

ConTatto®

NOTIZIE CONSIGLI E RISPOSTE SULLA STOMIA PER RAGGIUNGERE UN GIUSTO EQUILIBRIO

IN PRIMO PIANO

DONNE E STOMIA

Il ritorno alla vita quotidiana dopo l'intervento: otto donne che vivono la tua stessa esperienza raccontano



INSERTO SPECIALE

STOMIA E ALIMENTAZIONE

L'importanza di una dieta equilibrata



LE VOSTRE STORIE

XVIII EDIZIONE GREAT COMEBACKS™

Invia la tua testimonianza fino al 31 Luglio



CONTATTO LEGALE

STOMIA E INVALIDITÀ

La parola all'Avvocato Diego Palazzoli

NUMERO

1
Marzo
2021

 **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 2021

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-031394-MRL-IT



Novità importanti da condividere



Carissimi,

la voglia di rinnovamento che ci accomuna tutti in questo periodo storico particolarmente complicato, ci ha portati a rinnovare totalmente la nostra rivista. Oltre alla veste grafica, realizzata per rendere il giornale anche più semplice da sfogliare e scaricare online, troverete nuove rubriche con suggerimenti e spunti per un miglior benessere psico-fisico, nell'ottica di offrirvi sempre un servizio migliore. Quello che non cambia, è il nostro impegno nel tenervi sempre aggiornati sulle ultime novità, con gli approfondimenti degli esperti sulla gestione dello stomia e la condivisione delle storie delle persone che vivono la vostra stessa esperienza. Ovviamente, ci teniamo a conoscere il vostro parere sulla nuova versione del nostro periodico: vi invitiamo a dirci cosa ne pensate, a suggerirci eventuali tematiche da affrontare, contattando il **Servizio me+** all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com o al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00.

In questo numero abbiamo chiesto a otto donne che vivono la vostra stessa esperienza cosa voglia dire essere donna e vivere con una stomia e come, anche grazie al supporto di ConvaTec, siano tornate alla vita quotidiana. Oltre a leggere le loro interviste, vi invitiamo ad approfondire le loro storie, che sono state selezionate tra le più rappresentative nelle passate edizioni di **Great Comebacks™**, il Programma Internazionale che celebra i "grandi ritorni" alla vita dopo l'intervento che porta al confezionamento di una stomia. Anche la vostra testimonianza può aiutare gli altri a riprendere il timone della propria vita: avete tempo fino al 31 luglio per inviarcela e partecipare così alla XVIII edizione del Programma.

Infine, vi segnaliamo l'insero speciale sull'alimentazione: vivere con una stomia non vuol dire rinunciare ai piaceri della buona tavola, ma seguire poche semplici regole per un ritrovato benessere.

In attesa di conoscere il vostro parere su questo nuovo numero, colgo l'occasione per augurare a voi e alle vostre famiglie una serena Pasqua: anche quest'anno, purtroppo, sarà diversa, ma abbiamo l'obbligo di prenderci cura di noi nella speranza che dell'emergenza coronavirus resti solo un brutto ricordo

Buona lettura

Responsabile Comunicazione ConvaTec Italia



SCRIVETECI

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

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



*Cerco di osservare
ciò che ho sempre
sotto gli occhi:
il giardino di casa,
la mia strada.
E tutto mi sorprende.
La vita è un'inspiegabile
magia*

J.W. Goethe



GREAT COMEBACKS™

Condividi il tuo "grande ritorno"



L'INSERTO

STOMIA E ALIMENTAZIONE

Oriana Anna Licciardello, Dietista e Biologa Nutrizionista, illustra quali alimenti è preferibile assumere in base al tipo di stomia



DONNE E STOMIA

Otto donne stomizzate raccontano cosa ha significato per loro affrontare l'intervento e come ConvaTec le ha supportate nel ritorno alla vita quotidiana



ACCETTARE IL PROPRIO CORPO, OLTRE LA STOMIA

Affrontare il cambiamento dopo l'intervento: ce ne parla Marina Eramo, Psicologa e consulente me+™



L'ASSISTENZA ALLA PERSONA STOMIZZATA

L'esperienza di Sandro Maniero e Nadia Rumbolo, stomaterapisti dell'Ospedale San Gerardo dei Tintori di Monza



STOMIA E INVALIDITÀ

La visita di verifica e l'accessibilità dei bagni: la parola all'Avvocato Diego Palazzoli



Servizi me+

Scopri i nostri servizi gratuiti e come richiederli



L'angolo della posta

Il tuo parere è importante: condividilo con noi



Da noi per voi

Consigli utili per il proprio benessere



SCOPRI I SERVIZI



Grazie alla collaborazione con gli operatori sanitari e all'attento ascolto delle tue esigenze, ConvaTec ha realizzato il programma me+, prodotti e servizi gratuiti a tua disposizione

Ritornare alla vita dopo l'intervento, comporta confrontarsi con una nuova gestione delle attività quotidiane. In tutta la strada verso la riabilitazione, oltre a contare sul supporto del tuo operatore sanitario di fiducia, potrai richiedere prodotti e servizi del [Programma me+](#) di ConvaTec. Con una semplice telefonata al numero verde gratuito 800.930.930, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o con un'e-mail all'indirizzo convatel.italia@convatec.com troverai le risposte alle tue domande. Perché dovresti chiamarci? Ecco un breve riassunto dei servizi a tua disposizione gratuitamente.



me+ supporto

Invio di campioni gratuiti di prodotto direttamente a casa, in sole 48 ore (che puoi chiedere anche online compilando [l'apposito modulo](#)). Le nostre consulenti risponderanno ai tuoi dubbi sulla gestione della stomia e sapranno indicarti l'ambulatorio di stomaterapia più vicino alla tua abitazione.



Le consulenti del Servizio me+™



me+ consulenza

La Psicologa Marina Eramo risponde alle tue domande gratuitamente ogni 15 giorni su prenotazione telefonica. Un supporto emotivo concreto, per aiutarti a riprendere la tua vita.



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. Scrivici per segnalarci le tematiche che vorresti il nostro legale affrontasse.



me+ persone

Sapevi che in Italia ci sono oltre 70.000 persone stomizzate? se desideri entrare in contatto con altre persone che vivono la tua stessa esperienza, contattaci e ti segnaleremo i recapiti dell'Associazione di pazienti più vicina a casa tua



Chi ha detto che non si possa praticare sport dopo l'intervento? Il Programma [me+ recovery](#) dimostra che praticare una regolare attività fisica sia fondamentale nella strada verso la riabilitazione. Scopri tutti gli esercizi del Programma

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](#) e [Servizio me+](#)

Instagram: [@convatecstomia](#)

Twitter: [@ConvaTecStomia](#)

[Sito me+](#)

LinkedIn: [ConvaTec](#)

YouTube: canale [ConvaTec Italia](#)

Per essere sempre aggiornato sulle ultime novità, attraverso l'invio di comunicazioni periodiche tramite e-mail, [iscriviti al Programma](#).

Raccontaci la tua storia

**Partecipa alla XVIII edizione del Programma Great Comebacks™:
la tua testimonianza può aiutare gli altri a riprendere
il “timone” della propria vita**

Great Comebacks™ è il Programma Internazionale di ConvaTec che “celebra” le storie più rappresentative di ritorno alla vita dopo l'intervento che porta al confezionamento della stomia. La tua testimonianza è fondamentale per aiutare chi ancora non l'avesse fatto a ritornare serenamente alla vita quotidiana. Quest'anno festeggeremo la XVIII edizione: hai tempo fino al 31 luglio 2021 per inviarci il tuo “grande ritorno”.

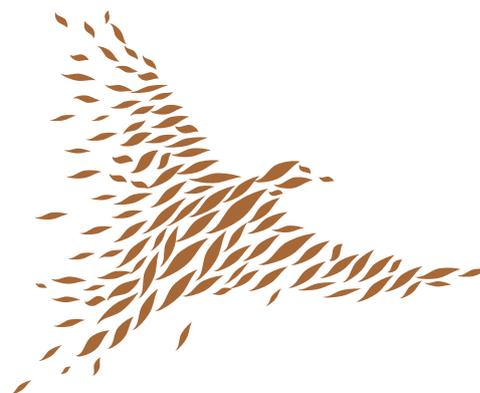
Come partecipare

Vivere con la stomia non significa rinunciare alla propria vita lavorativa e sociale, ma prendere qualche accorgimento in più per tornare alle proprie abitudini, senza limiti. Raccontaci perché hai dovuto affrontare l'intervento, quali persone ti sono state vicino e quali passioni, hobby, attività preferite, ti hanno spinto a riprenderti la tua vita.

Puoi inviarcelo:

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

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



GREATCOMEBACKS®





LA FORZA DELLE DONNE

Otto donne stomizzate raccontano cosa ha significato per loro affrontare l'intervento e come ConvaTec le ha supportate nel ritorno alla vita quotidiana

Cosa vuol dire essere donna e vivere con la stomia?

Lo spiegano otto donne che dopo aver affrontato l'intervento si sono rimboccate le maniche e

hanno ripreso il timone della propria vita. Le loro storie, celebrate tra le più rappresentative nel corso delle passate edizioni del Programma

Great Comebacks™, sono testimonianze importanti: la stomia non deve rappresentare un limite, ma una nuova sfida da affrontare a testa alta, ogni giorno.



Teresina
colostomizzata
Great Comebacks™ 2002

“Sono **Teresina**, ho 78 anni e sono colostomizzata da 26 anni. All'epoca dell'intervento avevo 52 anni. Mio marito è stato molto comprensivo: ha capito le difficoltà che stavo incontrando, **come donna e moglie** e, semplicemente, abbiamo affrontato la situazione insieme. Ci sono stati dei momenti bui, ma poi ho acquisito la consapevolezza che la **stomia mi ha salvato la vita. ConvaTec mi ha aiutato con dei prodotti super validi**: dopo 26 anni la mia cute è perfettamente integra e pulita, non ho mai avuto problemi. **Utilizzo un sistema monopezzo e adopero lo spray rimuovi adesivo**”.

[Leggi l'intervista completa](#)



Francesca
ileostomizzata e urostomizzata
Great Comebacks™ 2002

“Mi chiamo **Francesca**, ho 46 anni e vivo a Prato. Mi piace camminare, fare sport, andare al mare. Sono stata operata più

di 25 anni fa per il morbo di Crohn. Essere donna e vivere con una stomia vuol dire prima di tutto **amare sé stessi e imparare ad accettare questa nuova condizione**. La stomia non deve essere il pretesto per limitare le proprie attività e interessi: è sufficiente trovare il sistema di raccolta più adatto alle proprie esigenze; io uso **un sistema a due pezzi** e mi trovo bene. Quando sono uscita dall'ospedale avevo 17 anni e nessuno mi aveva detto che potevo rivolgermi ad un ambulatorio: sono state le consulenti del **numero verde di ConvaTec** a darmi questa informazione”.

[Leggi l'intervista completa](#)



Valentina
ileostomizzata
Great Comebacks™ 2010

“Ho 55 anni, faccio l'infermiera. Mi piace viaggiare e ho una passione per la montagna. A 26 anni mi hanno confezionato la stomia, per quanto strano possa sembrare, non l'ho vissuta come un trauma. Essere donna e vivere con una stomia **per me ha significato prendere qualche accorgimento nel vestire**. Dopo due anni dall'intervento sono rimasta incinta: **la stomia non mi ha impedito di diventare madre né tantomeno ha rappresentato un limite alla mia vita di coppia**.

Nel corso degli anni ho provato vari tipi di prodotti e **con il sistema a due pezzi ConvaTec mi sono trovata davvero bene**”.

[Leggi l'intervista completa](#)



Marina
colostomizzata
Great Comebacks™ 2012

“Ho 51 anni, lavoro nell'attività di famiglia; mi piace fare shopping, uscire con gli amici e stare in famiglia. **Come donna, all'inizio, quando mi è stata confezionata la stomia, non mi sentivo più tale**. Dal mio punto di vista nemmeno mio marito mi avrebbe più guardato con gli stessi occhi: **sbagliavo io! Grazie al supporto del mio stomaterapista e delle persone che mi vogliono bene, ho iniziato a recuperare la fiducia in me stessa**.

Adesso vivo bene con la stomia e **mi sento di nuovo donna: mi piace curarmi, prendermi cura di me stessa**. ConvaTec mi ha aiutata a ritornare alla vita quotidiana con la sicurezza dei prodotti: sto utilizzando una sacca **monopezzo** post irrigazione. Inoltre, con il programma **me+ recovery**, è riuscita a far fare esercizi anche a me, che sono sempre stata refrattaria allo sport!”

[Leggi l'intervista completa](#)



Manuela
ileostomizzata
Great Comebacks™ 2014

“Mi chiamo **Manuela** ho fatto 37 anni. Sono ileostomizzata da quando avevo 28 anni a causa di una rettocolite ulcerosa. **Essere donna, moglie, madre, con una stomia... è da supereroi.** Nella mia condizione di stomizzata, mi sento responsabile per tutte quelle persone che, come me, hanno dei superpoteri, ma non sanno di averli. **ConvaTec non mi ha solo aiutata: mi ha permesso di raccontare la mia esperienza attraverso il Programma Great Comebacks™.**

Parlando, le esperienze diventano reali. E se questo ha funzionato per me, vuol dire che mettere la mia storia a disposizione degli altri, può aiutare anche loro”.

[Leggi l'intervista completa](#)



Silvia
ileostomizzata
Great Comebacks™ 2015

“Ho 32 anni cerco di essere positiva, solare. Mi piace fare sport, andare al mare e condividere il mio tempo libero con la mia famiglia e i miei amici, che sono meravigliosi. La stomia mi è stata confezionata nel 2007

per via del Morbo di Crohn. Non l'ho mai vissuta come un problema, ma come una seconda possibilità: **una sacca sulla pancia non può essere un problema.**

Con il tempo ho imparato anche a scegliere l'abbigliamento ma, detto sinceramente, non mi interessa che la sacca possa notarsi! **ConvaTec mi ha permesso di ritornare alla vita grazie al supporto delle consulenti del numero verde: mi hanno inviato campioni e accessori e mi sono sentita accolta e seguita in ogni fase della riabilitazione”.**

[Leggi l'intervista completa](#)

Se il prezzo da pagare per continuare a vivere è prendere qualche piccolo accorgimento, ben venga!



Alessandro Gaidolfi
urostomizzato
Great Comebacks™ 2016

Alessandro Gaidolfi è Presidente Associazione Bresciana Incontinenti e Stomizzati spiega quale ruolo fondamentale abbiano le donne all'interno delle Associazioni: **“L'Associazione serve a far circolare le notizie sugli ospedali e sulle novità di prodotto. Le donne sono il motore “empatico” del gruppo.** Il loro supporto, dal punto di vista emotivo, impagabile: il ruolo della donna è diverso da quello dell'uomo. Quando un nuovo iscritto entra nel gruppo viene attorniato dalle altre donne: sono multitasking, le persone si sentono accolte e si stringe un legame di solidarietà che non ha paragoni. Nella mia vita ho sempre lavorato con donne. Carducci ha chiamato Brescia “Leonessa d'Italia”; e le nostre donne sono le nostre leonesse”.

[Leggi l'intervista completa](#)



Ivana
ileostomizzata
Great Comebacks™ 2016

“Mi chiamo **Ivana**, ho 44 anni e lavoro in un laboratorio di analisi. Anche se può sembrare un hobby “superato”, adoro lavorare all’uncinetto. Ho affrontato l’intervento a soli 22 anni per una rettocolite ulcerosa.

All’inizio non è stato semplice: indossavo abiti larghi e temevo che gli altri potessero accorgersi della stomia. In particolare, **avevo paura potessero sentirsi eventuali rumori o cattivi odori.**

Poi, grazie anche al supporto e all’amore di mio marito (all’epoca fidanzato) mi sono resa conto che erano solo mie

preoccupazioni: **nessuno si accorge che sono stomizzata, a meno che non sia io a dirlo. ConvaTec mi ha aiutato a tornare alla vita quotidiana grazie al prodotto che utilizzo, un sistema due pezzi e al supporto continuativo delle consulenti del servizio me+:** è grazie a loro che mi sono rivolta all’ambulatorio di stomaterapia”.

[Leggi l’intervista completa](#)



Ermelinda
colostomizzata
Great Comebacks™ 2018

“Sono **Ermelinda**, sono una pittrice, ho studiato 7 anni il violino al conservatorio. Dal 1984 faccio i conti con la malattia

di Crohn, che mi ha cambiato la vita. Affrontare l’intervento e imparare a gestire la stomia non è facile per nessuno; indubbiamente **per una donna l’impatto emotivo è fortissimo.** All’inizio è complicato, soprattutto nella scelta dell’abbigliamento. Poi però ci rifletti: **se il prezzo da pagare per continuare a vivere è prendere qualche piccolo accorgimento, ben venga.** Grazie alla mia stomaterapista ho scoperto **il sistema monopezzo** e per me ha significato riprendere la mia vita”.

[Leggi l’intervista completa](#)

Raccontaci la tua esperienza

La tua storia, come quella delle donne protagoniste di queste pagine, può davvero aiutare gli altri a superare le difficoltà legate all’intervento e a riprendersi la propria vita. **Per questo è importante che tu la condivida, partecipando al Programma Internazionale Great Comebacks™.**

MANDACI LA TUA TESTIMONIANZA:

- per e-mail, all’indirizzo convatel.italia@convatec.com;
- compilando il modulo [online](#).

Per qualsiasi informazione, siamo a disposizione al **numero verde gratuito 800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00



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



Diamonds - 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 idrocolloidali

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

Sottili strisce idrocolloidali 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

*Numero verde destinato ad assistenza tecnica

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



L'INSERTO DA CONSERVARE



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

VIVERE CON LA STOMIA: L'importanza di una corretta alimentazione



**Oriana Anna
Licciardello**

*Dietista e Biologa
Nutrionista,*

*illustra quali alimenti
è preferibile assumere
in base al tipo di stomia*



Vivere con la stomia non vuol dire rinunciare ai piaceri della buona tavola: non esistono regole nutrizionali specifiche.

Avrai solo bisogno di un po' di tempo per reintrodurre nella dieta gli

alimenti un po' alla volta, per capire se, e quali di questi, potrebbero non essere tollerati dal tuo organismo.

A meno che il tuo operatore sanitario di fiducia non ti abbia espressamente consigliato una specifica dieta, potrai mangiare i tuoi alimenti preferiti, quando vuoi. In ogni caso, anche a tavola la parola chiave è **prevenzione**: il crescente numero di studi epidemiologici ha

contribuito ad evidenziare il legame che esiste tra l'insorgenza del cancro al colon-retto e l'alimentazione. In particolare, è stata riscontrata una relazione tra il consumo di grassi saturi e proteine di origine animale e l'insorgenza di questo tipo di neoplasie. È stato dimostrato che il rischio di sviluppare una neoplasia del colon retto aumenta: del **15%** nelle persone in sovrappeso del **33%** negli obesi.

Facciamo chiarezza

ALIMENTAZIONE

è semplicemente il fornire di cibo l'organismo, che attraverso il metabolismo ne estrarrà energia e sostanze fondamentali per svolgere le sue funzioni

NUTRIZIONE

è la scienza che studia l'alimentazione umana nelle sue fasi di digestione, assorbimento ed effetti dei nutrienti sui processi metabolici dell'organismo

DIETA è il regime alimentare dell'uomo, dal latino "diaita" = modo di vivere

DIETETICA studia l'ambito relativo ai fabbisogni individuali



SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI

Abitudini alimentari che possono favorire il recupero del benessere psico-fisico

Seguire una corretta alimentazione è consigliabile anche per chi non vive con una stomia. Ecco alcuni suggerimenti utili per sentirsi bene e migliorare la propria qualità di vita.

1 **Mangia regolarmente,** masticando bene i cibi e ad orari regolari. Saltare i pasti non aiuta a tenere sotto controllo il peso, mentre può creare difficoltà metaboliche.



2 **Fai pasti piccoli e frequenti.** In questo modo stimoli il metabolismo e ti mantieni in forma.



3 **Non consumare cibi molto caldi o molto freddi.** Assumere alimenti a temperature troppo alte o, al contrario, troppo basse, ne altera i sapori e li rende poco digeribili.



4 **Bevi molto,** per evitare il rischio di disidratazione. Soprattutto se vivi con una ileostomia, è fondamentale il continuo apporto di liquidi.



5 **Chiedi al tuo stomaterapista** o operatore sanitario di fiducia se è opportuno assumere vitamine. Il “fai da te” nel campo della nutrizione è altamente sconsigliato: non esitare a rivolgerti ad un esperto, qualsiasi dubbio tu possa avere.



6 **Prova i nuovi cibi uno alla volta,** in piccole quantità. In questo modo potrai riscontrare subito eventuali problemi (per es. produzione di gas) e prendere semplici accorgimenti.





Alimentazione e stomia

L'ALIMENTAZIONE RAPPRESENTA UNO DEI MOMENTI FONDAMENTALI PER LA RIABILITAZIONE DI UNA PERSONA STOMIZZATA:

- Migliora la qualità della vita
- Ha notevoli ripercussioni sullo stato nutrizionale
- Previene l'insorgenza delle complicanze

CONSIGLI NUTRIZIONALI IN CASO DI COLOSTOMIA

Non esistono particolari controindicazioni ad una dieta libera e varia, salvo patologie concomitanti che comportano restrizioni dietetiche. Il colon, dopo qualche settimana dall'intervento, riprende di norma le abitudini di prima. Alcuni problemi come la stipsi, la diarrea, il meteorismo, cattivi odori, meno controllabili per la mancanza dello sfintere, possono essere superati con l'ausilio di semplici provvedimenti alimentari.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Pane, pasta, riso, cereali. Pesce, carne, formaggio e yoghurt. Verdure (meglio carote crude e patate) frutta fresca (banane e mele su tutti).

ALIMENTI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE

Cibi che favoriscono la produzione di cattivi odori e la formazione di gas: aglio, uova, cipolla, porro, legumi, spezie, birra, bevande gassate, super alcolici, cetrioli, fagioli e cavoli

[Registrati e guarda l'evento online Alimentazione e colostomia](#)



CONSIGLI NUTRIZIONALI IN CASO DI ILEOSTOMIA

La fuoriuscita delle feci dell'ileostomia è sempre prevalentemente liquida, ma si può cercare di renderne la consistenza più solida seguendo alcune semplici regole di alimentazione.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Pane, pasta, riso. Pesce cotto al vapore, carni bianche (preferisci la cottura dei cibi che richiedono il minor utilizzo di grassi: alla griglia, al forno, al vapore)
Frutta e verdura (meglio se centrifugate ed eventualmente filtrate, per facilitarne l'assorbimento ed evitare l'introduzione di fibre).

ALIMENTI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE

Gelati e vino (in misura massima di 250 cc.). Cerca di ridurre il consumo di grassi animali troppo cotti, cibi fritti, panna, cioccolato, carni grasse, alcuni salumi (lardo e simili), formaggi e pesci grassi ed affumicati.

[Registrati e guarda l'evento online Alimentazione e ileostomia](#)



CONSIGLI NUTRIZIONALI IN CASO DI UROSTOMIA

L'urostomia è caratterizzata da un deflusso costante di urina con un pH leggermente acido (tra 5 e 6), l'urina stagnante (alcalina) può avere effetti dannosi sulla cute. L'alimentazione può prevenire: il rischio di infezioni urinarie ridurre le complicanze correlate all'irritazione cutanea limitare gli effetti della stasi urinaria.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Pane, pasta, riso, cereali. Pesce, carne, uova, formaggio, latte o yogurt. Verdure e frutta (agrumi e frutti di bosco in particolare)

ALIMENTI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE

Alcuni cibi favoriscono l'acidità delle urine, come pesce, uova, formaggi, insaccati, acciughe, asparagi, cipolle, peperoni, cavolfiore e broccoli

[Registrati e guarda l'evento online Alimentazione e urostomia](#)



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

ACCETTARE IL PROPRIO CORPO, OLTRE LA STOMIA

Affrontare il cambiamento dopo l'intervento:
ce ne parla Marina Eramo,
Psicologa e Consulente me+™



Marina Eramo
Psicologa e
Consulente me+™

Al giorno d'oggi l'aspetto fisico viene messo al primo posto tra le nostre priorità, uomini e donne si preoccupano di avere un corpo perfetto, molto spesso per soddisfare le aspettative degli altri, ci vengono propinati modelli di perfezione difficilmente raggiungibili e va da sé che aumenta l'insoddisfazione rispetto al proprio corpo e il

senso di inadeguatezza nella società. Il corpo è lo strumento attraverso il quale noi tutti facciamo esperienza del mondo e organizziamo la nostra realtà percettiva. L'immagine corporea non è solo la nostra immagine riflessa nello specchio, ma è l'immagine mentale della struttura del nostro corpo e dell'insieme dei sentimenti ad esso riferiti.

La nostra mente percepisce l'immagine del nostro corpo come simmetrica e ogni evento che rompe tale simmetria può divenire traumatico per la persona. In realtà il nostro corpo si modifica continuamente, invecchia, ingrassa, dimagrisce, si allunga e tale processo risulta perfettamente normale. Quando il cambiamento è determinato da eventi improvvisi, la persona non ha la possibilità di adeguarsi repentinamente e la rottura improvvisa della gradualità può generare numerose forme di sofferenza psicologica. E il caso di importanti interventi chirurgici che possono provocare un'interruzione del senso di continuità che un individuo sperimenta nella quotidianità della vita e che risulta essere fondamentale per



l'equilibrio emotivo. Più il processo di adattamento è graduale, meno è traumatico perché avviene attraverso un processo lento e progressivo, più è repentino, più potrebbe dar luogo a problemi. Dal momento che uno stato di salute si realizza

quando la persona è in una condizione di benessere fisico, psicologico e sociale, l'alterazione corporea connessa al confezionamento della stomia porterà a conseguenze psicologiche e relazionali importanti.

AFFRONTARE LA SFIDA DELLA STOMIA

Il confezionamento di una stomia modifica l'immagine corporea e di conseguenza anche l'equilibrio psicologico attraverso la perdita del controllo sfinterico, la riduzione dell'autostima, le difficoltà relazionali e la compromissione della sfera sessuale.

Dal punto di vista psicologico si può osservare la comparsa di una sindrome abbastanza tipica che si esprime attraverso un'alterazione psicopatologica caratterizzata da frequenti manifestazioni di ansia, depressione, disorientamento familiare, lavorativo e dell'immagine corporea. Molto frequente è l'insorgenza di paure connesse al senso di vulnerabilità, di mutilazione, di minaccia dell'integrità del sé, del proprio corpo e della perdita del controllo volontario su una parte di sé. La tipologia e l'intensità del disagio dipendono dall'età dell'individuo, dalla sua personalità, dall'ambiente, dalle esperienze passate. Le persone stomizzate vivono il periodo successivo all'intervento con un turbinio di emozioni contrastanti e sconcertanti, quasi tutte hanno come filo conduttore la paura. La paura di non saper gestire la stomia, di confrontarsi con gli altri, di affrontare la malattia, di sentirsi diverso. La paura è considerata delle emozioni primarie, ovvero una emozione innata ed universale, definita come uno stato di apprensione in prossimità di un vero o presunto

pericolo. È perfettamente normale provare tutte queste emozioni, ma è necessario imparare ad esternarle: tenersi tutto dentro è controproducente perché si rischia di rimanere bloccati in un'empasse che porta all'isolamento o semplicemente ad una riproposizione del problema.

SUPERARE LA PAURA

Abituarsi a convivere con la stomia e imparare a gestirla non è facile per nessuno ma è indispensabile per poterla accettare come una nuova parte di sé stessi. In questo cammino è fondamentale sapere di non essere soli; puoi contare sul supporto di:

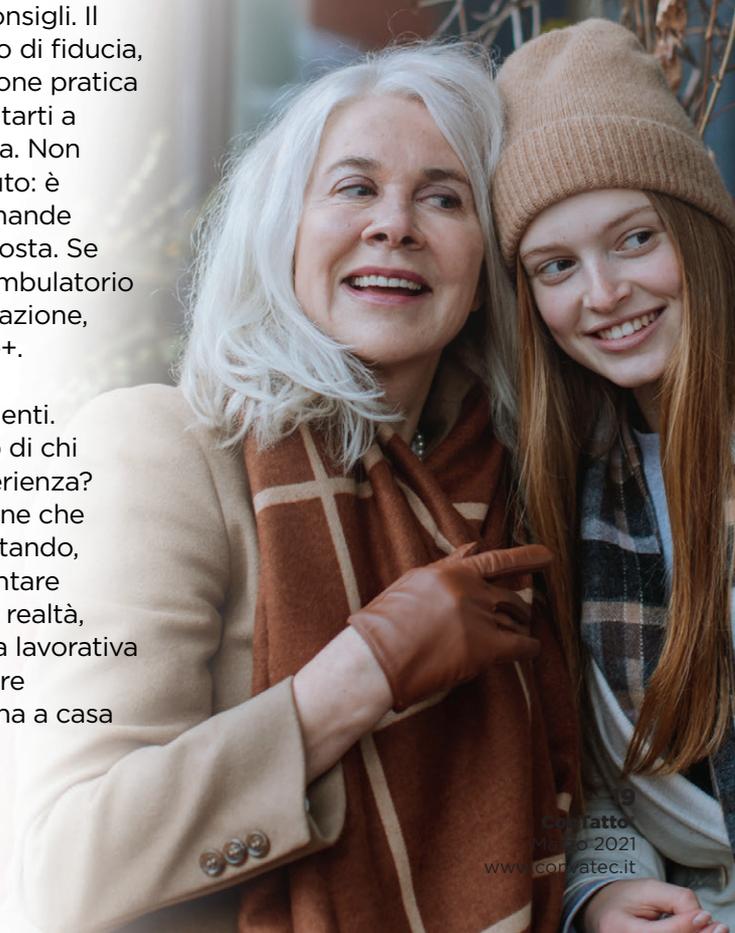
- 1. Figure professionali qualificate,** che possono facilitare questo percorso grazie alla loro esperienza e ai loro consigli. Il tuo operatore sanitario di fiducia, guidandoti nella gestione pratica della stomia, saprà aiutarti a recuperare l'autonomia. Non temere di chiedere aiuto: è bene che dubbi e domande non restino senza risposta. Se desideri conoscere l'ambulatorio più vicino alla tua abitazione, contatta il servizio me+.
- 2. Associazioni di pazienti.** Chi può capirti meglio di chi vive la tua stessa esperienza? Conoscere altre persone che sanno cosa stai affrontando, potrà aiutarti ad affrontare serenamente la nuova realtà, ritornando alla tua vita lavorativa e sociale. Per conoscere l'Associazione più vicina a casa tua, contattaci.



TENIAMOCI IN CONTATTO

**Contatta la
Dottorssa
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'ASSISTENZA ALLA PERSONA STOMIZZATA DALLA DIMISSIONE ALLE VISITE DI CONTROLLO

L'esperienza di Sandro Maniero e Nadia Rumbolo, stomaterapisti dell'Ospedale San Gerardo dei Tintori di Monza

La malattia rappresenta sempre un momento di crisi, un passaggio dallo stato di salute ad una condizione in cui viene alterato l'equilibrio psicofisico. L'intervento che porta al confezionamento di una stomia, implica un cambiamento della qualità di vita, sia dal punto di vista sociale che psicologico.

LA STRADA VERSO LA RIABILITAZIONE

La riabilitazione della persona stomizzata inizia già nella fase preoperatoria e non finisce certo con la dimissione, ma prosegue fino alla completa accettazione dello stoma e della conseguente immagine corporea, al corretto utilizzo dei dispositivi e al ritrovamento di un nuovo equilibrio psichico,

fisico e affettivo. L'infermiere stomaterapista accompagna il paziente in questo percorso molto delicato e diverso da persona a persona e influenzato da diversi fattori molto personali quali: età, attività lavorativa, attività fisica, assetto familiare, relazioni sociali*.

Gli obiettivi che il processo riabilitativo si pone, sono principalmente:

- il recupero funzionale;
- l'accettazione della stomia;
- l'autonomia nella gestione dello stoma;
- il reinserimento nell'ambito familiare e sociale;
- la prevenzione delle complicanze;
- l'attivazione tempestiva per l'erogazione dei dispositivi
- tutte le indicazioni sullo stomacare e sul corretto utilizzo dei presidi.

Scegliere e utilizzare correttamente il dispositivo. La scelta e l'uso corretto del sistema di raccolta è uno dei fattori che maggiormente contribuisce al benessere fisico e psichico della persona e dipende da diversi fattori:

- tipo di stomia ed effluenti;
- sito della stomia;
- sensibilità cutanea;
- fase della riabilitazione in cui si trova la persona stomizzata;
- stile di vita della persona stomizzata;
- età e capacità individuali della persona.

I dispositivi di raccolta si differenziano fra loro in base al tipo di materiale con cui sono costituiti, al tipo di **sacca** (fondo chiuso, fondo aperto, rubinetto di scarico), al tipo di filtro, al tipo di **placca** (piana o convessa). La scelta dipende dal tipo di stomia confezionata e dagli effluenti. A volte, si rende necessario considerare anche la forma della stomia (che si potrebbe presentare rotonda, ovale o irregolare) e le

caratteristiche anatomiche dello stoma e della parete addominale (utilizzare in questo caso una placca piana o convessa).

I SISTEMI MONOPEZZO

I sistemi di raccolta monopezzo possono essere a fondo chiuso, per la gestione di una colostomia; a fondo aperto, per gestire una ileostomia; con rubinetto di scarico, in caso di urostomia. In questa tipologia di sistema, sacca e placca sono integrate.

Queste sacche sono state progettate per offrire **massima discrezione**, semplicità di utilizzo e seguire il profilo corporeo e i movimenti. Sono disponibili nella versione con barriera cutanea pretagliata, ritagliabile, piana o convessa; nelle versioni a fondo aperto e fondo chiuso piane, anche modellabile.

La **sacca a fondo chiuso** è indicata in caso di colostomia e, in ogni caso, in caso di effluenti formati: semplicemente si sostituisce quando la sacca è piena.

La **sacca a fondo aperto** presenta una chiusura integrata: il fondo della sacca va ripiegato su stesso, chiuso attraverso le apposite striscette e ripiegato all'interno della tasca di sicurezza. Questo permette di poter aprire e svuotare la sacca all'occorrenza.

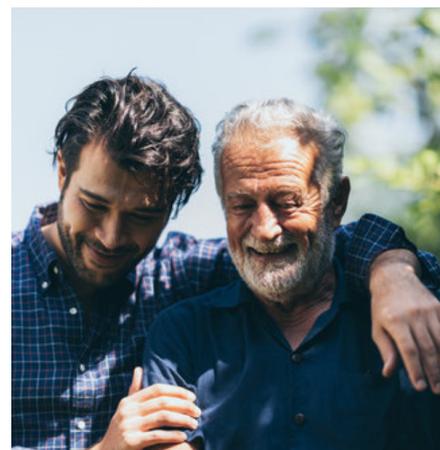
La **sacca per urostomia**, grazie al rubinetto di scarico, può essere svuotata al bisogno.

IL RUOLO DELLO STOMATERAPISTA

L'infermiere stomaterapista ha il compito di pianificare un programma riabilitativo-educativo per ogni paziente.

I sistemi di raccolta sono fondamentali per far riacquistare alla persona stomizzata l'autonomia, la sicurezza, la serenità e farlo ritornare alla vita sociale. La scelta del sistema di raccolta è un diritto della persona stomizzata: lo stomaterapista deve supportarlo nella scelta, per individuare quello che meglio risponda alle sue esigenze. In linea generale, un buon dispositivo deve:

- offrire una buona tenuta;
- garantire la protezione cutanea dal contatto con il materiale fecale;
- poter essere sostituito e posizionato facilmente;
- permettere fuoriuscita e deodorare i gas grazie al filtro;
- essere discreto (essere sottile e poco visibile) per permettere di indossare ogni tipo di abbigliamento e permettere ogni tipo di movimento.



“Per qualsiasi dubbio non esitare a rivolgerti al tuo operatore sanitario di fiducia”

L'AMBULATORIO DELL'OSPEDALE SAN GERARDO DEI TINTORI DI MONZA

Nella nostra realtà, alla dimissione della persona stomizzata, il percorso riabilitativo prevede due accessi programmati: il primo dopo circa sette giorni dal ritorno a casa, e il secondo a distanza di circa un mese dall'intervento. Vengono forniti i recapiti telefonici dell'ambulatorio, una scatola di campioni del sistema identificato durante la degenza ed eventuali accessori necessari per il rientro a domicilio. Nella prima visita di controllo si esegue:

- **valutazione del complesso stomale;**
- **se presenti, rimozione dei punti di sutura peristomali;**
- **valutazione dello stoma-care da parte della persona e/o care-giver;**
- **valutazione aspetto psicologico ed accettazione al nuovo schema corporeo.**

A distanza di un mese (prima se ci sono problemi) il paziente ritorna in ambulatorio e in questo secondo accesso viene valutato:

- **il complesso stomale;**

- **le competenze acquisite nello stomacare;**
- **il grado di autonomia e/o dipendenza dal care-giver;**
- **ripresa delle abitudini alimentari;**
- **rientro al lavoro e/o vita sociale;**
- **se il dispositivo scelto soddisfa le aspettative della persona;**
- **prescrizione del presidio.**

La gestione del percorso riabilitativo nel nostro ambulatorio è prettamente

infermieristica, ma in una visione olistica dei bisogni della persona, in caso di necessità possiamo contare sulla collaborazione di vari specialisti, chirurgo, psicologo, gastroenterologo, dermatologo, medicazioni. Frequentemente giungono presso la nostra struttura persone da altre regioni e realtà; finché sono ricoverate, seguono lo stesso iter riabilitativo dei pazienti residenti della provincia; alla dimissione vengono indirizzati agli ambulatori di riferimento previo contatto nostro con il collega stomaterapista.



Puoi contattare gli stomaterapisti

Nadia Rumbolo e Sandro Maniero

A.O. SAN GERARDO

Via Gian Battista Pergolesi, 33 - Monza
Ambulatorio stomizzati e riabilitazione
del pavimento pelvico

Piano Terreno settore A

Telefono: **039 2336012**

Orari e giorni di apertura:

lunedì e mercoledì dalle 14:00 alle 16:00

*"Le persone assistite che si devono sottoporre a un intervento chirurgico con confezionamento di una stomia si adatteranno alla loro nuova immagine corporea e si integreranno di nuovo nel loro ambito familiare/sociale più facilmente se avranno ricevuto messaggi di empatia durante il periodo che va dalla fase pre-operatoria fino al loro ritorno in comunità" (Black, 2000).



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 per le consulenti del Servizio me+™

Grazie tanto tutte per il supporto e il sostegno ricevuti, senza di voi non avrei saputo come fare!

Anna

E-mail per Lia, consulente del Servizio me+™

Vorrei rappresentarLe con la presente, la mia sincera gratitudine ed il mio più profondo piacere nel ringraziarla di come mi ha guidato ed aiutato, supportandomi nell'utilizzo del prodotto ConvaTec per le esigenze necessarie ad aiutare mio padre Giorgio che ha affrontato l'intervento di colostomia. Una vicenda difficile nuova e gravosa che si è abbattuta sulla nostra famiglia e che sinceramente la delicatezza e la professionalità (direi in punta di piedi) con cui Lei ci ha condotto alla risoluzione di problemi (ritengo naturali perché mai vissuti

prima) ci ha dato il sostegno necessario per affrontarli. L'azienda per cui Lei lavora, la ConvaTec, sarà sicuramente fiera ed orgogliosa di averla nel proprio Team. Ringraziandola nuovamente ed augurandole una buona giornata le mando un forte abbraccio
Grazie

Salvatore

E-mail per Arianna, consulente del Servizio me+™

Desidero innanzitutto esprimere il mio più vivo ringraziamento per la grande tempestività che avete dimostrato inviandomi, il materiale necessario per il sostegno al genitore ultra 87enne a seguito di una ileostomia. Un particolare

grazie per la sua sensibilità e solidarietà comprovata nonché per la sua dedizione al lavoro dimostrando serietà e professionalità va alla signora Arianna
Grazie ancora per il Vostro aiuto
Cordialmente

Gianluca

E-mail per Valeria, consulente del Servizio me+™

Valeria, volevo portarti i ringraziamenti di mamma che non la smette più di tessere le lodi a te e alla tua azienda per il supporto remoto che le avete fornito in questa situazione delicata, durante una pandemia e tra giorni di festa vari!
Semplicemente grazie

Luca

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;
- **sui social**: pagine "[ConvaTec Stomia](#)" e "[Servizio me+](#)" di Facebook; [@ConvaTecStomia](#) di Twitter; [@convatecstomia](#) di Instagram.

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

LE INSIDIE DELLA "VISITA DI VERIFICA" E L'ACCESSIBILITÀ DEI BAGNI NEI LUOGHI DI LAVORO

Stomia e invalidità: l'Avvocato Diego Palazzoli illustra come affrontare le difficoltà che si possono riscontrare nel riconoscimento dei propri diritti

Cari Amici, si ripropone spesso il problema della risposta data dalla Commissione per la valutazione dell'invalidità civile in seguito a visita di verifica della percentuale precedentemente assegnata. La **visita di verifica** è di frequente sottovalutata, ritenendosi erroneamente che, dal permanere delle stesse condizioni riscontrate nella prima visita, sia consentito dedurre la "ovvia" conferma di quel responso. Non è così. Anzi: se già in occasione



Avvocato
Diego Palazzoli

del primo confronto con la Commissione è quanto mai opportuno avvalersi del sostegno professionale (a spese del paziente) di un medico di fiducia (di regola un medico specializzato in "medicina legale") tale precauzione è ancor più raccomandabile in sede di verifica. Infatti, in tale

circostanza viene rivalutata tutta la condizione di disabilità e proprio la stabilizzazione della situazione può risolversi in un ridimensionamento dell'originario accertamento, comunque ragionevolmente prevedibile nel caso di un miglioramento del quadro clinico complessivo. Ecco perché, per prevenire sgradevoli sorprese, quali l'abbassamento della percentuale di invalidità, la revoca dei benefici di cui all'**art. 3 della L.104/92** o dell'indennità

di accompagnamento, è opportuno presentarsi alla visita di verifica con il sostegno di uno specialista. Tale assistenza (orientativamente del costo di una visita specialistica), ove non si conosca già un medico legale, potrà essere ottenuta dagli enti di patronato. Il rimedio, nel caso di esito sfavorevole del nuovo accertamento, è dato dalla sua tempestiva impugnazione, in sede giudiziale, necessariamente con l'assistenza di un avvocato preceduta dal consulto del medico, cui si chiederà anche il successivo appoggio del consulente tecnico di parte (cosiddetto CTP), quando il tribunale avrà disposto l'ineludibile Consulenza Tecnica d'Ufficio. Tale percorso va intrapreso ben prima della scadenza del termine per l'impugnazione, che è evidenziato in calce al verbale di accertamento comunicato per raccomandata andata e ritorno.

L'ACCESSIBILITÀ DEI BAGNI SUL LUOGO DI LAVORO

Un delicato problema, che si presenta nei luoghi di lavoro, è quello dell'accessibilità e fruibilità dei bagni per le persone diversamente abili ed in particolare per gli stomizzati. Il riferimento normativo (Disegno di **legge n.498 /2008 art. 4, lett. m**) parla chiaro e deve essere mutuato anche per le persone stomizzate: "[...] spazi ed attrezzature idonei ad assicurare ai disabili

stomizzati ed incontinenti la possibilità di poter svolgere in modo adeguato le funzioni necessarie, anche nel rispetto di regole igieniche particolari e della necessaria esigenza di riservatezza, quali bagni riservati, specchi, lavandini, irrigatori, appositi raccoglitori

È bene non sottovalutare la visita di controllo per non ritrovarsi a gestire spiacevoli sorprese

igienici di rifiuti, spogliatoi, illuminazione adeguata, aeratori e similari". Il contesto normativo è sollecitato sin dal 2001 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella ICF (Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute). In Italia la normativa di riferimento (in particolare la **L.104/1992, art. 24 con i suoi richiami: alla L.13/1989; alla legge 118/1971, alla Legge n. 13/ 1989; al DPR n.384/1978; al D.M.LL.PP. n.236/1989** e loro successive modificazioni) individua tre livelli di accessibilità, visitabilità, adattabilità che, con riguardo al settore privato possiamo ricondurre in sintesi alla distinzione tra aziende soggette o meno al "collocamento obbligatorio". Il riferimento è l'**art 63 del Testo Unico per la Sicurezza sul Lavoro** (D.lgs n.81/2008):

1. I luoghi di lavoro devono essere conformi ai requisiti indicati nell'allegato IV.
2. Devono essere strutturati

tenendo conto dei lavoratori disabili.

3. L'obbligo vige in particolare per le porte, le vie di circolazione, gli ascensori e le relative pulsantiere, le scale e gli accessi alle medesime, le docce, i gabinetti ed i posti di lavoro utilizzati da lavoratori disabili. (196)
4. Devono essere adottate misure idonee a consentire la mobilità e l'utilizzazione dei servizi sanitari e di igiene personale.
5. Ove vincoli urbanistici o architettonici ostino agli adempimenti il datore di lavoro, previa consultazione del rappresentante dei lavoratori per la sicurezza e previa autorizzazione dell'organo di vigilanza territorialmente competente, adotta le misure alternative che garantiscono un livello di sicurezza equivalente.

I luoghi di lavoro, in cui siano impiegati dipendenti disabili devono quindi essere dotati di bagni ad essi accessibili, conformati alle loro peculiari necessità e poiché la concreta attuazione di tali norme è demandata anche alla regolamentazione locale, per i casi più particolari necessita, anche, del supporto proprio dell'azione di tutela sindacale.

Un caro saluto a voi tutti.



PER SAPERNE DI PIÙ SUI TUOI DIRITTI

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

LIBRI CHE FANNO BENE



Finché il caffè è caldo

di Toshikazu Kawaguchi

Finché il caffè è caldo è diventato un caso editoriale in Giappone, dove ha venduto oltre un milione di copie. Poi ha conquistato tutto il mondo e le classifiche europee a pochi giorni dall'uscita. Un romanzo pieno di fascino e mistero sulle occasioni perdute e sull'importanza di quelle ancora da vivere.



Il vantaggio della felicità

di Shawn Achor

“Non sei felice perché hai successo, hai successo perché sei felice”. Il libro utilizza sette principi della psicologia positiva per descrivere come riuscire a trarre vantaggio da un atteggiamento mentale più positivo per conseguire risultati straordinari sia nella vita privata che in quella professionale.



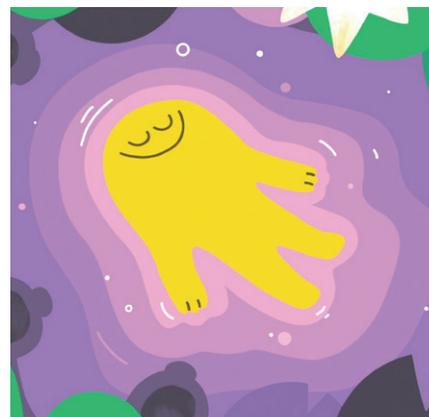
Sentiti bene nella tua casa

di Frida Ramstedt

Guida pratica per rendere ancora più accoglienti i tuoi spazi. Insegnamenti utilissimi e trucchi pratici in un libro illustrato per ottenere l'atmosfera che desiderate sulla base delle vostre preferenze personali e senza essere costretti a costosi interventi e acquisti. Saper disporre i mobili in modo da circolare liberamente nelle stanze, dipingere una parete con il colore adatto a mettere in risalto un mobile o, al contrario, a renderlo meno imponente.

Mindfulness, il benessere non è solo fisico ma anche mentale

Quando è arrivata la pandemia tutti hanno dovuto fermarsi e rimanere tutta la giornata confinati in casa. Nella necessità di trovare un equilibrio in quella che oggi chiamiamo “la nuova normalità” in molti hanno trovato aiuto creandosi piccole ritualità che li facessero stare bene, imparando che si può meditare persino andando su internet.



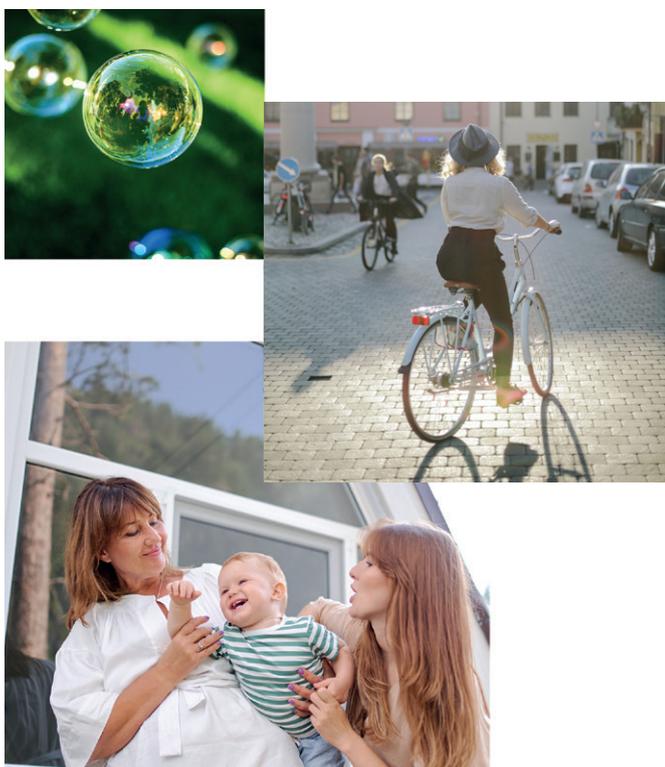
LE GUIDE DI HEADSPACE NETFLIX

Oggi le proposte sono tante e accessibili a tutti. **Serenity** è una delle app premiate nel 2020 per meditare e dormire meglio. Se voi o i vostri figli o nipoti avete **Netflix**, provate “**Le guide di Headspace: meditazione**”. Consigli in stile cartoon che potete scaricare e sentire senza connessione. Da vedere anche con i vostri familiari.



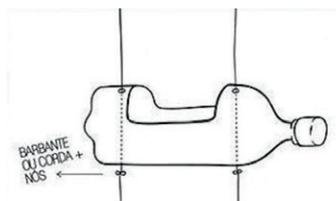
Come sarà la città del prossimo futuro?

Con le continue chiusure, la mancanza di turisti e il lavoro da remoto, le città devono ripensare alla loro identità. La pandemia ha fatto riscoprire il ruolo della prossimità e del quartiere come fonte di primo aiuto per la comunità. Una lezione che i sindaci non vogliono dimenticare e che potrebbe essere la risposta per una nuova dimensione di città, più a misura d'uomo. Tanti i progetti allo studio. A Parigi come a Milano si parla di una "città dei 15 minuti". I quartieri della città diventano indipendenti contenendo nel raggio di 15 minuti di camminata tutto quello che occorre.



Le infrastrutture dovranno cambiare funzioni, destinatari e utenti, a seconda del giorno della settimana e dell'ora del giorno, aumentando le scelte a disposizione e avvicinandole agli utenti, in qualsiasi luogo vivano. Una città che diventa più pulita, più partecipativa e solidale, aperta a una costante proliferazione d'iniziative dei cittadini.

Arriva la primavera ed è orto-mania



È esplosa nelle città ma anche tra tutti coloro che hanno la fortuna di avere un giardino. Grande o piccolo l'orto fai-da-te è diventato un passatempo che fa bene alle persone e all'ambiente, permettendo un consumo a km zero. Una idea in più? Per le erbe aromatiche usate come vasetti le bottiglie di plastica invece di buttarle via.



Si scrive Esteem™+, si legge monopezzo



NOVITÀ

ESTEEM™+ *Soft Convex*

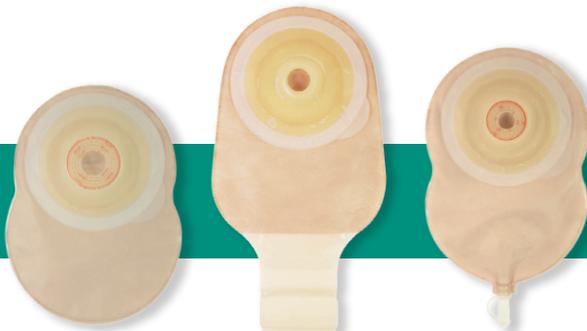
Sistema monopezzo con barriera cutanea flessibile e convessità soft, per offrirti elevato comfort



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

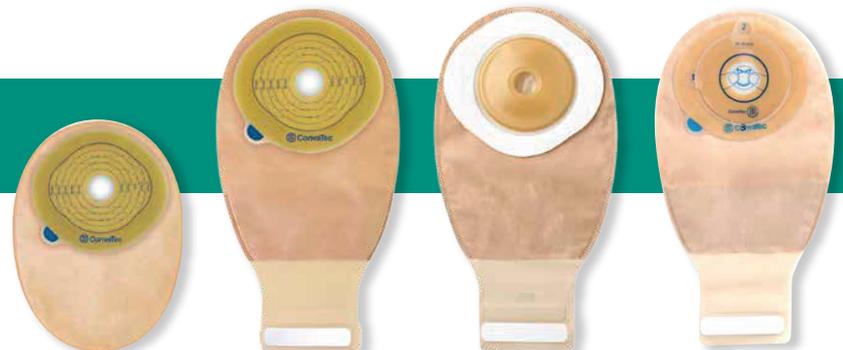
ESTEEM™+
Flex Convex
per urostomia

ESTEEM™+ *Flex Convex*

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

ESTEEM™+ *+*

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



ESTEEM™+
fondo chiuso
ritagliabile e pretagliato
con finestra ispezionabile

ESTEEM™+
fondo aperto
ritagliabile

ESTEEM™+
convesso pretagliato

ESTEEM™+
fondo aperto
modellabile

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

