

ConTatto®

Come raggiungere il giusto equilibrio

Riabilitazione e attività fisica:

il programma recovery **me+**™



Iscriviti al programma



Great Comebacks™:
partecipa alla XVII edizione



Risponde lo
stomaterapista



ConvaTec

CHIAMA IL NUMERO VERDE
800.930.930

Attività fisica e riabilitazione: il programma recovery me+™



Carissimi,

soffia vento di novità sull'estate di ConvaTec: la famiglia me+™ si arricchisce di un altro servizio, **me+™ recovery**, il programma certificato dal Royal College of Nursing in Inghilterra che, sulla base di studi pubblicati dall'American College of Sports

Medicine, dimostra come l'attività fisica contribuisca in modo significativo al percorso di riabilitazione, riducendo il rischio di sviluppare un'ernia, per aiutarvi a raggiungere una miglior qualità della vita.

Me+™ recovery nasce da un'idea di Sarah Russell, un'atleta ileostomizzata, laureata in Scienze motorie ed esperta in riabilitazione che, dopo l'intervento, si è posta come obiettivo tornare a dedicarsi a tutte le attività sportive che praticava prima dell'operazione. Il Programma si compone di tre fasi: verde, blu e viola, ognuna con esercizi specifici da effettuare per raggiungere un completo recupero. Vi invitiamo a leggere la rubrica dedicata a questa importante novità e vi informiamo che in Italia circa 500 infermieri hanno già seguito il corso ed effettuato il training per potervi insegnare ad effettuare correttamente gli esercizi.

Per saperne di più, rivolgetevi al vostro operatore sanitario di fiducia oppure contattateci: vi ricordiamo, che siamo a vostra disposizione 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. Sarah, grazie alla sua forza di volontà e al supporto del suo operatore sanitario di fiducia, è riuscita a realizzare il suo intento, ha dimostrato che vivere con la stomia non vuol dire rinunciare alle proprie passioni e che condividere la propria esperienza può aiutare gli altri a riprendere il timone della propria vita. Esattamente lo spirito alla base di Great Comebacks™, il Programma Internazionale di ConvaTec che celebra i "grandi ritorni" alla vita dopo l'intervento di stomia. Pier Raffaele Spina, la cui storia è stata selezionata tra le più rappresentative nel 2010, spiega perché è importante condividere la propria esperienza e partecipare alla XVII edizione del Programma.

Vi ricordiamo che me+™ recovery e Great Comebacks™ sono solo alcune delle iniziative che ConvaTel® mette a vostra disposizione. Per conoscerle, iscrivetevi al **Programma me+™**: potete farlo compilando il modulo online sul nostro sito

www.convatec.it o contattandoci. Tra questi, anche la consulenza telefonica gratuita di infermieri specializzati nella gestione della stomia. Vi invitiamo a leggere i consigli degli operatori sanitari che hanno già messo la loro professionalità al vostro servizio: Armando Mottola, stomaterapista della Fondazione Policlinico Gemelli, Caterina Bassano dell'Ospedale Civico di Palermo, Giuseppa Sasso dell'Ospedale Oncologico Maurizio Ascoli di Palermo, Davide Brambilla dell'Ospedale San Raffaele di Milano e Vincenza D'Alessandro dell'Azienda Ospedaliera dei Colli Ospedale CTO di Napoli.

Sapere di potersi rivolgere ad un infermiere specializzato nella gestione della stomia, è molto importante per risolvere qualsiasi dubbio; se ancora non avete un operatore sanitario di fiducia, o desiderate conoscere il centro di riabilitazione più vicino alla vostra abitazione, contattateci. Infine, desideriamo ringraziarvi per i messaggi e le testimonianze d'affetto che ci inviate ogni giorno: per farlo vi invitiamo a leggere la rubrica "La posta di ConTatto®", il nostro canale diretto per condividere pareri ed opinioni



Buona lettura

Laura Fel

**ATTENZIONE: GREAT
COMEBACKS™ 2018
GRANDE NOVITÀ**

Carissimi,

visto il successo che sta riscuotendo la XVII edizione del Programma, abbiamo deciso di posticiparne la scadenza al **30 novembre**. Potete inviarci la vostra storia:

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

La serata di celebrazione si terrà pertanto a febbraio 2019. Per saperne di più, contattateci al numero verde gratuito **800.930.930**.

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

ConTatto® è un marchio
registrato ConvaTec Inc.
AP-019332-IT

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

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



Numero 2 - 2018

Spedizione in
Abbonamento postale
70% Milano

4 Risponde lo stomaterapista

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

12 Gli ambulatori al tuo servizio

La riabilitazione psico-fisica dopo l'intervento richiede un'adeguata assistenza: ecco i recapiti di alcuni centri sul territorio Nazionale

16 Me+™ recovery: esercizio fisico per una completa riabilitazione

Il Programma me+™ si arricchisce di un nuovo servizio: scopri gli esercizi consigliati nella strada verso il recupero

20 Evoluzione del "Consenso informato"

L'Avvocato Diego Palazzoli risponde alle domande frequenti sulla normativa attuale

Stomia e nuovi mezzi di comunicazione

Marina Eramo, Psicologa e consulente ConvaTel®, illustra come le nuove tecnologie possano influenzare il nostro modo di interagire con gli altri

Perché è importante partecipare a Great Comebacks™

Pier Raffaele Spena, vincitore dell'edizione 2010, racconta come partecipare al Programma abbia segnato l'inizio della sua rinascita

Novità dalle Associazioni

Le iniziative delle Associazioni, sempre al tuo fianco nella difesa dei tuoi diritti e per offrirti il supporto di cui hai bisogno

La posta di ConTatto®

Lettere, cartoline, e-mail: desideriamo condividere alcune di queste manifestazioni d'affetto che ci invii ogni giorno per ringraziarti e ricordarti che restiamo a tua disposizione al numero verde 800.930.930 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com



Risponde lo stomaterapista

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

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

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

Ecco le risposte degli infermieri che hanno già messo la loro professionalità al tuo servizio.

Risponde Armando Mottola, stomaterapista della Fondazione Policlinico Gemelli di Roma

D **Come valuti questa esperienza?**

R Molto positivamente, tanto che la consiglierai anche ai miei colleghi.

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

R Non particolarmente; i quesiti che mi hanno rivolto sono gli stessi che mi pongono nel mio

lavoro quotidiano. Più che altro mi ha sorpreso il fatto che molte persone non frequentino un ambulatorio: questo vuol dire che ancora c'è poca informazione sul mondo della stomia.

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

R Di mantenere integra la cute peristomale: da questo, infatti, dipende la tenuta del sistema di raccolta e, di conseguenza, la loro qualità della vita. Consiglio, pertanto, di prestare particolare attenzione alla scelta del sistema di raccolta che deve rispondere al meglio alle loro esigenze, non solo in termini di protezione, ma anche di comfort e discrezione. E, soprattutto, di frequentare un ambulatorio di stomaterapia.

D *Quale accorgimento in più può essere preso per proteggere la cute peristomale?*

R Personalmente suggerisco di adoperare gli accessori per mantenere integra la cute. Nello specifico, consiglio di adoperare la polvere, particolarmente utile in caso di piccole escoriazioni, perché assorbe l'essudato e consente una buona tenuta del sistema di raccolta; la pasta, che permette di livellare le irregolarità della cute, creando una superficie uniforme per l'adesione del sistema di raccolta; il film protettivo, che crea una barriera contro le infiltrazioni.

D *Perché è importante frequentare un ambulatorio di stomaterapia?*

R Perché è un punto di riferimento: qualsiasi dubbio tu possa avere sulla gestione della stomia, dalla scelta del sistema di raccolta, all'utilizzo degli accessori, alla gestione di eventuali complicanze, è fondamentale sapere di poter contare sul supporto di un infermiere specialista.



Contatta lo stomaterapista Armando Mottola

*Fondazione Policlinico Gemelli di Roma
Largo Agostino Gemelli, 7
Ambulatorio Stomizzati - Ambulatorio CEMAD
Ala A 3 Piano*

Telefono: 06 30153732

Orari e giorni di apertura:

martedì e venerdì, dalle 9:00 alle 12:00, su appuntamento contattando lo stomaterapista

Risponde Caterina Bassano, infermiera dell'Ospedale Civico di Palermo

D Come valuti questa esperienza?

R In maniera positiva: le consulenti sono molto preparate e cordiali. Sicuramente la suggerisco ai miei colleghi: è un modo in più di mettersi in gioco e offrire supporto alle persone stomizzate

D Ci sono delle domande che ti hanno stupito?

R In verità no: sono le stesse che mi vengono poste quotidianamente. Semmai è interessante che le esigenze siano le stesse su tutto il territorio Nazionale.

D Quali sono i passaggi imprescindibili per una corretta gestione della stomia?

R Sicuramente la scelta del sistema di raccolta più adatto alle proprie esigenze, ovvero che oltre a fornire un'adeguata protezione cutanea, ti offra il comfort e la discrezione di cui hai bisogno. Quindi un'accurata igiene della stomia.

D Come si procede nell'effettuare lo stomacare?

R Pulire bene la cute con acqua e sapone eliminando ogni eventuale traccia di adesivo; quindi asciugare la pelle semplicemente tamponando. Infine, non sottovalutare gli accessori che aiutano a proteggere la pelle.

D Quali accessori consigli di adoperare?

R Il rimuovi adesivo, perché aiuta ad eliminare in modo atraumatico il sistema di raccolta; il film protettivo, che protegge la cute dal contatto con gli effluenti; la pasta per livellare le irregolarità cutanee e la polvere per assorbire l'essudato in caso di alterazioni. Ma, soprattutto, invito a rivolgersi al proprio

operatore sanitario di fiducia che saprà indicare la soluzione più idonea a qualsiasi esigenza.

D Perché è importante rivolgersi ad un infermiere specializzato?

R Perché è fondamentale avere un punto di riferimento in qualsiasi circostanza.

D Cosa ti senti di dire alle persone stomizzate?

R Di non abbattersi: la stomia non è un problema, ma la soluzione ad una situazione che non poteva essere risolta diversamente.



Contatta l'infermiera Caterina Bassano

Ospedale Civico di Palermo
Chirurgia Oncologica - Padiglione 24
Primo Piano - Stanze R/S

Telefono e fax: 091/6662007

E-mail: caterinabassano8@hotmail.it

Risponde Giuseppa Sasso, infermiera dell'Ospedale Oncologico Maurizio Ascoli di Palermo

D Come valuti questa esperienza?

R È stata una bellissima esperienza, che consiglio anche ai miei colleghi. Ammetto che all'inizio ero un po' titubante, più che altro perché non avevo idea delle domande che mi sarebbero state rivolte. Invece è stato stimolante rispondere telefonicamente alle domande che mi rivolgono quotidianamente nella mia pratica clinica.

D Ci sono delle domande che ti hanno stupito?

R Non particolarmente: semmai è stato importante notare che c'è una carenza generalizzata di informazioni, cui dobbiamo sopperire noi. Ma, soprattutto, è stato emozionante vedere cosa accade quando contattiamo il numero verde. Le consulenti sono molto preparate e competenti: non immaginavo ci fosse così tanto lavoro.

D Qual è il suggerimento fondamentale nella gestione della stomia?

R Più che un suggerimento, è l'obiettivo che ogni persona dovrebbe perseguire: diventare autonomi nella gestione della stomia.

D Come ti sei appassionata a questo lavoro?

R Ero giovanissima, avevo 18 anni appena e una mia cugina lavorava come



coordinatrice infermieristica. Mi sono appassionata ai suoi racconti, ed ora eccomi qui.

D Ci racconti un aneddoto?

R Sono particolarmente legata ad un mio paziente che aveva delegato la gestione dello stoma alla moglie. Quando lei è morta, lui ha iniziato a trascurarsi. Con il mio supporto, piano piano, ha iniziato a prendersi cura della stomia, ha capito che era il suo "salvavita" ed è diventato autonomo nella gestione della stessa.

D Perché è importante rivolgersi ad un infermiere specializzato?

R Non è importante, è fondamentale: spesso le persone non sanno a chi rivolgersi. Noi rappresentiamo un punto di riferimento e dobbiamo contribuire a diffondere le informazioni in merito.

D Cosa ti senti di dire alle persone stomizzate?

R Che l'importante è diventare autonomi nella gestione della stomia e che, anche se all'inizio può sembrare difficile, possono tranquillamente raggiungere questo obiettivo. È importante che sappiano di non essere sole e che possono contare sul supporto di noi infermieri.

Contatta l'infermiera Giuseppa Sasso

Ospedale Oncologico Maurizio Ascoli di Palermo
Piazza Nicola Leotta, 4
Ambulatorio di urologia oncologica - Padiglione
17

Referenti: Dottor Ignazio Rizzo, Dottor Domenico Lo Presti, Infermiera Giuseppa Sasso

Orari e giorni di apertura: Dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 14.00; martedì pomeriggio dalle 14.00 alle 18.00

Telefono: 091 6664520

Risponde Davide Brambilla, stomaterapista dell'Ospedale San Raffaele di Milano

D Come valuti questa esperienza?

R È stata un'esperienza molto positiva che consiglierai ai miei colleghi. Non immaginavo quanto lavoro e quale grande organizzazione che ci fosse dietro il numero verde. Le consulenti si distinguono per cordialità, cortesia e professionalità; non si limitano ad inviare sacche o materiale informativo: offrono supporto alle persone stomizzate in modo sempre discreto e garbato. Mi ha fatto veramente piacere conoscerle: ho dato un volto alle persone che sento per telefono.

D Ci sono delle domande che ti hanno stupito?

R No: sono le stesse che mi rivolgono quotidianamente i pazienti. È stata la conferma che c'è tanto bisogno di informazioni e mi sono emozionato molto nel sentirmi ringraziare dalle persone con cui ho parlato.

D Perché è importante frequentare un centro di riabilitazione?

R Perché è importante sapere di potersi rivolgere ad una persona esperta sulla gestione della stomia, in qualsiasi fase della riabilitazione. Tra i servizi che ConvaTel® mette a disposizione, quello che ho più apprezzato è proprio l'informazione sui centri di

stomaterapia su tutto il territorio Nazionale. Adesso so che, quando una persona si opera a Milano ma vive in un'altra città d'Italia, posso dirle di chiamare con fiducia il numero verde per conoscere i recapiti del centro più vicino alla sua abitazione.

D Quali altri servizi del numero verde trovi utili?

R Sicuramente la consulenza dell'Avvocato e della Psicologa. Soprattutto in una fase delicata come l'immediato postoperatorio, quando si hanno poche informazioni o, al contrario, si hanno troppi pensieri per la testa, è molto utile sapere di poter ricevere supporto pratico ed emotivo con una semplice chiamata. Anche per chi si prende cura delle persone stomizzate.

D Quali accessori consigli sempre nella gestione della stomia?

R Indubbiamente pasta e polvere, anche quando apparentemente sembra non essercene bisogno. Questo perché la stomia, nel tempo, cambia nella forma e nelle dimensioni: sapere di avere in casa questi importanti alleati nella gestione della stomia, per qualsiasi evenienza, può essere utile anche dal punto di vista emotivo.

Contatta lo stomaterapista Davide Brambilla

*Ospedale San Raffaele di Milano
Via Olgettina 60*

Ambulatorio 13 - piano 0 settore C

Referenti: stomaterapisti Brambilla Davide e Luigi Buccomino Francesco Carlo Denti; infermiera Elisa Cerri.

Orari e giorni di apertura: martedì e venerdì 15:00 - 17:00

Telefono: ambulatorio: 02/26433552; reparto: 02/26432458.



Risponde Vincenza D'Alessandro, coordinatrice infermieristica dell'Azienda Ospedaliera Dei Colli CTO di Napoli

D **Come valuti questa esperienza?**

R In modo molto positivo. Avevo avuto l'opportunità di offrire la mia consulenza anche lo scorso anno: l'esperienza di questa volta mi ha permesso di confermare l'importanza del lavoro delle consulenti al numero verde, la loro competenza e professionalità.

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

R Quello che mi stupisce è che spesso le persone vedano la stomia come una ferita e pensano che richieda quasi un trattamento di disinfezione: non è così. Bastano acqua, sapone e un po' di pazienza per una corretta gestione. Dobbiamo metterci in discussione per primi noi operatori sanitari se ancora c'è questa mancanza di informazioni.

D **Quali sono i passaggi fondamentali per una corretta gestione della stomia?**

R Quello che dico sempre ai miei pazienti è che prendersi cura della stomia vuol dire proteggere la cute peristomale ed effettuare con cura l'igiene.

D **Perché è importante proteggere la cute?**

R Perché una cute integra consente una buona tenuta della sacca e una migliore qualità della vita. Alcune persone sono convinte che avere la pelle arrossata ed escoriata sia la naturale conseguenza del vivere con una stomia: è una convinzione sbagliata e dannosa. La pelle deve presentarsi integra e rosea come in qualsiasi altra parte del corpo; è bene imparare a riconoscere eventuali segnali di alterazione cutanea, per poter intervenire in tempo, evitando l'insorgere di complicanze.

D **Quali sono i consigli per mantenere integra la pelle?**

R Prevenire il rischio di infiltrazioni: questo è possibile scegliendo il prodotto più adatto alle proprie esigenze ed evitando che si formino spazi vuoti tra la barriera cutanea e la stomia. Da questo punto di vista un prodotto modellabile, che crea un sigillo protettivo intorno alla stomia, può essere una buona soluzione. Da non sottovalutare, poi, è il prezioso aiuto che può



derivare dall'utilizzo degli accessori.

D **Di quali accessori consigli l'utilizzo?**

R Sicuramente il film protettivo, perché crea una barriera traspirante che aiuta ad evitare il contatto con gli effluenti. In caso di lievi alterazioni, suggerisco di adoperare la polvere, che assorbe l'essudato senza compromettere la tenuta del sistema di raccolta. Qualora incontrassi difficoltà nell'eliminare la sacca quando ne effettui il cambio, puoi adoperare il rimuovi adesivo. Se sulla cute fossero presenti cicatrici o pieghe cutanee, adoperare la pasta aiuta a livellarle e consente di creare una superficie uniforme, che favorisce l'adesione della sacca. Questi sono solo alcuni accessori: chiedi consiglio al tuo operatore sanitario di fiducia per conoscerli tutti e sapere come e quando adoperarli.

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

R Che vivere con la stomia non significa rinunciare alle proprie attività preferite, ma prendere qualche accorgimento.

Contatta la stomaterapista Vincenza D'Alessandro

Azienda Ospedaliera Dei Colli Ospedale CTO di Napoli

E-mail: enza.dale@outlook.it

Telefono: 334 6994668

ease™

Protezione sottile

Depositata al Ministero della Salute il 7 maggio 2018



Strips

Sottili strisce idrocolloidalì che si adattano al tuo corpo e ne seguono tutti i movimenti

Le ease™ strips si applicano sopra i bordi della barriera cutanea

Per ricevere campioni gratuiti, contattaci al numero verde gratuito 800.930.930* o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com

 **ConvaTec**

*Numero verde destinato ad assistenza tecnica
© 2017 ConvaTec Inc.

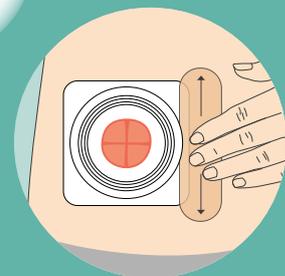
™ indica un marchio di fabbrica di ConvaTec. AP-018297-MM



Delicate
sulla cute

Flessibili

Facili da
applicare



È un dispositivo medico 
Leggere attentamente le avvertenze
o le istruzioni per l'uso

ease™

Strips

Risposte alle domande frequenti

Quando si utilizzano le strisce?

Per una grande adesione quando si applica la barriera cutanea.

I bordi della barriera cutanea possono perdere adesività se indossati per un lungo periodo. Le strisce aiutano a mantenere adesa la placca alla cute. Possono anche essere adoperate per prevenire che i bordi della placca si attacchino ai vestiti dopo aver nuotato o aver fatto il bagno.

Dove vanno posizionate le strisce?

Le strisce vanno posizionate sopra i bordi della placca per circa 1,5-2cm.

Le strisce sono impermeabili?

Lo strato superficiale delle strisce è impermeabile, così potrai serenamente fare il bagno o la doccia o nuotare.

Le strisce sembrano molto sottili, perché?

Per essere flessibili, in modo da adattarsi in maniera ottimale al tuo corpo e seguirne i movimenti.

Inoltre, sono pensate per darti la sensazione di una "seconda pelle". Se fossero state trasparenti, essendo così sottili, sarebbero state difficili da vedere.

Di che materiale sono composte?

Idrocolloide

Contengono lattice?

No

Per ricevere campioni gratuiti, contattaci al numero verde gratuito 800.930.930* o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com

*Numero verde destinato ad assistenza tecnica

© 2017 ConvaTec Inc.
™ indica un marchio di fabbrica di ConvaTec. AP-018298-MM



Quali misure sono disponibili?

Le strisce sono disponibili nei seguenti formati:

 3 x 11 cm

 3 x 9 cm

Le strisce sono sterili?

No

Per quanto tempo devono essere indossate?

Fino a quando contribuiscono a mantenere la placca.

In ogni caso, è consigliabile tenerle al massimo una settimana.

È un dispositivo medico CE
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso

 **ConvaTec**

Gli ambulatori al tuo servizio

La riabilitazione psico-fisica dopo l'intervento richiede un'adeguata assistenza: ecco i recapiti di alcuni centri sul territorio Nazionale

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

Ambulatorio per i pazienti portatori di Stomia dell'Ospedale Regina Apostolorum di Albano Laziale (RM)

Presso l'Ospedale Regina Apostolorum di Albano Laziale (Roma) ha aperto l'ambulatorio chirurgico per i pazienti stomizzati.

Tiziana Procaccini, Responsabile del Centro e Maura Tifi, Coordinatrice del reparto, offriranno a te e a chi si prende cura di te (il cosiddetto care-giver) tutta l'assistenza di cui hai bisogno per ritornare serenamente alla vita quotidiana. L'ambulatorio mette a tua disposizione le seguenti prestazioni:

- assistenza pre-post operatoria;
- supporto nella scelta del sistema di raccolta e nell'attivazione delle pratiche burocratiche per ottenere i prodotti dal Servizio Sanitario Nazionale;
- informazioni e assistenza nella gestione della stomia, nello stoma-care (insieme di procedure per effettuare con cura l'igiene della cute peristomale);
- prevenzione e gestione di eventuali complicanze;
- in caso di colostomia, insegnamento della tecnica riabilitativa dell'irrigazione.

Qualora ne avessi bisogno, il personale infermieristico saprà indirizzarti presso altre figure professionali (chirurgo, nutrizionista, gastroenterologo, etc.) che possano aiutarti a trovare la soluzione più adatta alle tue esigenze. Potrai accedere al centro con impegnativa del medico che riporti la dicitura "Visita chirurgica o medicazione ch", anche sei stato operato presso una diversa struttura ospedaliera.



I recapiti dell'ambulatorio

Ospedale Regina Apostolorum Albano Laziale (RM)

Ambulatorio chirurgico pazienti stomizzati - Terzo piano c/o ambulatori generali

Telefono: ambulatorio: 06 93298622 - Diretto Procaccini: 0693298830

Responsabili: Tiziana Procaccini (Maura Tifi in reparto)

Nella fase preoperatoria: Maura Tifi, Coordinatrici Infermieristiche dell'Ospedale Regina Apostolorum di Albano

Orari e giorni di apertura: il venerdì mattina dalle 8:00 alle 10:30

Lettera aperta di Stefano Sfondrini, Infermiere Degenza Chirurgica 3 dell'ASST Lariana Ospedale Sant'Anna Como

"Iniziai a seguire le persone stomizzate nel 2008, dopo che un mio collega fu trasferito dalla chirurgia in sala operatoria e devo dire che, all'inizio, non conoscendo affatto questa tipologia di degenti, l'assistenza mi spaventava parecchio: come ben si sa "il non conoscere fa sempre paura"; poi piano piano ho iniziato a frequentare diversi corsi di aggiornamento fino alla decisione di iscrivermi al Master universitario di Stomatoterapia ed Incontinenze, al fine di poter dare un contributo effettivo a tutte le persone che devono, stanno o continuano ad affrontare la vita in compagnia della stomia.

Durante questi anni ho compreso a fondo che avere degli ambulatori dedicati all'interno della struttura ospedaliera, aumenta la sicurezza e quindi la qualità di vita delle persone stomizzate in quanto sanno che possono trovare infermieri in grado di rispondere e risolvere la maggior parte delle loro preoccupazioni. Sentirsi dire: "Grazie Stefano, si vede che quello che fai, lo fai con passione, ma soprattutto ci fai capire in modo semplice come gestire al meglio la stomia" è il più grande complimento che si possa ricevere. Alle persone stomizzate dico sempre che la presenza di una stomia non deve essere vissuta come un limite; con le dovute conoscenze si torna a vivere una seconda vita con un occhio diverso apprezzando le stesse cose cui prima magari non davamo la giusta importanza.

Premetto che gli accessori li considero come "l'aiuto del pubblico" ovvero un supporto in più nella gestione della stomia, soprattutto in caso di reale necessità consiglio, dopo aver valutato attentamente ogni singola persona in base alla cute peristomale quelli più adatti dal film protettivo, agli anelli e così via.

Fortunatamente nell'ospedale comasco in cui lavoro è presente l'associazione di volontari AVAS (Amici Volontari Accoglienza Stomizzati) che porta conforto oltre agli stomizzati anche a tutti coloro che ruotano attorno a quest'ultimi. Sono fortemente e fermamente convinto che il confrontarsi con pari abbia effetti molto positivi: la persona stomizzata sa che l'interlocutore che si trova davanti sta vivendo o ha vissuto con una stomia e quindi non ha il timore di essere stigmatizzato."



Contatta l'infermiere Stefano Sfondrini

Degenza Chirurgica 3 - ASST Lariana
Ospedale Sant'Anna Como

Telefono: 031 585 9675

E-mail: stefano.sfondrini@asst-lariana.it

Ospedale Maggiore di Bologna

Massimo Grezio, Coordinatore Infermieristico dell' Unità Assistenziale Chirurgie Generali dell'Ospedale Maggiore di Bologna, illustra il percorso riabilitativo dei pazienti portatori di stomia intestinale



La riabilitazione della persona portatrice di stomia inizia prima dell'intervento chirurgico: individuare sulla cute la sede in cui confezionare la stomia consente di rendere più facile la gestione una volta eseguito l'intervento. Il percorso riabilitativo che si esegue presso l'Ospedale Maggiore di Bologna inizia proprio dalla fase preoperatoria: dopo aver effettuato lo screening (l'esame più comune è quello del sangue occulto nelle feci) e, quando necessario, a seguito della colonscopia e dell'esame istologico, inizia il percorso che vede il paziente interfacciarsi con tutte le figure che saranno coinvolte nel processo di presa in carico. Il primo colloquio avviene con il Gastroenterologo che ha eseguito la colonscopia e poi con il Chirurgo che, dopo aver finito l'iter diagnostico necessario ed aver presentato il paziente al Meeting Multidisciplinare, inserisce il paziente nella lista attiva di prenotazione. Dopo questa fase il paziente esegue la visita anestesiologicala e nella stessa giornata incontra il Chirurgo e l'Enterostomista presso il reparto di degenza, viene edotto sulla tipologia dell'intervento e del significato, delle problematiche della gestione della stomia stessa. È importante che partecipi a questo incontro anche un parente, un familiare o chiunque si prenda cura del paziente (il cosiddetto caregiver). Si tratta solo del primo appuntamento: vengono infatti effettuati ulteriori incontri prima dell'intervento affinché la persona sia

adeguatamente preparata alla nuova condizione che andrà ad affrontare.

In reparto, dove viene aperta la cartella clinica, il paziente firma il consenso informato: il disegno preoperatorio (segno sull'addome con una penna dermografica della sede migliore in cui confezionare la stomia) viene effettuato solo quando l'infermiere verifica che effettivamente il paziente sia a conoscenza della sua condizione, dell'intervento che affronterà, di cosa sia la stomia e come dovrà gestirla. Questo significa che il paziente ha avuto modo di abituarsi all'idea di vivere con lo stoma, sia definitivo che temporaneo (soprattutto in caso di ileostomia di protezione: trattandosi di una stomia temporanea, al paziente vengono indicati i tempi necessari prima di effettuare l'intervento di ricanalizzazione).

Dall'intervento alla riabilitazione

Presso la Chirurgia A ed Urgenza diretta dal Professore Elio Jovine gli interventi sul colon-retto, vengono quasi tutti effettuati in laparoscopia (quasi il 90% casi) e il tempo di degenza media è di circa cinque giorni. È in questa fase che la persona portatrice di stomia riceve tutte le informazioni su come effettuare il cambio del sistema di raccolta, le indicazioni sull'alimentazione da seguire e le istruzioni su come ottenere i prodotti gratuitamente dal Servizio Sanitario Nazionale e dove ritirare la fornitura. Affinché sappia di potersi rivolgere a personale esperto in qualsiasi momento, riceve anche tutti i recapiti degli ambulatori di riabilitazione. In media, 8 giorni dopo la dimissione viene pianificata la prima visita di controllo presso l'ambulatorio divisionale.

A chi rivolgersi

Massimo Grezio

*Coordinatore Infermieristico Unità Assistenziali
Chirurgie Generali dell'Ospedale Maggiore di Bologna
Largo Nigrisoli, 2*

Telefono: 0516478668

NATURA™

Placca a Soffietto

Stop alla pressione sull'addome,  protezione cutanea



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

Soffietto = 1cm



**MODELLABILE
PIANA**



**RITAGLIABILE
PIANA E CONVESSA**

NOVITÀ

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

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

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

**Numero verde destinato ad assistenza tecnica*

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

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

 **ConvaTec**

Me+™ recovery: esercizio fisico per una completa riabilitazione

Il Programma me+™ si arricchisce di un nuovo servizio: scopri gli esercizi consigliati nella strada verso il recupero

Chi ha detto che dopo l'intervento non sia possibile ritornare a praticare attività sportiva? In base alle linee guida emanate dall'**American College of Sports Medicine** e pubblicate in Inghilterra, non solo fare esercizio fisico è possibile, ma caldamente consigliato. È stato, infatti, dimostrato che praticare un'attività fisica, anche blanda (quale può essere una passeggiata di 30 minuti al giorno) aiuta a prevenire il rischio di sviluppare un'ernia parastomale. In base a queste evidenze cliniche e grazie ad un'idea di Sarah Russell, atleta ileostomizzata laureata in

Scienze motorie ed esperta di Benessere, è nato il Programma certificato dal Royal College of Nursing (corrispondente al nostro Ordine degli Infermieri) che illustra gli esercizi fisici consigliati nella strada verso la riabilitazione.

In Italia un gruppo di esperti stomaterapisti ha approvato in anteprima il Programma, riscontrando l'efficacia degli esercizi. Sono rimasti entusiasti di questo progetto e hanno già iniziato a diffonderlo tra le persone stomizzate che si recano nei loro ambulatori.



Il gruppo di esperti stomaterapisti che ha lavorato in anteprima al Programma recovery me+™: Maculotti Danila della Fondazione Poliambulanza di Brescia, Simona Furlan del San Pio X Humanitas



di Milano, Elisabetta Di Palma dell'Ospedale S. Camillo Forlanini di Roma, Paola Scacchetti dell'Ospedale San Filippo Neri di Roma, Paola Paiolo dell'Ospedale Belcolle di Viterbo, Ciro De Rosa dell'Ospedale Cardarelli di Napoli; Giuseppina Messina dell'Ospedale di Rimini, Natascia Tonarelli dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Pisana di Cisanello (PI), Beatrice Menchetti dell'Ospedale San Donato di Arezzo, Antonio Amati dell'Azienda Ospedaliera S. Carlo di Potenza, Loanna Mignone dell'Ospedale San Paolo- ASL 2 Savonese, Loretta Gianoglio dell'Ospedale degli Infermi di Biella, Silvia Manfredda dell'Ospedale di Riccione, Antonio Valenti dell'Ospedale Mauriziano Umberto I di Torino, Simona Vergnanini dell'AUSL di Carpi (MO), Serena Meloni dell'Ospedale Brotzu di Cagliari, Simonetta Bracci dell'Ospedale S. Orsola Malpighi di Bologna, Carla Bedognè della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano

A partire da maggio 2018, inoltre, circa 500 infermieri italiani esperti nella gestione della stomia hanno seguito il corso ed effettuato il training per poterti insegnare gli esercizi da praticare e supportarti in tutto il percorso di recupero: per saperne di più, rivolgiti al tuo operatore sanitario di fiducia o contattaci al numero verde gratuito **800.930.930** o all'indirizzo e-mail **convatel.italia@convatec.com**



Gli esercizi del Programma

Me+™ recovery illustra dettagliatamente come e quali esercizi effettuare per rinforzare la parete addominale, riprendere il controllo del busto e ridurre il rischio di sviluppare un'ernia. Si compone di 3 fasi:

- **fase verde:** rappresenta il punto di partenza anche nel caso in cui non tu non abbia mai effettuato prima esercizi addominali o qualora tu avessi affrontato l'intervento anni fa;
- **fase blu:** questi esercizi rappresentano l'evoluzione di quelli appresi nella fase verde. Anche se sono movimenti leggermente più impegnativi, si tratta sempre di movimenti semplici, che potrai iniziare a praticare solo una volta che sarai autonomo e sicuro nello svolgimento delle fasi precedenti. Se incontri difficoltà nello sdraiarti a terra (ad esempio, qualora avessi una protesi al ginocchio), scegli gli esercizi di questa fase da fare 'da seduto o in piedi' o quelli a letto;
- **fase viola:** questi esercizi rappresentano la fase "avanzata" dell'intero programma; per poterla iniziare, dovrai essere completamente autonomo e sentirti sicuro nello svolgere gli esercizi delle due fasi precedenti. È probabile che arriverai a questa terza fase alcune settimane dopo l'intervento chirurgico.

Per maggiori informazioni su recovery me+™, rivolgiti al tuo operatore sanitario di fiducia. Se non sai qual è il centro di stomaterapia o l'infermiere specializzato 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**.

Il Programma me+™

Me+™ recovery è solo uno dei servizi che ConvaTel® mette a tua disposizione con il Programma me+™: prodotti e servizi pensati in collaborazione degli operatori sanitari che si prendono cura di te. Eccoli riportati in una breve sintesi:



- **Me+™ Supporto** – per provare **gratuitamente i nostri prodotti** e accessori per gestire la stomia, contattaci. Te li invieremo direttamente a casa tua, in sole 48 ore, insieme a materiale informativo. Non allarmarti se, all'inizio, potresti sentirti disorientato è normale: prenditi tutto il tempo necessario per imparare a gestire la stomia e ritornare serenamente alla vita quotidiana.



- **Me+™ Consulenza** – Oltre a ricevere informazioni sull'utilizzo dei sistemi di raccolta, potrai avere a tua disposizione anche la consulenza telefonica gratuita di un **Avvocato**, per conoscere e tutelare i tuoi diritti; una **Psicologa**, per ricevere un supporto emotivo; **esperti stomaterapisti** per ricevere anche informazioni sull'ambulatorio di stomaterapia più vicino a casa tua.



- **Me+™ Persone** – Così come è importante sapere i riferimenti dell'ambulatorio di stomaterapia, altrettanto lo è conoscere altre persone che vivono la tua stessa esperienza. Contattandoci potrai richiedere i recapiti dell'Associazione dei pazienti più vicina alla tua abitazione. Inoltre, potrai ricevere informazioni su **Great Comebacks™** (www.greatcomebacks.it), il Programma Internazionale che celebra i grandi ritorni alla vita dopo l'intervento di stomia. Visita la sezione me+™ persone del sito www.convatec.it per leggere le testimonianze dei vincitori delle passate edizioni e trarre spunto per raccontarci la tua esperienza e partecipare al Programma.



- **Me+™ Risposte** – Se desideri essere sempre informato in “tempo reale” sulle novità a tua disposizione puoi visitare il **sito Internet** (www.convatec.it) dove troverai anche un innovativo servizio di chat e approfondire gli argomenti di tuo interesse sul nostro **blog** (www.convatec.it/blog), con tutti gli articoli di esperti operatori sanitari. Oppure seguirci e lasciare un messaggio sui nostri social:

- sulle pagine **Facebook**: “ConvaTec Italia” e “Servizio ConvaTel”
- **Twitter**: @ConvaTecItalia
- **YouTube**: ConvatecItaly

Il tuo parere è importante

Se hai già utilizzato i servizi me+™ o vorresti conoscerli meglio, chiamaci al numero verde gratuito 800.930.930, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o mandaci un'e-mail all'indirizzo convatel.italia@convatec.com. Contattaci anche solo per farci conoscere la tua opinione in merito; il tuo parere, per noi, è davvero importante: aiutaci ad offrirti un servizio sempre migliore.

Informativa sulla privacy GDPR

Ai sensi del Regolamento Europeo UE 2016/679 sulla protezione dei dati (General Data Protection Regulation - "GDPR") siamo tenuti ad informarLa su come trattiamo i Suoi dati personali. Dobbiamo comunicarLe, altresì, che possiede una serie di diritti, per esempio, il diritto di richiedere in ogni momento copia delle informazioni in nostro possesso, la verifica, la correzione o la cancellazione delle stesse.

Ha diritto, inoltre, di proporre reclamo all'Autorità Garante qualora ritenga che trattiamo i Suoi dati personali in modo inappropriato.



Tutte le informazioni sono reperibili sul nostro sito web, sezione **"Informativa sulla privacy"**

<https://www.convatec.it/azienda/informativa-sulla-privacy/>. In alternativa, può chiedere la nostra informativa privacy per e-mail all'indirizzo convatel.italia@convatec.com o all'indirizzo ConvaTec Italia - Via della Sierra Nevada, 60 - 00144 Roma.

Per le finalità del trattamento riteniamo valido il consenso che ci ha fornito in precedenza, tuttavia, vorremmo cogliere quest'opportunità per avere conferma di come preferisce essere contattato. Qualora non ci interpellasse in merito, riterremo confermate le informazioni ricevute in passato.

Qualora non desiderasse più ricevere comunicazioni commerciali, La invitiamo a comunicarcelo così come di seguito indicato.

Se ha ulteriori domande su come trattiamo i Suoi dati personali, può contattare ConvaTec Group Data Protection Officer per e-mail all'indirizzo dataprivacy@convatec.com; per posta Floor 7, 3 Forbury Estate, 23 Forbury Road, Reading RG1 3JH; per telefono 0118 952 8100 o il nostro Consulente Privacy all'indirizzo e-mail: consulenteprivacyconvatec@gmail.com.

Indichi come preferisce essere contattato: E-mail Posta Telefono Cellulare

La invitiamo a comunicarci eventuali variazioni dei suoi dati per e-mail all'indirizzo convatel.italia@convatec.com o all'indirizzo ConvaTec Italia - Via della Sierra Nevada, 60 - 00144 Roma:

Nome: _____ Cognome: _____

Indirizzo: _____

Codice di avviamento Postale: _____

Indirizzo e-mail: _____

Telefono: _____ Cellulare: _____

Desidero ricevere informazioni su: me+™ Recovery Prodotti e accessori Programma me+™

Non desidero più ricevere comunicazioni da ConvaTec

Vi prego di rimandarmi l'informativa sulla privacy di ConvaTec

Evoluzione del “Consenso informato”

L'Avvocato Diego Palazzoli risponde alle domande frequenti sulla normativa attuale

Cari Amici,

un tema di ricorrente attualità è quello rappresentato dal cosiddetto “Consenso informato” (traduzione italiana, peraltro inadeguata, dell'originaria espressione anglofona “informed consent”), vale a dire dello strumento con cui, per legge dello Stato, il paziente deve essere messo a conoscenza delle proprie condizioni di salute e delle terapie consigliategli, di quelle alternative e soprattutto, dei rischi eventualmente conseguenti alle relative applicazioni o meno.

Tale principio viene menzionato già nel 1976 nella Carta Internazionale dei Diritti degli Stomizzati, nella Convenzione di Oviedo (dove, in particolare, si afferma il primato dell'essere umano rispetto agli interessi della società e della scienza) e nella Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea. Venendo ai nostri giorni l'attuale riferimento normativo è dato dalla **L. 219 /2017** “Norme in materia di consenso informato e di disposizione anticipate di trattamento” (in vigore dal 31.1.2018, disciplinante altresì le disposizioni inerenti la fine della vita, “DAT”) che, nel rispetto dei dettati di cui agli artt. 2, 13 e 32 della Costituzione ed in linea con i principi sopra richiamati, ha la finalità di valorizzare il rapporto fiduciario tra medico (da intendersi come **equipe sanitaria** in senso lato) e paziente.

Al dunque, secondo il puntuale dettato dell'art. 1, nessun trattamento sanitario può essere iniziato o proseguito se privo del consenso libero ed informato dell'interessato, che può anche chiedere di non essere informato (indicando chi, se del caso, debba esserlo), ma sia il consenso, che il diniego o la volontà di non conoscere devono essere registrati nella cartella clinica e

nel fascicolo sanitario elettronico del paziente, dove sono documentati in forma scritta, ovvero mediante videoregistrazione o comunque nella forma più idonea per le condizioni della persona.

La norma

L'informazione sulle proprie condizioni di salute deve essere aggiornata in modo completo, comprensibile, sia in merito alla diagnosi, che alla prognosi, ai benefici ed ai rischi degli accertamenti diagnostici e dei trattamenti sanitari indicati, nonché riguardo alle alternative possibili, non meno che alle conseguenze di un rifiuto del trattamento sanitario o della rinuncia ad esso. Il medico, ovvero il sanitario, che dopo aver ottemperato al dovere di puntuale informazione, si adegui alla volontà del paziente di non sottoporsi, ovvero di interrompere, il trattamento terapeutico, è sollevato da ogni conseguente responsabilità civile e penale. Il paziente non può esigere trattamenti contrari alla legge, alla deontologia professionale o alle buone pratiche clinico-assistenziali ed il medico, a fronte di esse, non ha diversi obblighi professionali. Nel caso di minore (o incapace) le relative capacità di comprensione e decisione devono comunque essere valorizzate, al fine di consentirgli di esprimere la sua volontà, ed il relativo “consenso informato” è espresso o rifiutato dagli esercenti la potestà genitoriale (o dal tutore), tenendo conto della volontà del minore, in relazione alla sua età e maturità, avendo come scopo la tutela della salute psicofisica e della vita del minore, nel pieno rispetto della sua dignità (art.3). Nelle situazioni di



Diego Palazzoli,
Avvocato



emergenza o di urgenza il medico ed i componenti dell'equipe sanitaria assicurano le cure necessarie nel rispetto della volontà del paziente, ove le sue condizioni cliniche e le circostanze consentano di recepirla.

Di rilevante importanza è il passaggio legislativo che afferma il principio secondo il quale il tempo della comunicazione tra medico e paziente costituisce tempo di cura. Ogni struttura sanitaria pubblica o privata garantisce con proprie modalità organizzative la piena e corretta attuazione dei principi di cui alla presente legge, assicurando l'informazione necessaria ai pazienti e l'adeguata formazione del personale.

Tanto è ormai radicato il principio di informazione/consapevolezza del paziente, che la giurisprudenza ne ha rimarcato la sua autonoma sussistenza, a prescindere dalla pur palese necessità di quelle cure e dall'esito favorevole delle stesse in relazione alla patologia lamentata. Si è ritenuto, infatti, che

l'omissione dell'informazione/consenso abbia - comunque - comportato la lesione del diritto di autodeterminazione del paziente, che in tal caso non ha potuto esercitare liberamente tutte le opzioni relative alle terapie praticatigli e beneficiare della conseguente diminuzione della sofferenza psichica (Cass. 12205/2015).

Non di meno auspicherei che, l'affermazione del principio sacrosanto di consapevole autodeterminazione dell'essere umano, ormai evolutosi da paziente-suddito a cittadino avente diritto, non finisse per prestare il fianco all'exasperazione di passaggi burocratici, che, al dunque, potrebbero finire per inibire il "fondamentale" diritto dell'uomo alla salute.

Un caro saluto a tutti.

Diego Palazzoli

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

L'Avvocato risponde alle tue domande ogni 15 giorni.

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

Stomia e nuovi mezzi di comunicazione

Marina Eramo, Psicologa e consulente ConvaTel®, illustra come le nuove tecnologie possano influenzare il nostro modo di interagire con gli altri

Marina Eramo,
Psicologa e consulente
ConvaTel®

Il dialogo e la comunicazione sono aspetti fondamentali nella vita di ogni essere umano poiché sono alla base di ogni relazione sociale. Comunicare è innato, è un po' come respirare... non possiamo farne a meno. Per vivere abbiamo bisogno di interagire con gli altri e la parola è uno dei mezzi più potenti che abbiamo a disposizione per esprimere quello che siamo e per autoaffermarci come esseri umani. Comunicare è una necessità, un piacere, ma può essere anche una sfida. La comunicazione diventa un'esperienza ancora più delicata quando si affrontano esperienze traumatiche e dolorose.

Dopo un intervento chirurgico le difficoltà che si incontrano sono molteplici, da quelle strettamente mediche a quelle burocratiche, da quelle di relazione, a quelle psicologiche. Tieni sempre

presente che nella maggior parte dei casi queste sono difficoltà comuni a tutti e il confronto è il primo passo per poterle affrontare e superare. È normale che tutto sembri più difficile, potresti sentirti a disagio, potresti avere il timore di non sentirti sicuro, accettato o capito. Nel dubbio penserai che è meglio starsene da soli e non parlare di questi problemi con nessuno, ma sappi che il rovescio della medaglia è che chiudersi in sé, non fa altro che aumentare la sensazione di malessere e disagio. Cerca invece di superare questo periodo difficile attraverso i benefici che puoi trarre dal rapporto con gli altri. Cerca di parlare e confidarti con chi ti è più vicino a livello affettivo e tira fuori quello che provi. La difficoltà maggiore sarà sicuramente quella relativa all'imbarazzo che potresti provare nel parlare di

argomenti così intimi e privati, ma potresti iniziare parlando delle tue difficoltà con il tuo operatore sanitario di fiducia, che sa quello che stai passando ed è abituato a trattare certi argomenti, vedrai che ti aiuterà a farti sentire più a tuo agio.

Il valore della comunicazione

Se ne hai la possibilità, confrontati con persone che hanno vissuto la tua stessa esperienza, ti aiuterà a farti sentire meno solo e inoltre avrai l'occasione di condividere informazioni e conoscenze che ti faranno affrontare meglio questo nuovo mondo, e poi chissà, potrebbe anche essere una buona occasione per fare qualche nuova amicizia! Allacciare relazioni con persone che vivono la tua stessa esperienza ti aiuterà ad avere informazioni e dritte su come gestire la stomia. Ti sentirai più sicuro di te perché con il tempo acquisterai sempre maggiore autonomia e ricorda che anche tu con la tua esperienza sarai di aiuto ad altri. Se proprio non te la senti di metterti in gioco in maniera così diretta ricorda che per fortuna viviamo in un'epoca che ci agevola molto: grazie alla tecnologia, infatti, abbiamo tanti nuovi canali di comunicazione che ci permettono di informarci e di relazionarci con gli altri stando comodamente a casa. Ad esempio, è possibile, grazie ad Internet, partecipare a forum di discussione con utenti abituali che si scambiano idee e consigli e reperire in un semplice click tante di quelle informazioni che qualche anno fa non avremmo nemmeno immaginato.

Attenzione a non esagerare

Le nuove tecnologie ci hanno permesso di abbattere molte barriere e ci hanno aperto nuove frontiere, ma dobbiamo sempre usarle

a nostro vantaggio e stare anche molto attenti ad eventuali rischi. In primis quello di non diventarne schiavi, non dobbiamo cadere nella trappola di scambiare la realtà virtuale per quella reale. Oltrepassare il confine è fin troppo semplice, soprattutto se si passa molto tempo su Internet, infatti, è facile perché lo schermo del computer in un certo senso ci protegge, aiutandoci a mantenere l'anonimato, ma, allo stesso tempo non ci permette di sapere chi realmente c'è dall'altra parte. Bisogna poi fare molta attenzione a non perdersi nel mare di informazioni che circolano in Rete: siamo talmente abituati a reperirne di qualunque tipo da non renderci conto del rischio di imbatterci in notizie false. Così come è facile accedere a molteplici fonti, lo è altrettanto contribuire alla diffusione di messaggi falsi, quando non dannosi e questo è particolarmente pericoloso quando ci si imbatte in consigli per la gestione della stomia. Spesso, all'interno di forum, chat di discussione e gruppi chiusi all'interno dei social (come Facebook) l'idea di parlare con persone che vivono la stessa esperienza ci entusiasma e tranquillizza, e fa passare in secondo piano il tipo di informazioni che vengono scambiate. L'unica fonte attendibile sulla gestione della stomia è e resta il proprio operatore sanitario di fiducia: è bene pertanto attenersi alle sue indicazioni, invece di sperimentare consigli a volte "avventurosi" ricevuti in Rete.

CONTATTA LA DOTTORESSA MARINA ERAMO

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

Perché è importante partecipare a Great Comebacks™

Pier Raffaele Spena, “grande ritorno” dell’edizione 2010, racconta come partecipare al Programma abbia segnato l’inizio della sua rinascita

“Raccontare e raccontarsi è molto importante perché aiuta a superare dei limiti che, spesso, ci autoimponiamo. Condividere la propria esperienza è il modo per affrontare la realtà e non rinchiudersi in sé”. A parlare è Pier Raffaele Spena, la cui storia è risultata tra le più rappresentative dell’edizione 2010 di Great Comebacks™, il Programma Internazionale di ConvaTec che celebra i “grandi ritorni” alla vita dopo l’intervento di stomia. Pier Raffaele lo scorso 15 marzo ha risposto alle domande delle persone che hanno chiamato il numero verde. “Parlare con altre persone che vivono la mia stessa esperienza e sapere di essere stato loro di supporto mi ha gratificato”. Per lui partecipare a Great Comebacks™: “È stato prendere coscienza della mia condizione, rendermi conto che non ero solo e farne motivo di rinascita e condivisione. Inoltre, mi ha fatto conoscere l’Associazione, in cui credo molto. Di per sé vincere il concorso è stata una soddisfazione, ma da subito ho capito che non dovevo e non potevo fermarmi lì. È stata l’occasione per “uscire dal guscio”, di mettersi al servizio di chi quella forza (e la voglia) di uscire allo scoperto non l’ha avuta. Nel corso degli anni ho incontrato persone che mi hanno detto che non



avrebbero avuto il coraggio di scrivere la loro esperienza come, invece, ho fatto io. Quello che dico sempre loro, è che raccontare è un rappacificarsi con quello che ti è successo. Non devi essere uno scrittore per raccontare i tuoi sentimenti”

“Non devi essere uno scrittore per esprimere i tuoi sentimenti”

Contatta Pier Raffaele Spena

Se vuoi metterti in contatto con Pier Raffaele, puoi telefonargli al numero 3389809793 o mandargli un’e-mail all’indirizzo pierspena@gmail.com

PARTECIPA A GREAT COMEBACKS™

La tua testimonianza è davvero importante: può aiutare, chi ancora non l’avesse fatto, a riprendere il timone della propria vita. Raccontaci il tuo “grande ritorno”: come hai affrontato l’intervento, quali persone ti sono state vicino e quali attività ti hanno aiutato a ritornare pienamente alla vita quotidiana. Puoi inviare la tua storia (possibilmente dattiloscritta e non più lunga di 3 pagine) **entro il 30 novembre:**

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

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

Novità dalle Associazioni

Le iniziative delle Associazioni, sempre al tuo fianco nella difesa dei tuoi diritti e per offrirti il supporto di cui hai bisogno

A volte confrontarsi con persone che vivono la nostra stessa esperienza può esserci molto utile per risolvere piccole e grandi difficoltà quotidiane: per questo frequentare un'Associazione è molto importante.

Ti invitiamo a conoscere le iniziative che organizzano periodicamente: che si tratti di un momento conviviale o di un incontro per discutere di novità e innovazioni legate al mondo della stomia, rappresentano un punto di riferimento importante. Rivolgendoti alle Associazioni, potrai ricevere anche informazioni e supporto per conoscere e tutelare i tuoi diritti e contare su un supporto concreto ed emotivo.

Associazione stomizzati Toscani (A.S.TOS. ONLUS)

L'associazione nasce nel 2003 con lo scopo di tutelare i diritti e i bisogni delle persone stomizzate, per dare loro migliori condizioni di vita, difendere gli ambulatori dedicati, la libera scelta dei dispositivi più idonei, e tanto altro ancora. L'impegno è a livello istituzionale con regione Toscana, a partire dalla delibera 506/2008, fino alla collaborazione per la definizione dei nuovi PDTA, i percorsi diagnostici terapeutici assistenziali che verranno a migliorare la qualità dei servizi e l'assistenza erogata in tutti i centri stomizzati. Con la delibera 223/2018 viene resa operativa anche la nuova travel card, una carta dei servizi per la persona stomizzata.

Ritrovarsi insieme, condividere le proprie esperienze, superare l'isolamento e il disagio e ricominciare a vivere. Ogni anno si organizzano momenti di socializzazione, una gita e il pranzo associativo, incontri con gli specialisti, gruppi di auto aiuto... perché la stomia non è la fine, ma l'inizio di una nuova vita!



I RECAPITI DELL'ASSOCIAZIONE

Astos onlus, c/o ISPO, Istituto Studio Prevenzione Oncologica
Via Cosimo il Vecchio 2, 50139 FIRENZE
C.F. 94088470482

Presidente: Paolo Cantini
Cellulare: 338 7664951

E-mail: info@astos.it
Sito: www.astos.it

La posta di ConTatto®

Lettere, cartoline, e-mail: desideriamo condividere alcune di queste manifestazioni d'affetto che ci invii ogni giorno per ringraziarti e ricordarti che restiamo a tua disposizione al numero verde 800.930.930 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com



“Desidero ringraziarvi per il supporto ricevuto in questo periodo. Dopo l'intervento ho avuto bisogno di provare alcune sacche prima di trovare il prodotto giusto per me. Mi avete inviato subito dei campioni e le consulenti sono state tutte gentilissime e disponibili. E grazie alla nostra rivista ConTatto® ho scoperto che ci sono tante persone che vivono la mia stessa esperienza. Mi sono sentita meno sola e ho ripreso la mia vita. Grazie di cuore”

Stefania - Aversa (CE)

“Volevo ringraziare l'Avvocato Palazzoli: grazie alla Sua consulenza sono riuscito a far valere i miei diritti e ottenere i permessi sul lavoro di cui avevo bisogno. Grazie davvero”

Daniele - Asti

“Non ci sono parole per ringraziarvi della disponibilità e della rapidità con le quali mi avete aiutato subito dopo l'intervento. All'inizio è stato difficile accettare la stomia, ma grazie ai prodotti e alle informazioni che mi avete inviato e al supporto della mia famiglia, ho ripreso piano piano a dedicarmi a tutte le mie attività. Certo, mi capita di incontrare ancora qualche difficoltà, ma sapere di potervi chiamare mi fa sentire meno sola.”

Antonia - Lucca



Porte aperte in ConvaTec

Offrirti un servizio sempre migliore è il nostro obiettivo: per perseguirlo, da anni collaboriamo con gli operatori sanitari che si prendono cura di te. Desideriamo ringraziare gli esperti operatori sanitari che quest'anno sono venuti ad affiancare le consulenti nel loro lavoro. Si è trattato di un'occasione di confronto e di collaborazione molto importante con gli operatori sanitari che si prendono cura di te, per aiutarci anche a capire come poter migliorare i servizi che ti offriamo.

ConvaTec Open Day 17-18 aprile

Grazie a Angela Cipriani, stomaterapista dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Consorziale Policlinico di Bari; Matteo Landriscina e Giacomo Ditrizio, stomaterapisti dell'Ospedale Monsignor Dimiccoli di Barletta; Beatrice Antonacci Coordinatrice Casa di Cura Mater Dei di Bari; Rosalia Mattei, Caposala dell'ARNAS Civico- Ospedale Dei Bambini "Di Cristina" di Palermo; Anna Maria Manno, infermiera dell'ARNAS Civico - Ospedale Oncologico "Maurizio Ascoli" di Palermo; Stefania Bigherati, infermiera dell'Ospedale Madonna delle Grazie di Matera; Marianna Stefanachi, infermiera dell'Ospedale Madonna delle Grazie di Matera; Giovanni Caputo, infermiere dell'Ospedale Madonna delle Grazie di Matera; Michele Craparo, Coordinatore degli Ospedali Civili Riuniti di Sciacca (AG) per l'entusiasmo con il quale hanno partecipato al nostro appuntamento



ConvaTec Open Day 3-4 maggio

Grazie a Cinzia Asirelli stomaterapista dell'Ospedale Morgagni Forlì; Monia Biondi, coordinatrice dell'Ospedale Santa Croce Ravenna; Massimo Grezio Coordinatore Infermieristico, Pietro Abruzzese, Erica Marchegiani, Otello Alligri, Michela Pirelli infermieri dell'Ospedale Maggiore di Bologna per l'entusiasmo con il quale hanno partecipato al nostro appuntamento



ConvaTec Open Day 21-22 maggio

Grazie a Laura Barbatano, infermiera dell'Ospedale Villa Maria Pia di Torino; Carmen De Leo dell'Ospedale di Acqui Terme (AL); Shara Ferrigno, Coordinatrice Infermieristica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino di Genova; Cristina Piconese, infermiera dell'Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano; Alessia Brenna, infermiera dell'Ospedale Valduce di Como; Mariam Shenouda e Valentina Olivieri della Casa di Cura Pederzoli (Peschiera del Garda); Roberta Geraci dell'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino; Milena Mafrici dell'infermiera dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano; Deiva Ficara dell'Istituto Auxologico Capitanio di Milano per l'entusiasmo con il quale hanno partecipato al nostro appuntamento.



ICAN

live free

ESTEEM™  *Flex Convex*

FLESSIBILITÀ DI SCEGLIERE

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

Per assistenza tecnica
chiamaci al numero verde gratuito
800.930.930

