva che mi ha permesso di mettermi in gioco e che consiglierei a tutti i miei colleghi.

> *"C'è tanto bisogno di informazioni, soprattutto in termini di protezione della cute peristomale"*

D **Qual è il consiglio che dai più spesso nella gestione della stomia?**

R Di scegliere il sistema di raccolta più adatto alle tue esigenze, cioè che ti offra allo stesso tempo il comfort e la discrezione di cui hai bisogno. In sostanza la sacca deve consentirti di sentirti sicuro e a tuo agio in qualsiasi circostanza.

D **Quanto è importante mantenere integra la cute peristomale?**

R È fondamentale: è la chiave per una corretta gestione della stomia. Per questo la scelta del prodotto è un passaggio cruciale: devi scegliere quello che ti aiuta a mantenere integra la cute, evitando il rischio di infiltrazioni. Per raggiungere questo obiettivo, puoi aiutarti con gli accessori: la pasta o l'anello modellabile, ad esempio, creano un sigillo protettivo intorno alla stomia. Il film protettivo, invece, crea sulla cute una barriera contro le infiltrazioni. Per qualsiasi dubbio, non esitare a rivolgerti al tuo operatore sanitario di fiducia.

D **Perché è importante frequentare un centro di riabilitazione?**

R Perché troverai la risposta a qualsiasi interrogativo tu possa avere. È importante che tu sappia di poterti rivolgere a personale qualificato in qualsiasi fase della riabilitazione. Un supporto che può essere utile anche a chi si prende cura di te in questo percorso.

D **Cosa ti senti di dire alle persone stomizzate?**

R Di farsi coraggio e affrontare tutte le sfide che inevitabilmente si troveranno davanti. Bastano qualche accorgimento in più e il supporto del proprio operatore sanitario di fiducia per ritornare a praticare in serenità tutte le attività cui ti dedicavi prima dell'intervento.



CONTATTA LA STOMATERAPISTA GLORIA BOSIO

Ospedale Degli Infermi di Rivoli (TO)
Via Rivalta, 23 - Centro per la cura della stomia - Stanza N7 - I° piano
Referenti: Stomaterapista Gloria Bosio; Chirurgo Dottoressa Governato; Urologo Dottor Mangione
Telefono: 011/9551572
Orari e giorni di apertura: martedì e giovedì dalle 8:30 alle 15:30

Risponde Michele Placentino, stomaterapista della Casa Sollievo della Sofferenza Unità Operativa Chirurgia Addominale di San Giovanni Rotondo (FG)

D **Come valuti questa esperienza?**

R Molto positivamente: non immaginavo ci fosse tanto lavoro dietro e tanta preparazione da parte delle consulenti. Un'esperienza che consiglierei anche ai miei colleghi, perché è utile verificare in prima persona quanto sia importante la nostra collaborazione con il numero verde.

D **Ci sono delle domande che ti hanno stupito?**

R Non particolarmente: ho riscontrato, come mi capita nella mia pratica quotidiana, che c'è tanto bisogno di informazione. Per questo trovo molto utile la vostra rivista ConTatto®, che permette a noi infermieri di condividere molti suggerimenti e alle persone stomizzate di essere aggiornate, gratuitamente sulle ultime novità.

D **Quanto è importante mantenere integra la cute peristomale?**

R È fondamentale per la tenuta del sistema di raccolta e migliorare la qualità della vita. Per raggiungere questo obiettivo è importante, pertanto, trovare la sacca più adatta alle proprie esigenze, cioè che aiuti a ridurre il rischio di infiltrazioni e resti discreta sotto gli abiti, e adoperare gli accessori, quali il film protettivo, che crea una barriera che protegge la cute dal contatto con gli effluenti.

D **Perché è importante frequentare un centro di riabilitazione?**

R Per sapere che, in qualsiasi momento, si può contare sul supporto di personale qualificato. Inoltre, frequentare un centro di stomaterapia aiuta a prevenire l'insorgenza di complicanze. Quando possibile, nella nostra realtà, incontriamo le persone stomizzate prima dell'intervento; quindi fissiamo una visita di controllo dopo una settimana dall'operazione e un'altra dopo altri 15 giorni. Questo per verificare che tutto proceda per il meglio, anche perché la stomia tende a cambiare forma e dimensioni e potrebbe essere necessario rivedere il prodotto in uso in base alle nuove esigenze.



CONTATTA LO STOMATERAPISTA MICHELE PLACENTINO

San Giovanni Rotondo - Casa Sollievo della Sofferenza Unità Operativa Chirurgia Addominale
Via Cappuccini - Ambulatorio pazienti stomizzati - Poliambulatorio specialistico - II Piano
Referenti: Responsabile: Dottor Matteo Scaramuzzi; stomaterapisti: Michele Placentino e Matteo Berardi; Infermiera esperta: Piera Capillo; Dietista: Anna Maddalena Dragano; Psicologa: Maria Placentino.
Telefono: 0882/410494
Orari e giorni di apertura: venerdì dalle 14.00 alle 18.00 si accede con richiesta del chirurgo dell'ambulatorio

Risponde Giuseppa Chessari, Infermiera dell'Ospedale Civile di Ragusa

D Come valuti questa esperienza?

R Molto positivamente: è stata l'occasione per capire davvero il valore dei servizi che ConvaTec offre alle persone stomizzate.

D Quali servizi hai apprezzato di più?

R Soprattutto le informazioni sui centri di stomaterapia: è fondamentale che una persona che vive un periodo così delicato della sua vita, sappia a chi rivolgersi qualora ne avesse bisogno. Il sostegno dell'Avvocato e della Psicologa, infine, sono veramente un valore aggiunto: soprattutto perché spesso c'è molta "confusione" e scarsa informazione sul mondo della stomia.

D Ci sono delle domande che ti hanno stupito?

R No: sono state più o meno le stesse che mi sento rivolgere nella pratica quotidiana. Più che altro, mi sorprende che la mancanza di informazioni sia generalizzata in tutta Italia: vuol dire che anche noi operatori sanitari dobbiamo impegnarci di più per una maggiore circolazione delle comunicazioni.

D Quanto è importante mantenere integra la cute peristomale?

R È la base per la corretta gestione della stomia. Quello che dico sempre alle persone che si rivolgono a me è che devono occuparsi da subito di monitorare le condizioni della cute peristomale: avere la pelle intatta e rosea come in qualsiasi altra parte del corpo, vuol dire tenuta della sacca e, di conseguenza, miglior qualità di vita.

D Ci racconti un aneddotto?

R Mi è rimasta particolarmente nel cuore una persona che ha dovuto affrontare prima un intervento di colostomia; poi uno di ricanalizzazione e, infine, quello per il confezionamento di ileostomia: non solo non si è mai arresa, ma ha continuato anche a fare il suo mestiere di professoressa. Noi in reparto la portiamo ad esempio per tutte le altre persone stomizzate.

D C'è qualcosa che vuoi dire alle persone stomizzate?

R Di non abbattersi: non sono sole e possono contare sul supporto di infermieri esperti. E, soprattutto, di non sottovalutare eventuali rossori e/o irritazioni della cute: come dicevamo prima, una pelle integra è sinonimo di buona gestione della stomia.

> *"Le consulenti sono esperte e competenti e sono rimasta molto colpita dall'attenzione alla privacy del paziente"*



CONTATTA L'INFERMIERA GIUSEPPA CHESSARI

Ospedale Civile di Ragusa - Ambulatorio stomizzati
Reparto Chirurgia - Piazza Caduti di Nassiriya, 1
Referenti: Responsabile Dottor Giovanni Mallia; infermiere Giuseppa Chessari e Anita Infantino
Telefono: 0932 600238

Risponde Ciro Chiarolanza, stomaterapista dell'AORN Cardarelli di Napoli

D Come valuti questa esperienza?

R Molto positivamente. Per me è stata l'occasione per approfondire alcune dinamiche nell'assistenza che offrono le consulenti alle persone che chiamano il numero verde. Consiglierei anche ai miei colleghi di "mettersi alla prova" e rispondere solo telefonicamente alle domande delle persone stomizzate.

D Ci sono state delle domande che ti hanno stupito?

R Non particolarmente: sono state più o meno le stesse che mi vengono rivolte in ambulatorio. Più che altro mi stupisce che ci siano ancora poche informazioni sul mondo della stomia.

D Quale consiglio dai sempre alle persone che si rivolgono a te?

R Uno su tutti: proteggere la cute peristomale. Dalla sua integrità dipende la tenuta del sistema di raccolta e, di conseguenza, la tua qualità di vita. Per raggiungere questo obiettivo, è fondamentale monitorare le condizioni della cute peristomale: qualora notassi arrossamenti o alterazioni, questi potrebbero essere indice della comparsa di complicanze più gravi. Per questo è bene scegliere il sistema di raccolta più adatto alle proprie esigenze ed effettuare con cura lo stomacare.

D Qual è la parola chiave per proteggere la cute peristomale?

R Prevenzione: per aiutarti a mantenere integra la pelle puoi adoperare gli accessori. Nello specifico, il film protettivo, che crea una barriera contro il contatto con gli effluenti, e il rimuovi adesivo, che consente di eliminare in modo atraumatico il sistema di raccolta ed eventuali tracce di adesivo o di pasta. Entrambi questi prodotti sono disponibili sia in formato spray che salviette: la scelta dipende dalle tue esigenze.

D Ci racconti un aneddotto?

R Una volta una persona urostomizzata mi ha detto di essersi procurato una guida per gestire autonomamente i tutori ureterali (detti anche "stent"). Quando gli chiesi di cosa si trattasse, mi rispose che aveva utilizzato i fili dei freni di una bicicletta. Non mi scorderò mai quest'episodio: dimostra come il ruolo dello stomaterapista sia fondamentale nella strada verso la riabilitazione; se dovessi esprimere una percentuale, direi che conta per il 90%.

D Cosa ti senti di dire alle persone stomizzate?

R Di rivolgersi sempre a persone qualificate e di non aver paura di chiedere aiuto: vivere con la stomia vuol dire imparare a gestire un nuovo organo ed è normale avere dubbi e sentirsi insicuri.

> *"Il tuo operatore sanitario di fiducia saprà indicarti la soluzione migliore per te"*



CONTATTA LO STOMATERAPISTA CIRO CHIAROLANZA

AORN Cardarelli di Napoli
Via A. Cardarelli - Ambulatorio urologico - Padiglione Palermo
Telefono: Reparto: 081-7472475; diretto ambulatorio: 081-7472466.
Orari e giorni di apertura: dal lunedì al venerdì dalle 8:30. Occorre impegnativa medica per cambio tutori o visita urologica. L'accesso è consentito solo ai pazienti operati nella struttura.

IMPARARE IL "LINGUAGGIO" DELLA STOMIA

Giovanna Bosio, stomaterapista della Città della Salute e della Scienza di Torino – presidio Molinette, illustra poche semplici regole per una corretta gestione della stomia

Monitorare le condizioni della cute peristomale è molto importante: la pelle deve presentarsi rosea e integra come in qualsiasi altra parte del corpo. Una cute lievemente arrossata o con piccole escoriazioni, infatti, può essere indice dell'insorgenza di complicanze. Ecco di seguito alcuni piccoli suggerimenti per mantenere integra la cute peristomale.

- **Scegliere il sistema di raccolta più adatto alle tue esigenze.** La sacca deve offrirti la protezione cutanea e il comfort di cui hai bisogno. Questo vuol dire che la barriera cutanea deve aiutarti a ridurre il rischio di infiltrazioni e ciò è possibile solo se non si creano spazi vuoti tra la stomia e la placca. Da questo punto di vista, i prodotti modellabili possono rappresentare una soluzione, in quanto si adattano alla forma e alle dimensioni della stomia, seguendone i movimenti.
- **Effettuare con cura lo stomacare.** Quando cambi il sistema di raccolta, assicurati di avere a tua disposizione tutto l'occorrente, nello specifico acqua, sapone neutro (evita i detergenti oleosi o in crema che possono compromettere la tenuta del sistema di raccolta), pannocarta, sistema di raccolta pulito e sacchetto per i rifiuti. La cute va pulita delicatamente con acqua e sapone e asciugata con pannocarta, senza strofinare (per evitare di danneggiare la cute), semplicemente tamponando.
- **Adoperare gli accessori.** Nella gestione della stomia puoi contare su questi preziosi prodotti, che ti aiutano a mantenere integra la cute e a offrirti comfort e discrezione. Ognuno risponde a determinate esigenze; ecco quelli di utilizzo più frequente:
- **film protettivo:** crea una barriera contro il contatto con gli effluenti
- **rimuovi adesivo:** aiuta a rimuovere tracce di adesivo dalla cute o ad eliminare il sistema di raccolta in maniera atraumatica (non dolorosa)
- **pasta o anello modellabile:** la prima serve per livellare eventuali irregolarità dalla cute e creare una base di adesione uniforme per il sistema di raccolta pulito; il secondo per creare un sigillo protettivo intorno alla stomia.
- **polvere:** in caso di lievi escoriazioni, assorbe l'essudato, favorendo la guarigione della cute, senza compromettere la tenuta del sistema di raccolta.



Per qualsiasi dubbio, non esitare a chiedere consiglio al tuo operatore sanitario di fiducia.

CONTATTA LA STOMATERAPISTA GIOVANNA BOSIO

Città della Salute e della Scienza - presidio Molinette
Corso Bramante 88/90 - Ambulatori stomizzati
Lato Corso Dogliotti
Referenti: Giovanna Bosio, Anila Rapaj
Telefono: 011/6335590
Orari e giorni di apertura: dal lunedì al venerdì, dalle 07:30 alle 15.30



STOMIA E ALIMENTAZIONE

Anna Lea Pascali, stomaterapista del Poliambulatorio Cittadella della Salute di Lecce, illustra alcune semplici consigli per una corretta alimentazione

Seguire una dieta equilibrata è molto importante e, se è vero per chiunque di noi, lo è ancora di più qualora avessi affrontato l'intervento e stai percorrendo la strada verso la completa riabilitazione. A meno che il tuo operatore sanitario di fiducia non ti abbia espressamente vietato di assumere alcuni alimenti, vivere con una stomia, non vuol dire cambiare radicalmente le proprie abitudini alimentari, ma prendere degli accorgimenti in più per evitare fastidiosi disturbi.

Consigli nutrizionali generici

In linea generale, per favorire la digestione, è sufficiente:

- **Mangiare lentamente**, masticando bene i cibi, evitando di ingurgitare aria e, possibilmente, ad orari regolari
- Fare pasti **piccoli e frequenti**
- **Non consumare** cibi molto caldi o molto freddi
- **Bere abbondantemente**, soprattutto in caso di ileostomia, per evitare il rischio di disidratazione. Per quanto riguarda l'assunzione dei liquidi è meglio:
  - Bere lontano dai pasti
  - Evitare le bibite gasate e molto fredde

Indicazioni generali

Le prime 4/6 settimane dopo l'intervento è bene prestare particolare attenzione agli alimenti che si assumono. In linea generale:

- meglio evitare i cibi ricchi di fibre e di scorie, che aumentano la motilità intestinale e i cibi elaborati, che sono complicati da digerire, come i fritti, le uova, i formaggi, gli insaccati, carni e pesci particolarmente ricchi di grassi;
- ridurre il consumo di alimenti e bevande che producono cattivi odori, quali cavoli, broccoli, funghi, aglio, cipolla, legumi, spezie e salse varie, frutta secca, castagne, cachi, fichi, carne e affumicati, crostacei, pesci grassi, latte e latticini, gelati, creme, birra;
- adottare metodi di cottura semplici e consumare alimenti ben cotti
- introdurre alimenti nuovi uno alla volta con gradualità per poter valutare gli effetti ed eliminare cibi precedentemente non tollerati;
- è consigliabile, invece, assumere frutta senza buccia, meglio se centrifugata

È buona norma tenere sotto controllo il peso: un aumento eccessivo può influire negativamente sulle caratteristiche fisiche della stomia (provocando anche complicanze quali laparocele, prolasso, ernia, etc.).

Ridurre la formazione dei gas

Se la tua preoccupazione è il controllo dei gas in eccesso, è bene che tu sappia che ci sono degli alimenti e delle situazioni che ne causano la formazione, in modo che tu possa cercare di evitarle e/o ridurle.
Di seguito:

Alimenti che favoriscono la formazione di gas:

- Legumi
- Vegetali
- Frutta
- Cereali
- Latte



Fattori che favoriscono la formazione di gas:

- Stress
- Fumo di sigaretta o pipa
- Inghiottire bocconi troppo grossi
- Usare cannucce o bere dalla bottiglia
- Restare inattivo dopo aver mangiato

Qualsiasi dubbio tu possa avere, non esitare a contattare il tuo operatore sanitario di fiducia.



CONTATTA LA STOMATERAPISTA ANNA LEA PASCALI

Poliambulatorio Cittadella della salute di Lecce
Ambulatorio stomizzati - Piano terra - Piazza Bottazzi 1
Referenti: Anna Lea Pascali e Lorenzo Mazzotta
Telefono: 0832/215957
Orari e giorni di apertura: Dal lunedì al venerdì dalle 7:30 - 13:30 e giovedì pomeriggio dalle 15:00 alle 17:30

Disponibile a fondo aperto e a fondo chiuso

È ora di scegliere

PASSA A MODELLABILE

Esteem™+ con Tecnologia Modellabile, un sistema monopezzo che ti offre insieme protezione cutanea e comfort di cui hai bisogno





SI ADATTA

L'adesivo modellabile si adatta alla forma e alle dimensioni della stomia, "abbracciandone" i contorni e riducendo il rischio di infiltrazioni



È SEMPLICE

Il disco modellabile si prepara con le dita. Stop all'uso delle forbici!



È CONFORTEVOLE

La barriere cutanea è flessibile, per agevolarti nei movimenti

Per richiedere campioni gratuiti, contatta il numero verde gratuito **800.930.930*** dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o manda un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**

Per maggiori informazioni visita il sito **www.convatec.it**

**Numero verde destinato ad assistenza tecnica*

®/TM sono marchi registrati di ConvaTec Inc. © 2016 ConvaTec Inc.

Dispositivo medico CE Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

ConvaTec

Pagina depositata al Ministero della salute il 15/05/2014



GESTIRE L'UROSTOMIA

Stefano Frascarelli, stomaterapista dell'USL1 dell'Umbria spiega i passaggi fondamentali per una corretta gestione dell'urostomia

Proteggere la cute dagli effluenti è fondamentale per una corretta gestione della stomia; questo è ancora più vero nel caso in cui dovessi gestire l'urostomia: le urine, infatti, sono particolarmente irritanti e aggressive sulla pelle. Per mantenere integra la cute e, di conseguenza, avere una buona qualità di vita, è fondamentale che tu scelga il sistema di raccolta più adatto alle tue esigenze ed effettui con cura lo stomacare (l'igiene).

Sostituire la sacca

Quando effettui la sostituzione della sacca, monitora sempre le condizioni della cute peristomale: la presenza di irritazioni o arrossamenti può indicare che si siano verificate delle infiltrazioni, rischiando di compromettere la tenuta del sistema di raccolta. Per qualsiasi dubbio, non esitare a rivolgerti al tuo operatore sanitario di fiducia, che saprà aiutarti a trovare la soluzione migliore per te.

> ***"Imparare da subito a gestire la stomia è molto importante, perché ti consente di recuperare più velocemente l'autonomia"***

Quando ti appresti a sostituire la sacca, assicurati di avere a disposizione tutto l'occorrente: acqua e sapone (evita i detergenti in crema o quelli oleosi che possono compromettere la tenuta del sistema di raccolta), il sistema di raccolta pulito, forbici (se non usi un prodotto modellabile), sacchetto per i rifiuti.

- **Rimuovi la sacca dall'alto verso il basso**. Può esserti utile adoperare un prodotto rimuovi adesivo che, oltre a facilitare l'eliminazione del sistema di raccolta e di eventuali tracce di adesivo in modo atraumatico, ti aiuta a mantenere integra la cute.

- **Procedi all'igiene.** Lava la pelle con acqua e sapone procedendo con movimenti circolari dall'interno verso l'esterno. Quindi, asciugala tamponandola con panno carta, senza strofinare.

- **Aiutati con gli accessori.** Proteggi la cute dal contatto con gli effluenti utilizzando il film protettivo. In caso di lievi alterazioni, usa la polvere: ti aiuta ad assorbire l'essudato; ti basterà applicarne un po' nella zona interessata e soffiare via quella in eccesso. Qualora la cute fosse irregolare, puoi adoperare la pasta protettiva, che ti aiuta a livellare la pelle creando una superficie uniforme per l'adesione del sistema di raccolta. Per creare un sigillo protettivo intorno la stomia, puoi adoperare l'anello, che puoi modellare a tuo piacimento.

- **Applica il nuovo sistema di raccolta.** Procedi dal basso verso l'alto e getta i rifiuti nell'apposito sacchetto.

I cateteri ureterali e il connettore

Qualora dovessi gestire i cateteri ureterali (detti anche "stent", sono presenti in caso di ureterocutaneostomia, sia monolaterale che bilaterale - si tratta di tubicini inseriti nell'uretere per permettere la fuoriuscita dell'urina proveniente dai reni) devi seguire alcune accortezze:

- Presta attenzione a non sfilare il cateterino quando sostituisci la placca;
- È bene che rimanga sempre al di sopra della barriera antiriflusso. Per evitare che il cateterino sia costantemente a contatto con le urine, svuota spesso la sacca.
- In caso di dolore renale, controlla che il cateterino funzioni a dovere (cioè che "goccioli" regolarmente) e non sia ostruito.

Per agganciare la sacca ad una sacca da letto o da gamba devi utilizzare il **connettore**: quando lo inserisci nel rubinetto, non esercitare troppa pressione e interrompi l'operazione appena senti che si blocca. Quando devi eliminarlo, estrailo tenendo la base del tappino. Infine, per evitare rischi di disidratazione e che le urine siano troppo concentrate, bevi molto. Per qualsiasi dubbio, non esitare a contattare il tuo operatore sanitario di fiducia.



CONTATTA LO STOMATERAPISTA STEFANO FRASCARELLI

Ambulatorio stomizzati e riabilitazione pavimento pelvico USL1 dell'Umbria - Distretto assisano sede Palazzo della Salute - Bastia Umbria (PG)
Viale Giontella / Via delle Tabacchine
Piano terra ambulatorio 11
Cellulare: 348/5151497
Orari e giorni di apertura: martedì 8:00 – 20:00. Lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì e sabato 8.00-14.00



ALLEATI NELLA GESTIONE DELLA STOMIA: GLI ACCESSORI

Roberto Colombo, stomaterapista Ambulatorio Stomizzati ASL5 di La Spezia, illustra perché è importante adoperare questi prodotti

Scegliere il sistema di raccolta più adatto alle proprie esigenze ed effettuare con cura lo stomacare sono i passaggi fondamentali per una corretta gestione della stomia. Tuttavia, per una maggiore protezione cutanea, è importante adoperare gli accessori. Per qualsiasi dubbio in merito al loro utilizzo, non esitare a contattare il tuo operatore sanitario di fiducia.

> *"Gli accessori aiutano a proteggere la cute peristomale dal contatto con gli effluenti"*

Proteggere la cute

Per mantenere integra la cute, puoi adoperare degli accessori pensati appositamente per rispondere a questa esigenza. Nello specifico:

- la **pasta protettiva**: qualora la cute presentasse delle irregolarità (ad esempio: pieghe cutanee e/o cicatrici) applicare questo accessorio consente di livellarla, creando un sigillo protettivo e prevenire le infiltrazioni degli effluenti al di sotto della barriera cutanea. Un buon suggerimento per stenderla senza che resti "appiccicata" sulle dita, è stenderla con il dito inumidito. Qualora la pelle fosse irritata, poiché contiene una componente alcolica, potrebbe provocare un lieve bruciore. Per ovviare a questo inconveniente, è sufficiente attendere qualche secondo che l'alcool evapori prima di applicarla;

- l'**anello modellabile**: per proteggere la cute dal rischio di infiltrazioni o per creare una maggior convessità (creare uno spessore) al di sotto della placca, può essere utile adoperare questo accessorio, plasmabile a proprio piacimento. Puoi adoperarne anche solo una parte e ti

basterà conservarne il resto ben sigillato, per usarlo all'occorrenza.

- **film protettivo**: crea una barriera sulla cute peristomale per evitare il contatto con gli effluenti che potrebbero provocare alterazioni. Grazie alla formulazione in silicone, non brucia sulla pelle, nemmeno qualora fosse irritata. Disponibile sia in spray che in salviette: la scelta di un formato rispetto ad un altro dipende esclusivamente dalle tue esigenze;

- **rimuovi adesivo**: per eliminare la sacca in maniera atraumatica o rimuovere tracce di adesivo dalla cute. Nel primo caso, è più indicato adoperare il formato in spray; nel secondo, quello in salviette.

In caso di lievi alterazioni cutanee

È buona norma monitorare sempre le condizioni della cute peristomale: questo perché è possibile individuare subito eventuali irritazioni e intervenire per tempo. Molte persone credono che vivere con la stomia equivalga ad avere la pelle sempre arrossata: niente di più sbagliato. La cute deve presentarsi rosea e integra come in qualsiasi altra parte del corpo.
In caso di cute arrossata ed essudante, puoi utilizzare la **polvere protettiva**: applicata sulle lievi alterazioni, assorbe l'essudato e favorisce la tenuta del sistema di raccolta. Va lasciata agire qualche secondo affinché assorba completamente l'essudato quindi, qualora ve ne fosse un po' in eccesso, è sufficiente soffiarla via.

Consigli per una maggior discrezione

Una delle maggiori preoccupazioni dopo l'intervento è che la sacca possa notarsi sotto gli abiti. Esistono degli accessori pensati per offrirti maggiori comfort e discrezione:

- **bustine gelificanti antiodore**, da utilizzarsi nel caso di effluenti liquidi. Basta inserirne una (senza aprirla né strapparla) all'interno della sacca: questa gelifica gli effluenti e, grazie al carbone attivo, riduce il rischio di cattivi odori;

- **cintura addominale**, regolabile, si aggancia alla placca consentendo un maggior sostegno della sacca all'addome;

- **cerotti idrocolloidali**, che si applicano sui bordi della placca per favorirne l'adesione. Trasparenti e impermeabili, sono pensate per seguire tutti i tuoi movimenti.



CONTATTA LO STOMATERAPISTA ROBERTO COLOMBO

Centro stomaterapia ASL 5 La Spezia
Poliambulatori ASL 5 - Via Sardegna 45 - Località Bragarina
Palazzina B, piano 3° stanza n. 32
Referenti: Roberto Colombo, Ornella Resico, Raffaele Greco, Sonia Montefiori, Vanessa Salesiani
Telefono: 0187/533678
Orari e giorni di apertura: lunedì e giovedì, dalle 9:00 alle 11:00

GLI AMBULATORI AL TUO SERVIZIO

La riabilitazione psico-fisica dopo un intervento di stomia richiede un'adeguata assistenza: ecco i riferimenti dei centri di riabilitazione cui rivolgerti in tutta Italia

Frequentare un ambulatorio è molto importante: gli stomaterapisti offrono a te e a chi si prende cura di te, tutte le informazioni utili, dalla scelta del prodotto alla gestione di eventuali complicanze. Per conoscere l'ambulatorio più vicino alla tua abitazione, contattaci al numero verde **800.930.930**, dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00 o mandaci un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com.**

Ambulatorio Presidio Santo Spirito di Casale Monferrato (Alessandria)

Essere seguiti presso un centro di riabilitazione è molto importante per una completa riabilitazione. Sapere di poter contare sul supporto di uno stomaterapista qualificato, per qualsiasi esigenza, contribuisce a superare uno degli ostacoli più comuni dopo l'intervento: affrontare serenamente gli aspetti emotivo-relazionali che la stomia inevitabilmente comporta.

Riacquistare fiducia

La parola chiave nel rapporto tra persona stomizzata ed operatore sanitario è: fiducia. Nella mia esperienza è un legame profondo che si instaura sin dalla fase preoperatoria (quando l'intervento non viene effettuato in emergenza), quando è importante spiegare come cambierà la qualità di vita dopo l'intervento. È nelle visite di controllo dopo l'operazione che questo rapporto diventa fondamentale: un "guidare" la persona a riconquistare la fiducia in sé e raggiungere l'autonomia. È questo il ruolo chiave dello stomaterapista. Un percorso che, dove possibile, deve anche supportare e coinvolgere i familiari: spesso si trascura che l'intervento cambia non solo la visione della vita di chi lo affronta, ma anche quella di chi le sta accanto.



Le prestazioni dell'ambulatorio

Presso il centro di Casale Monferrato, pertanto, tu e chi si pende cura di te, riceverete tutta l'assistenza di cui avete bisogno in termini di:

- scelta del sistema di raccolta e iter burocratico per ottenere la fornitura;
- gestione delle complicanze;
- se sei colostomizzato, istruzione alla pratica riabilitativa dell'irrigazione;
- se necessario, indicazioni su altre figure professionali;
- indicazioni sull'Associazione dei pazienti cui rivolgerti.

Puoi accedere all'ambulatorio con l'impegnativa del medico ("visita enterostomista") anche se sei stato operato presso altre strutture ospedaliere.

CONTATTA LA STOMATERAPISTA MAURA FOLTRAN

Alessandria Casale Monferrato - Presidio Santo Spirito
Viale Giolitti, 2 - Ambulatorio stomizzati
Ambulatori Chirurgia I° piano
Referenti: Maura Foltran
Telefono: 0142/434883
Orari e giorni di apertura: dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 13:00. Dalle 14:00 alle 16:00 il lunedì

NATURA™

Placca a Soffietto

Stop alla pressione sull'addome, protezione cutanea



Soffietto = 1cm

MODELLABILE PIANA

RITAGLIABILE PIANA E CONVESSA NOVITÀ

Disponibile per il sistema due pezzi con flangia **Natura™**

Per richiedere campioni gratuiti, contatta il numero verde gratuito **800.930.930*** dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o manda un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**

Per maggiori informazioni visita il sito **www.convatec.it**

Pagina depositata al Ministero della salute il 15/05/2014

**Numero verde destinato ad assistenza tecnica*

®/TM sono marchi registrati di ConvaTec Inc. © 2016 ConvaTec Inc.

Dispositivo medico CE Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

ConvaTec



INVALIDITÀ E SUSSIDI ECONOMICI

Diego Palazzoli, Avvocato e consulente ConvaTel®, illustra alcune misure economiche di sostegno, quando se ne ha diritto e come richiederle



Diego Palazzoli,
Avvocato

Cari Amici,
ricevo sempre più spesso richieste di informazioni sui sostegni economici spettanti ai diversamente abili; eccone un riepilogo. Il limite di età indicato per queste misure (66 anni e 7 mesi) dal 2019 sarà fissato a 67 anni.

L'assegno mensile di invalidità civile

È una prestazione (distinta dall'Assegno Ordinario di Invalidità) che viene erogata a richiesta. Ne ha diritto chi, anche in assenza di versamenti contributivi, abbia una riduzione della capacità lavorativa tra il 74 ed il 99%; età compresa tra i 18 e i 66 anni e 7 mesi, reddito annuale inferiore ai minimi stabiliti per legge (attualmente 4.853,29€). Per il 2018 l'importo dell'assegno è di 282,55€ per 13 mensilità. L'assegno è erogato agli italiani, ai comunitari anagraficamente residenti in comuni italiani ed agli extracomunitari legalmente soggiornanti in Italia, purché tutti abitualmente residenti in Italia. L'assegno mensile non è cumulabile con altre pensioni dirette di invalidità: l'interessato può scegliere il trattamento economico a lui più favorevole. Fino all'esaurimento dell'iter burocratico di una domanda in corso, non è possibile presentarne una nuova; fanno eccezione le domande di aggravamento presentate dai malati oncologici. Al raggiungimento del limite di età (e se sussistono i requisiti) diverrà automaticamente "*assegno sociale*".

L'assegno sociale

Noto dal 1995 come "*pensione sociale*", è richiedibile da chi versi in uno stato obiettivo di necessità. È una prestazione assistenziale che riguarda coloro la cui età è attualmente superiore a 66 anni e 7 mesi e non è acquisita in via definitiva: il diritto a riceverlo è valutato anno per anno in base al reddito, per cui l'INPS può modificarne l'importo e sospenderne l'erogazione. L'ammontare dell'importo è dato dalla differenza tra il limite reddituale massimo previsto e quanto dichiarato, caso per caso; questo spiega il perché delle differenziazioni delle prestazioni. L'importo non è computato nel reddito di chi lo riceve, non è erogabile all'estero, è personale, pertanto non possono accedervi gli eredi; ad oggi è pari ad un massimo di 453€ al mese, distribuito annualmente su 13 mensilità. La domanda deve essere inoltrata in via telematica: per supporto, ci si può rivolgere ad un patronato, o all'INPS, (via Internet, www.inps.it, o per telefono allo 803.164). Se la domanda venisse respinta, il termine per impugnarla è di 90 giorni. In caso di ricovero in una struttura sanitaria con oneri a carico dello Stato o di un ente pubblico, l'assegno subisce una decurtazione del 25% o del 50%.

Assegno di vedovanza

Viene erogato dall'INPS ed è integrativo della pensione di reversibilità; è corrisposto, a richiesta, al vedovo o alla vedova (ovvero al minore di 18 anni o all'orfano versante nella condizione - certificata - di non poter svolgere un proficuo lavoro a causa di infermità o deficit fisico-mentale valutato nel 100%). La domanda, va presentata all'INPS, nella competente sede circoscrizionale. L'importo mensile massimo è di 53€ circa, per i redditi annui familiari non superiori a 27.899,67€ e scende a circa 20€ per quelli sino a 31.296,62€, oltre il quale non spetta. Se richiesto successivamente al riconoscimento della pensione di reversibilità, spettano gli arretrati fino a un massimo di 5 anni (il cui ammontare massimo oscilla, pertanto, tra i 1.170€ e 3.180€ circa). Il modello di certificazione da compilare, a cura del medico di base, per avviare la pratica, è quello contraddistinto dalla sigla SS3; detta prestazione è a pagamento (circa 60€). I requisiti vengono vagliati dall'INPS, fruendo dell'indennità di accompagnamento: è bene affrontare la visita con l'assistenza di un medico.

L'indennità di accompagnamento

Ne ha diritto chi ha un'invalidità accertata del 100% e si trova nell'impossibilità di effettuare autonomamente gli atti essenziali della vita quotidiana (vestirsi, lavarsi, camminare, cucinare etc.). Uno solo di tali deficit giustifica la concessione dell'indennità. L'erogazione prescinde dal reddito dell'avente diritto; è corrisposto in 12 mensilità (attualmente di €516,35 ciascuna); è cumulabile con la pensione diretta /indiretta, con l'assegno sociale ed è compatibile (utilizzando le capacità residue) con lo svolgimento di attività lavorativa.

Un caro saluto

Diego Palazzoli

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

L'Avvocato risponde alle tue domande ogni 15 giorni. Richiedi la sua consulenza all'indirizzo e-mail **convatel.italia@convatec.com** o al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00.



IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI DOPO L'INTERVENTO

Marina Eramo,
Psicologa e consulente ConvaTel®

Marina Eramo, Psicologa e consulente ConvaTel®, illustra come approcciare in maniera positiva i cambiamenti

Il periodo dell'immediato postoperatorio e tutta la strada verso la riabilitazione, sono caratterizzate da un particolare stato emotivo, carico di stress: si è soggetti, infatti, ad un considerevole dispendio di energie fisiche e mentali.

Abituarsi all'idea di vivere con la stomia, imparare a gestirla sono tutti passaggi difficili da affrontare, soprattutto all'inizio, quando non si è ancora capito come effettivamente cambierà la propria vita e si è travolti da un vortice di emozioni complicato da gestire; emozioni contrastanti e dettate dallo sconforto, quasi tutte con un comune filo conduttore: la paura. La paura di non saper gestire la stomia, di confrontarsi con gli altri, di affrontare la malattia, di sentirsi diverso. La paura è una delle emozioni primarie, ovvero una emozione innata ed universale, definita come uno stato di apprensione in prossimità di un vero o presunto pericolo. Dunque si tratta di una reazione normale dell'uomo di fronte a qualcosa che viene percepito come una minaccia, è un campanello di allarme che ci mette in allerta. Se impariamo a guardare da un altro punto di vista la paura in un certo senso è positiva poiché ci porta ad organizzare tutte le nostre risorse e le nostre energie per poter fronteggiare una determinata situazione.

> ***"Provare emozioni contrastanti è normale: l'importante è imparare ad esternarle per riprendere il controllo"***

Le figure di riferimento

Il primo passo da compiere è accettare la stomia come una nuova parte di se stessi: è fondamentale sapere di non essere soli in questo percorso. In primis, puoi contare sul supporto di **figure professionali qualificate** che, grazie alla loro esperienza e ai loro consigli, ti aiuteranno ad orientarti in questo percorso. Più volte abbiamo infatti ricordato quanto sia importante che i dubbi e le domande non restino senza risposta e che le informazioni che si ricevono siano alla base di una corretta gestione del cosiddetto "stomacare" (igiene della stomia) e della "riabilitazione". L'elaborazione di questo vissuto è necessaria per poter prendere coscienza di sé senza dimenticare la motivazione per la quale è stato necessario affrontare un intervento. A volte, la chiave per affrontare più serenamente la nuova condizione, è ricordare che la stomia non è il problema, ma la soluzione ad una situazione dannosa che non poteva essere risolta diversamente.

Parlare con una persona che ha vissuto la stessa esperienza può essere d'aiuto: quando siamo convinti di essere i soli ad aver affrontato un trauma, tendiamo a chiuderci in noi stessi. Diventiamo "egoisti" e riusciamo a mettere al centro della nostra vita solo gli aspetti negativi, fonte di ulteriore stress. Bada bene: porsi domande quali: "*Perché a me?*" è perfettamente normale; focalizzarsi su questo interrogativo, senza andare oltre, invece, non fa che alimentare il nostro stato di malessere. Quando incontriamo altre persone che vivono la nostra stessa esperienza, invece, riusciamo a guardare le cose da un'altra prospettiva. Il che ci aiuta a riprendere consapevolezza in noi stessi, fiducia nelle azioni che compiamo. Non solo: confrontandoci con altri che sanno come ci sentiamo e cosa stiamo vivendo, mettendo a disposizione gli uni gli altri le soluzioni che abbiamo appreso nel nostro percorso, ci aiuta a ridimensionare le nostre paure, a sentirci utili. In altre parole, a non sentirci diversi, ma come gli altri.
Se non conosci altre persone stomizzate, contattaci: possiamo indicarti dove si trova l'**Associazione** dei pazienti più vicina a casa tua.

Perché parlarne

A volte, può essere d'aiuto parlare, invece, con una persona che non si conosce. Vi è mai capitato di trovarvi sul treno, o in aereo, e scambiare due chiacchiere con una persona incontrata sul posto? Se ci pensate, vi accorgerete che le avrete raccontato con leggerezza cose di voi che non pensavate avreste condiviso. Questo perché l'altro, non conoscendovi, non può avere pregiudizi, non può giudicarvi. Probabilmente, questa "chiacchierata" informale vi abbia in qualche modo "alleggerito", lasciandovi una sensazione di benessere.
Parlare al telefono ha lo stesso benefico effetto, perché quando non si ha una persona di fronte, non si possono interpretare le espressioni del viso, i movimenti del corpo: tutti segnali che, inconsciamente, ci condizionano e ci limitano nell'esprimere le nostre emozioni. La linea telefonica in qualche modo ci "tutela": uno schermo protettivo che, soprattutto all'inizio, ci aiuta a non dover affrontare subito e direttamente tutte le situazioni stressanti che stiamo vivendo. Per questo è importante che sappiate di poter contare anche sul supporto di noi consulenti ConvaTel®, per il gusto di scambiare due chiacchiere e ricevere i servizi a vostra disposizione.

CONTATTA LA DOTTORESSA MARINA ERAMO

Se desideri parlare con Marina, chiama il numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o manda un'e-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**.



Rolf Benirschke

RACCONTACI LA TUA STORIA

Condividere la tua storia può davvero aiutare gli altri a riprendere il timone della loro vita: ecco perché è importante partecipare al Programma Internazionale Great Comebacks™ di cui ripercorriamo le tappe

Great Comebacks™ è il Programma Internazionale di ConvaTec che celebra i "grandi ritorni" alla vita dopo l'intervento di stomia. A fondarlo, nel lontano 1984, è stato Rolf Benirschke, giocatore di football che, dopo due interventi di stomia, è tornato a giocare per altri 7 anni e, a fine carriera, ha anche ricevuto il premio come Miglior Giocatore dell'anno. Ambasciatore Mondiale è Rob Hill, atleta ileostomizzato, che, nel 2010 ha completato la scalata delle Sette Cime più alte del Mondo ("Seven Summit Campaign").
Grazie alla voglia di riprendersi la propria vita, alla forza d'animo che hanno dimostrato, Rolf e Rob hanno lanciato un grandissimo messaggio: vivere con la stomia non vuol dire rinunciare alle proprie passioni. E se è possibile compiere grandi imprese, lo è sicuramente anche tornare serenamente alla vita di tutti i giorni.

Il Programma in Italia

In Italia il Programma approda nel 2002: grazie alla collaborazione con le Associazioni degli stomaterapisti e delle persone stomizzate, nel corso di questi anni abbiamo raccolto più di 4000 storie e raccontato le oltre 50 più rappresentative. Nel 2019 celebreremo la XVII edizione e conosceremo i "grandi ritorni" del 2018. Anna Pia Artemi e Giorgio Maulucci, Great Comebacks™ 2017, passeranno loro il testimone. Una staffetta simbolica, nella quale, l'importante, è aiutare gli altri a non arrendersi mai.

Se lo desideri, puoi leggere tutte le testimonianze delle passate edizioni sul nostro sito Internet **www.convatec.it** e sul portale dedicato al Programma, **www.greatcomebacks.it.**

Perché è importante raccontarsi

Raccontare la propria esperienza può essere davvero aiutare, chi ancora non l'avesse fatto, a riprendere il timone della propria vita. Se pensi che la tua storia non abbia niente di speciale, stai sbagliando: a volte la testimonianza di chi sta vivendo la nostra stessa esperienza può essere più d'aiuto di una parola di conforto che arriva da chi non può sapere cosa stai affrontando.
Non sai da dove cominciare? Se hai bisogno di uno spunto, ecco cosa potresti raccontarci:

- perché hai dovuto affrontare l'intervento;
- quali sono le persone che ti sono state accanto (sia familiari che operatori sanitari che ti hanno "guidato" nella strada verso la riabilitazione);
- quali hobby, interessi, passioni ti hanno animato nel tuo percorso di rinascita.

Se vuoi, puoi anche mandarci una tua foto.

> ***"Hai tempo fino al 30 novembre per inviare il tuo "grande ritorno"."***



Anna Pia Artemi e Giorgio Maulucci,
Great Comebacks 2017.

PARTECIPA A GREAT COMEBACKS™

Ecco come puoi condividere la tua storia (possibilmente dattiloscritta e non più lunga di 3 pagine):

- per e-mail, all'indirizzo convatel.italia@convatec.com;
- per posta, a: "Concorso Great Comebacks™" ConvaTec Italia - Via della Sierra Nevada, 60 – 00144 Roma;
- compilando l'apposito modulo sui siti www.convatec.it e www.greatcomebacks.it;
- per fax, al numero **800.930.950**.

Se temi che scrivere non sia il tuo forte, chiamaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00: ti aiuteremo noi raccontare la tua esperienza!

Le storie che arriveranno dopo la scadenza parteciperanno automaticamente all'edizione 2019



ME+ , IL PROGRAMMA DEDICATO A TE

Scopri i prodotti e i servizi a tua disposizione e dicci cosa ne pensi: contattaci al numero verde gratuito 800.930.930 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com

Provare ansia o sentirsi a disagio nel riprendere le attività quotidiane dopo l'intervento, soprattutto all'inizio, è assolutamente normale. Non allarmarti: prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno per imparare a gestire la stomia e tornare alla tua routine. È importante che tu sappia di non essere solo e che, in qualsiasi fase della riabilitazione, potrai contare sul supporto di infermieri esperti nella gestione della stomia.
Non solo: grazie alla collaborazione con gli operatori sanitari che si prendono cura di te, è nato il **Programma me+**: prodotti e servizi pensati appositamente per te e cui potrai accedere semplicemente contattando ConvaTel® al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o all'indirizzo e-mail **convatel.italia@convatec.com**.
Per essere sempre aggiornato sulle ultime novità, visita il sito **www.convatec.it** e iscriviti al Programma compilando l'apposito modulo online. Di seguito, tutti i servizi sui quali puoi contare.

I servizi me+

me+™ **Supporto**



Trovare il prodotto più adatto alle tue esigenze è fondamentale per aiutarti a ritrovare la fiducia in te e tornare alla routine quotidiana. All'inizio potrai aver bisogno di provare sacche di diverse tipologie; per provare **gratuitamente** i nostri prodotti e accessori per gestire la stomia, contattaci. Te li invieremo direttamente a casa tua, in sole 48 ore, insieme a **materiale informativo**.

me+™ **Consulenza**



Le consulenti ConvaTel® sono a tua disposizione per darti tutte le informazioni tecniche sull'utilizzo dei sistemi di raccolta. Inoltre, potrai avere a tua disposizione anche la **consulenza telefonica gratuita** di:

- un **Avvocato**, un sostegno per orientarti tra le pratiche burocratiche per ottenere la fornitura, conoscere e tutelare i tuoi diritti;
- una **Psicologa**, per ricevere un supporto emotivo;
- **esperti stomaterapisti**, per aiutarti nella gestione pratica della stomia, conoscere il centro di riabilitazione più vicino a casa tua e trovare le soluzioni migliori alle tue esigenze.

me+ Persone



Confrontarti con persone che vivono la tua stessa esperienza può aiutarti ad esternare dubbi e preoccupazioni e tornare alla vita quotidiana. Per questo è importante conoscere i recapiti dell'Associazione dei pazienti più vicina alla tua abitazione. Contattandoci, inoltre, potrai ricevere informazioni sul **Programma Internazionale Great Comebacks™** (www.greatcomebacks.it), che celebra i grandi ritorni alla vita dopo l'intervento di stomia. Visita la sezione **me+ persone** del sito www.convatec.it per leggere le storie più rappresentative delle passate edizioni, trarre spunto per raccontarci la tua esperienza e partecipare al Programma.

me+ Risposte



Per essere sempre informato in "tempo reale" sulle novità a tua disposizione puoi visitare il sito **Internet** www.convatec.it. Sul nostro portale troverai anche:

- un servizio di **chat**: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00, cliccando sull'apposita icona, potrai scrivere le tue domande e ricevere risposte immediate senza dover telefonare;
- **un blog** (www.convatec.it/blog), per approfondire gli argomenti di tuo interesse. In questa sezione troverai gli articoli di esperti operatori sanitari, dell'Avvocato Diego Palazzoli e della Psicologa Marina Eramo.

Se sei un frequentatore abituale dei social network, potrai anche seguirci sulle nostre pagine:

- **Facebook**: "ConvaTec Italia" e "Servizio ConvaTel"
- **Twitter**:@ConvaTecItalia
- **YouTube**: ConvatecItaly.

NOVITÀ IN ARRIVO

Se hai già utilizzato i servizi me+ o se volessi conoscerli meglio, chiamaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o mandaci un'-mail all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**. Contattaci anche solo per farci conoscere la tua opinione in merito; il tuo parere, per noi, è davvero importante: aiutaci ad offrirti un servizio sempre migliore. Ti anticipiamo che a breve troverai maggiori approfondimenti sui servizi me+, in un sito dedicato esclusivamente al Programma. Visita il portale **meplus.convatec.it** e facci sapere cosa ne pensi!

Il Programma me+ recovery

Le linee guida 2016-2020 dell'organizzazione Mondiale della Sanità dimostrano che, ogni anno, in tutta Europa, si verificano 1 milione di decessi (il **10% circa del totale**) causati dalla mancanza di attività fisica. Si stima che all'inattività fisica siano imputabili:

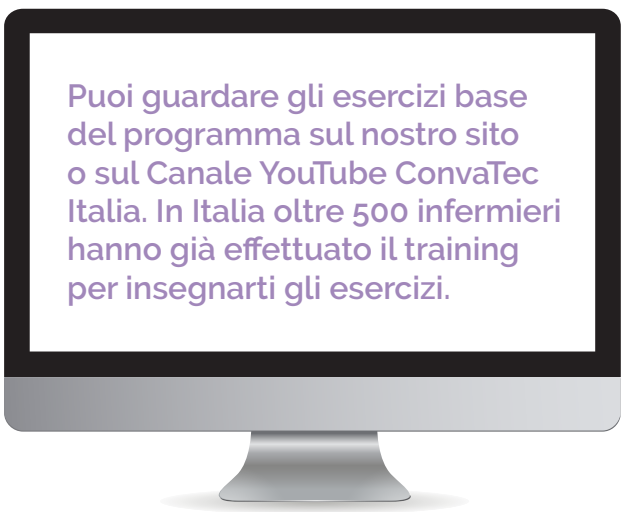
- il 5% delle affezioni coronariche
- il 7% del diabete di tipo 2
- il 9% dei tumori al seno
- il 10% dei tumori del colon.

Per questo è molto importante praticare un'attività fisica, anche blanda, quale può essere una semplice passeggiata di 30 minuti al giorno. Inoltre, evidenze scientifiche pubblicate **dall'American College of Sports Medicine** e pubblicate in Inghilterra, dimostrano come svolgere esercizio fisico favorisca una completa riabilitazione. In base a queste evidenze cliniche e grazie ad un'idea di Sarah Russell, atleta ileostomizzata laureata in Scienze motorie ed esperta di Benessere, è nato il Programma certificato dal Royal College of Nursing (corrispondente al nostro Ordine degli Infermieri) che illustra gli esercizi fisici per rinforzare la parete addominale, riprendere il controllo del busto e ridurre il rischio di sviluppare un'ernia.

Perché è importante effettuarli?
Te lo spiega **Arianna Panarelli, stomaterapista del Policlinico di Bari**, che ha supportato una persona stomizzata a tornare a dedicarsi al nuoto.

Di questa esperienza racconta: *"Se pensiamo alla frenesia della nostra giornata sembra impossibile ritagliarsi un piccolo spazio da dedicare al nostro corpo. Eppure non esiste equilibrio migliore come tra mente e corpo. Non si può minimamente immaginare di vivere puntando l'attenzione solo sulle capacità intellettive, dimenticando di farle interagire con le proprie prestazioni fisiche. Per prestazioni fisiche intendo la capacità di utilizzare movimenti dolci e armoniosi sfruttando il potere della mente, facendola entrare in sinergia con il proprio corpo. Nella mia esperienza di stomaterapista, prendendomi cura di persone dove l'immagine corporea e gli effetti che questa suscita nella società è priorità assoluta, ho scoperto che bisogna puntare l'attenzione sul rimettere al centro quel corpo che appartiene a chi lo vive. Tutto è nato dal desiderio di una giovane donna, di ritrovare nella distesa azzurra di una piscina quella magica musicalità conquistata, senza dubbi, incertezze e timori, prima ancora che un sacchetto cambiasse il suo aspetto. È questa l'esperienza che ha colorato un pomeriggio di qualche settimana fa, quando mi sono resa disponibile a far rivivere la magia dell'acqua su un corpo e la dolcezza di una tenera carezza che una sacca può regalare. Mentre il corpo è concentrato a nuotare, a liberarsi da sguardi curiosi e a conquistare quella sinergia con la mente si può raggiungere in acqua un flusso libero di energia che cattura, imprigiona e non lascia più liberi. Con queste poche righe vorrei provare a dare un messaggio di coraggio a tutte quelle persone portatrici di STOMIA che vorrebbero ma temono di immergersi in acqua e di farsi accarezzare dolcemente…".*





Porte aperte in ConvaTec

Offrirti un servizio qualificato è il nostro obiettivo: per perseguirlo, da anni collaboriamo con gli operatori sanitari delle strutture ospedaliere. Desideriamo ringraziare tutti gli esperti infermieri che quest'anno sono venuti nella sede di ConvaTec e hanno vissuto una giornata tipo delle nostre consulenti. I loro suggerimenti sono stati utili per continuare a migliorare i servizi che ti offriamo.

ConvaTec Open Day 25-26 ottobre



Grazie a: Antonio Busacca, Coordinatore dell'Ospedale San Carlo Borromeo Milano; Maria Russo, stomaterapista Ospedale San Luigi Gonzaga di Orbassano (TO); Rosa Bazzucchini, stomaterapista Ospedale di Fabriano (AN); Carla Amabile e Gerardo Telese, Infermieri dell'Ospedale Civile Maddaloni; Fortunata D'Errico, Infermiera dell'Ospedale Moscati di Aversa (CE); Raffaella Calò, infermiera dell'Ospedale Giannuzzi di Manduria (TA); Irene Marra, Infermiera dell'Ospedale Cardinal Panico di Tricase (LE); Giuseppe Delli Santi, Coordinatore degli Ospedali Riuniti di Foggia; Anna Maria Condorelli, Infermiera dell'Azienda Ospedaliera Garibaldi Nesima di Catania per l'entusiasmo con il quale hanno partecipato al nostro appuntamento!



Contattaci

Grazie a Gianbattista e a tutti voi per le manifestazioni di affetto che ci inviate ogni giorno. Sono lo stimolo a fare sempre meglio il nostro lavoro.

Pagina depositata al Ministero della Salute il 29/11/2016

I CAN *live free*

ESTEEM™+ *Flex* Convex

FLESSIBILITÀ DI SCEGLIERE

Sistema monopezzo convesso Esteem™+ Flex Convex ti offre comfort e discrezione di un prodotto flessibile. Si adatta al profilo addominale, segue i tuoi movimenti, per aiutarti a recuperare la fiducia in te stesso e sentirti libero di vivere la tua vita, ogni giorno



Per assistenza tecnica
chiamaci al numero verde gratuito
800.930.930

™ indica marchi registrati di ConvaTec Inc.
© 2016 ConvaTec Inc.
Dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

ConvaTec