

ConTatto®

Come raggiungere il giusto equilibrio

Stomia e nuove tecnologie

Sfruttare le opportunità dei nuovi media a proprio vantaggio



Effettuare lo stomacare

Le risposte alle domande frequenti



Raccontaci la tua storia

Hai tempo fino al 27/03/21 per inviarci il tuo "grande ritorno"



Programma recovery me+™

Sport e attività fisica nella strada verso la riabilitazione



ConvaTec

CHIAMA IL NUMERO VERDE

800.930.930

La sfida delle nuove tecnologie



Carissimi,

questo 2020 ci ha messo a dura prova: l'emergenza coronavirus, per un motivo o per l'altro, ha duramente impattato la nostra realtà quotidiana. Siamo stati colpiti negli affetti e nel nostro modo di vivere la

realtà lavorativa e sociale.

Nello specifico, siamo stati "catapultati" in una realtà virtuale che, probabilmente, conoscevamo troppo poco o ignoravamo del tutto. Siamo passati dagli appuntamenti in presenza alle videocchiamate; dalla partecipazione ai convegni a seguire eventi online. Internet e le nuove tecnologie ci pongono una nuova sfida: dobbiamo essere bravi ad affrontarla e a cogliere e sfruttare le potenzialità di questi mezzi a nostro vantaggio. È quello che ci spiega nel suo articolo Lucrezia Siciliano, Coordinatrice Infermieristica della Casa di Cura Maria Santissima della Pietà di Casoria (NA). Non lasciatevi spaventare dai "paroloni" del web; bastano pochi semplici strumenti per affrontare la "sfida digitale": in questo numero troverete una piccola guida sulle terminologie e l'utilizzo degli strumenti informatici più diffusi. Se parliamo di possibilità, non perdetevi l'occasione di entrare a far parte del **Programma me+™**: scoprite tutti i prodotti e i servizi gratuiti a vostra disposizione. Vi basterà compilare il **modulo online** per ricevere aggiornamenti periodici sulle ultime novità dal mondo della stomia. Vi ricordiamo che, per qualsiasi esigenza, restiamo a vostra disposizione al numero verde gratuito **800.930.930**, dalle 9:00 alle 17:00 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com; contattateci anche per farci conoscere la vostra opinione sui nostri prodotti e servizi: ci aiuterà a migliorarli e offrirvi sempre più soluzioni in linea con le vostre esigenze e aspettative. Non abbiate mai timore di condividere la vostra esperienza, anzi: la vostra testimonianza può aiutare chi ancora non l'avesse fatto a riprendere il timone della propria

vita. Per questo vi invitiamo a raccontarci la vostra storia: partecipate alla XVIII edizione di **Great Comebacks™**, il Programma Internazionale di ConvaTec che "celebra" le storie più rappresentative di "grande ritorno" alla vita dopo l'intervento di stomia. Ci sono storie che meritano di essere raccontate: sicuramente anche la vostra lo è; avete tempo fino al 27 marzo 2021 per inviarcela. Come di consueto, in questo numero troverete gli articoli degli operatori sanitari con consigli e suggerimenti utili nella strada verso la riabilitazione. Tra i diversi argomenti affrontati, vi segnaliamo l'articolo dello stomaterapista Andrea Antonioli su **me+™ recovery**, il Programma certificato dal Royal College of Nursing in Inghilterra (simile al nostro Ordine degli Infermieri) che, sulla base di evidenze scientifiche, illustra gli esercizi da praticare sin dall'immediato post operatorio per rinforzare la parete addominale e prevenire il rischio di sviluppare un'ernia. Se l'attività fisica è importante, lo è altrettanto seguire un corretto regime alimentare: leggete in merito l'approfondimento di Cristoforo Ferrero, stomaterapista dell'Ospedale Michele e Pietro Ferrero di Verduno - Asl Cn2 Alba Bra. Una corretta gestione della stomia passa dalla protezione della cute peristomiale: ce ne parlano Simona Furlan, stomaterapista della Casa di Cura San Pio X di Milano e Gianni Scappucci, stomaterapista dell'Ospedale Santissima Annunziata di Sulmona (AQ). Colgo l'occasione per augurare a voi tutti serene festività natalizie e un felice 2021. Vi saluto con una frase di Gandhi cui sono particolarmente legata: "Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo", che sia di buon auspicio per affrontare le nuove sfide (non solo tecnologiche) che ci riserverà il futuro.

Buona lettura

Casa Editrice:

Optima Srl
con sede in Via Paulo, 9/A

Direttore Responsabile:

Alessandro Pisati

Stampa:

Optima Srl - Milano

ConTatto®:

Periodico telematico.

Numero: novembre 2020.

Tutti i diritti sono riservati, in particolare il diritto di duplicazione, nonché il diritto di traduzione. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in alcuna forma senza il consenso scritto dell'Editore. I testi dei redazionali proposti rispecchiano il pensiero dei singoli Autori.

ConTatto® è un marchio registrato ConvaTec Inc. AP-030835-MRL-IT

Scrivete a:

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

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



Sommario

4**Come effettuare lo stomacare**

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

6**Proteggere la cute**

Simona Furlan, stomaterapista della Humanitas San Pio X di Milano e Gianni Scappucci, stomaterapista dell'Ospedale Santissima Annunziata di Sulmona (AQ) illustrano come prenderti cura della stomia e prevenire le alterazioni cutanee

10**I consigli dello stomaterapista**

Stomia e sessualità: ce ne parla Antonia Rizzo, infermiera dell'Ospedale Santa Maria Goretti di Latina. Stomia e alimentazione: i suggerimenti di Cristoforo Ferrero, Stomaterapista dell'Ospedale Michele e Pietro Ferrero di Verduno

15**Perché contattare il servizio me+™**

Scopri i nostri servizi gratuiti e come richiederli

16**Stomia e qualità di vita: l'attività fisica nella strada verso la riabilitazione**

Andrea Antonioli, stomaterapista dell'ASUR Marche 1 di Pesaro, illustra come praticare regolare esercizio fisico aiuti a prevenire lo sviluppo di complicanze stomali

18**Stomia e agevolazioni alla guida**

L'Avvocato Diego Palazzoli illustra i parametri per ottenere il contrassegno per il parcheggio in base alle normative vigenti e come richiederlo

20**Stomia e vita sociale**

Tornare alla vita quotidiana e riprendersi i propri spazi: ce ne parla Marina Eramo, Psicologa e consulente me+™

22**Condividi il tuo "grande ritorno"**

Partecipa alla XVIII edizione del Programma Internazionale Great Comebacks™

23**Vivere con la stomia**

La sfida delle nuove tecnologie: il parere di Lucrezia Siciliano, Coordinatrice Infermieristica della Casa di Cura Maria Santissima della Pietà di Casoria (NA) e una mini-guida all'utilizzo

27**I vostri messaggi, la nostra forza**

Grazie per le manifestazioni di affetto che ci inviate ogni giorno: ci aiutano a migliorarci nel nostro lavoro e offrirvi servizi all'altezza delle vostre aspettative

**Anche se stiamo vivendo un momento storico difficilissimo,
un sincero augurio di buone feste da tutti noi di ConvaTec.**

Un ringraziamento particolare a tutti gli operatori sanitari per il lavoro straordinario.



Come effettuare lo stomacare

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



Vincenzo Pedace,
Stomaterapista e Ostomy
Trainer ConvaTec Italia

Come effettuare lo stomacare, quali accessori utilizzare, quali accortezze prendere nella gestione della stomia: questi sono gli interrogativi comuni per chi vive con una stomia. Ecco alcuni suggerimenti utili per tornare più serenamente possibile alla vita quotidiana.

Quando detergo la stomia devo rimuovere la pasta livellante che è rimasta sulla pelle?

Non è necessario rimuovere tutta la pasta livellante per non provocare traumi alla cute. La stessa verrà rimossa durante lo stomacare nei successivi cambi del dispositivo.

Provo una sensazione di prurito. Come posso alleviarlo?

È bene sempre valutare la causa del prurito per

giungere ad una soluzione. Si può iniziare con il rivedere lo stomacare, dall'eliminazione del dispositivo con un prodotto rimuovi adesivo ed utilizzare un film protettivo prima di applicare il sistema di raccolta. Bisogna assicurarsi inoltre che l'igiene venga correttamente eseguita.

È normale che la cute si presenti di un colore rosso vivo e sanguini all'applicazione della placca?

No, non è normale. Probabilmente la rimozione avviene in maniera traumatica e senza utilizzare un prodotto rimuovi adesivo.

In caso di piccole lesioni è corretto utilizzare l'eosina?

Non c'è nessuna evidenza scientifica sull'utilizzo dell'eosina. Bisogna sempre valutare caso per caso e capire quale sia stata la causa della lesione.

Che cos'è il betadine? Va usato nella gestione della stomia?

Il betadine è un antisettico e non andrebbe utilizzato sulla cute peristomale. La detersione può essere eseguita con acqua potabile e sapone neutro. Qualsiasi tipologia di sostanza colorante può mascherare un arrossamento della cute.



ConvaTec

Quando elimino la sacca la cute è sempre bagnata. Devo preoccuparmi?

Generalmente le barriere assorbono l'umidità che si genera al di sotto di essa. Qualora, per condizioni soggettive ci sia una maggiore umidità è possibile, dopo una corretta valutazione dello stomaterapista, utilizzare la polvere.

È possibile essere allergici al sistema di raccolta?

La percentuale di allergie alle barriere è presente solo nel 4/5% delle persone stomizzate, tuttavia non si può escludere una sua manifestazione.

La presenza di peli sulla cute peristomale può compromettere la tenuta del sistema di raccolta?

I peli possono influire sulla corretta tenuta della barriera. La rimozione va eseguita solo

ed esclusivamente con un rasoio elettrico, semplicemente accorciandoli. Non sono da utilizzare mai lametta o creme depilatorie.

In caso di urostomia, come vanno gestiti i cateterini?

I cateterini devono occupare sempre la parte alta della sacca. È assolutamente da evitare che, passando attraverso la valvola antireflusso, siano immersi nelle urine.

Ci sono degli alimenti da evitare?

La dieta cambia a seconda della tipologia di stomia confezionata. Esistono delle indicazioni di facile consultazione, per orientarsi verso una corretta alimentazione.

Contatta il Servizio me^{TM+}

*Per conoscere l'ambulatorio di stomaterapia più vicino alla tua abitazione, contattaci al **numero verde gratuito 800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com.*

Se lo desideri, puoi contattarci anche attraverso i nostri social, sui quali troverai anche aggiornamenti sui servizi e sugli eventi online a te dedicati:

- **Facebook:** [ConvaTec Stomia](#) e [Servizio me+](#)
- **Instagram:** [@convatecstomia](#)
- **Twitter:** [@ConvaTecStomia](#)

Gestire le stomie introflesse o sul piano cutaneo: i sistemi convessi

Cosa si intende per placca convessa e come si utilizza? Risponde Simona Furlan, stomaterapista della Humanitas San Pio X di Milano

La scelta del sistema di raccolta per stomia è un momento cruciale, non solo per i pazienti, ma anche per noi stomaterapisti. È fondamentale che il prodotto individuato sia confortevole e discreto ma, soprattutto, consenta di preservare l'integrità della cute peristomale. Le alterazioni della pelle non sono sempre semplici da identificare: la prevenzione è la miglior difesa nell'assistenza al paziente stomizzato. Per evitare che gli effluenti possano infiltrarsi al di sotto della placca, irritando la cute peristomale e compromettendo la tenuta della sacca, è necessario, quindi, individuare il sistema di raccolta che meglio risponda alle esigenze della persona stomizzata ed effettuare con cura lo stomacare (insieme di procedure necessarie per sostituire la sacca). Ad ogni cambio del sistema di raccolta, la persona stomizzata dovrebbe monitorare le condizioni della cute peristomale, che deve presentarsi rosea e integra come qualsiasi altra parte del corpo. Eventuali rossori e/o irritazioni potrebbero essere indice di una complicanza.

Quando la stomia è retratta o a filo rispetto al piano cutaneo o si debbano "compensare" eventuali irregolarità sul piano addominale, quali pieghe o pliche, è necessario adoperare un prodotto

convesso. Con placca convessa si intende una barriera cutanea ricurva; tale aspetto è molto più di una semplice definizione: un sistema di raccolta convesso è progettato per spingere verso il basso la cute peristomale e far estroflettere lo stoma in modo da facilitare la raccolta degli effluenti all'interno della sacca, favorendo la tenuta del prodotto in situ. Esistono dei sistemi con una convessità leggera e flessibile: questi, oltre ad offrire comfort e discrezione, si adattano al profilo addominale, seguendone i movimenti anche nel post-operatorio.

Comfort e discrezione

I sistemi convessi che vengono utilizzati nel nostro post-operatorio devono presentare una convessità leggera, che non comporti alterazioni o complicanze della cute peristomale e della giunzione muco cutanea. È importante che l'operatore sanitario conosca il reale gradiente di convessità della barriera: serve cautela, poiché un sistema eccessivamente convesso può esercitare troppa pressione nell'area peristomale e causare problemi quali eritemi, ematomi e ulcerazioni.

È bene scegliere, quindi, quello la cui convessità sia sufficiente da esercitare una minima pressione nella zona peristomale o livellare un piano addominale flaccido anche in caso di stomia estroflessa.

I sistemi monopezzo convessi sono delicati sulla pelle e facili da usare: sono flessibili e discreti e rappresentano una soluzione ottimale per chi desidera sacca e placca in un unico dispositivo pur non rinunciando a semplicità d'uso e comfort. Sulla carta protettiva della barriera cutanea vi è una guida al ritaglio che facilita la preparazione della barriera, in senso sia circolare che ovale. Il morbido telino di rivestimento è impermeabile e non produce fruscii sotto gli abiti; presenta, inoltre, una finestra che consente di controllare la stomia, per essere sicuri di aver applicato correttamente la sacca all'addome. Il filtro consente la fuoriuscita e la deodorizzazione dei gas; il tutto pensato per una maggiore discrezione.

Ulteriori suggerimenti

L'utilizzo dei dispositivi convessi, negli ultimi anni, si sta diffondendo molto. Questo proprio perché la convessità sempre più flessibile e leggera consente di gestire un ampio spettro di stomie aiutando, in molti casi, anche a prevenire le complicanze della cute peristomale. Indossare una sacca che segue i movimenti del corpo e rimane discreta sotto gli abiti comporta numerosi vantaggi per la persona stomizzata: primo fra tutti, la sicurezza che influisce dal punto di vista pratico ma, soprattutto, sotto il profilo emotivo. L'obiettivo dello stomaterapista è rendere il paziente autonomo nella gestione della stomia: quando la persona si sente sicura e a proprio agio, raggiungerà una migliore qualità di vita.

Nel mio ambulatorio presto assistenza a persone che vivono con tutti i tipi di stomia (colostomia, ileostomia, urostomia): nel corso di questi anni ho imparato che la scelta del prodotto più adatto alle loro esigenze contribuisce in maniera determinante al raggiungimento di questo obiettivo. Trovare un sistema di raccolta facile da applicare e da rimuovere è molto utile anche per chi si prende cura della persona stomizzata (il cosiddetto caregiver) per evitare incidenti di percorso dovuti alla poca dimestichezza. È importante rassicurare il paziente che all'inizio è normale sentirsi insicuri nella gestione della stomia e informarlo che, per qualsiasi esigenza, può contare sul supporto del proprio operatore sanitario di fiducia.



Contatta la stomaterapista Simona Furlan



Humanitas - S Pio X - Gruppo Via Francesco Nava, 31
 Ambulatorio Stomizzati - I° Piano ambulatorio Settore Z
Orari e giorni di apertura: giovedì dalle 10:00 alle 11:00,
 su appuntamento telefonico al CUP 02/6951600.
 Necessaria impegnativa dal medico curante con dicitura
 "Visita chirurgica controllo stomia".

Stomia e qualità della vita: la prevenzione delle alterazioni cutanee peristomali

Gianni Scappucci, stomaterapista dell'Ospedale Santissima Annunziata di Sulmona (AQ) illustra come prendersi cura della cute peristomale per una corretta gestione della stomia

Dopo l'intervento chirurgico e il confezionamento della stomia, la principale preoccupazione per tutte le persone stomizzate deve essere quella di mantenere sempre integra la cute peristomale. Infiltrazioni di effluenti, infatti, si traducono in distacco precoce del dispositivo, alterazioni della cute peristomale e peggioramento complessivo della qualità di vita; tutto ciò aumenta la sfiducia del paziente in sé stesso, gli impedisce di elaborare la sua nuova condizione di vita, di trovare un nuovo equilibrio e di raggiungere l'autonomia nella gestione dello stoma. È doveroso insegnare alle persone stomizzate a prendersi cura della stomia come qualsiasi altra parte del corpo, invitandoli a prestare attenzione a:

- **la giusta scelta del dispositivo;**
- **un adeguato stomacare** (con l'utilizzo di sapone neutro, acqua e accessori);
- **un corretto stile di vita** (giusta alimentazione ed attività fisica).

La scelta del sistema di raccolta

Riveste innanzitutto un ruolo fondamentale la scelta del sistema di raccolta più adatto

alle esigenze della singola persona, tenendo in considerazione la tipologia della stomia (colostomia, ileostomia, urostomia), la modalità di confezionamento (stoma estroflesso, introflesso o sul piano cutaneo), il posizionamento, la conformazione dell'addome e il tono muscolare sottostante. Ultimate queste valutazioni si individua, insieme al paziente, il sistema di raccolta più adatto alle sue esigenze: può trattarsi di un sistema monopezzo o due pezzi, di un sistema piano o convesso; in quest'ultimo caso è fondamentale scegliere il sistema con la giusta convessità (leggera o forte). Successivamente, occorre focalizzarsi sulla quotidiana protezione della cute peristomale. È importante che gli effluenti non entrino in contatto con la cute peristomale per evitare di danneggiarla e questo è ancor più importante in caso di ileostomia ed urostomia, poiché gli effluenti liquidi e le urine sono particolarmente aggressivi sulla pelle. Riassumendo, nella scelta del sistema di raccolta è necessario che la barriera cutanea si adatti alla forma e alle dimensioni della stomia, proteggendo la cute; la sacca resti in situ fino al cambio successivo e offra il comfort e la discrezione di cui ha bisogno la persona stomizzata.



Offrire maggior protezione

Gli accessori sono preziosi alleati nella gestione della stomia, poiché aiutano a proteggere la cute dal contatto con gli effluenti e ognuno risponde ad esigenze specifiche:

- **la pasta** aiuta a livellare le irregolarità cutanee (come, ad esempio, pliche e cicatrici) creando una base di adesione uniforme per la tenuta del sistema di raccolta; poiché la pasta contiene al suo interno una piccola quantità di alcool necessaria a favorirne una comoda fuoriuscita dal suo tubo contenitore, suggerisco, prima di applicarla, di metterla con un dito umido sul dorso della mano e attendere per pochi secondi; in questo modo la componente alcoolica evaporerà completamente e la pasta non darà alcun bruciore a contatto con la cute o con eventuali lesioni;
- **la polvere:** protegge la pelle irritata assorbendo l'essudato e favorendo la guarigione della cute, senza compromettere l'adesione del sistema di raccolta. Se si applica un quantitativo maggiore rispetto al necessario, basterà soffiare via la polvere in eccesso;
- **il rimuovi adesivo** aiuta a rimuovere in maniera atraumatica il sistema di raccolta e ad evitare che lo "stripping" giornaliero (letteralmente, strappare il sistema di raccolta dalla cute) favorisca un prevedibile processo di sensibilizzazione e successiva lesione della cute peristomale. La formulazione spray risulta pratica allo scopo, mentre la formulazione in salviette è preferibile per rimuovere i residui di adesivo;
- **il film protettivo** crea un sottile film protettivo traspirante tra cute e placca. Va applicato subito dopo lo stomacare, prima di posizionare il nuovo dispositivo di raccolta e la sua azione protettiva si preserverà sino al successivo stomacare;
- **l'anello** sigilla il contorno della stomia, proteggendo la cute dal contatto con gli effluenti. Può anche essere applicato al di sotto della placca del sistema di raccolta per aumentarne la convessità e risulta indispensabile per la protezione dei punti di sutura i quali, a contatto con gli effluenti, subirebbero un processo di macerazione con conseguente distacco mucogiunzionale.

Contatta lo stomaterapista Gianni Scappucci



Ospedale SS Annunziata

Viale Giuseppe Mazzini - Sulmona (AQ)
Ambulatorio di Stomaterapia - III° piano, ala vecchia.

Telefono: 328 8227114

Orari e giorni di apertura: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8:30 alle 14:00. Martedì e giovedì: 8:30 - 10:00



Stomia e vita di coppia, storia d'amore e difficoltà

Antonia Rizzo, infermiera dell'Ospedale Santa Maria Goretti di Latina, illustra il delicato tema del ritorno alla vita sessuale dopo l'intervento

Le persone alle quali è stato confezionato uno stoma possono sperimentare un profondo cambiamento dell'integrità fisica e del concetto di sé, con alterazioni dell'immagine corporea e relative ripercussioni sulla funzione sessuale. Parlare di sessualità è spesso un tabù: se l'attenzione del paziente nel periodo post-operatorio è tutta concentrata, giustamente, sulla gestione della stomia, la dimensione sessuale, risolta l'emergenza, acquisisce una rilevanza specifica.

La sessualità è un aspetto fondamentale sia per il singolo che per la coppia, tanto che studi sulle persone stomizzate ed i loro partner hanno evidenziato la necessità di realizzare la propria dimensione sessuale e di coppia nonostante le difficoltà del percorso che andranno ad affrontare. Sono molteplici i modi in cui la patologia incide sulla vita sessuale delle persone: dalla malattia che danneggia l'organismo, agli effetti delle terapie medico-farmacologiche, fino alle conseguenze dei trattamenti chirurgici. I cambiamenti del corpo in seguito alla malattia, come il confezionamento e la gestione di una stomia, possono far sperimentare sentimenti di frustrazione che spesso vanno oltre agli effetti fisici provocati dalla patologia o

dall'intervento chirurgico.

Dal punto di vista puramente fisiologico, in seguito al confezionamento di una stomia, entrambi i sessi possono avere, ovviamente, un calo del desiderio, perché per la persona stomizzata, lo stoma costituisce la presenza visibile e tangibile della malattia. Anche il partner dello stomizzato vive in prima persona la presenza fisica dello stoma e le problematiche legate ad essa. All'interno della sfera sessuale riveste certamente molta importanza la percezione della propria immagine fisica: il corpo "deturpato" implica un'alterazione dello schema corporeo che comporta un conflitto interiore fra l'immagine originale del soggetto e l'immagine modificata dalla patologia e/o dai trattamenti medico-chirurgici resisi necessari.

Riconquistare fiducia in sé stessi

La carenza di conoscenze scientifiche, la possibile non accettazione dell'orientamento sessuale della persona, la mancanza di modalità comunicative efficaci unitamente ad un senso di imbarazzo, contribuiscono a rendere difficile l'accettazione di sé come persona fisica e sessualmente attraente



per il partner. Da una prima analisi di dati non sono emersi studi significativi sull'argomento: l'aspetto sessuale del paziente stomizzato risulta poco esplorato e, come troppo spesso accade, l'argomento coppia/stomia resta un fardello troppo pesante da trasportare. La figura professionale che storicamente ha facilitato il dialogo sulla sessualità è l'infermiere stomaterapista. Ovviamente, tutte le persone stomizzate, durante le visite di controllo nel percorso riabilitativo seguito all'intervento, affermano che la propria sessualità è cambiata in seguito al confezionamento dello stoma. I problemi legati alla sessualità dopo la stomia sono più sentiti dalle donne. La maggior parte delle persone riferisce di provare vergogna nel mostrare la "sacca", ma anche paura che quest'ultima si possa rompere e/o che si possano percepire rumori o odori sgradevoli. Per cercare di superare questi ostacoli e il relativo imbarazzo, è bene invitare la persona a parlarne con il partner: comunicazione e fiducia sono alla base di ogni rapporto.

Con il tempo, la comprensione e l'atteggiamento positivo permetteranno di vivere serenamente ed intensamente le relazioni sessuali.

Alcuni accorgimenti possono aiutare a recuperare la fiducia in sé e a creare intimità con il proprio partner. Ad esempio:

- indossare una sacca di piccole dimensioni: esistono, sistemi di raccolta discreti pensati appositamente per i momenti di intimità;
- se la sacca è motivo di imbarazzo, adoperare della biancheria intima che aiuti a nascondere per sentirsi a proprio agio.

Confrontarsi con il proprio operatore sanitario di fiducia

Per aiutare la persona a superare l'imbarazzo dovrebbe essere stilato da parte di tutta l'equipe di ambulatori specialistici un percorso personalizzato, contenente uno spazio riservato alla percezione dell'immagine corporea e della sessualità. Personalmente ritengo che la qualità dell'assistenza percepita relativamente a un aspetto generalmente non considerato quale la sessualità, debba diventare un elemento sistematico di valutazione, tanto quanto gli elementi di natura strettamente tecnica della gestione della stomia, come lo stomacare (effettuare l'igiene della stomia quando si cambia il sistema di raccolta), procedure sicuramente più semplici ed immediate da osservare e considerare.



“Il tema della sessualità va affrontato come qualsiasi altro aspetto della riabilitazione”

Contatta l'infermiera Antonia Rizzo

C.P.S.I.Chirurgia Generale
Ospedale S. M. Goretti di Latina
e-mail: antonia.rizzo@libero.it

Stomia e alimentazione

Seguire una dieta equilibrata è molto importante: ce ne parla Cristoforo Ferrero, Stomaterapista dell'Ospedale Michele e Pietro Ferrero di Verduno - Asl Cn2 Alba Bra

«**I**l cibo potrà renderci liberi se tornerà a essere il nostro cibo, in tutti i modi esistenti e immaginabili, secondo le diverse culture e inclinazioni. Perché cibo è libertà», scrive Carlin Petrini, fondatore e Presidente internazionale di Slow Food. Una libertà che non deve essere "limitata" dal vivere con una stomia. Dopo l'intervento la persona può e deve riprendere le sue attività preferite, come viaggiare, fare sport, godersi la vita familiare, lavorare e mangiare cibi che, al contrario, ha dovuto limitare prima dell'operazione. Migliaia di persone di tutte le età affrontano l'intervento ogni anno a causa di varie patologie, quali tumori e malattie infiammatorie croniche e intestinali.

L'importanza di alimentarsi correttamente

Vivere in buona salute vuol dire anche nutrirsi di cibi buoni e nutrienti. Mangiare è anche centrale nelle nostre interazioni sociali e nel modo in cui celebriamo la famiglia, le tradizioni, vacanze, cultura. È naturale per chiunque abbia affrontato un intervento per il confezionamento di stomia avere domande e anche preoccupazioni riguardo alle scelte

alimentari. Quante volte, specialmente all'inizio del percorso con la stomia, lo stomaterapista si sarà sentito chiedere: ma che cosa posso mangiare? La riabilitazione nutrizionale è parte integrante di tutto l'iter terapeutico delle persone stomizzate e, prima che si normalizzi la peristalsi, potrebbero trascorrere anche lunghi periodi (mesi).

La risposta alla domanda "Devo seguire una dieta speciale?" è, in generale, no. A meno di espressi divieti dal proprio operatore sanitario di fiducia, si può continuare a consumare gli alimenti che più si preferiscono, ovviamente con un occhio alla bilancia: forte dimagrimento o, al contrario, eccessivo aumento di peso, cambiano la conformazione addominale e, di conseguenza, rendono necessario anche riconsiderare il sistema di raccolta in uso. Ecco qualche indicazione in più in base al tipo di stomia.

Raccomandazioni in caso di ileostomia

Preferire un'alimentazione:

- **povera di scorie:** controllare il consumo di frutta, che dovrà essere consumata senza buccia o centrifugata, e di verdura con esclusione di quelle che determinano formazione di gas e cattivi odori

(quali aglio, uova, cipolla, porro, melone, pesce, funghi, legumi, spezie, birra, bevande gassate, super alcolici, cetrioli, fagioli e cavoli); evitare alimenti integrali, frutta secca, legumi;

- **a contenuto controllato in grassi animale e colesterolo:** preferire grassi vegetali e non fritti; evitare e/o limitare il consumo di formaggi, uova, frattaglie, salumi, carni e pesci grassi (ad esempio: oca, anatra, agnello; capitone, anguilla, aringa, salmone, sgombro, sardina);
- **ricca di vitamine e sali minerali:** consumare centrifugati di frutta e verdura o spremute filtrate;
- **controllata in acido urico e ossalati:** evitare frattaglie, maiale, sardine, acciughe, crostacei, peperoni, spinaci, zucca, bietole, uva, mirtilli, cioccolato, tè concentrato.

È importante bere molti liquidi non gasati, non ghiacciati; controllare il consumo di vino e caffè poiché accelerano il transito intestinale. È possibile consumare dolci semplici a base di riso, semolino, miele, gelatina di frutta o ciambella casalinga o biscotti secchi.

Indicazioni in caso di colostomia

Sebbene non ci siano controindicazioni assolute nella dieta (cose che non si devono mangiare), se il paziente fosse incline a stitichezza o diarrea, deve tenere conto delle caratteristiche degli alimenti che si assumono. Come suggerimento, è bene controllare la formazione di gas, rumori e odori sgradevoli evitando alimenti fermentanti o particolarmente aromatici (quali aglio, uova, cipolla, porro, melone, pesce, funghi, legumi, spezie, birra, bevande gassate, super alcolici, cetrioli, fagioli e cavoli). Regolare la consistenza delle

feci, modulando l'apporto di liquidi e fibre. In caso di stitichezza: bere di più; aumentare l'assunzione giornaliera di frutta, verdura e alimenti integrali; aumentare la quantità di olio abitualmente usata. È bene non assumere mai lassativi.

In caso di diarrea: ridurre o evitare il consumo di fibre, sostituendo la frutta e la verdura con centrifugati o spremute filtrate; evitare latte e formaggi freschi (preferire formaggio grana, parmigiano, groviera); limitare il consumo di grassi.

Suggerimenti in caso di urostomia

Per i pazienti che vivono con un'urostomia non ci sono controindicazioni assolute. Tuttavia, è possibile essere più esposti alle infezioni del tratto urinario. Per ridurle ed evitarle: assumere abbondanti quantità di liquidi (per diluire la concentrazione delle urine); acidificare le urine (per prevenire la formazione di incrostazioni di muco attorno alla stomia) consumando alimenti quali: carni, pesci, uova, cereali, mirtilli, susine, prugne; limitare il consumo di latte, crema di latte, frutta secca, frutta e verdura; evitare alimenti che possano favorire odori sgradevoli delle urine, quali asparagi, cipolla, aglio, cavolfiore, spezie, alimenti fritti.



“Un regime alimentare corretto è parte integrante della strada verso la riabilitazione”

Contatta lo stomaterapista Cristoforo Ferrero

Ospedale Michele e Pietro Ferrero

Telefono: 0172 1408120

Orari e giorni di apertura: lunedì dalle 14:00 alle 16:00

Protezione cutanea, un dono di NATURA™



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

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

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



Disponibili nelle seguenti versioni:



**MODELLABILE
PIANA**



**RITAGLIABILE
PIANA E CONVESSA**

NOVITÀ

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

*Numero verde destinato ad assistenza tecnica
© 2019 ConvaTec Inc. ™ indica un marchio di fabbrica di ConvaTec

 **ConvaTec**

Perché contattare il servizio me+™

Le nostre consulenti, un gruppo di persone esperte e competenti, ti supporteranno in tutta la strada verso la riabilitazione, con prodotti e servizi gratuiti

Me+™ è il Servizio di informazione e assistenza tecnica di ConvaTec, che grazie alla collaborazione con gli operatori sanitari che si prendono cura di te, ti offre un supporto concreto sin dal momento della dimissione. Perché dovresti contattarci? Per scoprire i **servizi a tua disposizione** e farci conoscere la tua opinione in merito: per noi è importante per capire come possiamo supportarti al meglio.

Eccone una breve sintesi:



• **Me+™ supporto:** campioni di prodotto gratuiti, direttamente a casa tua in sole 48 ore;



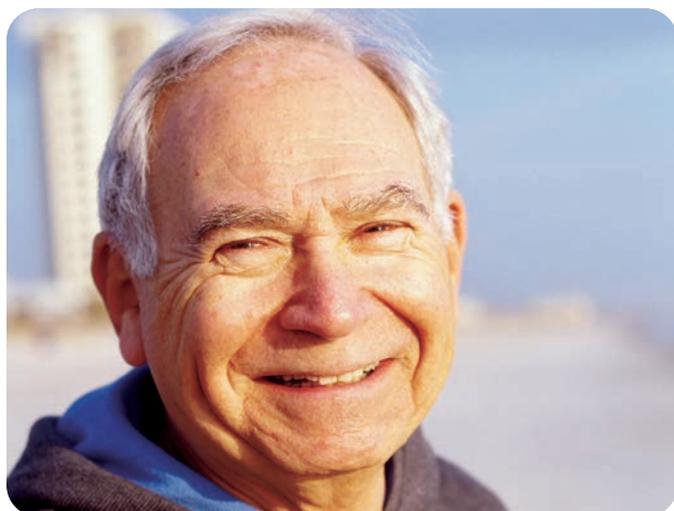
• **Me+™ consulenza:** informazioni sull'ambulatorio di stomaterapia più vicino a casa tua e consulenza telefonica gratuita della Psicologa Marina Eramo, per ricevere un supporto emotivo;



• **Me+™ risposte:** gli articoli di approfondimento sui temi legali sulle pagine di questa rivista e sul nostro blog;



• **Me+™ persone:** i recapiti delle Associazioni dei pazienti per conoscere altre persone che vivono la tua stessa esperienza.



“Mangiare bene senza frutta & verdura,,

I suggerimenti di Barbara Morselli, stomaterapista dell'Ente Ospedaliero Ospedali Galliera di Genova per le persone ileostomizzate.



Vivere con la stomia non vuol dire rinunciare ai piaceri della buona tavola. A meno di espressi divieti da parte del proprio operatore sanitario, è possibile gustare i propri alimenti preferiti.

La stomaterapista Barbara Morselli ha realizzato una guida con suggerimenti utili sui cibi da preferire, i metodi di cottura e alcune ricette pensate appositamente per le persone ileostomizzate. Il documento è disponibile in formato .pdf: se vivi con una ileostomia e desideri riceverlo per e-mail, contattaci all'indirizzo **convatel.italia@convatec.com** o al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00.



CONTATTACI

Siamo a tua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00. Puoi contattarci:

- al **numero verde gratuito 800.930.930**
- all'indirizzo e-mail **convatel.italia@convatec.com**
- al **fax verde 800.930.950**
- su WhatsApp **3489412247**
- sui nostri social: **Facebook:** [ConvaTec Stomia](#) e [Servizio me+](#); **Instagram:** [@convatecstomia](#) e **Twitter:** [@ConvaTecStomia](#)
- compilando gli appositi moduli sul sito [ConvaTec](#).



Stomia e qualità di vita: l'attività fisica nella strada verso la riabilitazione

Andrea Antonioli, stomaterapista dell'ASUR Marche 1 di Pesaro, illustra come praticare regolare esercizio fisico aiuti a prevenire lo sviluppo di complicanze stomali

La prima definizione di “salute” da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) risale al 1948, ed era la seguente: “Stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale, non mera assenza di malattia e/o infermità”. Nel 2011 fu aggiornato così: *“Si definisce la salute come la capacità di adattamento e di auto gestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive”*.

Tale definizione pone l'accento sulle capacità della persona di convivere con la malattia nelle sue varie fasi. Suggestisce cioè di adottare un comportamento che sviluppi al meglio le risorse interne, tipiche di ciascun individuo, tali da poter affrontare con successo anche condizioni di malattia e disabilità. L'obiettivo da perseguire, pertanto, diventa: *“sviluppare le risorse interne”*.

Quella descritta dalla definizione è una condizione di vita ideale, da raggiungere giorno dopo giorno, in maniera soddisfacente, cui l'uomo tende per natura, sia soddisfacendo i propri bisogni fisiologici primari che ponendosi per raggiungere standard di benessere più elevati (vedi *“Scala dei bisogni di Maslow”*).

Il programma me+ recovery

In questo percorso individuale, in cui ognuno si impegna inconsapevolmente sin dalla nascita, può succedere che ci si imbatta in periodi non proprio gratificanti, al contrario anzi: momenti in grado di interrompere temporaneamente questo naturale processo.

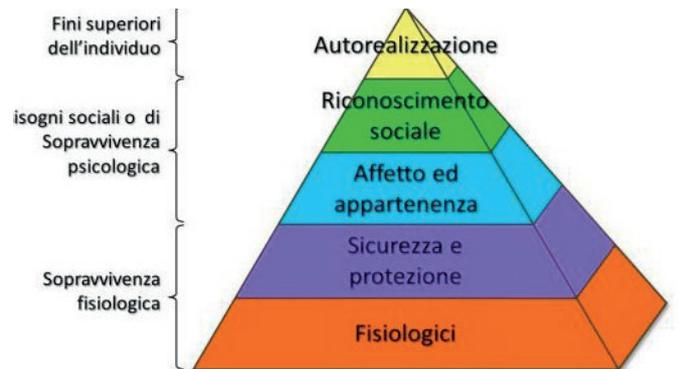
Il confezionamento di una stomia (dal greco “στόμα” = apertura, bocca) conseguente ad un problema di salute, può improvvisamente e senza sconti portarci “fuori strada”. Un valido supporto nella ricerca del benessere individuale, può essere **me+ recovery** di ConvaTec, ideato da **Sarah Russell**, atleta stomizzata laureata in Scienze Motorie, e sviluppato da esperti professionisti (medici, fisioterapisti, stomaterapisti), questo programma dimostra come praticare una regolare attività fisica, aiuta a prevenire eventuali complicanze stomali e a ridurre quelle esistenti (protocollo validato e redatto in collaborazione con il Royal College of Nursing, in Inghilterra, simile al nostro Ordine degli Infermieri).

Trattasi di una vera e propria riabilitazione, efficace anche in chiave preventiva (tecnica che può essere eseguita anche nel periodo pre-operatorio, ricavandone già ottimi risultati come preparazione

sia a livello dell'addome che per una buona respirazione). Contempla una serie di esercizi volti a rinforzare i muscoli della parete addominale, i più coinvolti chirurgicamente (compromessi e indeboliti), e del busto: sono i muscoli lombari, retti dell'addome, muscolatura del pavimento pelvico di sostegno. Inoltre, il suggerimento più importante: invito a non fermarsi, non "sedersi", ma riprendere il prima possibile uno stile di vita attivo, anche impegnandosi quotidianamente in una semplice, ma salutare camminata (di almeno 20-30 minuti).

Perché è importante praticare attività fisica

In sintesi: svolgere attività fisica per raggiungere una migliore qualità di vita post-chirurgica, ovvero dopo un "insulto" all'integrità corporea. Sempre l'O.M.S. intende l'attività fisica come: "[...] qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo [...]". L'attività può variare in relazione alla durata, all'intensità, alla frequenza, al numero di muscoli interessati. Quindi non solo l'attività sportiva in senso stretto, ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici. Pertanto, esercitare specifici movimenti di rinforzo della muscolatura addominale (per prevenire complicanze importanti del calibro di ernie parastomali e prolapsi dell'ansa) ed eseguire semplici camminate all'aria aperta (respirando con una precisa tecnica individuata per non esercitare maggiore pressione intraddominale, al contrario capace di rinforzare i muscoli retti dell'addome in maniera spontanea) costituiscono nell'insieme ciò



"Scala dei bisogni di Maslow"

che viene chiamata "fase riabilitativa". Non ci sono dubbi a questo proposito: le persone che seguiranno un percorso riabilitativo attivo, godranno di miglior salute e riacquisteranno fiducia in sé! Otterranno una qualità di vita elevata tornando al lavoro, a viaggiare, a compiere qualunque tipo di esercizio fisico o sport si desideri.

Il programma me+ recovery sorprenderà l'utente che sceglierà consapevolmente di aderirvi, su suggerimento del professionista della salute di riferimento. E, come dice l'ideatrice Sarah Russell: *"La stomia non deve rappresentare un limite, è solo una sfida che possiamo affrontare e superare"*.



Contatta lo stomaterapista Andrea Antonioli



ASUR Zona Territoriale 1 - Viale XI febbraio

Ambulatorio stomizzati - II° piano

Telefono: 0721 424543

Orari e giorni di apertura: lunedì e mercoledì dalle 7:30 alle 9:00; giovedì dalle 17:30 alle 18:30; venerdì dalle 9:30 alle 12:30



Stomia e agevolazioni alla guida

L'Avvocato Diego Palazzoli illustra i parametri per ottenere il contrassegno per il parcheggio in base alle normative vigenti e come richiederlo



Diego Palazzoli,
Avvocato

Cari Amici,

in città sempre più congestionate dal traffico e specialmente in un momento così critico per l'utilizzazione in sicurezza dei mezzi trasporto pubblici, la disponibilità del "contrassegno Handicap" per poter circolare in aree con limitazioni e parcheggiare negli appositi spazi riservati, rappresenta una necessità sempre più sentita. Si tratta di un "diritto soggettivo", cui conseguentemente discende - a fronte dell'obiettivo sussistenza dei relativi presupposti per il rilascio - un "atto dovuto" dalla Amministrazione, che non rappresenta solo un indispensabile beneficio pratico. Infatti, nel più ampio concetto di superamento delle barriere che oppongono alla normalizzazione della vita dei diversamente abili, quello del parcheggio è uno dei primi ostacoli che si frappongono tra lo stomizzato ed il suo reinserimento nella vita

quotidiana. La negazione di tale diritto discende spesso dall'ignoranza delle quotidiane difficoltà della vita di uno stomizzato. Peraltro, se a tutti è capitato di avere urgenza di trovare una toilette, non dovrebbe essere troppo difficile immedesimarsi nella condizione di chi, purtroppo, vive quotidianamente l'ineludibile esigenza di dover sostituire la sacca di raccolta. Avere accesso agevolato ad un parcheggio, quando si è in una simile situazione cambia la vita di una persona, perché le consente di uscire di casa senza angoscia.

Le normative vigenti

Entrando nel campo più strettamente giuridico, quel che burocraticamente ostacola il più delle volte il rilascio del contrassegno è l'accertamento della "effettiva capacità di deambulazione impedita o sensibilmente ridotta" (**art. 381 Reg. Att. Cod. Str.**). In base al dettato dell'**art 4 della L.35/2012** tale attestazione, che dal 19 settembre 2012 è di colore azzurro, con fotografia del titolare ed è valida in tutta l'Unione europea, viene rilasciata già nel verbale conclusivo della visita di accertamento dell'invalidità civile e dell'Handicap; ha validità quinquennale e si rinnova poi mediante attestazione del medico di

base della persistenza delle condizioni già verificate dalla Commissione medica della ASL.

Non si deve quindi raggiungere una determinata percentuale di invalidità civile, cui fare riferimento, per ottenere il permesso in questione, essendo piuttosto decisivo l'accertamento dell'obiettivo e significativa compromissione della capacità di camminare ed inoltre, va rimarcato che quando una stomia è definitiva, non c'è recupero della funzionalità perduta, per cui il permesso deve essere rilasciato senza scadenza.

Un suggerimento che possiamo dare è quello di presentarsi alla visita di accertamento presso la ASL, meglio se accompagnati (a proprie spese) da un medico di fiducia, muniti di una certificazione proveniente da un medico del SSN, attestante, in buona sostanza, che il richiedente è portatore di stomia ed è frequentemente soggetto al rapido ed imprevedibile riempimento della sacca di raccolta, con conseguente grave compromissione della capacità di deambulazione, a fronte peraltro della palese urgenza di dover provvedere alle proprie necessità.

Ulteriori informazioni

Chi, pur sprovvisto di patente, riscontri queste difficoltà e non abbia la disponibilità di uno spazio di sosta privato accessibile-fruibile, può richiedere (peraltro v'è margine di discrezionalità del Comune) l'assegnazione di un parcheggio in concessione, in prossimità della propria abitazione, consistente in uno spazio a misura della sua necessità,

personalizzata per l'autoveicolo utilizzato. La relativa cartellonistica, in tal caso, riporterà in evidenza il numero della concessione e la sosta all'interno del relativo spazio sarà interdetta a tutti, compresi gli altri possessori di contrassegno handicap, con facoltà di far posizionare anche un dissuasore acustico sull'asfalto, per il caso che un distratto/incivile non rispetti la pur evidentissima segnaletica orizzontale - ben contraddistinta dal marcato colore giallo - e quella verticale. Un conclusivo corollario di ordine pratico è quello per cui, l'esposizione del contrassegno, comporta l'immobilità del veicolo, ancorché collocato in sosta vietata, pertanto, fermo restando che sarà inflitta la relativa sanzione pecuniaria, se v'è urgenza di custodirsi non si rischia la rimozione forzata del veicolo (a meno che ciò costituisca pericolo).

Situazione COVID e rinnovo patenti

Colgo l'occasione per evidenziarvi che, a causa della nota pandemia, la scadenza delle patenti per la conduzione di auto, è stata prorogata. Poiché il relativo disposto è alquanto articolato e non può essere descritto in questa sede, suggerisco di leggere, con attenzione, quanto riepilogato al riguardo nella circolare del Ministero dei Trasporti n.22916 del 27 agosto 2020.

Un caro saluto a tutti,

Avvocato Diego Palazzoli

Per saperne di più sui tuoi diritti

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

Stomia e vita sociale

Tornare alla vita quotidiana e riprendersi i propri spazi: ce ne parla Marina Eramo, Psicologa e consulente me+™



Marina Eramo,
Psicologa

Raccontare la propria storia, non ci stancheremo mai di ripeterlo, può aiutare chi non l'ha ancora fatto a ricominciare a vivere, riconquistando la propria autonomia. Tutti affrontiamo dei periodi bui nel corso della nostra vita. Dobbiamo trovare sempre la forza per andare avanti e dobbiamo cercare dentro di noi le motivazioni che ci aiutano a raggiungere i nostri obiettivi. Tornare alla propria vita quotidiana, implica prendere coscienza che se vogliamo qualcosa, dobbiamo impegnarci fino in fondo per ottenerla e fare leva sulle nostre risorse interiori. Per guardare al futuro bisogna vivere pienamente il presente e bisogna imparare ad accettare la sofferenza, a condividere le emozioni, accettare la nostra vulnerabilità e trasformarla in risorsa. Il confronto con gli altri in generale ci è di grande aiuto, semplicemente perché ci rende consapevoli

dei nostri limiti e ci fa prendere in considerazione altri punti di vista. Più riuscirai a rapportarti agli altri e a confrontarti con loro, più aumenteranno la tua autostima e la fiducia in te stesso. Comunicare significa condividere emozioni e stati d'animo e parlare con gli altri è il modo migliore per farlo, quando affrontiamo momenti difficili e dolorosi parlare con qualcuno ci aiuta a scaricare la tensione accumulata. A volte è difficile aprirsi con qualcuno quando si trattano argomenti delicati e intimi. Se è facile chiedere informazioni quando, ad esempio abbiamo un problema burocratico, non lo è altrettanto quando affrontiamo un periodo così destabilizzante come può essere quello che si vive quando si impara a gestire la propria stomia.

Affrontare le incertezze

Dal momento in cui scopri di doverti sottoporre ad un intervento di stomia nella maggior parte dei casi verrai indirizzato ad uno stomaterapista che ti preparerà ad affrontare la vita quotidiana dopo l'intervento, con il tempo e il graduale recupero potrai continuare a contare sul suo supporto in caso di necessità. Tuttavia, se sei stato operato d'urgenza e non c'è stato tempo neanche

di prendere consapevolezza di quello che stava accadendo, è possibile che tu ti possa trovare solo ad affrontare la nuova condizione. In questo caso può esserti utile rivolgerti ad una tua rete di sostegno. Fortunatamente viviamo in un'epoca in cui la tecnologia ci dà un grande aiuto, ci sono molti gruppi di sostegno e forum online e l'accesso a Internet è ormai di uso comune. La partecipazione a forum e gruppi in rete è molto utile, considerato anche il periodo particolare che stiamo vivendo, perché ci fa sentire un po' come una grande famiglia dove tutti i partecipanti condividono le stesse problematiche e dove c'è sempre qualcuno disposto a dare una mano. Naturalmente è bene prendere con le dovute cautele alcune delle informazioni che si trovano in rete, il mio consiglio è quello di orientarti per prima cosa sulle associazioni riconosciute e di utilizzare i loro siti web o quelli legati ai vari presidi sanitari o ospedali. Nel caso specifico della stomia è fondamentale che tu abbia le giuste informazioni dal tuo operatore di fiducia, ma è altrettanto importante che tu abbia

“Sapere che molte altre persone prima di noi hanno affrontato e superato lo stesso ostacolo, ci aiuta ad affrontare le situazioni con maggiore serenità.”

modo di confrontarti con chi, come te (e soprattutto prima di te) ha già vissuto questa situazione.

Il nostro supporto

Ogni giorno al numero verde ci contattano tante persone per varie esigenze, ma tante altre ancora ci chiamano per ringraziarci perché grazie ad un consiglio o ad un suggerimento, hanno risolto situazioni che potevano sembrare insormontabili. Molto spesso, inoltre, le “dritte” ci arrivano direttamente da chi in prima persona vive l'esperienza negativa ed è riuscito a far fronte con la sua forza e la sua determinazione ad un evento così destabilizzante. Per noi è importante questo confronto, perché facciamo un po' da tramite per tutte quelle persone che hanno le risorse per fronteggiare un evento traumatico, ma non ne sono ancora consapevoli. Chiunque di noi si trovi in difficoltà ha bisogno di avere davanti degli esempi positivi: sapere che molte altre persone prima di noi hanno affrontato e superato lo stesso ostacolo, ci aiuta ad affrontare le situazioni con maggiore serenità. Nel nostro piccolo, siamo qui per aiutarti a percorrere questo cammino: a volte si cade ma ci si rialza e si va avanti, con la consapevolezza, però, di non essere soli.

Contatta la D.ssa Marina Eramo

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

Condividi il tuo “grande ritorno”

La tua storia può aiutare gli altri a riprendere il “timone” della propria vita: hai tempo fino al 27 marzo 2021 per partecipare alla XVIII edizione del Programma Great Comebacks™

Ogni storia merita di essere raccontata, perché può essere di esempio per chi sta vivendo la stessa esperienza sulla propria pelle, per tornare a condurre una vita normale. Questo è lo spirito del Programma Internazionale **Great Comebacks™** che “celebra” le testimonianze di più rappresentative di ritorno alla vita dopo l'intervento di stomia.

Storie che fanno la storia

Il Programma di ConvaTec è nato negli Stati Uniti nel 1985 ad opera di Rolf Benirschke, famoso giocatore di football che affrontò ben due interventi di stomia e tornò sui campi da gioco per altri sette anni. A diffondere a livello mondiale l'iniziativa è stato Rob Hill, atleta stomizzato che ha portato a termine la scalata delle 7 cime più alte del mondo nel 2010. Il Programma arriva in Italia nel 2002, grazie alla collaborazione con le Associazioni dei pazienti e degli operatori sanitari. In questi anni abbiamo ricevuto più di 5000 racconti e celebrato oltre 50 “grandi ritorni” in XVII edizioni.

Pensi di non avere niente di interessante da condividere? Non è affatto così! Raccontaci perché hai dovuto affrontare l'intervento, quali persone ti sono state vicino, se c'è stato un operatore sanitario che ti ha aiutato nella strada verso la riabilitazione,

quali sono state le attività, gli hobby, le passioni cui non vedevi l'ora di poterti tornare a dedicare dopo l'intervento. Le tue emozioni, le tue esperienze fanno di te la persona che sei, non la stomia: condividerle può davvero aiutare gli altri ad affrontare con ritrovato entusiasmo e serenità il ritorno alla vita quotidiana.

Come partecipare

Il messaggio di speranza di **Great Comebacks™** non si è mai fermato, neanche a causa dell'emergenza coronavirus. La pandemia ci ha dato, invece, la possibilità di avere più tempo a disposizione per raccogliere storie ordinarie di persone straordinarie, come te.

Hai tempo fino al **27 marzo 2021** per inviarci il tuo “grande ritorno”:

- per **e-mail**, all'indirizzo convatel.italia@convatec.com;
- compilando il [modulo online](#);
- per fax, al numero verde **800.930.950**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00;

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.

Stomia: la sfida delle nuove tecnologie

Sfruttare la potenzialità dei nuovi media: ce ne parla Lucrezia Siciliano, Coordinatrice Infermieristica della Casa di Cura Maria Santissima della Pietà di Casoria (NA)

Siamo ormai entrati in un'era dove la tecnologia è diventata un'esigenza, una necessità per poter affrontare i problemi quotidiani e riuscire a trovare le "giuste" soluzioni che sembrano ormai parte integrante dei vari percorsi di cura e assistenza. Diverse ricerche hanno testimoniato il peso crescente che i **social media** e il web in generale hanno nella **costruzione del sapere**. Uno studio pubblicato sulla rivista *"Diabetes World Observatory"* nel 2016, dimostra come sempre di più le persone che vivono con una patologia cronica o con un tumore, trovino in Internet in generale e negli strumenti di **online community** in particolare, un valido supporto, soprattutto dal punto di vista psicologico. Dai dati emerge che **nel 12% dei casi, medico e paziente comunicano anche attraverso i social network**.

Informazione e assistenza

Io sono infermiera coordinatrice del reparto di chirurgia generale presso l'Ospedale Santa Maria della Pietà di Casoria (NA). Per fronteggiare l'emergenza COVID-19, il nostro Direttore Generale ha intensificato la circolazione di informazioni attraverso news sul blog del sito dell'ospedale,

WhatsApp videochiamate, e-mail e sms usati per istruire i pazienti, ricordare visite e per monitorare la loro condizione. È, però, intuitivo che un approccio fatto solo di tecnologia per quanto possa essere d'aiuto, sia estremamente limitante, perché prescinde dalla conoscenza accurata di chi la sta utilizzando e, soprattutto, delle sue necessità e bisogni specifici del momento.

Assistere la persona stomizzata vuol dire aiutarla a capire come cambierà la sua vita dopo l'intervento, come poter gestire la stomia e affrontare le complicanze, se dovessero presentarsi. Negli anni, l'esperienza e i corsi di formazione, mi hanno aiutata ad individuare in breve tempo il sistema di raccolta più adatto alle esigenze della persona stomizzata, in base al tipo di stomia.

La tecnologia al nostro servizio

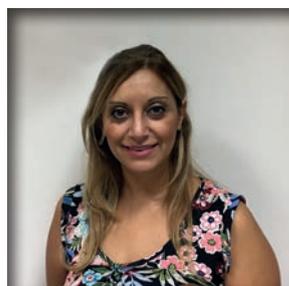
In questo ultimo periodo sono aumentati anche i servizi messi a disposizione per le persone stomizzate tramite siti web: non solo informazioni sui prodotti, ma anche supporto nell'ottica di migliorarne il percorso di cura e la qualità di vita. Alcuni miei pazienti mi hanno raccontato della loro esperienza e trasmesso quanto sia stato importante

trovare soluzioni e persone che hanno contribuito al loro star bene. Mi chiedevano specifici prodotti dei quali online avevano carpito solo alcune delle caratteristiche e che poi magari nella realtà si erano rivelati completamente inadeguati alla loro condizione. Oppure, mi è stato richiesto di chiarirne alcuni aspetti riguardo all'utilizzo; a volte, la mole di informazioni trovata in Rete, ha finito per generare confusione, invece che supportarli nella gestione della stomia.

L'uso di questi strumenti nella ricerca di informazioni è utile ma, certamente, non deve e **non può sostituire il rapporto con il medico o, nel mio caso, con l'infermiere**. Può, invece, offrire una serie di **vantaggi nella gestione delle patologie**, per tutti quegli aspetti non strettamente clinici. Ad esempio, trovare in tempo reale informazioni di ordine sociale, legale e psicologico, oltre ad essere importante per la persona stomizzata e per chi si prende cura di lei, rappresenta una validissima risorsa anche per noi operatori del settore. Quando si lavora spesso in emergenza e non c'è la possibilità di rivedere il paziente successivamente alla dimissione ospedaliera, con tempi diversi da quelli che impone il reparto, noi operatori dobbiamo andare per priorità e spesso scegliamo quali obiettivi avere nella riabilitazione. Da questo punto di vista, Internet rappresenta un arricchimento, una possibilità in tempi come quelli

di oggi in cui deve essere tutto più veloce e mai come ora più sicuro.

Internet, dal mio punto di vista, pertanto, ha reso possibile una più rapida circolazione delle informazioni, permettendo alle persone di trovare facilmente le risposte alle proprie domande. Tuttavia, perdersi tra le tante informazioni disponibili in rete, è fin troppo semplice. Per questo ritengo che sia importante non lasciare da solo il paziente davanti al computer quando naviga sul web. In questo momento così difficile e duro che la sanità sta affrontando il nostro rammarico è quello di volere essere d'aiuto per tutti gli ammalati e, dove noi non potessimo riuscire ad arrivare, credo sia importante valorizzare la figura del care-giver (colui che si prende cura della persona malata) quale sostegno emotivo e psicologico, un punto di riferimento con cui interagire ed affrontare insieme questa nuova sfida.



“L'uso di questi strumenti non deve e non può sostituire il rapporto con il medico”

Contatta l'infermiera Lucrezia Siciliano

e-mail: lucrezia.siciliano@ospedalecamilliani.it



Guida all'utilizzo delle nuove tecnologie

Webinar, chat, social: queste sono solo alcune delle “nuove tecnologie”, entrate nell'uso quotidiano. Ecco le più comuni e come sfruttarle a nostro vantaggio

L'utilizzo di Internet e delle nuove tecnologie, soprattutto in questo particolare periodo storico, sta diventando parte integrante della nostra routine quotidiana. Se molti di questi mezzi sono ormai noti, altri non sono così “intuitivi”, e il rischio è di esserne “travolti” o di non riuscire ad adoperarli a proprio vantaggio. Ecco una piccola guida per orientarsi tra gli strumenti di uso comune.

L'importanza di essere informati

Chi di voi non ha mai cercato su Internet notizie e/o informazioni di proprio interesse? La logica della Rete è quella di fornire risposte in tempo reale, attraverso un semplice “click”; i costi ridotti e la facilità di utilizzo hanno reso i cosiddetti “motori di ricerca” (come, ad esempio, “Google”) tra le fonti primarie di informazione. Ricercare notizie sul web è molto semplice, ma altrettanto lo è perdersi tra le tante informazioni in circolazione: il suggerimento è controllare sempre la veridicità delle comunicazioni e l'autorevolezza delle fonti. Esistono altri modi per restare aggiornati sugli argomenti di proprio interesse; ecco i più comuni:

- **blog:** il termine deriva da web-log, letteralmente “diario in rete”. Si tratta di uno spazio riservato

all'approfondimento di alcune tematiche legate ad un particolare argomento. Sul [blog di ConvaTec Italia](#), ad esempio, si trovano articoli di approfondimento sul mondo della stomia;

- **newsletter:** è un messaggio di posta elettronica che viene inviato con una precisa cadenza per informare le persone che si sono iscritte ad un servizio o ad un sito sulle ultime novità. In caso non si sia più interessati a ricevere queste comunicazioni è sufficiente disiscriversi (in genere è presente una funzione di “unsubscribe” in fondo all'e-mail ricevuta);
- **webinar:** o evento online. Si tratta di una discussione tra uno o più relatori su un determinato argomento. Per parteciparvi può essere richiesta l'iscrizione tramite un link, quindi seguire le istruzioni che si ricevono via e-mail per accedere. In genere l'evento viene registrato ed è possibile rividerlo, sempre attraverso le proprie credenziali di accesso, quando si vuole (modalità “on demand” - a richiesta);
- **podcast:** file audio su un determinato argomento. Ne è un esempio la semplice trasposizione in formato audio di un articolo;
- **community:** gruppo di persone che si scambiano messaggi e partecipano a forum di discussione su argomenti di comune interesse. Questa forma di

aggregazione “virtuale” è stata nel corso degli anni, se non spodestata, “oscurata” dai social.

I social e i sistemi di messaggistica

Ormai entrati a far parte della nostra quotidianità, i social rappresentano il metodo più rapido per condividere con le persone che decidiamo di includere nella nostra vita “virtuale”, foto, commenti, idee. Attenzione: non tutti i social sono uguali! Rispondono infatti a logiche diverse, in base a quello che desideriamo comunicare:

- **Facebook:** rappresenta la community più ampia in Rete (si stimano 24 milioni di persone registrate in Italia!). Permette di condividere foto, video, testi (anche molto lunghi) e decidere quali persone (i cosiddetti “amici”) possano leggerli. Il limite di “amici” previsti è 5000: se si desidera condividere notizie/idee con più persone, è possibile creare una “pagina” che può essere seguita da un numero illimitato di utenti. ConvaTec ne ha ben 2: [ConvaTec Stomia](#) e [Servizio me+](#); seguici per essere sempre aggiornato sulle novità.
- **Instagram:** il social ideale per chi ha la passione per le foto. Consente anche di condividere video; la particolarità sono le cosiddette “storie” brevi filmati che restano online 24 ore. Puoi seguire la nostra pagina [ConvaTec Stomia](#).
- **Twitter:** nato per la condivisione di brevi messaggi

testuali (i tweet, appunto, o cinguettii) consente la condivisione di testi fino a 280 caratteri, che possono essere accompagnati da foto/video. Puoi trovare i nostri aggiornamenti sulla pagina [@ConvaTecStomia](#).

- **LinkedIn:** è il social fortemente orientato al mondo del lavoro. Chi vi si iscrive in genere lo fa alla ricerca di nuove opportunità professionali o per mettere in luce le attività/iniziative della propria azienda. Una “vetrina” sul proprio mondo; la nostra è internazionale: [ConvaTec](#).
- **YouTube:** consente la condivisione di video, anche piuttosto lunghi. Sul canale di [ConvaTec Italia](#) puoi guardare gli esercizi del Programma me+ recovery, le storie delle persone che vivono con una stomia (Programma “[Great Comebacks](#)”), i video di utilizzo dei prodotti.

L'idea di essere sempre connessi, la necessità di condividere e ricevere risposte quanto più possibile in tempo reale ha portato alla rapida diffusione delle applicazioni di messaggistica. Quella più nota è ovviamente “**WhatsApp**” che, tramite una semplice simbologia di spunte, indica l'invio e la consegna del messaggio (1 spunta: messaggio inviato; 2 spunte messaggio consegnato; 2 spunte di colore blu, messaggio letto - questa ultima funzione può essere eliminata). Il nostro numero WhatsApp: è **3489412247**. Altri strumenti di messaggistica sono Messenger e Skype (antesignano delle piattaforme di videochiamata quali Zoom).



I vostri messaggi, la nostra forza

Grazie per le telefonate, le e-mail, i commenti sui social che ci inviate ogni giorno: ci aiutano a migliorarci nel nostro lavoro e offrirvi servizi all'altezza delle vostre aspettative

In questo periodo così difficile abbiamo tutti bisogno di testimonianze che ci aiutino a pensare positivo. Desideriamo ringraziarvi per l'affetto che ci dimostrate ogni giorno pubblicando i messaggi che ci inviate e invitandovi a continuare a farlo. La vostra testimonianza può essere di conforto per chi vive la stessa esperienza o di supporto per chi assiste una persona stomizzata. E, ovviamente, anche per noi, per offrirvi servizi migliori o aggiungerne altri cui, magari, non avevamo pensato.

Contattaci!

Vi ricordiamo come mettersi in contatto con noi:

- per e-mail, all'indirizzo convatel.italia@convatec.com;
- per telefono, al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00;
- per fax, al numero verde gratuito **800.930.950**;
- 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](#).

“ Complimenti per la vostra professionalità, la vostra efficienza compensa il disagio inaspettato di una stomia. Grazie ” **Lella**

“ Serietà e professionalità sono due doti di questa azienda. Non meno la cortesia. Sempre disponibili ad aiutare; prodotti stupendi: uso sacca e placca da aprile, mai avuto un problema. Ottimi anche pasta e salviette per evitare irritazioni ” **Giovanni**

“ Sono 11 mesi che adopero i vostri prodotti e dico grazie veramente di cuore, personalmente devo dire più che ottimi pensavo di trovarmi in difficoltà invece sono di una semplicità straordinaria ancora grazie a ConvaTec Italia di tutto. Complimenti e buon lavoro ” **Anselmo**

“ Ho avuto modo di conoscervi siete un'azienda seria. Complimenti ” **Annamaria**

“ Complimenti per la vostra professionalità, cortesia e disponibilità. Chiamo a nome di mio padre e voi siete sempre pronti a supportarmi. Il lato umano compensa il disagio di vivere con una stomia. Grazie ” **Alberto**

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™+ *Flex Convex*

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



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

 **ConvaTec**