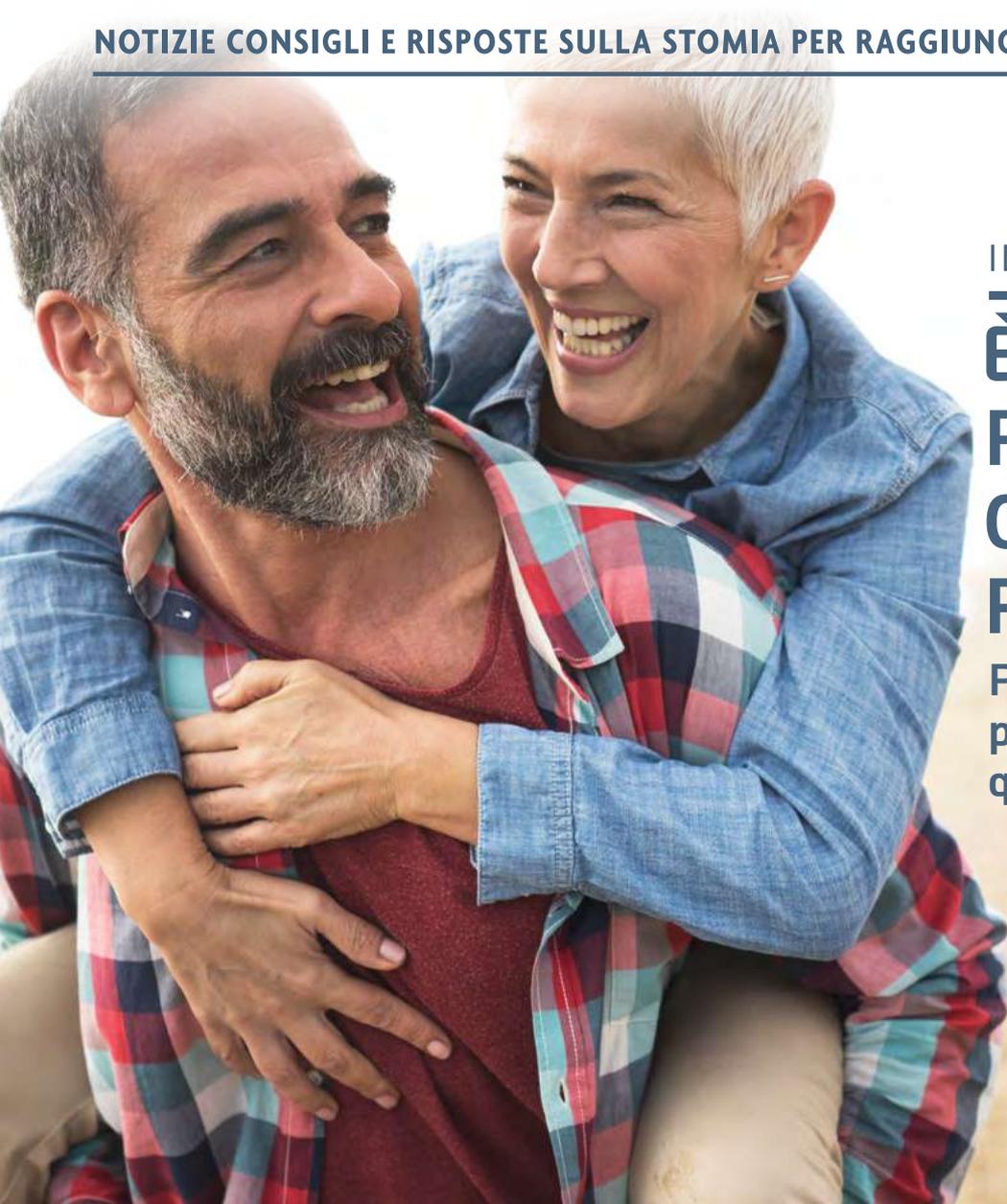


ConTatto®

NOTIZIE CONSIGLI E RISPOSTE SULLA STOMIA PER RAGGIUNGERE UN GIUSTO EQUILIBRIO



IN PRIMO PIANO

**È NEI LEGAMI
PIÙ STRETTI
CHE MI SENTO
PIÙ FORTE**

Punti di riferimento
per una miglior
qualità di vita



INSERTO SPECIALE

**LA CUTE,
IL TUO LEGAME**

Proteggila e mantienila
integra



CONTATTO LEGALE

**DISABILITY
CARD**

Cos'è e come
richiederla



ALIMENTAZIONE

**PIÙ SALUTE.
PIÙ BENESSERE.**

Il meglio di te

NUMERO

1 Marzo
2022

 **ConvaTec** | CHIAMA IL NUMERO VERDE
800.930.930

CASA EDITRICE

Optima Srl
con sede in Via Paullo, 9/A

DIRETTORE RESPONSABILE

Alessandro Pisati

STAMPA

Optima Srl - Milano

ConTatto®

Periodico telematico

NUMERO MARZO 2022

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-034276-MRL-IT



Perché i legami sono importanti



Carissimi,

sentirsi sicuri e a proprio agio con il sistema di raccolta che si indossa è fondamentale, non solo dal punto meramente pratico della gestione della stomia, ma anche, e soprattutto, per una serenità personale. Quello che si instaura con il dispositivo è una sorta di “legame” di fiducia, al pari di quello che si crea con i propri amici e familiari: ce ne parla Marina Eramo, la nostra Psicologa e consulente me+™.

Instaurare dei legami è molto importante: sapere di poter contare sul supporto di persone vicine a noi, in qualsiasi circostanza, contribuisce a farci stare bene e, qualora le incontrassimo, a superare le difficoltà. Ne è un esempio concreto il rapporto con le consulenti del [Servizio me+™](#): per qualsiasi esigenza, scrivete all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com o chiamate il numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00.

In questo numero troverete anche suggerimenti e consigli utili per una corretta alimentazione, con uno sguardo alle ultime tendenze. Per maggiori informazioni, non esitate a rivolgervi al vostro operatore sanitario di fiducia.

Colgo l'occasione per augurarvi una serena Pasqua, da trascorrere con le persone alle quali siete più legati

Responsabile Comunicazione ConvaTec Italia



SCRIVETE CI

Per la Rivista Contatto:
attenzione Laura Meli
laura.meli@convatec.com

Per le consulenti
del Servizio me+:
convatel.italia@convatec.com

A woman with brown hair, wearing a straw hat, blue sunglasses, a white t-shirt, and denim overalls, is smiling and holding a yellow flower to her nose. She is standing in a field of many yellow flowers. The background is a soft-focus green landscape under a blue sky.

*Ci sono due modi
di vivere la tua vita.
Una è pensare
che niente
è un miracolo.
L'altra è pensare
che ogni cosa
è un miracolo.*

Albert Einstein



6

IN PRIMO PIANO

È NEI LEGAMI PIÙ STRETTI CHE MI SENTO PIÙ FORTE

Tutti abbiamo bisogno di un punto di riferimento quando ci troviamo ad affrontare una situazione nuova: sono i nostri legami ad aiutarci a ritrovare serenità e fiducia in noi stessi



20

L'INSERTO

PROTEGGI IL LEGAME CON LA TUA CUTE

Semplici suggerimenti per una corretta gestione della stomia



17

CONTATTO LEGALE

CHE COS'È LA DISABILITY CARD?

Lanciata come progetto pilota nel 2016, la "carta della disabilità" è stata riconosciuta in Italia a dicembre 2021 e dal 2022 è richiedibile online



22

PARLIAMO DI PIÙ SALUTE. PIÙ BENESSERE. IL MEGLIO DI TE

Una vita sana passa anche dalla scelta di seguire una dieta equilibrata: una buona regola anche per chi non vive con la stomia



24

L'angolo della posta

Il tuo parere è importante: condividilo con noi



25

Da noi per voi

Consigli utili per il proprio benessere

IN PRIMO PIANO





È NEI LEGAMI PIÙ STRETTI CHE MI SENTO PIÙ FORTE

Tutti abbiamo bisogno di punti
di riferimento: ci aiutano a ritrovare
serenità e fiducia in noi stessi e a superare
le difficoltà

L'IMPORTANZA dei LEGAMI

Marina Eramo,
Psicologa e consulente me+™

Quando parliamo di legami, pensiamo subito ad una relazione affettiva, ad un qualcosa che unisce e che dà sicurezza; pensiamo subito alle relazioni familiari e sociali. Legami che sono alla base del benessere di ciascuno di noi. Quando vivi con la stomia è necessario valorizzare tutti i legami disponibili: dalla famiglia, agli amici, ai rapporti lavorativi o con il proprio operatore sanitario di fiducia, al fine di creare una "relazione terapeutica". Questa comporta benefici, sia per quanto riguarda la sfera psicologica e relazionale, che dal punto di vista pratico, nella gestione della stomia. Anche se può sembrare scontato, è importante sottolineare che la prima rete di relazioni e di legami importanti avviene all'interno della famiglia, le persone più care e più vicine emotivamente sono quelle che prima di ogni altro ti daranno quella sicurezza e quella forza necessarie per affrontare i giorni più difficili. Ma ogni famiglia ha anche un patrimonio più o meno

esteso di amicizie e relazioni che potrebbero, nei limiti della confidenza che si ha con loro, essere di supporto.



TENIAMOCI IN CONTATTO



**Contatta la
Dottoressa
Marina Eramo**

Per prenotare la consulenza gratuita con la nostra Psicologa, contatta il numero verde gratuito **800.930.930**, dalle 9:00 alle 17:00 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com.

IL LEGAME CON IL PROPRIO OPERATORE DI FIDUCIA

Sicuramente è importantissimo ai fini della ripresa dell'autonomia anche scegliere il dispositivo più adatto alle tue esigenze, ovvero che ti faccia sentire sicuro e a tuo agio nelle varie situazioni della vita sociale e lavorativa. In questa scelta è fondamentale l'aiuto e l'intervento di un operatore sanitario di fiducia, che, con la sua esperienza e professionalità ti potrà guidare nella scelta del prodotto più adatto a te, e saprà insegnarti un corretto stomacare (insieme delle procedure necessarie per effettuare l'igiene della stomia e sostituire la sacca), intervenendo tempestivamente in caso di problemi legati alla cute peristomale. Avere dei dubbi sulla gestione della stomia è normale: l'importante è sapere che, in qualunque momento, puoi contare su persone esperte e competenti, a tua disposizione e per trovare una risposta ai tuoi interrogativi.

IL SERVIZIO ME+™, UN LEGAME DI CUI TI PUOI FIDARE

Raccontarsi, aprirsi agli altri non è affatto semplice: tutte le volte che condividiamo le nostre esperienze, mettiamo a nudo una parte di noi e ci esponiamo ai rischi di essere giudicati. Ma è solo quando affrontiamo questa paura che, allo stesso

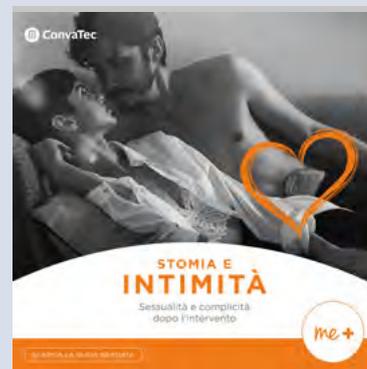


tempo, riusciamo a liberarcene e ci rendiamo conto di quanto siamo riusciti a trasformare un timore in una ricchezza. Ed è proprio in questo momento che si crea quel legame, quel filo che unisce le persone, legandole l'una all'altra e rendendole capaci di essere di aiuto agli altri. Questo succede perché condividere esperienze, positive o negative, con persone "vicine", fa aumentare il legame sociale tra di loro e ci fa sentire più connessi emotivamente agli altri. È quello che succede quando contatti il Servizio me+™: ogni giorno, io e le mie colleghe siamo pronte

ad ascoltarti. Alcune persone fanno fatica ed esprimere le loro emozioni, ma le paure, i problemi, le insicurezze sono le stesse per tutti... quello che offriamo è un aiuto concreto, non solo sulla gestione della stomia, ma anche su come orientarsi tra le pratiche burocratiche. Una spalla su cui appoggiarsi e, perché no, a volte sfogarsi. Il nostro lavoro è delicato perché entriamo nella vita delle persone proprio quando stanno attraversando un momento difficile, e il nostro impegno è farlo in punta di piedi e con la massima cura e gentilezza possibili.

A proposito di legami... il rapporto di coppia

[Iscriviti a me+](#): potrai scaricare subito una guida con consigli e suggerimenti utili per ritrovare l'intimità con il/la partner



QUESTIONE DI LEGAMI: LA VOCE DEI PAZIENTI



Paolo
colostomizzato

Quando si affronta l'intervento il pensiero è: "Sono vivo e tutto il resto non conta", fondamentale per andare avanti, per sé e per i propri cari. Bisogna essere positivi e affrontare la nuova vita con un atteggiamento progettuale e una visione del "futuro possibile". La vita viene stravolta e si ha bisogno di una guida per non lasciarsi andare e per trovare le risorse per ricostruirsi.

All'esito di una singola ferita chirurgica, si sovrappongono molteplici ferite nell'anima che devono essere affrontate e curate. Con le proprie forze e il supporto di psicologi, medici e infermieri si riesce a dare di sé un'immagine di forza e positività. La motivazione è maggiore nei primi anni dopo l'operazione.

Aver "scampato" la morte e in cambio avere "solo" una mutilazione all'inizio, infatti, può sembrare uno scambio perfetto o quasi.

Col passare degli anni la fase di eccitazione e si potrebbe dire quasi di entusiasmo per essere percepito come una persona "forte" lascia spesso il posto ad una condizione di grave disagio che potrebbe portare al crollo psicologico. Sentirsi diversi, provare imbarazzo, non avere il controllo degli effluenti, doversi giustificare, sono momenti che possono portare ad una drastica riduzione delle relazioni sociali e ad una solitudine "protettiva". Vivere con la stomia mostrando tutta la positività e tutta la forza possibile come dei campioni nella ricostruzione di una vita possibile è certamente il passaggio fondamentale per andare avanti, ma non è sufficiente ad evitare il crollo psicologico per il quale è fondamentale farsi aiutare. Farsi aiutare è importante.

[Leggi l'articolo integrale](#)



Gabriele
ileostomizzato

Mi chiamo Gabriele, sono stato operato ai primi di luglio del 2021 all'Ospedale Sacro Cuore di Negrar. Fin dall'inizio dei miei problemi alle vie urinarie sono stato seguito dai medici dell'ospedale fino all'operazione. Sono molto contento di come è andata perché non ho avuto alcun male postoperatorio. Mi è stata di grande aiuto mia moglie che mi ha aiutato e supportato all'inizio e tuttora e anche l'affetto dei figli e amici. La stomia non mi ha provocato problemi psicologici né difficoltà particolari perché posso fare quasi tutto quello che facevo prima dell'intervento.

Ho ricominciato il corso di ballo liscio, le passeggiate e i miei hobbies preferiti, mi godo i nipotini a volte

sembra non avere idea di cosa invece ho dovuto affrontare.

Grazie ancora alla mia famiglia e ai consigli avuto in

ospedale. Grazie a ConvaTec per i suggerimenti presenti sul sito, la condivisione delle esperienze degli altri stomizzati; per i [webinar](#), che sono sempre molto

interessanti e per l'invio di campioni gratuiti, che mi sono stati molto utili, soprattutto all'inizio di questa avventura.

[Leggi l'articolo integrale](#)



RACCONTACI I LEGAMI CHE TI HANNO AIUTATO A RIPRENDERE IL TIMONE DELLA TUA VITA

Hai mai pensato che la tua testimonianza potrebbe aiutare gli altri a riprendere il “timone” della propria vita? Per questo è così importante che tu la condivida: partecipa alla XIX edizione di [Great Comebacks™](#), il Programma Internazionale di ConvaTec che “celebra” le storie più rappresentative di ritorno alla vita dopo l'intervento che porta al confezionamento della stomia. Condividere la tua esperienza è molto semplice: illustraci perché hai dovuto affrontare l'intervento e quali passioni, hobby, attività preferite, ti hanno spinto a riprenderti la tua vita. Raccontaci quali legami sono stati importanti per te: se hai avuto al tuo fianco un operatore sanitario di fiducia, il ruolo che hanno avuto i tuoi amici e familiari. Oppure, perché no, se nella strada verso la riabilitazione hai stretto nuovi legami che sono stati importanti per te.



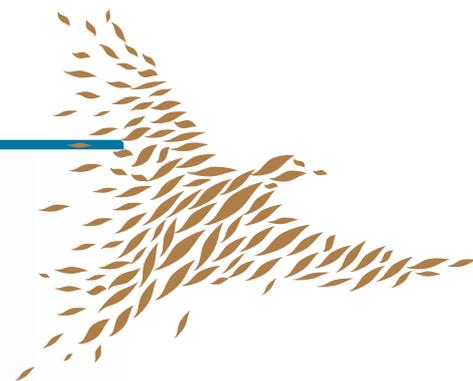
*Condividere
la tua esperienza
è molto semplice*

Come raccontare la tua storia?

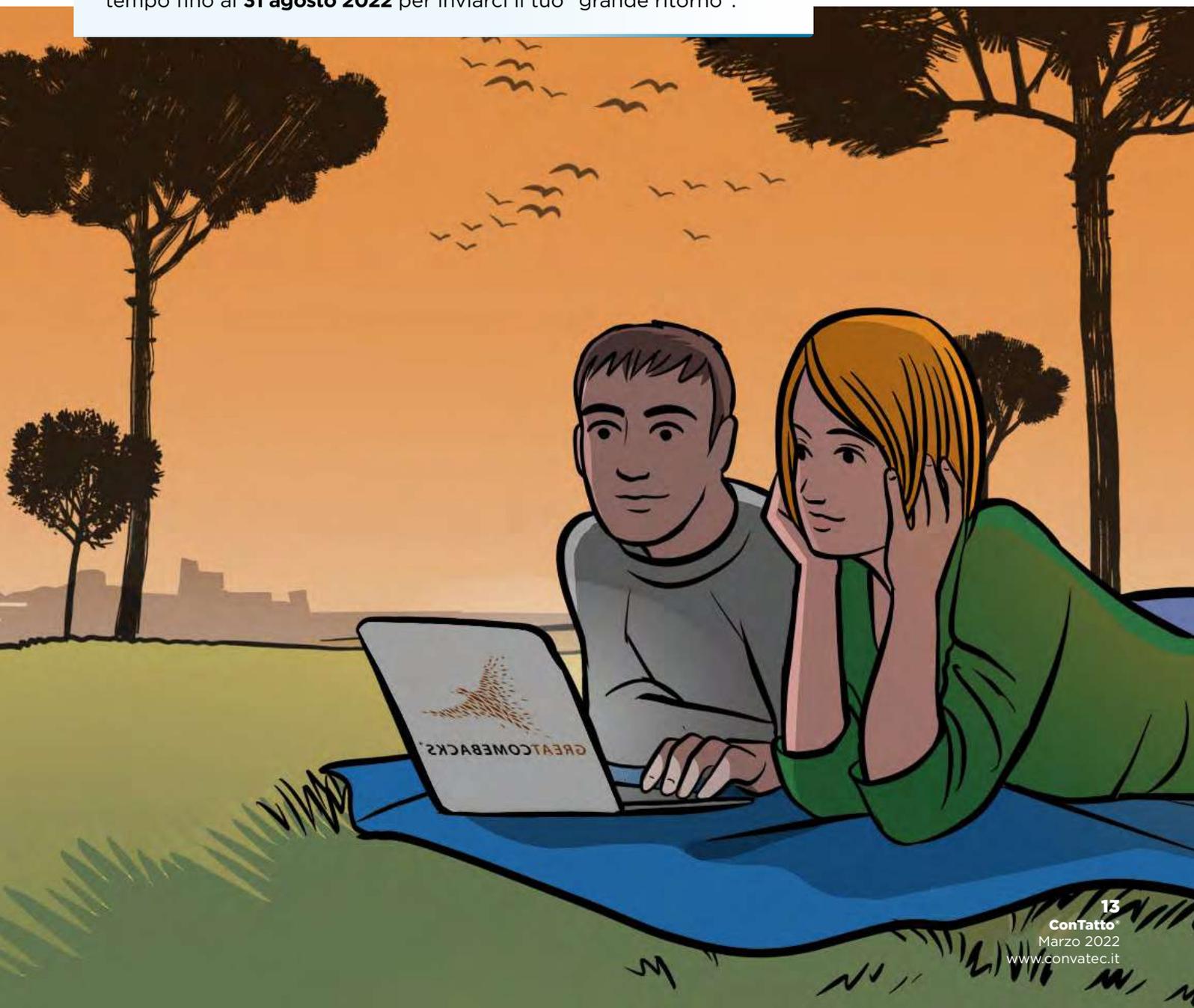
Scegli tu il modo che più possa rappresentarti: puoi scriverla, registrare un video, raccogliere delle foto... Ecco come inviarla:

- per e-mail, all'indirizzo convatel.italia@convatec.com;
- compilando il [modulo online](#) (solo per i testi scritti).

Se lo desideri, puoi anche raccontarcela a voce: contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00, anche solo per ricevere maggiori informazioni. Hai tempo fino al **31 agosto 2022** per inviarci il tuo "grande ritorno".



GREATCOMEBACKS®





Perché “LEGARTI” al SERVIZIO ME+™

**Ci sono legami
che nascono
esclusivamente
dall’ascolto:**

grazie a quello delle tue esigenze e alla collaborazione con gli operatori sanitari abbiamo realizzato il **Programma me+**, che mette a tua disposizione prodotti e servizi gratuiti.

Ci sono molte buone ragioni per contattarci al numero verde gratuito **800.930.930**

o all’indirizzo e-mail **convatel.italia@convatec.com**

e consolidare il nostro legame: eccone quattro.



ME+ SUPPORTO

Per ricevere campioni gratuiti di prodotto direttamente a casa, in sole 48 ore (puoi anche compilare online [l'apposito modulo](#)), materiale informativo e conoscere l'ambulatorio di stomaterapia più vicino alla tua abitazione. Un "filo diretto" per trovare rapidamente la risposta alle tue domande.



ME+ RISPOSTE

Leggi sulle pagine di questa rivista e sul nostro [blog](#) gli articoli di approfondimento dell'Avvocato Diego Palazzoli, esperto sulle tematiche legate al mondo della stomia, degli operatori sanitari e le testimonianze di chi vive la tua stessa esperienza. Essere informati è molto importante: per restare sempre aggiornato sulle ultime novità, attraverso l'invio di comunicazioni periodiche, [iscriviti al Programma](#) o inviaci il tuo indirizzo e-mail.



Le consulenti del Servizio me+™





ME+ PERSONE

Contattandoci potrai

conoscere i recapiti dell'Associazione dei pazienti più vicina a casa tua. In questo modo potrai instaurare nuovi legami con persone che vivono la tua stessa esperienza. Questo è davvero molto importante: nessuno può capirti meglio di chi ha già affrontato l'intervento e la tua testimonianza può essere d'aiuto per gli altri.



ME+ RECOVERY

Praticare sport consolida il legame con il nostro corpo, donandoci benessere. La stomia non deve pertanto rappresentare un limite nel dedicarti alle tue attività preferite, anzi: praticare un'attività sportiva è fondamentale per ridurre il rischio di sviluppare



complicanze, quali l'ernia. Il Programma **me+**

recovery propone tutti gli esercizi che potrai effettuare per dedicarti in sicurezza allo sport. Contattaci per saperne di più e conoscere gli operatori sanitari certificati all'insegnamento del programma su tutto il territorio Nazionale.

I recapiti per contattarci:

Numero verde gratuito: 800.930.930, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00. Puoi anche contattarci attraverso il servizio di chat presente sul nostro sito.

E-mail: convatel.italia@convatec.com

WhatsApp: 3489412247

Facebook: [ConvaTec Stomia](#)

Instagram: [@convatecstomia](#)

Twitter: [@ConvaTecStomia](#)

LinkedIn: [ConvaTec](#)

YouTube: canale [ConvaTec Italia](#)

L'INSERTO DA CONSERVARE



Abbiamo pensato di dedicare queste pagine ai nostri lettori con argomenti e informazioni utili da conservare

LA CUTE, IL TUO LEGAME:

L'integrità della tua pelle garantisce la tenuta del sistema di raccolta. Ecco come prenderti cura della stomia



Piccoli gesti quotidiani per una migliore qualità della vita

L'80% delle persone stomizzate manifesta un'alterazione della cute peristomiale entro due anni dall'intervento che porta al confezionamento di una stomia. È importante notare che tra le cause più comuni della comparsa delle complicanze c'è il fenomeno dello "stripping", ovvero il continuo "strappare" il sistema di raccolta per poterlo rimuovere dalla cute quando deve essere sostituito. Altra causa frequente è lo "sfregamento" della pelle per rimuovere le tracce di adesivo su di essa, sia del dispositivo di raccolta che di residui di pasta protettiva. Ridurre il rischio di alterazioni legate a

questi due processi meccanici è possibile. Per raggiungere questo obiettivo, è utile adoperare due accessori, indispensabili ogni giorno:

- **film protettivo:** crea una sottile barriera protettiva tra cute e placca, proteggendola dal contatto con gli effluenti



[Guarda il video](#)



[Guarda il video](#)

Non dimenticare che la base per la protezione della cute è effettuare con cura l'igiene: per qualsiasi dubbio, non esitare a rivolgerti al tuo operatore sanitario di fiducia.

Proteggi il legame con la tua pelle

[Iscriviti a me+:](#) potrai scaricare subito una guida con consigli e suggerimenti utili per mantenere integra la cute

ESIGENZA
COME EFFETTUARE
LO STOMACARE?

SOLUZIONE
LEGGI I SUGGERIMENTI SULLA
NOSTRA GUIDA GRATUITA

PRENDITI
CURA
DALLA TUA
STOMIA

SCARICA LA GUIDA GRATUITA

me+

SOLUZIONI PER MANTENERE INTEGRA LA CUTE

Il legame con il sistema di raccolta passa dalla tua pelle. Ecco come prendertene cura

Impara a mantenere integra la cute, riducendo il rischio di sviluppare complicanze. Per qualsiasi dubbio non esitare a rivolgerti al tuo operatore sanitario di fiducia

1 Gestì semplici.
Bastano acqua, sapone e accessori per prenderti cura della tua pelle.



2 Trova la soluzione per te. Il sistema di raccolta deve rispondere al meglio alle tue esigenze



3 Asciuga sempre bene la cute. In questo modo non correrai il rischio che il sistema di raccolta non aderisca bene alla pelle



4 Proteggi la tua cute.
Adopera il film protettivo per evitare che la cute entri a contatto con gli effluenti.



5 Attenzione alla rimozione. Usa lo spray rimuovi adesivo per sostituire il dispositivo e le salviette per eliminare tracce di pasta e/o adesivo dalla cute.



6 Consulta il tuo stomaterapista.
Non esitare a chiedere il parere di uno specialista in caso di necessità





CHE COS'È LA DISABILITY CARD?

Lanciata come progetto pilota nel 2016,
la "carta della disabilità" è stata riconosciuta in Italia
a dicembre 2021 e dal 2022 è richiedibile online

La disability card è una carta che permette di attestare l'invalidità di una persona e che va a sostituire tutti i certificati cartacei. La presidenza del Consiglio dei Ministri con il Decreto **6 novembre 2020** pubblicato sulla **Gazzetta Ufficiale del 23-12-2021** ha stabilito i criteri della misura

in Italia. La disability card è un progetto aperto che nasce grazie alla collaborazione con la Federazione italiana per il superamento dell'handicap (Fish) e della Federazione tra le associazioni di persone con disabilità (Fand); a gestirla è l'INPS. Per richiedere la carta è necessario accedere alla sezione

dedicata del sito dell'INPS; con questa tessera, si potrà accedere ai servizi che le persone disabili hanno diritto di ottenere come, ad esempio, l'accesso alle zone a traffico limitato senza dover richiedere permessi. La tessera spetta a tutte le persone in condizione di disabilità, media, grave e di



PER SAPERNE DI PIÙ SUI TUOI DIRITTI

Per qualsiasi informazione in ambito legale, contatta il Servizio me+ al numero verde gratuito 800.930.930, dalle 9:00 alle 17:00 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com

in quanto fornito di dati e di fototessera, che di documento di riconoscimento dell'invalidità; sarà personale e non cedibile a terzi. In casi specifici, sarebbe utile inserire il nominativo di un delegato all'utilizzo della carta. È possibile presentare domanda per la disability card all'INPS dal 22 febbraio 2022. La richiesta potrà essere inoltrata dai soggetti richiedenti o anche dalle Associazioni maggiormente rappresentative delle persone con disabilità, abilitate dall'INPS all'uso del canale telematico a cui accedere con:

- SPID;
- Carta d'Identità Elettronica (CIE);
- Carta Nazionale dei Servizi (CNS).

Nel caso di minori disabili, la domanda può essere presentata dai genitori o dal tutore legale. Il modulo telematico di domanda, predisposto dall'INPS, deve contenere almeno i seguenti dati personali della persona con disabilità (ai sensi degli articoli 46 e 47 del Decreto del Presidente della Repubblica 28 dicembre 2000, n. 445):

- nome e cognome;

- codice fiscale;
- domicilio digitale della persona con disabilità o quello del suo tutore, curatore, procuratore o di altro rappresentante previsto dalla Legge;
- indirizzo di residenza;
- indirizzo di spedizione;
- numero di telefono fisso o cellulare.

I CONTROLLI DELL'INPS

Nel caso di furto, smarrimento, deterioramento o distruzione della Carta, il titolare può presentare per via telematica nuova richiesta all'INPS che ne comporta l'annullamento automatico. In tali casi, sarà necessario allegare alla richiesta una copia della denuncia presentata alle Forze di polizia. Una volta verificati dall'INPS i dati inseriti e la sussistenza dei requisiti per il rilascio, la card verrà spedita al richiedente presso l'indirizzo indicato, e la procedura sarà completata **entro 60 giorni dalla richiesta**. L'INPS potrà verificare in qualsiasi momento la sussistenza dei requisiti per il mantenimento della card e potrà anche revocarla nel caso in cui questi non vi siano più o accerti, caso più grave, la non veridicità degli stessi.

non autosufficienza; i requisiti sono indicati **nell'allegato 3 del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 5 dicembre 2013, n. 159**. La carta Europea per la disabilità vale 10 anni, al termine dei quali potrà essere nuovamente richiesto il rinnovo, previa verifica dei requisiti.

COME FUNZIONA E COME RICHIEDERLA

La disability card avrà valore sia di documento d'identità,

Per maggiori informazioni visita il sito:
<http://www.disabilitycard.it>



PIÙ SALUTE. PIÙ BENESSERE. IL MEGLIO DI TE

Una vita sana passa anche dalla scelta di seguire una dieta equilibrata: una buona regola anche per chi non vive con la stomia

Vivere con la stomia non vuol dire rinunciare ai piaceri della buona tavola, ma prendere qualche accorgimento in più nella tua alimentazione. In linea generale, soprattutto dopo l'intervento, è consigliabile reintrodurre nella dieta gli alimenti un po' alla volta.

Prenditi del tempo per capire come reagisce il tuo organismo quando consumi i cibi; se quando mangi un determinato piatto avverti dei fastidi, prova ad assumerlo nuovamente a distanza di tempo prima di eliminarlo definitivamente dalla tua dieta.

Cinque suggerimenti utili

ALIMENTAZIONE: NOVITÀ

La nutrizione è un argomento sempre attuale, ma è bene ricordare che nessuna variazione al tuo regime alimentare va apportata “alla leggera” o senza consultare un medico. Parla con il tuo operatore sanitario di fiducia prima di prendere qualsiasi decisione.



Cos'è il digiuno intermittente?

Il digiuno intermittente è salito agli onori della cronaca nel 2013 quando Michael Mosley and Mimi Spencer hanno

introdotta il concetto della dieta 5:2 nel libro 'Dieta Veloce'. Seguendo un'alimentazione sana per 5 giorni la settimana e riducendo a 500-600 calorie il fabbisogno alimentare dei restanti 2 giorni, è possibile perdere peso, restare in salute e vivere più a lungo

[Leggi l'articolo integrale](#)



I benefici dei probiotici

I benefici dei probiotici (batteri e lieviti) sono stati esaminati e ben documentati. Possono essere

assunti con lo yogurt e bevande allo yogurt, o come integratori, e ci sono prove che possono aiutare l'equilibrio e la funzione dei batteri intestinali, migliorando potenzialmente la salute dell'apparato digerente.

[Leggi l'articolo integrale](#)

1. Bevi molti liquidi, almeno 1,5-2 litri, possibilmente al di fuori dei pasti

2. Mastica bene gli alimenti per favorire la digestione. Mangiare con voracità può causare gonfiore, oltre a favorire la formazione di gas e odori.

3. Mangia regolarmente durante la giornata; consumare da 4 a 6 piccoli pasti al giorno per digerire e assorbire meglio il cibo.

4. Limita l'assunzione di alimenti che possono favorire la formazione di gas, quali Legumi, latticini, asparagi, fagioli, cavoli, cavolfiori, broccoli,

Prova le ricette pensate appositamente per te

Iscriviti a meTM+: potrai scaricare subito le ricette e una brochure con i suggerimenti per una corretta alimentazione.



cipolle, carciofi, aglio, bevande gassate, gomme da masticare. Al contrario, timo, finocchio e infusi di salvia riducono la formazione di gas.

5. Per ridurre la formazione di odori, evita di consumare alimenti come uova, cavoli, asparagi e verdure simili.



Questo spazio è riservato a voi: condividiamo le vostre impressioni e le manifestazioni d'affetto che ci inviate ogni giorno. È il nostro modo per ringraziarvi, ma anche per invitarvi ad esprimere sempre il vostro parere, che ci aiuta a fare sempre meglio il nostro lavoro



Ornella e Serenella, Coordinatrici del Servizio me+™

E-mail di ringraziamento per le consulenti del servizio me+

Desidero ringraziarvi per la rapidità e la gentilezza

con le quali avete risposto alla mia richiesta. Grazie al vostro supporto abbiamo avuto la possibilità di recarci presso un ambulatorio di

stomaterapia, dove hanno saputo aiutarci a trovare la soluzione migliore per mia moglie. Un servizio come il vostro è veramente fondamentale per chi vive con una stomia e per chi si trova al fianco di chi affronta questa nuova condizione.

Giorgio

Messaggio di ringraziamento per le consulenti del servizio me+ su Facebook

Qualità ma, soprattutto, puntualità. Non ci avete mai lasciati soli, grazie di cuore

Lucia

I nostri contatti

Per ricevere maggiori informazioni, condividere la vostra esperienza e, perché no, inviarci i vostri suggerimenti, non esitate a contattarci:

- **per e-mail**, all'indirizzo convatel.italia@convatec.com;
- **per telefono**, al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00;
- **per fax**, al numero verde gratuito **800.930.950**;
- **sui social**: pagine "[ConvaTec Stomia](#)" di Facebook; [@ConvaTecStomia](#) di Twitter; [@convatecstomia](#) di Instagram.

Per richiederci campioni gratuiti potete anche compilare il [modulo online](#).



LE APP PER FOTO MEMORABILI



Candy Camera

Questa applicazione è dedicata ai selfie.

Puoi applicare il filtro “bellezza” per un selfie perfetto: dimagrimento, sbiancamento, correttore, rossetto, fard, eyeliner, mascara! Puoi migliorare la qualità dei colori dell’ambiente che ti circonda, fare collage di foto e scegliere tra tanti e sempre nuovi adesivi da aggiungere.



Face Dance

Un app per far divertire tutti!

Puoi farti un selfie o fare una foto ad un tuo amico o familiare e farlo ballare e cantare. Puoi animare anche le tue vecchie foto con la modalità “nostalgia” e ridare colore e vita alle tue foto in bianco e nero.



Prisma

E' un'applicazione mobile di fotoritocco.

Non si limita ad applicare filtri come gli altri editor, ma trasforma le tue foto in opere d'arte. Utilizza reti neurali e intelligenza artificiale per dare un tocco artistico a ritratti e panorami, che sembreranno dipinti dopo la modifica. Puoi scegliere lo stile che preferisci, dal realismo all'astratto.



DA NOI PER VOI

Happy
Easter



Buona Pasqua! Dillo con le uova

Si avvicina la Pasqua. Decorare le uova è una delle tradizioni più amate da grandi e bambini. E' un'usanza che risale agli antichi romani che erano soliti seppellire un uovo dipinto di rosso per augurarsi fortuna e

fertilità. Ma come fare? Vi suggeriamo qui una selezione di decori facili facili ma di grande effetto, da fare in compagnia o per fare una sorpresa o per abbellire la propria tavola pasquale.

Colorare le uova in modo naturale

Colorare le uova in modo naturale, con le tecniche e i coloranti adatti, permette di consumarle senza problemi e senza sprechi.

Il modo più pratico per colorare le uova sode consiste nell'aggiunta durante la bollitura di qualche goccia di colorante alimentare, gli stessi coloranti che spesso vengono utilizzati per decorare i dolci. Ma ci sono tanti coloranti fai-da-te che ci vengono da spezie, frutta e verdure.

Ad esempio:

Giallo: zafferano, curcuma o fiori di camomilla

Verde: spinaci, prezzemolo

Rosso e rosa: barbabietola rossa cotta, cavolo rosso, tè rosso, karkadè

Arancione: bucce di cipolla, paprika

Marrone: caffè, cacao, tè nero

Viola: succo d'uva, vino rosso

Blu: mirtillo



Come fare?

1) tagliare due o tre tazze di frutta, verdura o erbe prescelte in piccoli pezzi **2)** immergerle in una pentola di acciaio con un litro d'acqua **3)** portare ad ebollizione **4)** aggiungere le uova all'acqua bollente per 12 minuti insieme a un cucchiaino di aceto per fissare meglio il colore **5)** strofinare con olio vegetale le uova subito dopo averle tinte per un colore più brillante.

Sorridi con le uova

Mai come in questo periodo abbiamo bisogno di un po' di spensieratezza e di distrazione. I lavori manuali ci possono venire in aiuto, rilassando la mente e producendo qualcosa per noi e per gli altri. Tante sono le proposte che si possono trovare in rete. Ne abbiamo selezionate alcune. Lasciatevi ispirare!





**È NEI LEGAMI PIÙ STRETTI
CHE MI SENTO PIÙ FORTE**

SISTEMA A 2 PEZZI NATURA®+

UN LEGAME FORTE NASCE DALLA SCELTA DELLA SACCA ADATTA ALLE TUE ESIGENZE

**PREVIENE LE IRRITAZIONI CUTANEE
PRIMA CHE SI MANIFESTINO**

Protezione della cute peristomale con una tecnologia idrocolloidale.

**RIDUZIONE DEL RISCHIO
DI INFILTRAZIONI**

Gli adesivi Natura® forniscono un sigillo protettivo di lunga durata pensato per mantenere integra la cute.

GAMMA COMPLETA DI DISPOSITIVI

Barriere cutanee personalizzabili e sacche realizzate per rispondere alle tue esigenze.



Per richiedere campioni gratuiti e conoscere i servizi a tua disposizione 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.
Visita il sito www.convatec.com/it-it/