

ConTatto®

Come raggiungere il giusto equilibrio

L'importanza della protezione cutanea

I consigli degli stomaterapisti per la corretta gestione della stomia



Emergenza coronavirus e gestione dell'ansia

La parola alla Psicologa



Sport e attività fisica

Scopri gli esercizi di me+™ recovery



Great Comebacks™

Hai tempo fino al 24/01/2021 per inviare la tua storia



ConvaTec

CHIAMA IL NUMERO VERDE

800.930.930

Ripartiamo insieme



Carissimi,
l'emergenza coronavirus ci ha costretti a interrompere la nostra routine quotidiana. Nolenti o volenti, siamo stati obbligati a fermarci e a "reinventarci" un modo per lavorare, portare

avanti le nostre relazioni sociali, dedicarci alle nostre attività preferite. Tutto questo ha influito sul nostro stato d'animo: chi di noi non si è trovato a fare i conti con frequenti sbalzi d'umore e preoccupazioni?

Marina Eramo, Psicologa e consulente **me+™**, in questo numero ci illustra piccoli suggerimenti per imparare a gestire l'ansia e affrontare con maggior serenità il lento ritorno alla normalità.

Tra le attività consigliate per un ritrovato benessere, c'è sicuramente l'esercizio fisico. È dimostrato che praticare regolarmente attività sportiva (anche blanda, come una camminata di 30 minuti al giorno) sia fondamentale nella strada verso la riabilitazione: riduce significativamente i tempi di recupero dopo l'intervento. Per questo ti invitiamo a leggere l'articolo dell'infermiera Giuseppa Chessari su **me+™ recovery**, il Programma certificato dal Royal

College of Nursing in Inghilterra (simile al nostro Ordine degli infermieri) che, sulla base di evidenze scientifiche, illustra gli esercizi da praticare sin dall'immediato post operatorio per rinforzare la parete addominale e prevenire il rischio di sviluppare un'ernia.

In questo numero troverai, come di consueto, i suggerimenti degli operatori sanitari per proteggere la cute peristomale, prevenire il rischio di infiltrazioni e gestire correttamente la stomia e le testimonianze delle persone che vivono la tua stessa esperienza. Nello specifico, ti informiamo che hai tempo fino al **24 gennaio 2021** per inviarci il tuo "grande ritorno" e partecipare alla XVIII edizione di **Great Comebacks™**, il Programma Internazionale di ConvaTec che "celebra" le storie più rappresentative di ritorno alla vita dopo l'intervento di stomia. La tua esperienza può aiutare, chi ancora non l'avesse fatto a riprendere il timone della propria vita. Ti ricordiamo che, per qualsiasi esigenza, restiamo a tua disposizione al numero verde gratuito **800.930.930**, dalle 9:00 alle 17:00 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com.

Buona lettura

Lettera aperta di Gianna Maria De Chiara, Direttore Commerciale

Carissimi,
aprofitto della nostra rivista che quest'anno compie 28 anni, per salutarvi ufficialmente. Il prossimo 31 luglio, infatti, sarà il mio ultimo giorno di lavoro in ConvaTec: il tempo passa per tutti e per me è arrivato il traguardo della pensione. È difficile racchiudere in poche righe le emozioni di questi 25 anni, di cui porterò un bellissimo ricordo, sia dal punto di vista umano che professionale. Sicuramente, mi piace pensare che quanto di bello abbiamo condiviso, rappresenti il punto di partenza per continuare a migliorarci e a offrirvi un servizio all'altezza delle vostre aspettative. Un grazie sentito per tutto l'affetto che avete dimostrato per me e che continuerete a riservare a tutte le persone di ConvaTec.



Casa Editrice:

Optima Srl
con sede in Via Paullo, 9/A

Direttore Responsabile:

Alessandro Pisati

Stampa:

Optima Srl - Milano

ConTatto®:

Periodico telematico.

Numero: luglio 2020.

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-030289-MRL-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



Sommario

4 **Protezione cutanea e discrezione: le tue priorità nella gestione della stomia**

Vincenzo Pedace, Stomaterapista e Ostomy Trainer di ConvaTec, risponde alle domande frequenti per gestire correttamente lo stoma

8 **Comfort e discrezione. La scelta del sistema di raccolta**

Angelo Pietrafesa, stomaterapista dell'Ospedale San Carlo di Potenza, illustra perché è importante scegliere la sacca più adatta alle proprie esigenze

10 **Gestire l'urostomia**

Tomas Ghezzi, stomaterapista Ambulatorio protetto urologico urostomaterapia Usl Umbria 1 Ospedale Città di Castello, illustra come prendersi cura della stomia

13 **Proteggere la cute per un sereno ritorno alla vita quotidiana**

Giuseppe Nicolò, Chirurgo degli Ospedali Riuniti di Reggio Calabria, illustra alcuni suggerimenti per effettuare lo stoma-care e riconquistare l'autonomia

16 **Stomia e qualità della vita: suggerimenti utili per mantenere integra la cute**

Stefania Di Domenico, stomaterapista dell'Ospedale Santa Maria delle Grazie di Pozzuoli (NA), illustra piccoli suggerimenti per una buona qualità di vita

19 **Il sostegno nell'emergenza**

L'Avvocato Palazzoli illustra alcune misure di sostegno economico che, soprattutto nell'attuale periodo storico, possono rivelarsi particolarmente utili

21 **Imparare a gestire l'ansia dopo la pandemia**

Tutti in questo periodo abbiamo provato ansia e sgomento: ecco i suggerimenti della Dottoressa Marina Eramo, Psicologa e consulente me+™, per tornare a vivere

23 **L'importanza dell'attività fisica nella strada verso la riabilitazione**

Giuseppa Chessari, infermiera dell'Ospedale Paolo II di Ragusa, illustra come praticare regolarmente esercizio fisico contribuisca a migliorare la qualità di vita

25 **Inviaci il tuo "grande ritorno"**

La XVIII edizione di Great Comebacks™ è ancora in corso: hai tempo fino al 24 gennaio 2021 per raccontare la tua esperienza e aiutare gli altri a riprendere il timone della propria vita

26 **Il nostro ringraziamento per te**

Queste pagine sono a tua disposizione: è il nostro modo per ringraziarti di tutti i messaggi che ci mandi ogni giorno e che ci aiutano a fare sempre meglio il nostro lavoro

Protezione cutanea e discrezione: le tue priorità nella gestione della stomia

Vincenzo Pedace, Stomaterapista e Ostomy Trainer di ConvaTec, risponde alle domande frequenti per gestire correttamente lo stoma



Vincenzo Pedace,
Stomaterapista e Ostomy
Trainer ConvaTec Italia

Il primo obiettivo nella corretta gestione della stomia è mantenere integra la cute. Molte persone pensano che avere la cute arrossata sia la naturale conseguenza del vivere con una stomia. Questa convinzione, oltre che errata, è anche potenzialmente dannosa. La cute peristomale deve presentarsi rosea e integra come in qualsiasi altra parte del corpo: la presenza di rossori o lievi escoriazioni potrebbe essere l'indice della comparsa di alterazioni cutanee, causa primaria del distacco del sistema di raccolta. Se noti arrossamenti nella zona intorno alla stomia, è probabile che si siano verificate delle infiltrazioni al di sotto della barriera cutanea: il primo passo per evitarle è trovare il sistema di raccolta che meglio risponda alle tue esigenze.

Per qualsiasi dubbio, non esitare a contattare il tuo operatore sanitario di fiducia.

Qual è il sistema di raccolta più adatto?

Non esiste un prodotto “universale” per gestire la stomia: la sacca “giusta” è quella che ti consente di sentirti sicuro e a tuo agio in qualsiasi circostanza. È importante che ti aiuti a proteggere la cute dal contatto con gli effluenti. Per questo, quando prepari la barriera cutanea, assicurati che non si creino spazi vuoti tra la questa e la stomia. Altrettanto importante, è che ti offra il comfort e la discrezione di cui hai bisogno.

Come faccio a prevenire il rischio di infiltrazioni?

Esistono dei prodotti modellabili, che ti aiutano a personalizzare la barriera cutanea per evitare questo rischio: si preparano senza dover utilizzare le forbici, allargando il foro centrale con le dita e ricreando approssimativamente le dimensioni della stomia. Una volta applicato alla cute, l'adesivo tende a “tornare indietro”, abbracciando i contorni della stomia, per una elevata protezione. In alternativa, puoi creare un sigillo protettivo intorno allo stoma adoperando l'anello modellabile.

Puoi modellarlo a tuo piacimento, anche staccando solo un pezzetto di questo accessorio per utilizzare soltanto quello che ti serve. Se conservi la parte restante ben sigillata, puoi usarla in seguito, al bisogno. Questo prodotto può essere usato anche qualora avessi bisogno di creare uno spessore maggiore al di sotto della placca: anche in questo caso, ti basterà applicare il quantitativo di cui hai bisogno.

Qualora notassi delle lievi alterazioni, cosa posso fare?

In caso di piccole escoriazioni, puoi adoperare la polvere: applicata sulla zona interessata, aiuta ad assorbire l'essudato (il liquido che fuoriesce dalle alterazioni) e a favorire la guarigione della cute peristomale. Se ne utilizzi troppa, ti basterà soffiare via la quantità in eccesso.

Ci sono degli accorgimenti che posso prendere quando sostituisco la sacca?

È molto importante effettuare con cura lo stomacare, ovvero l'igiene della cute peristomale quando sostituisci il sistema di raccolta. Quando ti appresti ad eliminare la sacca, assicurati di avere a disposizione tutto l'occorrente. Lava bene la cute con acqua e sapone; evita i detergenti oleosi o in crema che possono lasciare residui sulla cute e, di conseguenza, compromettere la tenuta del sistema di raccolta. Asciuga la pelle tamponandola con panno carta o un asciugamano morbido, che non lasci pelucchi.

Ho difficoltà a gestire la stomia perché è leggermente rientrante rispetto all'addome. Che prodotto dovrei adoperare?

Puoi provare con un sistema convesso, ovvero un prodotto in cui la placca presenta una curvatura: applicato all'addome, permette alla stomia di fuoriuscire dal piano cutaneo, in modo da facilitarne la gestione. Esistono diversi prodotti con una "convessità" più o meno marcata, a seconda delle tue esigenze. Sono disponibili sia nei sistemi a due pezzi che in quelli monopezzo: consultati con il tuo operatore sanitario di fiducia per trovare la soluzione migliore per te.

Utilizzo un sistema a due pezzi e quando applico la sacca alla placca avverto dolore all'addome. Cosa posso fare?

Puoi provare ad utilizzare il sistema a due pezzi con il soffiato. Quando applichi la sacca alla placca,



ti basterà sollevare con le dita il soffiato, in modo da esercitare pressione su questo, invece che direttamente sull'addome.

In che modo posso proteggere la cute?

Per una maggiore protezione cutanea puoi utilizzare il film protettivo: applicalo sulla cute asciutta e pulita prima di applicare il sistema di raccolta. Questo prodotto crea una barriera trasparente sulla pelle, proteggendola dal contatto con gli effluenti. Anche qualora ci fossero delle irritazioni, grazie alla formula in silicone, non brucia sulla cute. È disponibile in due formati: spray o salviette. La scelta di uno rispetto ad un altro dipende esclusivamente dalle tue preferenze.

Come posso eliminare la sacca o tracce di adesivo senza stressare la pelle?

Puoi aiutarti con il rimuovi adesivo. È disponibile in due formati: spray e salviette. È consigliabile adoperare il primo per rimuovere il sistema di raccolta in maniera atraumatica e il secondo per eliminare le tracce di adesivo dalla cute. Questo prodotto deterge la cute, senza necessità di risciacquare. Grazie alla formulazione in silicone, non brucia sulla cute nemmeno qualora fosse irritata.

Ho delle pieghe sulla cute e la placca non aderisce bene. Cosa posso fare?

Per "livellare" la cute in caso di pieghe cutanee e cicatrici e creare una base di adesione uniforme per il sistema di raccolta, puoi adoperare la pasta. Ti basterà applicarne un po' sulla zona interessata: per stenderla con più facilità, inumidisciti il dito.



Poiché la pasta contiene una componente alcolica (necessaria ad evitare che non si secchi all'interno del tubetto), potrebbe bruciare sulla pelle qualora ci fossero delle irritazioni. Puoi ovviare a questo inconveniente aspettando qualche secondo prima di stenderla, in modo che l'alcool evapori.

Posso fare il bagno o la doccia indossando la sacca?

Certamente. Per evitare che il filtro si bagni (e che, di conseguenza, ne sia compromessa la funzionalità) puoi adoperare l'apposito bollino bianco adesivo che trovi all'interno della confezione. Va applicato sul filtro prima di bagnarsi e staccato una volta usciti dall'acqua. Le sacche sono di tessuto impermeabile, quindi non si bagnano e puoi lasciarle tranquillamente asciugare all'aria. Pertanto, se ti piace nuotare, non privarti del piacere di dedicarti ad una delle tue attività preferite.

Ho paura che la sacca possa staccarsi. Esiste un rimedio?

Puoi adoperare i cerotti idrocolloidali. Disponibili sia in formato curvo che verticale, vanno applicati sul bordo della barriera cutanea, in modo da aumentare la superficie adesiva del sistema di raccolta. Sono trasparenti ed impermeabili. Infine, per aumentare l'adesione del sistema di raccolta all'addome, puoi utilizzare la cintura addominale.

C'è un modo per evitare lo sciabordio dei liquidi nella sacca?

Sì: adoperare le bustine gelificanti antiodore. Si inseriscono nella sacca pulita così come sono, senza aprirle né strapparle. A contatto con gli effluenti liquidi li gelificano, per darti maggior discrezione. Grazie al carbone attivo, consentono di ridurre gli odori, ma fanno assumere alle feci colore scuro. Pertanto, qualora dovessi monitorarle, sospendi l'utilizzo di questo accessorio.

Contatta il Servizio meTM+

Per conoscere l'ambulatorio di stomaterapia più vicino alla tua abitazione, contattaci 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.

Se lo desideri, puoi contattarci anche attraverso i nostri social:

- **Facebook:** [ConvaTec Italia](#) e [Servizio me+](#)
- **Instagram:** [@convatecitalia](#)
- **Twitter:** [@ConvaTecItalia](#)

Protezione cutanea, un dono di NATURA™



Natura™ è il sistema a due pezzi di ConvaTec pensato per offrirti comfort e discrezione.

Un 'click' sonoro conferma che placca e sacca sono agganciati correttamente.

Le **placche a soffietto** ti consentono di applicare la sacca senza esercitare pressione sull'addome.



Disponibili nelle seguenti versioni:



**MODELLABILE
PIANA**



**RITAGLIABILE
PIANA E CONVESSA**

NOVITÀ

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
© 2019 ConvaTec Inc.™ indica un marchio di fabbrica di ConvaTec

Comfort e discrezione. La scelta del sistema di raccolta

Angelo Pietrafesa, stomaterapista dell'Ospedale San Carlo di Potenza, illustra perché è importante scegliere la sacca più adatta alle proprie esigenze

Affrontare un intervento di stomia vuol dire apportare dei cambiamenti alle proprie abitudini quotidiane, ma non per questo rinunciare a vivere, dedicandosi alle proprie passioni e attività preferite. Sentirsi spaesati, soprattutto nei primi giorni dell'intervento è normale: bisogna adattarsi alla nuova situazione e non è affatto semplice. Il confezionamento della stomia implica la perdita della continenza, pertanto si utilizzano, sin dall'immediato post operatorio, sacche che consentono di raccogliere gli effluenti. Il primo passo, pertanto, è la scelta del sistema di raccolta più adatto alle proprie esigenze. Questa dipende dal tipo e dalla posizione della stomia, ma anche dalle situazioni, dalle esigenze e dalle attività quotidiane della persona stomizzata.

È l'infermiere stomaterapista a supportare il paziente nell'individuazione del sistema di raccolta e nella gestione della stomia, fino a quando diventerà autonomo. I sistemi di raccolta si differenziano in base al tipo di materiale con cui sono costituiti, al tipo di filtro, al tipo di placca (piana o convessa) e al tipo di sacca (fondo chiuso, fondo aperto, con rubinetto di scarico). Le sacche possono essere:

- **a fondo chiuso**, generalmente usate in caso di colostomia, quando le feci sono formate;

- **a fondo aperto**, adoperate in genere in caso di ileostomia, in cui gli effluenti sono liquidi. Possono essere svuotate facilmente, limitando il continuo distacco della sacca dalla cute, per evitare di "stressarla" eccessivamente. Sul fondo di queste sacche è presente una chiusura integrata, che deve essere nascosta all'interno di un'apposita tasca, per maggiori comfort e discrezione;
- **per urostomia**: presentano un rubinetto di scarico al quale può essere collegata una sacca da urina da letto o da gamba. Devono essere provviste di valvola antireflusso, per evitare la risalita delle urine, aggressive sulla cute. Nelle urostomie in cui fossero presenti cateterini ureterali, è importante prestare attenzione a non danneggiare tale valvola al momento dell'inserimento degli stessi nella sacca.

Comfort e discrezione

Nei dispositivi di raccolta monopezzo, la sacca e la barriera cutanea sono integrate. Questi dispositivi sono studiati per coniugare massima discrezione, semplicità e flessibilità. Nei sistemi a due pezzi



la sacca e la placca sono separati e si uniscono mediante un sistema di aggancio. Ciò permette di sostituire la sacca senza rimuovere la barriera cutanea. Nel dispositivo monopezzo, la sacca unica è di solito più leggera e flessibile rispetto ai due pezzi e discreta sotto gli abiti. Questo tipo di sacca va sostituita in un'unica soluzione: nel caso la cute fosse particolarmente sensibile, i continui cambi potrebbero stressarla eccessivamente. I sistemi a due pezzi consentono di ridurre la frequenza del cambio della placca, offrendo una maggior protezione. In genere sono meno discreti sotto gli abiti dei sistemi monopezzo. In ogni caso la scelta della tipologia dipende esclusivamente dalle proprie esigenze: l'importante è che la sacca garantisca sicurezza, comfort e soprattutto preservi l'integrità cutanea. Per garantire comfort e discrezione, la sacca di raccolta deve:

- adattarsi perfettamente alla forma del corpo;
- avere un filtro efficace, ovvero che consenta allo stesso tempo la fuoriuscita e la deodorizzazione dei gas;
- presentare un telino di rivestimento che riduca al massimo i fruscii sotto gli abiti e che eviti i rischi di irritazione nella parte a contatto con la pelle;

- essere impermeabile, per consentire di fare la doccia o il bagno in completa serenità.

Ci sono altre caratteristiche che contraddistinguono le sacche attualmente in commercio: possono essere opache o trasparenti (queste ultime da utilizzare nel caso fosse necessario monitorare il colore degli effluenti); di ridotte dimensioni e quindi molto discrete, ma che richiedono, ovviamente, frequenti sostituzioni.

La libera scelta del dispositivo di raccolta è un diritto del paziente: lo stomaterapista è responsabile di valutare le condizioni cliniche della stomia, della cute e del piano addominale (cosiddetto complesso stomale) ed indicare le caratteristiche funzionali della sacca per evitare il rischio di infiltrazioni e assicurare una corretta gestione della stomia.

La prescrizione, per la fornitura gratuita dei dispositivi di raccolta, deve avvenire successivamente ad un periodo di prova dei diversi tipi di presidi da parte dello stomizzato, al fine di assicurare la libera e consapevole scelta fra quelli ritenuti appropriati. Il dispositivo di raccolta è come un abito che l'infermiere stomaterapista confeziona, su misura, per ogni persona stomizzata.

Contatta lo stomaterapista Angelo Pietrafesa



Ospedale San Carlo di Potenza

Via Potito Petrone
Ambulatorio Urostomizzati - Reparto Urologia,
Padiglione B - V piano

Referenti: Primario Dott. Di Sabato; stomaterapista Angelo Pietrafesa

Orari e giorni di apertura: lunedì dalle 9:00 alle 12 e mercoledì dalle 15:00 alle 18:00

Per appuntamento: prenotazione gestita dall'ufficio cassa con l'impegnativa del medico di base

Gestire l'urostomia

Tomas Ghezzi, stomaterapista Ambulatorio protetto urologico urostomaterapia
Usl Umbria 1 Ospedale Città di Castello, illustra come prendersi cura della stomia

L'urostomia consente il deflusso dell'urina dall'organismo, quando, per una malattia o un evento traumatico, si rende necessaria la rimozione di una parte del tratto urinario. L'urostomia non permette il controllo della fuoriuscita delle urine, pertanto è necessario l'utilizzo di un dispositivo di raccolta, che può essere monopezzo e due pezzi: nel primo, la barriera cutanea e la sacca sono integrate, mentre, nel secondo sono distinte e si agganciano o tramite una flangia di plastica o un adesivo. Tutte le sacche per urostomia sono dotate di un rubinetto di scarico per consentire lo svuotamento del contenuto della sacca, più volte al giorno. L'urina è particolarmente aggressiva sulla pelle, pertanto, per la corretta gestione di questo tipo di stomia, proteggere la cute peristomale è fondamentale.

L'integrità della cute peristomale

Insegnare a prendersi cura della stomia, vuol dire soddisfare specifici requisiti, indispensabili per migliorare la qualità di vita della persona stomizzata: sicurezza, comfort, autonomia, integrità cutanea e adesività del sistema di raccolta. Prima di tutto è importante aiutare il paziente ad imparare

ad accettare il nuovo organo. La stomia si presenta di colore rosso; la cute peristomale deve apparire esattamente come la cute addominale circostante: la presenza di arrossamenti può essere indice della comparsa di complicanze e, per questo, bisogna prestarvi particolare attenzione. È importante, pertanto, preparare il foro centrale della placca di dimensioni quanto più possibile simili a quelle dello stoma, in modo da preservare l'integrità della cute. A tale proposito, può essere utile usare le placche modellabili, che si preparano senza adoperare le forbici, semplicemente allargando il foro centrale con le dita e riproducendo approssimativamente le dimensioni dello stoma. Quando la placca viene applicata alla cute, è sufficiente accostare l'adesivo modellabile ai contorni della stomia, cui si adatta in modo da ridurre il rischio di infiltrazioni.

Effettuare lo stomacare

In linea generale, le sacche devono essere sostituite ogni giorno e svuotate quando sono piene per un terzo o per metà: questo per evitare che, per via di un peso eccessivo, possano verificarsi distacchi accidentali. Durante le ore notturne è consigliabile adoperare un connettore per collegare il rubinetto

di scarico sul fondo del sistema di raccolta ad una sacca da letto: ciò permette il deflusso delle urine verso un'ulteriore unità così da evitare di alzarsi per svuotare la sacca favorendo il fisiologico riposo notturno. Nella scelta della sacca è bene consultarsi con uno stomaterapista (o, comunque, con il proprio operatore sanitario di fiducia): esistono diversi tipi di prodotti ed è necessario individuare quello che soddisfi le esigenze della persona, in termini di protezione cutanea, comfort e discrezione.

Quando si sostituisce la sacca, occorre porre particolare attenzione, procedere lentamente e in modo progressivo dall'alto verso il basso senza trazionare eccessivamente la cute.

In commercio esistono prodotti rimuovibili adesivi che facilitano questa operazione. Una volta rimossa la sacca, è bene pulire la cute con acqua e sapone, con movimenti circolari dall'interno verso l'esterno, asciugarla tamponando con un panno carta e adoperare un film protettivo prima di applicare la sacca di raccolta pulita, dal basso verso l'alto.

In caso fossero presenti i cateterini ureterali, porre attenzione ad inserirli nella sacca, in modo da salvaguardare l'integrità della valvola antireflusso della sacca, che garantisce un'equa distribuzione dei liquidi e impedisce la risalita dell'urina verso la cute.

La stomia va trattata con delicatezza, senza alcuna paura o imbarazzo. Nel compiere le regolari attività di stomacare può essere utile posizionarsi di fronte ad uno specchio così da facilitare le azioni ed avere migliore controllo nello svolgimento delle operazioni.

Ulteriori suggerimenti

Può capitare che si verifichino piccoli sanguinamenti quando si effettua il cambio della sacca e la normale igiene: gli attriti dovuti alle varie manovre possono ledere i vasi sanguigni della mucosa che risultano superficiali e delicati. Il sanguinamento di solito si interrompe facilmente così come è iniziato; in caso contrario è opportuno rivolgersi al centro di stomaterapia. È bene imparare a monitorare colore e quantità dell'urina: ovviamente, la seconda dipende dall'assunzione di liquidi. Bere almeno due litri, ove non controindicato, di liquidi (non alcolici), prediligendo acqua non gasata, tè, spremute e tisane permetterà il continuo deflusso delle urine, evitando ristagni e contribuirà a creare un ambiente sfavorevole alla proliferazione batterica. A tale proposito, bere succo di mirtillo rosso, un bicchiere la mattina ed uno la sera prima di coricarsi, contribuisce all'importante lotta alle infezioni. Dal punto di vista nutrizionale, non esistono particolari restrizioni: basta seguire una dieta sana, varia ed equilibrata. Alcuni alimenti e farmaci, però, possono modificare il colore e l'odore delle urine. Aglio e cipolla risultano i principali imputati nel rendere sgradevole l'odore degli effluenti, mentre prezzemolo, yogurt e spremute di agrumi sembrerebbero riuscire ad attenuare tale sgradevole manifestazione. Alcuni cibi inoltre, contribuiscono all'acidificazione delle urine, tra cui ricordiamo: pesce, uova, latticini, insaccati, mentre tra le verdure: cavolfiore, cipolle, peperoni, asparagi e broccoli.

Contatta lo stomaterapista Tomas Ghezzi



Ambulatorio protetto urologico urostomaterapia

Usl Umbria 1 Ospedale Città di Castello
Primo piano blocco B

Telefono: 075/8509507

Orari e giorni di apertura: tutte le mattine dal lunedì al venerdì 8 - 13.30

ACCESSORI PER GESTIRE LA STOMIA



Niltac

PRODOTTO	CODICE	ISO 2017
SPRAY	TR 101	09.18.30.009
SALVIETTE	TR 102	09.18.30.009

Aiuta a rimuovere in modo delicato la placca ed a eliminare i residui di adesivo dalla cute



Silesse

PRODOTTO	CODICE	ISO 1999	ISO 2017
SALVIETTE	TR 103	09.18.30.006	09.18.30.009
SPRAY	TR 104	09.18.30.006	09.18.30.009

Crea una sottile barriera protettiva tra cute e placca, proteggendola dal contatto con gli effluenti



Pasta Stomahesive

CODICE	ISO 1999	ISO 2017
7598	09.18.30.003	09.18.30.012

Livella le irregolarità della cute intorno alla stomia migliorando l'adesione della placca



Polvere Stomahesive

CODICE	ISO
7595	09.18.30.006

Protegge la pelle irritata assorbendo l'essudato e favorendo l'adesione del sistema di raccolta



Anello Stomahesive

CODICE	ISO 1999	ISO 2017
413503	09.18.30.003	09.18.30.012

Sigilla il contorno della stomia, proteggendo la pelle dal contatto con gli effluenti



Diamons - Bustine gelificanti antiodore

PRODOTTO	CODICE
DIAMONDS	TR 105

Le bustine sono assorbenti, gelificano le feci liquide e ne catturano gli odori grazie alla tecnologia ActivOne™ Odour Control



Ease™ Strips cerotti idrocolloidal

PRODOTTO	CODICE
EASE™ STRIPS SOTTILI	422160
EASE™ STRIPS CURVE	422164

Sottili strisce idrocolloidal che aiutano a mantenere adesa la placca alla cute e si adattano al corpo del paziente, seguendone tutti i movimenti



Cintura addominale

PRODOTTO	CODICE
CINTURA	6611

Fornisce un ulteriore senso di sicurezza e di tenuta del dispositivo

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



Proteggere la cute per un sereno ritorno alla vita quotidiana

Giuseppe Nicolò, Chirurgo degli Ospedali Riuniti di Reggio Calabria, illustra alcuni suggerimenti per effettuare lo stoma-care e riconquistare l'autonomia

La chiave per una corretta gestione della stomia è proteggere la cute peristomale, monitorarne le condizioni per prevenire l'insorgenza di complicanze. Lo stomacare è l'insieme delle procedure necessarie per effettuare l'igiene della cute peristomale e sostituire il sistema di raccolta. È uno dei compiti dello stomaterapista nell'ottica di insegnare al paziente a diventare autonomo nella gestione dello stoma.

Lo scopo principale di un corretto stoma-care è quello di prevenire il distacco precoce della sacca ed evitare eventuali complicanze quali arrossamenti, sanguinamenti, bruciore, prurito, dolore, garantendo così una veloce ripresa e una serena convivenza con la stomia. La valutazione della cute peristomale e dello stoma (colore, posizione rispetto al piano cutaneo, eventuali segni di altre complicanze), dev'essere quotidiana e il paziente deve saper riconoscere la differenza tra una cute sana e una cute irritata.

La stomia non è una ferita: il paziente deve trattarla con cura, come qualsiasi altra parte de proprio corpo, ma senza troppe paure.

Per questo è importate partire proprio dall'igiene.

Effettuare il cambio della sacca

È importante occuparsi in prima persona della gestione della stomia, provvedendo in modo autonomo al cambio della sacca; laddove non fosse possibile, è bene istruire in merito chi si prende cura del paziente (il cosiddetto "care-giver"). Prima di procedere, è necessario avere a disposizione tutto l'occorrente:

- acqua e sapone neutro
- pannocarta o asciugamano morbido, che non rilasci pelucchi
- sacca di raccolta pulita
- sacchetto per i rifiuti

Le prime volte si consiglia di eseguire la sostituzione davanti ad uno specchio. Particolare attenzione va dedicata alla rimozione del dispositivo. Per toglierlo più facilmente, il sistema di raccolta, andrebbe staccato dall'alto verso il basso, mantenendo la cute circostante ben tesa. In aiuto ci vengono i prodotti rimuovi adesivo, che facilitano la rimozione del dispositivo minimizzando i danni da "strappo" ("stripping" - strappare la sacca dalla cute).

L'obiettivo di questo insieme di indicazioni è certamente quello di assicurare il benessere e l'integrità della cute peristomale, mantenere integra la mucosa dello stoma, permettere una buona adesione del sistema di raccolta. Una volta rimossa la sacca, la cute va pulita con acqua e sapone, con movimenti circolari dall'esterno verso lo stoma. Quindi la pelle va asciugata semplicemente tamponandola con pannocarta o con un panno morbido, che non rilasci pelucchi; è bene evitare di strofinare la cute, per evitare il rischio di sviluppare alterazioni. Mi sembra doveroso ricordare, anche se al giorno d'oggi dovrebbe essere scontato, che è assolutamente vietato l'utilizzo di liquidi come etere, alcool, amuchina, acqua ossigenata o altri disinfettanti in quanto deleteri per la cute peristomale e per la stomia stessa. Ciò che, invece, aiuta a proteggere la cute, è l'utilizzo di un film protettivo: questo accessorio crea una barriera trasparente sulla cute contro il contatto con gli effluenti.

Applicare il sistema di raccolta pulito

Quando la cute peristomale è pulita, possiamo procedere all'applicazione della sacca pulita. Se utilizziamo un prodotto, il foro centrale della placca va allargato con le dita, riproducendo approssimativamente le dimensioni della stomia. Quindi, una volta applicata la placca alla cute, l'adesivo modellabile tende ad "abbracciare" i contorni della stomia, proteggendo la pelle e riducendo il rischio di infiltrazioni. Se, invece, utilizziamo un dispositivo ritagliabile, con l'ausilio delle forbici a punta rotonda, pratichiamo il foro del dispositivo di raccolta quanto più preciso e a filo con la stomia per evitare che gli effluenti entrino a contatto con la cute e la aggrediscano. Il sistema di raccolta va applicato dal basso verso l'alto. A questo punto bisogna assicurarsi che la placca sia ben adesa alla pelle e non si siano formate delle pieghe durante l'applicazione. Infine, se si tratta di un dispositivo due pezzi, procedere ad agganciare la sacca alla placca. Per evitare di esercitare pressione direttamente sull'addome, esistono prodotti due pezzi che presentano una flangia a soffietto: in questo modo è possibile inserire le dita tra quest'ultimo e la placca, in modo da esercitare pressione su tutta la superficie della flangia.

L'importanza del supporto dello stomaterapista

Da operatore sanitario ritengo sia importante fare un piccolo passo indietro e ricordare che la gestione della stomia passa attraverso 4 fasi e inizia già dal periodo pre-operatorio. Lo stoma-care e quindi la riabilitazione, inizia fin dal primo contatto in ambulatorio fra lo specialista ed il paziente. Il paziente dev'essere informato su tutti gli aspetti clinici e supportato psicologicamente per tutta la durata del ricovero e fino alla dimissione ospedaliera, al fine di garantire la continuità assistenziale.

Lo specialista deve spiegare che la stomia non è un problema: semmai è la soluzione ad una situazione ben più grave, quale può esserlo un tumore e/o una malattia infiammatoria cronica intestinale. Imparare a convivere con la stomia non è semplice: ma è importante che la persona stomizzata sappia di non essere da sola nella strada verso la riabilitazione. Se è vero che l'obiettivo primario dello stomaterapista è condurre il paziente per mano fino a che non diventi autonomo nella gestione dello stoma, è altrettanto vero che è importante che la persona stomizzata sappia a chi rivolgersi in caso di necessità. Il supporto dello stomaterapista sarà sia di tipo tecnico che psicologico. Il paziente va rassicurato e seguito da vicino, per valutare l'andamento del post-operatorio; soprattutto nell'ottica di prevenire la comparsa di eventuali complicanze e, qualora si fossero già manifestate, per intervenire e trattarle.

Il ritorno alla vita quotidiana

Il periodo post-operatorio è sicuramente il momento più difficile per un paziente stomizzato: il cambio della propria immagine corporea dovuto all'intervento, può portare ad una situazione di disagio fisico e psichico che, se sottovalutato, potrebbe sfociare in un crollo dell'autostima e nella depressione. Con l'aiuto dello stomaterapista, il paziente e chi si prende cura di lui (in genere familiari e amici) prenderanno confidenza con l'uso delle sacche in modo tale che la persona sia autonoma nella gestione della stomia, sin dalla fase della dimissione. In questa fase lo stomaterapista spiegherà tutti i passaggi per un corretto stoma-care, informando il paziente sulla procedura passaggio dopo passaggio e chiedendogli di



partecipare in maniera attiva.

Il piano educativo nel post-operatorio ha lo scopo di formare il paziente ad una sana auto-cura dello stoma in modo da ridurre gli eventi avversi (con questo termine, si fa riferimento al possibile distacco del sistema di raccolta).

Il paziente alla dimissione deve essere in grado, per quanto possibile, di:

- conoscere sistemi di raccolta e accessori per la gestione della stomia;
- proteggere la cute dal contatto con gli effluenti;
- saper sostituire le sacche di raccolta;
- avere consapevolezza della propria condizione fisica ed accettarla;
- riconoscere eventuali “segnali” di allarme della cute peristomale, quali arrossamenti e /o lievi irritazioni;
- seguire una dieta congrua ed equilibrata.

Su questo ultimo punto è importante soffermarsi un attimo. Seguire un'alimentazione sana dovrebbe essere un obiettivo per tutte le persone, indipendentemente dalla stomia. È, infatti, utile ricordare come obesità, età avanzata, età neonatale, disturbi gastro-intestinali cronici e diabete mellito

siano tra i principali elementi clinici predisponenti alle complicazioni per stomie, cute peristomale e gestione generale dello stoma. Il peso influisce negativamente sulla gestione della stomia: raggiungere un peso forma ideale aiuta tantissimo a prevenire le complicanze. Alcuni cibi possono aiutare a prevenire problemi dovuti a diarrea, stipsi e occlusioni. Questo non vuol dire privarsi dei piaceri della buona tavola (fatto salvo per casi in cui sia stato proprio lo specialista a vietare l'assunzione di determinati alimenti), ma ridurre il consumo di cibi che, con la pratica e il lento reintegro nella propria alimentazione, possono provocare disturbi. Infine, è importante ricordare il valore delle visite di controllo (i cosiddetti follow-up). Sono necessarie per completare il percorso riabilitativo, per programmare eventuali visite specialistiche (colonscopia, markers tumorali, ecografia etc.) per sostituire, laddove necessario, la prescrizione delle sacche con sistemi più adatti alle variate esigenze della singola persona e per dare le opportune informazioni sugli ultimi prodotti offerti dal mercato.

Contatta il Dottor Giuseppe Nicolò



AO Riuniti Bianchi-Melacrino-Morelli - Via Melacrino
 Ambulatorio Gestione e Cura Paziente Stomizzato - Piano Terra - Blocco Chirurgie
Telefono: si accede tramite CUP (800 198 629) - visita Chirurgica per paziente stomizzato
Orari e giorni di apertura: giovedì dalle 15:00 alle 18:00

Stomia e qualità della vita: suggerimenti utili per mantenere integra la cute

Stefania Di Domenico, stomaterapista dell'Ospedale Santa Maria delle Grazie di Pozzuoli (NA), illustra piccoli suggerimenti per una buona qualità di vita

La gestione della stomia passa inevitabilmente dalla protezione della cute peristomale. Mantenerla integra è fondamentale per una buona tenuta del sistema di raccolta e per una migliore qualità della vita. Questo è ancor più vero quando si vive con una ileostomia, in cui gli effluenti sono prevalentemente liquidi e più irritanti rispetto ad una colostomia. Basta eseguire poche e semplici regole per ridurre il rischio di infiltrazioni.

La scelta del sistema di raccolta

È importante che il prodotto che si adopera sia quello più adatto alle proprie esigenze, cioè che offra il comfort e la discrezione di cui si ha bisogno, ma che allo stesso tempo aiuti a proteggere la cute peristomale. Questo vuol dire che non si creino spazi vuoti tra la barriera cutanea e la stomia, che possano provocare infiltrazioni, causa primaria di alterazioni della cute. Da questo punto di vista, i prodotti modellabili possono essere molto utili: l'adesivo modellabile, infatti, si adatta alla forma e alle dimensioni della stomia, "abbracciandone" i contorni e riducendo il rischio di infiltrazioni; inoltre, si preparano senza dover utilizzare le

forbici, il che aiuta molto, soprattutto le persone che hanno scarsa manualità. Se la stomia non è molto sporgente o è allo stesso livello del piano cutaneo, è bene utilizzare un prodotto convesso, che aiuta a far sporgere la stomia, facilitando la raccolta degli effluenti nella sacca.

Effettuare con cura lo stomacare

L'igiene della stomia è importantissima. Assicurarsi di avere tutto l'occorrente a disposizione quando si effettua il cambio del sistema di raccolta. Pulire bene la cute con acqua e sapone (evitare i detergenti oleosi o in crema, che possono compromettere la tenuta del sistema di raccolta). Utilizzare pannocarta o un panno morbido (che non lasci pelucchi) per asciugare la cute senza strofinarla, ma tamponarla delicatamente.

L'utilizzo degli accessori

Per aiutare a mantenere integra la cute, si possono adoperare alcuni accessori. Ne esistono diversi, ognuno con una specifica funzione. Per creare una

barriera che aiuti a proteggere la cute dal contatto con gli effluenti si può adoperare il film protettivo; disponibile in spray o salviette. Nel caso in cui la cute presentasse delle irregolarità (pieghe, cicatrici, etc.) si può utilizzare la pasta protettiva. È una pasta idrocolloidale che va applicata per “livellare” la pelle e creare una base uniforme per il posizionamento del sistema di raccolta ottimizzandone la tenuta e la giusta adesività. Poiché contiene una componente alcolica e potrebbe bruciare sulla cute, qualora fosse irritata, attendere qualche istante che questa evapori prima di applicarla. Per rimuovere il sistema di raccolta o eliminare eventuali tracce di adesivo o di pasta è consigliabile l'utilizzo di un “rimuovi adesivo”. Questo è utile per rimuovere il dispositivo di raccolta in modo atraumatico. Anch'esso disponibile sia in spray che in salviette. Se la cute presenta lievi alterazioni (dermatite, ulcerazione, etc.) si può adoperare la polvere, che va applicata dove necessario soffiando quella in eccesso. Questo prodotto assorbe l'essudato e facilita l'adesione del sistema di raccolta. Per “isolare” la stomia dal contatto con gli effluenti, si può adoperare inoltre, l'anello idrocolloidale. Questo, oltre ad offrire il vantaggio di essere privo di alcool e quindi, di non provocare bruciore alla cute peristomale, crea un valido sigillo protettivo per le fuoriuscite degli effluenti. Infine, come ulteriore accessorio vi è la “cintura di contenzione” che aiuta a dare

maggior supporto di “ancoraggio” del dispositivo di raccolta alla cute peristomale soprattutto nei profili addominali con una stomia introflessa.

L'ambulatorio di stomaterapia dell'Ospedale Santa Maria delle Grazie di Pozzuoli

L'ambulatorio di stomaterapia è il luogo dove avvengono due processi essenziali per la cura del paziente stomizzato: il primo è un'assistenza mirata a risolvere determinate problematiche inerenti al complesso stomale, il secondo rivolge particolare attenzione alla riabilitazione della persona stomizzata. La riabilitazione deve essere vista come quella componente che porta ad un ripristino sul piano fisico, funzionale e sociale e durante questo procedimento bisogna educare il paziente ad uno stile di vita corretto e che lo porti ad una indipendenza maggiore seduta dopo seduta. Il processo educativo deve riguardare in primis la persona stomizzata e non meno importante è il coinvolgimento dei familiari che gli sono accanto, in quanto sono le prime persone che lo aiuteranno nei momenti difficili ad effettuare le medicazioni appropriate, o anche più semplicemente a cambiare la sacca. L'ambulatorio è dunque un punto di riferimento coordinato in grado di affrontare e risolvere i problemi legati alla gestione e alla riabilitazione del paziente nel post-operatorio.





Le attività assistenziali prevedono le seguenti prestazioni:

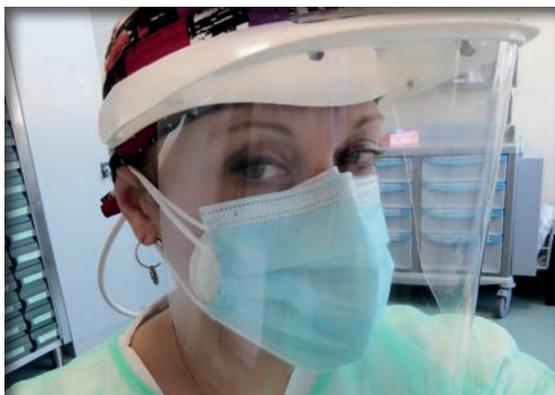
- **presentazione e prova dei sistemi di raccolta**
- **stoma-care;**
- **educazione all'autonomia** (self care), consigli nutrizionali, coinvolgimento dei familiari; sostegno per il reinserimento nel contesto familiare e sociale;
- **esecuzione di procedure amministrative** per il percorso di fornitura dei prodotti e l'esenzione del ticket; modulistica per la protesica;
- **controlli periodici** e verifica delle capacità e abilità del paziente;
- in caso di colostomia, **insegnamento della tecnica dell'irrigazione;**
- **lavoro in rete** (con specialisti, strutture del territorio, altri ambulatori per stomizzati, gruppi e associazioni).

In ambulatorio vengono effettuate le visite di controllo, per garantire la continuità assistenziale. Le funzioni principali per l'infermiere sono identificabili nel:

- monitoraggio e prosecuzione del percorso riabilitativo
- gestione delle eventuali complicanze stomali
- verifica dell'idoneità e tollerabilità dei sistemi di raccolta scelti
- counselling per i bisogni/problemi che si possono presentare in un secondo tempo, quando la persona riprende le proprie attività quotidiane (dimensione della socialità, della sessualità, dell'adattamento fisico e psicologico), per cui può essere necessario orientare e/o creare un ponte con le figure professionali di competenza (psicologo, chirurgo, assistente sociale, oncologo, nutrizionista).

Gli accessi all'ambulatorio di stomaterapia del P.O. di Pozzuoli sono numerosissimi: nel 2019 sono stati trattati più di un centinaio di pazienti stomizzati. L'ambulatorio è diretto dalla coordinatrice U.O.C. Chirurgia P.O. di Pozzuoli S. Maria delle Grazie. Si ringrazia il Direttore U.O.C. Chirurgia Dottor Felice Pirozzi, che ha dato la possibilità di realizzare questo progetto.

F. F. Coordinatrice U.O.C. Chirurgia Stefania Di Domenico



Ospedale Santa Maria delle Grazie di Pozzuoli

Via Domiziana - Centro di Stomaterapia presso Ambulatori di Chirurgia

Telefono: 081 8552141

Orari e giorni di apertura: venerdì dalle ore 14:00 alle 18.00

Il sostegno nell'emergenza

L'Avvocato Palazzoli illustra alcune misure di sostegno economico che, soprattutto nell'attuale periodo storico, possono rivelarsi particolarmente utili



*Diego Palazzoli,
Avvocato*

Cari Amici,

l'attuale congiuntura ha reso ancora più impegnative le condizioni economiche della maggior parte degli italiani; a soffrirne di più sono, inevitabilmente, le categorie che fruiscono di sostegni al reddito, perché indigenti. Può essere utile, quindi, ricordare - necessariamente in sintesi ed al di là di altri più noti appannaggi, quali assegni/pensioni di invalidità ed indennità di accompagnamento - alcune provvidenze dettate per casi più particolari od ultimamente stabilite dal Legislatore con il Decreto "Rilancio" (n.34/2020 in vigore dal 19.5.2020 e comunque soggetto a conversione in legge).

“È importante conoscere le misure economiche di sostegno, soprattutto nei periodi di difficoltà”

Il reddito di emergenza

Chi lo richiede deve risiedere in Italia ed avere un reddito familiare inferiore ad €.400,00 mensili; detto importo è rettificato secondo un parametro di equivalenza in funzione dei componenti il nucleo familiare, ulteriormente incrementabile se nel nucleo figurano soggetti con handicap "grave" (art. 3 co.3 L.104/1992) o non autosufficienti. Tali soggetti non devono possedere un patrimonio immobiliare superiore ad €.10.000,00 (come dichiarato nei redditi del 2019), elevabile sino ad €.20.000,00 in ragione del numero dei familiari e sino ad €.25.000,00 nel caso appartengano al nucleo portatori di handicap grave o non autosufficienti. Infine, è richiesto un ISEE inferiore ad €.15.000,00.

Altre misure di sostegno

Laddove vi siano minori con handicap "grave" da accudire e si renda quindi necessaria la loro cura e custodia nell'assenza dei genitori, il **"Bonus baby-sitter"**, già introdotto dal "Cura Italia", è stato raddoppiato ed elevato a complessivi €.1.200,00 ed è fruibile (con alcuni distinguo) dai lavoratori autonomi e dipendenti. È poi interessante sapere

che, chi ha beneficiato di alcune indennità elargite in forza del Decreto n.18/2020 “Cura Italia” (es.: CO.CO.CO., autonomi, stagionali del turismo, agricoli, spettacolo), può cumularle con l’assegno ordinario di invalidità.

Un’altra particolare provvidenza economica è quella meglio nota come **“Assegno di vedovanza”** erogato dall’INPS ad integrazione della pensione di reversibilità ed a sostegno del nucleo familiare (A.N.F.). È, infatti, corrisposto, a richiesta, al vedovo o alla vedova (ovvero al minore di 18 anni o comunque all’orfano versante nella condizione - certificata - di non poter svolgere un proficuo lavoro a causa di infermità o deficit fisico-mentale valutato nel 100%), già fruitori della pensione di reversibilità conseguente alla prestazione di un lavoro dipendente da parte del congiunto deceduto. La domanda va presentata (di regola tramite patronato) nella competente sede circoscrizionale INPS, se del caso anche contestualmente a quella di riconoscimento della reversibilità. L’importo massimo dell’assegno di vedovanza è, di €53,00 ca. mensili, per i redditi annui familiari non superiori ad €27.899,67 e scende ad €20,00 circa per quelli sino ad €31.296,62, al di sopra del quale non è dato alcun emolumento. Da tenere presente che, se l’assegno è richiesto successivamente al riconoscimento della pensione di reversibilità, spettano gli arretrati nel limite della prescrizione degli ultimi 5 anni. L’importo massimo degli arretrati esigibili oscilla, quindi, tra €1.170,00 ed €3.180,00 circa. Tale diritto è esercitabile anche dagli eredi purché, al momento della domanda, rientrano nei requisiti di

erogabilità dell’assegno (reddito familiare) mentre, se il decesso del pensionato si verifica dopo la presentazione dell’istanza effettuata dal medesimo, ma prima che gli emolumenti gli siano stati corrisposti, trattandosi di diritto ormai acquisito dal de cuius, potrà comunque essere fatto valere da un componente del suo nucleo familiare, per quanto maturato dalla domanda alla morte del congiunto. 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 € 60,00). Concludo con una raccomandazione; poiché i requisiti di cui sopra vengono vagliati dall’INPS, fruendo dell’indennità di accompagnamento, è bene verificarne prima la dimostrata attuale piena sussistenza e affrontare la relativa visita con l’assistenza di un medico (meglio se specializzato in medicina legale), ad evitare i rischi di revisioni in peggio del proprio status.

In caso di dubbi

Concludo ricordando che è opportuno interpellare le amministrazioni locali per verificare la disponibilità di aiuti economici stabiliti dalle amministrazioni locali, in primis quindi i Comuni. L’ufficio deputato a dare le relative informazioni è l’U.R.P. (Ufficio Relazioni con il Pubblico) ovvero i Punti di ascolto.

Un caro saluto a tutti,

Avvocato Diego Palazzoli

Per saperne di più sui tuoi diritti

Segnalaci per e-mail gli argomenti che vorresti che l’Avvocato affrontasse all’indirizzo convatel.italia@convatec.com

Imparare a gestire l'ansia dopo la pandemia

Tutti in questo periodo abbiamo provato ansia e sgomento: ecco i suggerimenti della Dottorssa Marina Eramo, Psicologa e consulente me+™, per tornare a vivere



Marina Eramo,
Psicologa

L'emergenza coronavirus ci ha portati a dover fare i conti con le nostre paure e debolezze. All'isolamento forzato che abbiamo dovuto affrontare per ridurre il contagio ognuno ha reagito a modo suo: dal tentativo di esorcizzare la paura attraverso flash mob e canti condivisi dai balconi, ad una fase di accettazione e "adattamento" alla nuova routine quotidiana. Abbiamo iniziato a provare sentimenti di malinconia e tristezza che sempre più spesso si trasformano in stanchezza fisica e psicologica. Fino a qualche mese fa le nostre vite procedevano in maniera frenetica, sempre indaffarati tra i mille impegni lavorativi e sociali; adesso siamo passati prima a guardare il mondo attraverso uno schermo, rendendoci conto di non essere abituati a gestire la noia, poi a ricominciare a vivere, adottando nuove "misure" (quali mascherine e gel igienizzanti) per affrontare il mondo esterno.

La paura dell'incerto

Gli "strascichi" della quarantena sono a tutt'oggi visibili. Chi non può lavorare si sente abbandonato a sé stesso, disorientato perché, non sapendo cosa fare, si trova inevitabilmente a pensare all'incertezza del futuro. Chi invece ha la fortuna di lavorare da casa si trova comunque a dover investire molte delle sue energie per adattarsi a nuovi schemi, ha dovuto imparare a gestire spazi e tempi diversi, magari in appartamenti non molto grandi, dove diventa difficile trovare uno spazio per sé stessi; dove la vita privata e quella lavorativa si accavallano: spesso non si riesce a staccare né dal lavoro né dalla routine casalinga. Abbiamo visto decadere molte delle nostre abitudini quotidiane: ai più è capitato di dover separarsi dagli affetti familiari e imparare a gestire lo stress per il lavoro e le preoccupazioni economiche. Il modo di affrontare queste problematiche varia molto in base alle risorse personali ma, parlando in generale, i disagi che ne derivano sono calo dell'umore, maggiori livelli di ansia e paura, irritabilità, insonnia e disturbi cognitivi, come difficoltà a mantenere la concentrazione e una ridotta attenzione. Stiamo vivendo tutti le stesse emozioni, in maniera più o meno accentuata. Tuttavia, è

fondamentale ricordare a noi stessi che stiamo resistendo e che stiamo facendo del nostro meglio per ripartire.

La difficoltà maggiore sta nel gestire l'ansia, che non è da considerarsi come un'aggravante di una situazione, ma come una risposta normale e innata che innalza la soglia di attenzione per prepararci ad affrontare il pericolo percepito. Esistono alcuni strumenti per controllare gli effetti:

- parlare della situazione che genera ansia aiuta ad affrontarla razionalmente;
- parlare con una persona con cui si è in confidenza;
- in caso di necessità è opportuno rivolgersi a un professionista qualificato.

Creare una nuova routine quotidiana

Per superare le difficoltà che abbiamo riscontrato in questo periodo, rialzarci e tornare "padroni" della nostra vita, è molto utile seguire delle semplici regole, che quantomai come adesso è necessario autoimporsi:

- ridurre la distanza affettiva con videochiamate o telefonate. La tecnologia ci ha permesso di

sopperire alla "vicinanza fisica" cui eravamo abituati; l'importante è non perdere di vista il mondo reale.

- Combattere la noia dandosi delle regole e ricostruire una nuova quotidianità (esempio: darsi orari di lavoro, per i pasti, per i momenti di svago). Questo aiuta a non perdere di vista lo scorrere del tempo e a mantenere una vita quanto più possibile regolare. Da questo punto di vista, può essere utile non fare progetti a lunga scadenza, darsi degli obiettivi settimanali o giornalieri.
- Esternare sempre le emozioni e le paure, non vergognarsi di chiedere aiuto: a volte è proprio chiedendo un suggerimento a qualcun altro che si possono ricevere le informazioni di cui si ha bisogno.
- Se possibile, aiutare gli altri in difficoltà: supportare un'altra persona ci aiuta a sentirci utili e a superare la sensazione di disagio.

Infine, il suggerimento è evitare la sovraesposizione: essere bene informati è rassicurante a patto che le informazioni non siano contraddittorie o parziali. Sottoporsi ad un flusso incontrollato e continuo di informazioni può aumentare gli stati d'ansia e generare uno stato continuo di allarme.



Contatta la D.ssa 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



L'importanza dell'attività fisica nella strada verso la riabilitazione

Giuseppa Chessari, infermiera dell'Ospedale Paolo II di Ragusa, illustra come praticare regolarmente esercizio fisico contribuisca a migliorare la qualità di vita

In Italia vivono circa 75.000 persone stomizzate, la cui qualità di vita è da intendersi come un insieme di diversi fattori, compresi il benessere psicologico fisico e sociale in rapporto con lo stato di salute della persona. Il paziente va assistito sin dalla fase preoperatoria per aiutarlo ad accettare la stomia e per creare con lui un rapporto di fiducia funzionale a tutta la strada verso la riabilitazione. Lavorando in una corsia di chirurgia seguo diverse persone stomizzate ed ognuna reagisce in modo diverso in base alla cultura, alla condizione sociale, al benessere economico, all'età ed al sesso. Dopo il primo passo, che secondo me è il più difficile, cioè far realizzare al paziente che vivere con una stomia non significa essere invalidi, ma persone con una anatomia e dei comportamenti fisiologici differenti, bisogna far capire quanto sia utile effettuare attività fisica in modo da rafforzare la muscolatura addominale, stimolare la circolazione e rafforzare il pavimento pelvico. Un'attività fisica moderata e costante è consigliata per tutti i pazienti che hanno affrontato un intervento per il confezionamento di una stomia, abituare il proprio corpo ad esercizi che contribuiscono a mantenerlo in forma, inoltre,

predispone a sviluppare un atteggiamento positivo verso sé stessi, a prevenire l'invecchiamento ed a rallentare il deterioramento delle cellule.

Tornare a dedicarsi alle proprie attività preferite

Le persone stomizzate possono dedicarsi a tutte le attività fisiche desiderate, evitando soltanto quelle che richiedano uno sforzo fisico eccessivo o esponano al rischio di contatti violenti. È da pochi anni che si è cominciato a parlare seriamente di sport e riabilitazione per chi vive con una stomia. Ad oggi c'è molta strada da fare nel percorso dell'informazione e del coinvolgimento di tutte le figure interessate all'argomento, non ultime le ASL che dovrebbero proporre piani di assistenza dedicati, gestiti, ad esempio, con un protocollo che preveda non solo la fase preoperatoria, operatoria ed ambulatoriale, ma anche (e non ultima) la riabilitazione fisica con un piano di esercizi dedicato e specifico, da variare da paziente a paziente. Tutti sappiamo che attività fisica, corretta postura ed un sano regime alimentare, alla luce delle attuali conoscenze, contribuiscono

al benessere e alla salute in tutto il percorso di vita. Il nostro corpo ha bisogno di muoversi: lo sport apporta notevoli benefici psichici e fisici, contribuisce a migliorare l'umore e ad abbattere disturbi come ansia e depressione. Certo, questo non vuol dire diventare atleti da un giorno all'altro dopo l'intervento, ma trovare la voglia e l'energia necessarie per poter eseguire ogni giorno degli esercizi che porteranno ad una migliore forma fisica e agevoleranno il riposo notturno. Non tutti, chiaramente, possono praticare sport allo stesso modo: bisogna eseguire esercizi tenendo conto dell'età, delle condizioni di salute; considerare il tipo di esercizio, la sua intensità, la sua durata, la frequenza delle sessioni, le precauzioni da osservare, il regime alimentare e il livello di idratazione.

“Il nostro corpo ha bisogno di muoversi: lo sport apporta notevoli benefici psichici e fisici, contribuisce a migliorare l'umore e ad abbattere disturbi come ansia e depressione.”

Il Programma me+™ recovery

ConvaTec, particolarmente attenta alle esigenze delle persone stomizzate e alla formazione di noi operatori sanitari, ha colto il valore dell'attività fisica nella strada verso la riabilitazione e, in collaborazione con un'atleta stomizzata, Sarah Russell, ha ideato il programma me+™ recovery.

Si tratta di un programma certificato in Inghilterra dal Royal College of Nursing (Ordine degli Infermieri) che, sulla base di evidenze scientifiche, illustra gli esercizi che si possono praticare sin dall'immediato post-operatorio e si divide in **tre fasi**:

- **Verde:** la prima delle tre, ma secondo me la più importante. Gli esercizi sono molto semplici e vanno eseguiti sin da qualche giorno dell'intervento sotto la guida dello stomaterapista;
- **Blu:** gli esercizi, un po' più complessi, consentono di tonificare e rinforzare i muscoli necessari al ritorno verso la normalità. Naturalmente ci vuole qualche settimana per fare propri questi esercizi.
- **Viola:** esercizi specifici per chi già si dedicava ad un'attività fisica intensa prima dell'intervento.

È necessario essere autonomi nell'esecuzione degli esercizi di ogni singola fase prima di passare alla successiva. In Italia oltre 700 infermieri hanno già effettuato il training in modo da poterli insegnare ai propri pazienti.

La mia esperienza

Anch'io ho partecipato all'incontro formativo e sono rimasta molto soddisfatta, ben oltre le aspettative. Ho effettuato tutti gli esercizi, ne ho compreso il valore e ho iniziato a lavorare affinché programmi specifici come il “me+™ recovery” possano essere inclusi nel protocollo di riabilitazione della persona stomizzata, nell'ottica di facilitarne il ritorno alla vita familiare, sociale e lavorativa, in maniera più positiva e serena.

<https://www.convatec.it/stomia/vivere-con-la-stomia/meplus-recovery/>

Contatta l'infermiera Giuseppa Chessari



Ospedale Paolo II di Ragusa

Contrada Cisternazzi Ragusa

Ambulatorio di Chirurgia - Reparto Chirurgia

Referenti: Giuseppa Chessari e Anita Infantino

Telefono: 0932600238

Orari e giorni di apertura: lunedì, mercoledì, venerdì

Inviaci il tuo “grande ritorno”

La XVIII edizione del Programma è ancora in corso: hai tempo fino al 24 gennaio 2021 per raccontare la tua esperienza e aiutare gli altri a riprendere il timone della propria vita

Hai mai pensato che le persone che vivono la tua stessa esperienza si pongono le tue stesse domande? Quante volte, confrontandoti con qualcuno che convive con la stomia, magari proprio nella sala d'attesa di un ambulatorio, hai tratto dei suggerimenti utili anche per la tua routine quotidiana?

Ecco perché è così importante raccontare come si è tornati a dedicarsi alle proprie passioni dopo l'intervento: **condividere la propria esperienza può aiutare**, chi ancora non l'avesse fatto, a riprendere il timone della propria vita. Questo è lo spirito di **Great Comebacks™**, il Programma Internazionale di ConvaTec che “celebra” le storie più rappresentative di ritorno alla vita dopo l'intervento di stomia.

Dal 2002 condividiamo le testimonianze di chi, come te, ha dovuto affrontare un intervento per il confezionamento di una stomia, trovando dentro di sé, con il supporto del proprio operatore sanitario di fiducia, dei suoi amici e dei suoi familiari, la forza per ritornare a dedicarsi alle proprie attività preferite. E di condividerla: perché vivere con la stomia non vuol dire rinunciare alle proprie passioni o porsi limiti, ma tornare a condurre una vita normale, come prima dell'intervento. L'emergenza coronavirus non ha fermato **Great Comebacks™**, anzi: ci ha dato l'opportunità di

avere più tempo per continuare a raccogliere storie ordinarie di persone straordinarie, come te. E allora, perché non dovresti partecipare? Hai tempo **fino al 24 gennaio 2021** per inviarci il tuo “grande ritorno”.

Come partecipare

Aiutaci a diffondere il messaggio di **Great Comebacks™**: raccontaci perché hai dovuto affrontare l'intervento ma, soprattutto, quali hobby, passioni e attività hanno segnato il tuo “grande ritorno” alla vita e quali persone ti sono state vicino.

Hai tempo fino al 24 gennaio 2021 per inviarcela:

- per **e-mail**, all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com**;
- compilando il **modulo online**;
- per fax, al numero verde **800.930.950**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00;
- per posta a: **“Concorso Great Comebacks™”**, ConvaTec Italia srl - Via della Sierra Nevada, 60 - 00144 Roma.

Qualora scrivere non fosse il tuo forte, ma vorresti partecipare ugualmente al Programma, o per avere maggiori informazioni in merito, contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00.



Il nostro ringraziamento per te

Queste pagine sono a tua disposizione: è il nostro modo per ringraziarti di tutti i messaggi che ci mandi ogni giorno e che ci aiutano a fare sempre meglio il nostro lavoro

Il tuo parere è importante: ci aiuta a fare sempre meglio il nostro lavoro. Per questo ti invitiamo a continuare ad utilizzare queste pagine per condividere le tue esperienze e, perché no, anche darci dei suggerimenti. La tua testimonianza può essere di conforto per chi vive la tua stessa esperienza o di supporto per chi si trova ad assistere una persona stomizzata. E, ovviamente, anche per noi, per offrirti servizi migliori o aggiungerne altri cui, magari, non avevamo pensato.

Ti ricordiamo come puoi metterti in contatto con noi:

- 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**;
- per posta, all'indirizzo ConvaTec Italia, Via della Sierra Nevada, 60 - 00144 Roma
- sui social: pagine "[ConvaTec Italia](#)" e "[Servizio me+](#)" di **Facebook**; **@ConvaTecItalia** di **Twitter**.

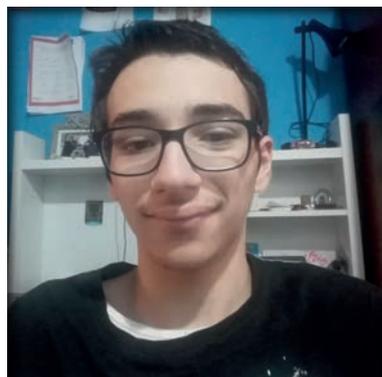
Filastrocca sulla stomia

*Oh, Cara compagna di nome stomia
Che tutti i rifiuti intestinali porti via
Con il tuo stoma confezionato Perfetto
Apparecchiato ad un sacchetto
Sei nata per l'ansa essere deviata;
Insieme a me ti porto a fare una passeggiata
Che sia per divertimento o malattia
Ileo-colo o urostomia
Ho imparato a farti amica mia
Con i tuoi stomi di colore rosso
Taglio placche per te a più non posso;
E per le persone aver salvato.
Onore a chi ti ha inventato*

Autore: Salvo Cardillo

Stomizzato dal dicembre 2018.

Dedicata a tutti i pazienti dell'Ambulatorio di Stomatologia dell'Ospedale di Acireale.



Le vostre testimonianze



me+

"DA APRILE 2012, CONVATEC, CON I SUOI PRODOTTI "AD HOC" MI FORNISCE "LE ALI" PER POTER VOLARE ANCORA ALTO, IN SICUREZZA E SERENITÀ. GRAZIE CONVATEC!"

Alberto Pagliarulo,
"grande ritorno" 2013



me+

"ANCHE SE CI SONO STATI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ E DI SCONFORTO, PER 28 ANNI CONVATEC MI HA ACCOMPAGNATO GIORNO DOPO GIORNO NEL VIAGGIO DELLA MIA VITA. (FAMIGLIA, LAVORO, SPORT, VIAGGI...)

GRAZIE CONVATEC PER AVER RITROVATO LA MIA VOGLIA DI SORRIDERE ALLA VITA"

Francesca,
"grande ritorno" 2002



me+

"PER ME GREAT COMEBACKS HA ASSUNTO IL SIGNIFICATO DI UN INCONTRO, DOVE HO CONOSCIUTO TANTE PERSONE E MI SI È SPALANCATO UN MONDO, UN BEL MONDO, GRAZIE A CONVATEC"

Enzo,
"grande ritorno" 2002



me+

"AFFRONTI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ E SENTI DI VOLERTI ARRENDERE. POI, COME UN DONO INASPETTATO, TROVI LA FORZA DI APPREZZARE QUELLO CHE LA VITA, SEPPUR TOGLIENDO, TI HA REGALATO. GRAZIE ANCHE A CONVATEC, UNA GRANDE FAMIGLIA PER ME, CHE MI HA PERMESSO DI CONDIVIDERE IL MIO DOLORE E INSIEME LA MIA RINASCITA!"

Manuela Guercio,
"grande ritorno" 2014



me+

"VENTISEI ANNI FA QUANDO SONO STATA COLOSTOMIZZATA HO TROVATO IL MIO ANGELO ANCHE IN TERRA: SI CHIAMA CONVATEC. GRAZIE AI SUOI PRODOTTI, AL SUO PERSONALE SEMPRE DISPONIBILE GRAZIE DI CUORE: TUTTI VOI SIETE DIVENTATI I MIEI ANGELI..."

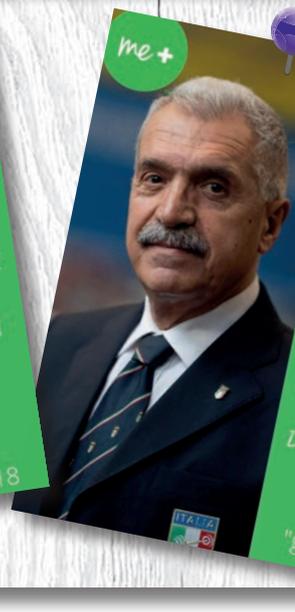
Teresina,
"grande ritorno" 2002



me+

"CONVATEC, OLTRE A OFFRIRE VALIDI SERVIZI, SI OCCUPA DA SEMPRE NELLA RICERCA DI DISPOSITIVI SEMPRE PIÙ INNOVATIVI E SICURI, AFFINCHÉ POSSIAMO AFFRONTARE IL 'CAMBIAMENTO' SENZA MAI SENTIRCI A DISAGIO"

Ermelinda,
"grande ritorno" 2018



me+

"COMPLIMENTI A CONVATEC, GRANDE AZIENDA, PER PRODOTTI, SERVIZI E INIZIATIVE. LA BELLISSIMA ESPERIENZA GREAT COMEBACKS POI MI HA FATTO CONOSCERE PERSONE FORTI, SOLIDALI E POSITIVE, CHE MI HANNO FATTO DIVENTARE ANCORA PIÙ FORTE"

Claudio,
"grande ritorno" 2018

Si scrive Esteem™+, si legge monopezzo



NOVITÀ

ESTEEM™+ *Soft Convex*

Sistema monopezzo con barriera cutanea flessibile e convessità soft, per offrirti elevato comfort



ESTEEM™+
Soft Convex
fondo chiuso



ESTEEM™+
Soft Convex
fondo aperto



ESTEEM™+
Soft Convex
per urostomia



ESTEEM™+
Flex Convex
fondo chiuso



ESTEEM™+
Flex Convex
fondo aperto



ESTEEM™+
Flex Convex
per urostomia

ESTEEM™+ *Flex Convex*

Sistema monopezzo convesso che ti offre insieme comfort e discrezione di un prodotto flessibile



ESTEEM™+
fondo chiuso
ritagliabile e pretagliato
con finestra ispezionabile



ESTEEM™+
fondo aperto
ritagliabile



ESTEEM™+
convesso pretagliato

ESTEEM™+
fondo aperto
modellabile

ESTEEM™+ *Flex Convex*

Sacche a fondo chiuso nelle versioni ritagliabile e modellabile; sacche a fondo aperto nelle versioni convessa, ritagliabile e modellabile, per offrirti il comfort e la discrezione di cui hai bisogno

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
© 2019 ConvaTec Inc. ™ indica un marchio di fabbrica di ConvaTec

 **ConvaTec**