

ConTatto®

Come raggiungere il giusto equilibrio

Attività fisica e riabilitazione

Scopri gli esercizi del programma



Intervista a Sarah Russell

fondatrice del Programma



Great Comebacks™: raccontaci la tua storia

Partecipa alla XVIII edizione del Programma



Stomia e codice della strada

Risponde l'Avvocato Diego Palazzoli



CHIAMA IL NUMERO VERDE

800.930.930

ESPERIENZE DA CONDIVIDERE



Carissimi,

quante volte vi è capitato di intraprendere un percorso o prendere una decisione in base al suggerimento di una persona della quale vi fidate e che ha già vissuto in prima persona quell'esperienza?

*Che sia la banale scelta di un ristorante o un accertamento clinico, la risposta alle nostre domande spesso risiede nella capacità che hanno gli altri di trasmetterci la propria esperienza. In Psicologia esiste una corrente di pensiero che affronta proprio quali dinamiche dei rapporti interpersonali intervengano nel processo decisionale: in questo numero troverete la rubrica della Dottorssa Marina Eramo, Psicologa e consulente **ConvaTel**® in merito.*

*La condivisione del proprio vissuto, quindi, può essere molto importante per supportare le persone che vivono la nostra stessa esperienza. Vi invitiamo, pertanto, a ripercorrere le tappe di **Great Comebacks**™ che ha nella condivisione il suo motivo d'essere. Questo Programma Internazionale di ConvaTec, infatti, celebra i "grandi ritorni" alla vita dopo l'intervento di stomia: storie rappresentative che possono davvero aiutare, chi ancora non l'avesse fatto, a riprendere il timone della propria vita. In Italia quest'anno giungiamo alla XVIII edizione: avete tempo fino al 30 novembre per partecipare, inviando la vostra storia.*



Raccontateci quali sono state le persone che vi sono state vicino dopo l'intervento e quali passioni e interessi vi hanno stimolato a ritornare alla vita quotidiana. Se cercate l'ispirazione, potrete trovarla leggendo le oltre 50 testimonianze che trovate sul nostro sito www.convatec.it.

*Se siete persone sportive, semplicemente attive o, al contrario, non avete mai praticato sport, vi consigliamo di scoprire il nuovo programma che ConvaTec mette a vostra disposizione: **me+™recovery** che, sulla base di evidenze scientifiche, dimostra come praticare una regolare attività fisica sia fondamentale nella strada verso la riabilitazione. Oltre 700 operatori sanitari hanno già effettuato il training per insegnarvi gli esercizi e più di 300 pazienti hanno già iniziato a praticarli, con evidenti benefici dal punto di vista emotivo e fisico. Per saperne di più, contattateci al numero verde gratuito **800.930.930** o mandateci un'e-mail all'indirizzo convatel.italia@convatec.com.*

*Vi invitiamo a contattarci per poter accedere gratuitamente anche tutti gli altri servizi del **Programma me+™**, realizzato grazie ai suggerimenti degli operatori sanitari e delle persone che vivono la vostra stessa esperienza. Se ancora non aveste effettuato l'iscrizione al Programma, per ricevere aggiornamenti periodici sulle ultime novità è sufficiente compilare il modulo online [cliccando qui](#).*

Non mi resta che augurarvi una buona lettura ma, soprattutto, buone vacanze, qualsiasi sia la meta che abbiate scelto per godervi il meritato riposo.

Saluti

*Responsabile Comunicazione
ConvaTec Italia*

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 telematico.
Numero: LUGLIO 2019.
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-020601-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 - 2019

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

16

Codice della strada e stomia

Diego Palazzoli, Avvocato e consulente ConvaTel®, risponde alle domande frequenti sulle agevolazioni previste nel mondo della stomia

6

Piccoli suggerimenti per una corretta alimentazione

I consigli nutrizionali nella strada verso la riabilitazione di Giacomo Ferrarelli, stomaterapista dell'Azienda ASL di Latina

18

Raccontare e raccontarsi

Marina Eramo, Psicologa e consulente ConvaTel®, illustra perché la condivisione delle proprie esperienze può aiutare gli altri a percorrere la strada verso la riabilitazione

8

Piccoli accorgimenti per gestire la stomia

Antonio Crafa, stomaterapista dell'Ospedale Fatebenefratelli di Benevento, illustra come prendersi cura della stomia in pochi semplici passaggi

19

Raccontaci la tua storia

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

10

La protezione della cute peristomale

Lucrezia Siciliano, Coordinatrice del Reparto di Chirurgia del Presidio Ospedaliero Santa Maria della Pietà di Casoria (NA), illustra come prendersi cura della cute peristomale

21

L'importanza dell'attività fisica: il programma me+™ recovery

Un altro importante servizio a tua disposizione: un programma che illustra gli esercizi fisici da praticare per tornare alla vita quotidiana. Ecco le testimonianze di chi già li pratica

13

Gli ambulatori al tuo servizio

La riabilitazione psico-fisica dopo un intervento di stomia richiede un'adeguata assistenza: ecco i riferimenti dei centri di riabilitazione cui rivolgerti in tutta Italia

24

La posta di ConTatto®

Conosci tutti i servizi che ConvaTel® mette a tua disposizione? Contattaci per condividere il tuo parere in merito o per richiederli gratuitamente



RISPONDE LO STOMATERAPISTA

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

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

- telefonare al numero verde gratuito **800.930.930**
- mandare 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](#))
- inviare un fax al numero **800.930.950**

Risponde Barbara Morselli, stomaterapista dell'Ente Ospedaliero Ospedali Galliera di Genova

D Quali domande pongono frequentemente le persone stomizzate?

R La preoccupazione maggiore, giustamente, è legata alla protezione della cute peristomiale. Alcune persone credono che avere la cute arrossata sia normale o sottovalutano il problema, che potrebbe peggiorare rendendo necessario un periodo di accessi ambulatoriali per curare i danni: non è così! La pelle deve presentarsi rosea e integra come in qualsiasi altra parte del corpo. Per questo è molto importante prestare cura all'insieme delle procedure per effettuare l'igiene della stomia al momento del cambio del sistema di raccolta (cosiddetto "stomacare").

D Come si effettua lo stomacare?

R Indipendentemente dal tipo di stomia, è sufficiente lavare la cute con acqua e sapone (evitare i detergenti oleosi o in crema che possono compromettere la tenuta del sistema di raccolta). Una volta effettuata la pulizia, la pelle va asciugata, tamponandola semplicemente con panno carta; non strofinare, per evitare di "stressarla". Si può anche adoperare un panno morbido, ma attenzione a che non rilasci residui. Quindi, applicare il sistema di raccolta pulito. Un suggerimento per gli utilizzatori di sacche a fondo chiuso: prima di applicare la sacca, è bene farvi entrare dell'aria all'interno,

separando i lembi del telino e soffiandoci dentro: è un modo per evitare che non si produca l'effetto "sottovuoto" che a volte può creare qualche fastidio nella gestione della stomia.

D Quali consigli dai sempre per la gestione della stomia?

R Individuare il sistema di raccolta più adatto alle proprie esigenze, cioè quello che consente di proteggere la cute e, al contempo, di sentirsi a proprio agio in qualsiasi situazione. Quando necessario, è bene adoperare anche gli accessori, cercando di snellirne l'utilizzo appena possibile, per evitare di rendere la gestione più complessa. In ogni caso, per qualsiasi dubbio, è bene rivolgersi al proprio operatore sanitario di fiducia.

D Quanto è importante la relazione con il proprio stomaterapista?

R È fondamentale: il legame di fiducia che si instaura è una delle chiavi nella strada verso la riabilitazione. Ogni persona è diversa: noi operatori sanitari dobbiamo impegnarci per offrire alle persone stomizzate il supporto di cui hanno bisogno, nel momento in cui ne sentono la necessità; imporre restrizioni o scadenze temporali non aiuta i pazienti nel ritorno alla vita quotidiana. Ad esempio: stabilire delle visite di controllo a determinati intervalli di tempo, è una buona regola, ma è importante dare alle persone la possibilità

di aumentarne la frequenza, se servisse ad aiutarle a sentirsi più sicure. L'obiettivo è sempre lo stesso: lavorare affinché i pazienti riacquistino fiducia in sé e diventino autonomi nella gestione della stomia.

D Quanto conta l'alimentazione?

R È molto importante: viviamo in Italia e gran parte delle nostre relazioni avvengono nella convivialità. Vivere con la stomia non vuol dire rinunciare ai piaceri della buona tavola, ma imparare ad instaurare con il cibo un rapporto diverso: capire quali alimenti sono ben tollerati dal proprio organismo e bere molto per evitare rischi di disidratazione. Questo deve essere un percorso fondamentale soprattutto per i pazienti con derivazioni dell'intestino alto (ileostomie, digiuno stomie).

D È utile praticare un'attività sportiva?

R Non solo utile, ma anche consigliato. Da questo punto di vista, il programma me+™ recovery di ConvaTec è molto importante: dimostra che imparare la giusta respirazione e svolgere attività fisica (anche blanda, come una camminata di 30 minuti al giorno) favorisce la strada verso la riabilitazione. In ambulatorio ho la possibilità di seguire le persone sin dalla fase preoperatoria e questo mi permette di insegnare loro gli esercizi prima dell'intervento, momento in cui il paziente è più recettivo e che, al momento dell'intervento, riesce a metterli in pratica con più facilità. Ho riscontrato che le persone che li effettuano, recuperano più velocemente delle altre.

**CONTATTA LA STOMATERAPISTA
BARBARA MORSELLI**

Ente Ospedaliero Ospedali Galliera

Via Mura delle Cappuccine 14
Ambulatorio Stomaterapia - C/O ambulatori piano
sotterranei: Piastra chirurgica - 1B2

Orari e giorni di apertura: Dal lunedì al venerdì, dalle 8:00
alle 14:00 su appuntamento

Telefono ambulatorio: 010/5634169

Segreteria: 010/5634204

E-mail: stomaterapia@galliera.it





PICCOLI SUGGERIMENTI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

I consigli nutrizionali nella strada verso la riabilitazione di Giacomo Ferrarelli, stomaterapista dell'Azienda ASL di Latina

La strada verso la riabilitazione dopo l'intervento passa anche attraverso ad una corretta alimentazione. Questo non significa che vivere con la stomia implichi specifiche restrizioni alimentari: tutti, infatti, dovremmo seguire una dieta equilibrata. A meno che il tuo operatore sanitario di fiducia non ti abbia espressamente sconsigliato l'assunzione di determinati alimenti, non c'è ragione per la quale tu debba eliminare alcuni cibi.

Semmai, molto importante, soprattutto nell'immediato post-operatorio, è reintrodurre nella tua dieta gradualmente gli alimenti, in piccole quantità. In questo modo potrai riscontrare subito eventuali problemi (per es. produzione di gas) e prendere semplici accorgimenti. Tra questi, ce ne sono alcuni che valgono sempre, indipendentemente dal tipo di stomia:

→ non saltare i pasti: cerca di consumarli ad orari regolari;

- bevi molto, soprattutto in caso di ileostomia, per evitare rischi di disidratazione. Quantità suggerita, circa 2 litri al giorno;
- mastica bene il cibo: in questo modo gli alimenti risulteranno più facili da digerire;
- non coricarsi dopo i pasti;
- in caso di diarrea evitare gli alimenti che hanno effetto stimolante sulla peristalsi come brodo di carne, insaccati, uva, fichi, latte, formaggi fermentati, caffè, alcolici, verdura;
- in caso di stipsi mangiare almeno 30 gr di fibre al giorno, verdure cotte o crude, alimenti integrali e bere molta acqua.

Infine, più che delle vere e proprie regole, ci sono alcune indicazioni alimentari che variano in base al tipo di stomia: in ogni caso, se hai dubbi o desideri avere maggiori informazioni, non esitare a rivolgerti al tuo operatore sanitario di fiducia.

SUGGERIMENTI IN CASO DI COLOSTOMIA**Alimenti consigliati:**

- pane, pasta, riso, cereali
- pesce, carne, formaggio e yogurt
- verdure (meglio carote crude e patate) e frutta fresca (banane e mele su tutti)

Alimenti da assumere con moderazione:

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

SUGGERIMENTI IN CASO DI UROSTOMIA**Alimenti consigliati:**

- pane, pasta, riso, cereali
- pesce, carne, uova, formaggio, latte o yogurt
- verdure e frutta (agrumi e frutti di bosco in particolare)

Alimenti da assumere con moderazione:

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

SUGGERIMENTI IN CASO DI ILEOSTOMIA**Alimenti consigliati:**

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

Alimenti da consumare con moderazione:

- gelati e vino (in misura massima di 250 cc.)
- cerca di ridurre il consumo di grassi animali troppo cotti, cibi fritti, panna, cioccolato, carni grasse, alcuni salumi (lardo e simili), formaggi e pesci grassi ed affumicati
- evita di assumere cibi troppo caldi o troppo freddi

**CONTATTA LO STOMATERAPISTA GIACOMO FERRARELLI****Azienda ASL di Latina**

Ospedale Santa Maria Goretti
Via Antonio Canova, 04100 Latina

Email: ferrarelligiacomo@libero.it



PICCOLI ACCORGIMENTI PER GESTIRE LA STOMIA

Antonio Crafa, stomaterapista dell'Ospedale Fatebenefratelli di Benevento, illustra come prendersi cura della stomia in pochi semplici passaggi

Vivere con la stomia vuol dire, prima di tutto, imparare ad accettare il nuovo organo: l'intervento ha un forte impatto emotivo, sia per chi lo affronta che per chi si prende cura di lui. Accettare la stomia significa imparare a gestirla, scegliendo il sistema di raccolta più adatto alle proprie esigenze ed effettuare con cura lo stomacare.

La scelta del sistema di raccolta

Trovare la sacca più adatta alle proprie esigenze è il primo passo per una corretta gestione della stomia. Il sistema

“ Imparare da subito a gestire la stomia è molto importante, perché ti consente di recuperare più velocemente l'autonomia ”

di raccolta deve consentirti di sentirti sicuro e a tuo agio in qualsiasi situazione. Questo vuol dire che ti aiuti a mantenere integra la cute peristomale e al contempo rimanga discreto sotto gli abiti.

La scelta di un prodotto a due pezzi o monopezzo dipende esclusivamente dalle tue preferenze: nel sistema due pezzi la sacca va agganciata alla placca e un “click” sonoro conferma la corretta applicazione.

Per evitare di fare pressione direttamente sull'addome puoi adoperare la placca a soffietto: ti basterà inserire le dita tra il soffietto e la flangia (il soffietto si solleva fino ad 1cm) e applicare la sacca facendo pressione sulla flangia di plastica. Nel sistema monopezzo, invece, sacca e placca sono integrate: applicazione e rimozione della sacca si effettuano in un'unica soluzione.

Qualunque sia il prodotto che hai scelto, è importante che sia semplice da applicare: quando prepari la barriera cutanea è fondamentale che non si creino spazi vuoti tra questa e la stomia, causa di infiltrazioni che compromettono la tenuta del sistema di raccolta. Da questo punto di vista, i prodotti modellabili possono essere una valida soluzione: si preparano senza dover adoperare le forbici. Il foro centrale si prepara con le dita, allargandolo approssimativamente delle dimensioni della stomia. Quando applichi la barriera alla cute, l'adesivo modellabile tende a "tornare indietro" abbracciando i contorni della stomia e riducendo il rischio di infiltrazioni. Se, invece, ritagli la placca, è bene prepararla non più grande di 2mm rispetto alle dimensioni della stomia. In ogni caso, per qualsiasi dubbio, non esitare a rivolgerti al tuo operatore sanitario di fiducia.

Accorgimenti in più

Se mantenere integra la cute è fondamentale per una corretta gestione della stomia, altrettanto importante è avvalersi dell'utilizzo degli accessori, che ti consentono di raggiungere più facilmente questo risultato. Personalmente consiglio di adoperare sempre il **film protettivo**:

si mette sulla cute dopo aver effettuato l'igiene della stomia e prima di applicare il sistema di raccolta pulito. Crea una barriera dal contatto con gli effluenti e, grazie alla composizione in silicone, non brucia sulla cute nemmeno qualora fosse arrossata. Disponibile in due formati, spray e salviette: la scelta di uno o dell'altro dipende esclusivamente dalle tue preferenze. La **pasta protettiva** è molto utile qualora la cute presentasse delle irregolarità (ad esempio: pieghe cutanee e/o cicatrici): aiuta a livellarle creando un sigillo protettivo e prevenire le infiltrazioni degli effluenti al di sotto della barriera cutanea. Qualora la pelle fosse irritata, poiché contiene una componente alcolica, potrebbe provocare un lieve bruciore: basta attendere qualche secondo che l'alcool evapori prima di applicarla.

Molto utile è anche il **film rimuovi adesivo**: per eliminare la sacca in maniera atraumatica o di rimuovere tracce di adesivo dalla cute. Nel primo caso, è più indicato adoperare il formato in spray; nel secondo, quello in salviette.

**CONTATTA LO STOMATERAPISTA
ANTONIO CRAFA**

Ospedale Fatebenefratelli

Viale Principe di Napoli - Benevento
Ambulatorio di coloproctologia e riabilitazione enterostomale
Poliambulatorio - 1° piano

Referenti: Dr. Emilio Parente; stomaterapista Antonio Crafa

Telefono: 0824 771281

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





LA PROTEZIONE DELLA CUTE PERISTOMALE

Lucrezia Siciliano, Coordinatrice del Reparto di Chirurgia del Presidio Ospedaliero Santa Maria della Pietà di Casoria (NA), illustra come prendersi cura della cute peristomale

Dopo un intervento chirurgico con un confezionamento di una stomia, è necessario mantenere integra la cute peristomale; per raggiungere questo obiettivo è importante imparare a gestire correttamente il nuovo organo. Il ruolo dell'infermiere è quello di istruire il paziente e il familiare e sopperire a tutte le esigenze e/o emergenze a cui si può andare incontro.

Prima di tutto è importante scegliere il sistema di raccolta più adatto alle esigenze e alle abitudini quotidiane: questo vuol dire che garantisca allo stesso tempo comfort e discrezione. Inoltre, è importante effettuare con cura lo stomacare: l'insieme delle procedure per effettuare l'igiene della stomia quando si sostituisce la sacca.

Un valido supporto: l'utilizzo degli accessori

Gli accessori sono degli alleati preziosi nella gestione della stomia; ognuno risponde ad

una particolare esigenza. Per qualsiasi dubbio su come adoperarli, è bene contattare il proprio operatore sanitario di fiducia.

- La cute è soggetta a continui stimoli irritativi come il semplice attaccare e staccare della sacca. **Il film protettivo** crea una barriera sulla cute, proteggendola dal contatto con gli effluenti. Disponibile in spray o in salviette, va applicato dopo aver pulito e asciugato la cute.
- La **pasta protettiva** va usata in caso di irregolarità della cute (presenza di cicatrici e/o pliche cutanee) per creare una

“ **Mantenere integra la cute è fondamentale per una corretta gestione della stomia** ”

superficie uniforme per una corretta adesione del sistema di raccolta. La pasta può essere anche usata ad ogni cambio del sistema di raccolta per creare un sigillo protettivo intorno alla stomia, riducendo il rischio di infiltrazioni, causa primaria di alterazioni della cute che possono portare al distacco della sacca, con tutte le conseguenze che comporta a livello fisico e psicologico. Può essere applicata direttamente, spremendo il tubetto e facendo un anello circolare intorno alla stomia, oppure, applicarne un po' sul dito inumidito e passarla attorno allo stoma. Per questo tipo di effetto protettivo, in alternativa alla pasta, possiamo consigliare l'uso dell'**anello idrocolloidale**: si modella con le dita a piacimento e si applica intorno alla stomia. Per effetto del calore, tende a gonfiarsi creando un sigillo protettivo contro gli effluenti, contribuendo a mantenere integra la cute.

- Un altro aiutino che possiamo dare ai pazienti che spesso si sentono insicuri sull'adesività del sistema di raccolta, è quella di far loro conoscere le **strisce idrocolloidali** che si applicano tra il bordo esterno della placca e la cute, si adattano alla conformazione della cute rendendo il paziente più sicuro nei movimenti. Sempre nell'ottica di offrire una maggiore sicurezza sulla tenuta del sistema di raccolta, si può adoperare la **cintura addominale**, che favorisce l'adesione della sacca all'addome.

- Spesso i pazienti ci chiedono: come pulire la cute dalla colla? Bisogna usare il **rimuovi adesivo**, prodotto ottimo per iniziare una perfetta igiene della stomia. Eliminare i residui di adesivo e di pasta dalla cute è fondamentale ai fini di una buona adesione del sistema di raccolta pulito.
- Va poi sottolineata l'importanza della **polvere protettiva**, che va adoperata in caso di cute alterata irritata e che presenta piccole ulcerazioni peristomiali. Il suo effetto benefico è quasi immediato, perché penetra all'interno delle microlesioni, assorbe l'umidità in modo che la pelle resti asciutta e favorisce il riequilibrio cutaneo, senza compromettere la tenuta del sistema di raccolta.
- Infine, per maggiori comfort e discrezione e in caso di effluenti liquidi, si possono adoperare le **bustine gelificanti antiodore**, che gelificano il contenuto della sacca, evitando lo sciabordio dei liquidi al suo interno. Le bustine vanno inserite all'interno della sacca, al momento del cambio del sistema di raccolta, senza né aprirle, né strapparle. Poiché sono al carbone attivo, gli effluenti assumeranno un colore scuro; qualora fosse necessario monitorarne il colore, è bene sospendere l'utilizzo.



**CONTATTA
L'INFERMIERA
LUCREZIA SICILIANO**

Email: lucrezia.siciliano@ospedalecamilliani.it

ACCESSORI PER GESTIRE LA STOMIA



Niltac

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

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



Silesse

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

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



Pasta Stomahesive

CODICE	ISO 1999	ISO 2017
7598	09.18.30.003	09.18.30.012

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



Polvere Stomahesive

CODICE	ISO
7595	09.18.30.006

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



Anello Stomahesive

CODICE	ISO 1999	ISO 2017
413503	09.18.30.003	09.18.30.012

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



Diamons - Bustine gelificanti antiodore

PRODOTTO	CODICE
DIAMONDS	TR 105

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



Ease™ Strips cerotti idrocolloidal

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

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



Cintura addominale

PRODOTTO	CODICE
CINTURA	6611

Fornisce un ulteriore senso di sicurezza e di tenuta del dispositivo

Per richiedere campioni gratuiti, contatta il numero verde gratuito

800.930.930* dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o manda un'e-mail all'indirizzo convatel.italia@convatec.com

Per maggiori informazioni visita il sito www.convatec.it



*Numero verde destinato ad assistenza tecnica

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



GLI AMBULATORI AL TUO SERVIZIO

La riabilitazione psico-fisica dopo un intervento di stomia richiede un'adeguata assistenza: ecco i riferimenti dei centri di riabilitazione cui rivolgerti in tutta Italia

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.

Gestire la stomia: l'importanza dell'ambulatorio

Suggerimenti utili nella gestione della stomia: ce ne parla Alessandro Borrelli, Chirurgo del Presidio Ospedaliero Pineta Grande di Castelvoturno (CE)

Il primo passo nella gestione della stomia è l'accettazione di questo nuovo organo: imparare a "prendersene cura" è fondamentale per un sereno ritorno alla vita quotidiana. Questo vuol dire seguire alcune indicazioni importanti.

→ **Scegliere il sistema di raccolta più adatto alle tue esigenze.** La sacca deve offrirti il comfort e la discrezione di cui hai bisogno, in modo che tu possa sentirti sicuro e a tuo agio in qualsiasi situazione. È fondamentale che la barriera cutanea ti consenta di proteggere la cute peristomale dal contatto con gli effluenti. È importante che non si formino spazi

vuoti tra la placca e la stomia: da questo punto di vista, adoperare un prodotto **modellabile** consente di "abbracciare" i contorni della stomia, prevenendo il rischio di infiltrazioni. Se la stomia è allo stesso livello o tende a rientrare al di sotto del piano cutaneo, dovrai adoperare un sistema di raccolta **convesso**, che ti consente di fare "fuoriuscire" lo stoma per gestirlo correttamente. Qualora la stomia fosse "introflessa" solo in un punto, può esserti d'aiuto adoperare **l'anello**: puoi modellarlo a tuo piacimento andando così a creare uno spessore dove serve.

→ **Effettuare con cura lo stomacare.** Quando cambi il sistema di raccolta, assicurati di

avere a portata di mano tutto l'occorrente. Lava la cute con acqua e sapone (evita i detergenti oleosi o in crema che possono compromettere la tenuta del sistema di raccolta): la stomia non è una ferita, pertanto non devono essere adoperati disinfettanti. Qualora la cute si presentasse lievemente irritata, puoi adoperare la **polvere**, che assorbe l'essudato, favorendo la guarigione delle piccole lesioni.

→ **In caso di dubbi, non esitare a contattare il tuo operatore sanitario di fiducia.**

È importante che tu sappia di poterti rivolgere a personale infermieristico qualificato, che saprà guidarti nel trovare la soluzione più adatta alle tue esigenze. Frequentare un centro di riabilitazione è molto importante: è qui che troverai le risposte alle tue domande e potrai contare sul supporto di professionisti esperti nella gestione della stomia. Il tuo obiettivo deve essere mantenere integra la cute e imparare autonomamente a gestire la stomia.



I servizi dell'ambulatorio Pineta Grande di Castelvolturno

Presso l'ambulatorio del Presidio Ospedaliero di Pineta Grande, potrai ricevere tutto il supporto di cui hai bisogno. Dove possibile (cioè quando l'intervento è programmato e non in emergenza) già prima dell'intervento. Il cosiddetto colloquio preoperatorio riveste un ruolo molto importante: è in questa fase che riceverai le opportune informazioni su come cambierà la tua vita dopo l'intervento.

Nella strada verso la riabilitazione, personale qualificato ti supporterà in termini di:

- scelta del prodotto e iter burocratico per ottenere la fornitura;
- utilizzo degli accessori;
- prevenzione e gestione di eventuali complicanze;
- se sei colostomizzato, informazioni su come effettuare questa pratica riabilitativa.

Presso il Centro, inoltre, potrai contare sul supporto di:

- una **Dietista**, per avere tutte le informazioni su eventuali dubbi sugli alimenti da introdurre nella dieta;
- una **Psicologa**, per ricevere il supporto emotivo di cui hai bisogno.

Puoi accedere al centro anche se sei stato operato presso un'altra struttura ospedaliera: è sufficiente la prenotazione telefonica.

**CONTATTA IL DOTTOR
ALESSANDRO BORRELLI**

Presidio Pineta Grande

Via Domiziana, Km 30 81030 - Castelvolturno - Caserta

Referenti: Stomaterapista Maria Rosaria di Matteo;

Dietiste Eufemia Silvestri, Rita Schiano di Cola;

Psicologa Filomena Cesaro

Telefono: Per le prenotazioni chiamare il centralino – 0823854111.

Segreteria: 0823854338 – 491

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**



LA STOMIA ALLA “GUIDA”

Stomia e normative vigenti in ambito codice della strada: parla Diego Palazzoli, Avvocato e consulente ConvaTel®

Cari Amici, l'uso dell'autovettura, specie in situazioni di carenze infrastrutturali, è divenuta una condizione di libertà e autonomia, al punto che, con una considerazione paradossale, potremmo dire che non si sceglie tanto il medico per la bravura, ma per la possibilità di parcheggio sotto il suo studio... Battute a parte, i problemi connessi all'uso di un'auto da parte degli stomizzati esistono e purtroppo, non sono ancora stati affrontati con la dovuta attenzione e sensibilità. Andremo quindi a considerare, in particolare, tre “punti dolenti”.

Il contrassegno per il parcheggio

Il punto focale è nell'equivoco suscitato dall'applicazione superficiale della norma, che concede tale agevolazione a chi sia in gravi difficoltà di deambulazione. Questo assunto, collegato all'improvvida iconografia del contrassegno handicap, con la nota immagine del disabile in carrozzella, fa sì che quando il medico della ASL vede entrare lo stomizzato, disinvoltamente

sulle sue gambe, lo rimandi via subito, senza ascoltarlo più di tanto. Quel medico, però, ignora la peculiarità della condizione di chi porta la stomia. Al dunque, per provare a rimontare tale “pregiudizio”, si deve far capire che lo stomizzato è sì “in gamba sulle sue gambe”, purché non abbia la sacca di raccolta colma. Infatti, in quel caso, da un lato, urgenza di svuotarla, ma deve allo stesso tempo muoversi con cautela, per evitare che possa staccarsi. Quindi, in quei momenti di grande difficoltà, lo stomizzato è in grave difficoltà di deambulazione. Abbiamo visto crescere in questi ultimi cinque anni la sensibilità dei medici delle ASL, ma manca ancora un'espressa previsione nel quadro normativo nazionale ed il consiglio è di presentarsi al medico della ASL muniti di un solido certificato di un medico del SSN, che attesti l'imprevedibile, frequente, riempimento della sacca di



Diego Palazzoli,
Avvocato

raccolta, con conseguente grave difficoltà deambulatoria, per via dell'elevato rischio di distacco.

Il rinnovo della patente

Tutti noi abbiamo visto persone affette da grave disabilità motoria, affiancarsi con la carrozzina a rotelle allo sportello del lato guida, aprirlo, issarsi con ammirevole agilità al volante di un'autovettura appositamente modificata, e partire senza esitazione. Dunque, è evidente che la disabilità non impedisca affatto la capacità di condurre un'autovettura e che ciò è espressamente consentito dal Codice della Strada. Infatti, persino chi fruisca dell'indennità di accompagnamento non è, solo per questo, nell'impossibilità di guidare, ovviamente ove soddisfatti i requisiti generali. A maggior ragione, chi sia stomizzato, ma abbia l'uso degli arti, in difetto di altre limitazioni, può liberamente condurre un'autovettura od un motoveicolo. La più immediata normativa di riferimento è data dall'**art.119 del Codice della Strada e dall'art.321 del relativo Regolamento di esecuzione**. Non è questa la sede per un approfondito esame della questione, ma la persona stomizzata - beninteso in difetto di altre patologie e/o menomazioni - non deve temere la visita. Piuttosto, specialmente laddove a fronte di un quadro clinico più complesso si tema un giudizio più severo, è senz'altro il caso di consultarsi per tempo con il proprio medico e se del caso, di ascoltare il parere di un medico legale. In ogni caso è bene sapere che, avverso il diniego di rilascio/rinnovo della patente sono dati i rimedi del ricorso al TAR, al Presidente della Repubblica ed il più frequente della "autotutela", vale a dire della richiesta di una nuova visita, facendo attenzione, in tal caso, a non far scadere i termini

relativi agli altri due rimedi sopra indicati (rispettivamente di 60 e 120 giorni).

La cintura di sicurezza.

È bene chiarire subito che, salvo casi di certificata, incompatibilità dell'uso delle cinture di sicurezza con la presenza della stomia, lo stomizzato, di regola, deve fare uso delle cinture.

Infatti è ritenuto preferibile tutelare la sicurezza della persona, piuttosto che il suo comfort di viaggio.

Non di meno, laddove sia oggettivamente impossibile allacciare le cinture, senza pregiudicare la funzionalità dei dispositivi di raccolta utilizzati dallo stomizzato, sarà indispensabile ottenere dal medico della ASL la relativa certificazione di esenzione, essendo priva di qualunque valore quella da altri rilasciata.

Attenzione, perché, fermi i rischi conseguenti al mancato uso delle cinture e al di là della sanzione pecuniaria cui si è esposti, in caso di incidente il relativo risarcimento sarà decurtato della percentuale di corresponsabilità conseguente all'ingiustificata omissione in argomento. Non ultimo, se non si usano le cinture, è bene disattivare l'airbag, la cui istantanea espansione, in difetto dell'allaccio delle cinture, è motivo di ulteriore pericolo.

Un caro saluto a tutti.

Avv. Diego Palazzoli

**PRENOTA LA TUA CONSULENZA
TELEFONICA GRATUITA**

L'Avvocato Diego Palazzoli risponde alle tue domande ogni 15 giorni: per prenotare la consulenza, telefona al numero verde gratuito 800.930.930 o manda un'e-mail a convatel.italia@convatec.com

RACCONTARE E RACCONTARSI

Marina Eramo, Psicologa e consulente ConvaTel®, illustra perché la condivisione delle proprie esperienze può aiutare gli altri a percorrere la strada verso la riabilitazione



Marina Eramo,
Psicologa e consulente
ConvaTel®

Lavorando al numero verde da diversi anni mi confronto quotidianamente con le domande e le incertezze di chi vive con questo nuovo organo chiamato stomia. Grazie alle nostre conversazioni ho imparato molto e la mia più grande soddisfazione è avere la conferma ogni giorno di quanto sia importante raccontare la propria esperienza. In generale confrontarsi è utile non solo perché ci fa sentire meno soli, ma anche per risolvere quelle piccole difficoltà quotidiane che, se inesprese, per alcuni diventano ostacoli insormontabili. Condividere la propria esperienza e raccontare come o grazie a chi si è riusciti a tornare pienamente alla vita quotidiana potrebbe essere di grande aiuto per chi è ancora alle prese con dubbi e difficoltà. Ovviamente, la prima figura con la quale è fondamentale rapportarsi all'inizio di questo cammino, è il proprio operatore sanitario di fiducia, che illustra come imparare a gestire la stomia, per un sereno reintegro nella vita sociale.

Perché è importante condividere

Confrontarsi, quindi, è molto importante: tradurre in parole le emozioni è sempre "terapeutico"; innanzi tutto, ci aiuta a razionalizzare l'accaduto e a scaricare lo stress e la tensione ad esso legati; in secondo luogo, contribuisce ad aumentare la nostra consapevolezza, facendoci prendere in considerazione altri punti di vista. Guardare una situazione di disagio da un'altra "angolazione" ci permette di trovare soluzioni che non avevamo contemplato e, conseguentemente, di aiutare noi stessi e gli altri. Quanto sia importante il contributo che si offre agli altri raccontando la propria esperienza è già stato dimostrato scientificamente. La narrazione ha assunto nel corso degli anni un ruolo sempre più chiave, tanto da divenire decisiva nel percorso di cura e riabilitazione. Il racconto della storia della malattia viene definito nello specifico "medicina narrativa" che, oltre alla cura del sintomo, lascia spazio ai bisogni emotivi, psicologici e legati all'esperienza della malattia stessa. La medicina narrativa raccoglie il vissuto della persona in relazione alla malattia, alle paure e ai dubbi ad essa legate e le

trasforma in un progetto di terapia che supporta e affianca le terapie tradizionali. Mettendo in primo piano la persona considerata nella sua totalità, pone l'accento sul concetto del "prendersi cura". Partendo da questo presupposto, è fondamentale la costruzione di una "relazione terapeutica" tra medico/operatore sanitario e persona assistita, che va oltre l'analisi dei sintomi o della diagnosi, poiché mette in primo piano proprio la comunicazione tra le persone, basata sull'empatia, sulla comprensione e sulla solidarietà. La capacità di raccontarsi senza inibizioni sarà di aiuto per capire meglio i bisogni sommersi dalla paura.

Non dobbiamo aver paura di affrontare le nostre paure e i nostri dubbi, impariamo a ribaltare la situazione, le nostre debolezze diventeranno il nostro punto di partenza, il punto da cui ripartire in questo nuovo percorso. Un esempio che ci tocca molto da vicino è Great Comebacks™, il Programma Internazionale di ConvaTec, che negli anni ci ha permesso di condividere molte storie di persone stomizzate che non si sono arrese; persone che hanno lottato e preso in mano la propria storia, la storia della propria malattia e l'hanno trasformata, raccontandola. Una forza comunicativa di valore inestimabile per chi vive la stessa situazione. Scrivere è liberatorio e condividere l'esperienza della malattia con altre persone è un modo per essere protagonisti del proprio percorso terapeutico e per essere di aiuto a chi vive la stessa cosa ma non sa come raccontarla.

**CONTATTA LA DOTTORESSA
MARINA ERAMO**

Per prenotare la consulenza telefonica gratuita della nostra Psicologa, contatta il 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.

RACCONTACI LA TUA STORIA

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

Great Comebacks™ è il Programma Internazionale di ConvaTec che celebra le storie più rappresentative di ritorno alla vita dopo l'intervento di stomia. A fondarlo, nel 1984, è stato **Rolf Benirschke**, uno dei più grandi giocatori di football americano che, nonostante avesse affrontato due interventi di stomia, ricominciò ad allenarsi duramente, tornando sui campi da gioco per altri sette anni e chiudendo la carriera con il riconoscimento di giocatore dell'anno. L'ambasciatore Internazionale è **Rob Hill**, atleta

è scalatore che nel 2010 ha scalato l'Everest, completando la scalata delle "Sette Vette più alte del mondo" (la cosiddetta "Seven Summit Campaign"). E in Italia? Il Programma arriva nel 2002 e, in collaborazione con le Associazioni dei pazienti e degli stomaterapisti, abbiamo condiviso più di 5000 storie, celebrando con un riconoscimento simbolico le oltre 50 più rappresentative. In attesa di conoscere i "grandi ritorni" 2019, ripercorriamo le tappe più significative delle XVII edizioni appena trascorse.

Il Programma in Italia



2008: i "grandi ritorni" 2007 partecipano a Washington all'edizione americana del premio;

Da sinistra a destra: "Stefano Piazza, Great Comebacks™ 2007; Fernando Vitale, l'allora Presidente della Federazione delle Associazioni Incontinenti e Stomizzati; Gianna De Chiara, ConvaTec Business Unit Director Chronic Care; Rolf Benirschke, Fondatore del Programma Great Comebacks™; Giuseppe Penello, Great Comebacks™ 2007, Rob Hill, Ambasciatore Great Comebacks™, Gabriele Rastelli, l'allora Presidente dell'Associazione Italiana Operatori Sanitari di Stomaterapia"



2009 e 2010: i media parlano del Programma, grazie all'immersione al largo dell'Isola d'Elba dei "grandi ritorni" 2002, 2007, 2009;

Da sinistra a destra: Enzo Franchini, Great Comebacks™ 2002; Ilenia Pinca, Great Comebacks™ 2009, Stefano Piazza, Great Comebacks™ 2007"



2011 e 2012: i "grandi ritorni" 2010 e 2011 visitano gli stabilimenti ConvaTec a Deeside;

In piedi, da sinistra a destra: Paolo Cantini, Great Comebacks™ 2010; Fernando Vitale, l'allora Presidente della Federazione delle Associazioni Incontinenti e Stomizzati; Simona Furlan, stomaterapista della Casa di Cura Humanitas San Pio X; Gabriele Rastelli, l'allora Presidente dell'Associazione Italiana Operatori Sanitari di Stomaterapia; Piera Paola Trovato, stomaterapista dell'Azienda Ospedaliera di Ferrara; Pier Raffaele Spena, Great Comebacks™ 2010; in basso, da sinistra, Raffaella Tecce, stomaterapista dell'Ospedale Civile di Cecina (LI), Laura Meli, ConvaTec Marketing Communication Specialist

2019: i "grandi ritorni" 2018 vengono celebrati nella splendida cornice del Teatro delle Muse di Roma, a seguito di una commedia teatrale della compagnia di Alberto Pagliarulo, "grande ritorno" 2013.

Da sinistra a destra: Laura Meli, ConvaTec Marketing Communication Specialist, Gianna De Chiara, ConvaTec Business Unit Director Chronic Care, Damiana Latorre, stomaterapista Policlinico San Martino di Genova, Shara Ferrigno, Coordinatrice Infermieristica Policlinico San Martino di Genova, Lidia Biondani, stomaterapista Ospedale Borgoroma di Verona, Claudio Toninel, Great Comebacks™ 2018, Juan Antonio Ferreiro, ConvaTec Vice President & General Manager Southern Europe ConvaTec, Ermelinda Palmieri Great Comebacks™ 2018 e Simona Facchetti, stomaterapista Ospedale di RHO (MI).

PARTECIPA ALLA XVIII EDIZIONE

Aiutaci a diffondere il messaggio di **Great Comebacks™**: la tua testimonianza può aiutare, chi ancora non l'avesse fatto, a riprendere il timone della propria vita. Aiutandoti con i suggerimenti che troverai di seguito, scrivi la tua storia e inviacela:

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

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



L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA: ME+ RECOVERY

Scopri il programma che illustra quali esercizi fisici praticare nella strada verso la riabilitazione per prevenire il rischio di sviluppare complicanze

Certificato dal Royal College of Nursing in Inghilterra (Ordine degli infermieri) e promosso dall'atleta stomizzata Sarah Russell, il programma **me+™ recovery** dimostra come praticare una regolare attività fisica sia fondamentale nella strada verso la riabilitazione e contribuisca a ridurre il rischio di sviluppare complicanze, quali l'ernia parastomiale. Il programma si suddivide in tre fasi:

- **fase verde:** si compone di esercizi particolarmente indicati nella fase subito successiva all'intervento, per imparare a controllare la parete addominale e rinforzarla;
- **fase blu:** esercizi che rappresentano un'evoluzione della fase precedente. Una volta fatti propri questi movimenti, si è pronti per passare alla fase successiva;
- **fase viola:** indica la completa riabilitazione fisica, includendo esercizi ancora più completi, consigliati per chi era abituato a praticare assiduamente un'attività sportiva prima dell'intervento.

In Italia oltre 700 infermieri hanno già effettuato il training per poterti insegnare gli esercizi e più di 300 persone stomizzate hanno già iniziato a praticarli quotidianamente, con notevoli benefici per il loro benessere psico-fisico.

La parola a Sarah Russell, atleta stomizzata fondatrice del Programma

D Ci racconti qualcosa di te?

R Ho 47 anni, sono sposata con John da 22 e abbiamo 2 figli adolescenti: Eddie, di 19 anni e Charlie di 17. Vivo in una fattoria a circa un'ora da Londra. Ho due cani Labrador, Tess e Tara, con i quali faccio lunghe passeggiate e che si divertono a correre con me.

D Che lavoro fai?

R La mia vita ruota intorno allo sport e all'attività fisica. Sono laureata in scienze motorie esperta di salute, benessere



Sarah Russell

e riabilitazione. Quand'ero più giovane praticavo canottaggio: ho gareggiato per la Gran Bretagna ai campionati del mondo. Praticavo corsa, triathlon, scalavo montagne. Per me era impossibile stare ferma! Prima dell'intervento ho partecipato per la Gran Bretagna ai campionati Europei e del Mondo di duathlon (corsa e ciclismo). Da allora, ho adottato un approccio più "rilassato" allo sport e, sebbene mi ponga sempre nuove sfide, correndo maratone, mi sono liberata dallo stress da competizione: partecipo per divertimento e per passione. Adesso le gare sono una scusa per viaggiare: amo girare il mondo, per scoprire nuovi paesaggi e scenari. L'anno scorso ho corso la "Transrockies Run": 120 miglia, 6 giorni di maratona tra le rocce del Colorado. Ho corso 31 maratone; 21 da stomizzata. Per lavoro, assisto pazienti affetti da un tumore, che vivono con la stomia o stanno affrontando altri traumi e sono volontaria in un hospice. Uso l'attività fisica come terapia: aiuto le persone a sentirsi meglio, più forti, a riacquistare fiducia in sé. Infine, sono consulente per ConvaTec: abbiamo sviluppato e lanciato il **programma me+™ recovery** in tutto il mondo. Amo questo lavoro: aiutare le persone stomizzate ad essere più attive e supportare gli operatori sanitari affinché possano dare le giuste informazioni ai loro pazienti sull'esercizio fisico.

D Perché hai dovuto affrontare l'intervento?

R Sono stata operata nel 2010. Avevo 36 anni e fino a quel momento ero in perfette condizioni di salute. Improvvisamente, a causa di una diverticolite, sono stata operata d'urgenza, mi è stata confezionata una stomia, ma qualcosa è andato storto e ho dovuto affrontare 5 interventi in 2 anni e mezzo. Nel 2012 mi è stata confezionata una stomia definitiva e da allora non mi sono mai guardata indietro.

D Chi ti ha seguito nella strada verso la riabilitazione?

R Sono stata fortunata: la mia stomaterapista non mi ha mai imposto restrizioni né tempi di recupero. Mi diceva sempre: "Ascolta il tuo corpo e fai ciò che senti". Tornata dall'ospedale ho cercato su Internet informazioni su stomia e attività fisica e ho trovato un articolo su Rob Hill, atleta stomizzato che aveva appena scalato l'Everest. Mi sono detta: "*Se lui c'è riuscito, io potrò tornare a correre*". Ho capito che non ci sono limiti e che, anche se bisogna imparare a gestire la stomia, non c'è niente che non si possa fare. Grazie ai consigli della mia stomaterapista, ho ripreso gradualmente a praticare sport, iniziando, dopo appena 2 settimane dall'intervento, con delle camminate.

D Cosa significa lo sport per te?

R Potersi muovere è un dono e non dovremmo darlo per scontato. Sono grata di star bene, poter correre, scalare montagne. Molte persone sono impossibilitate a dedicarsi alle attività che amano per via di malattie o disabilità. Vivo il momento e ringrazio per ogni singolo passo che compio. L'esercizio fisico è una medicina: la migliore del mondo!

D Quando hai cominciato a pensare al programma me+™ recovery?

R Dopo l'intervento ho chiesto al mio medico, al mio infermiere, al mio fisioterapista, a chiunque incontrassi, quali esercizi potevo praticare per rinforzare l'addome dopo l'intervento: nessuno sembrava saperlo. Non esisteva un programma, né linee guida da seguire, c'era una mancanza enorme di informazioni e sapevo di dover fare qualcosa. Così nel 2012 ho iniziato a fare ricerche, sperimentare in prima persona esercizi, e a capire la complessità della riabilitazione della parete addominale. Più ne parlavo con pazienti e andavo avanti con le ricerche, più realizzavo che nessuno aveva queste informazioni: c'era un "buco" nell'assistenza al paziente. Così è nato me+™ recovery.

D Perché credi in me+™ recovery?

R È un piccolo strumento, dagli enormi benefici. Dopo l'intervento o un trauma, prima di tutto devi ricostruire le "fondamenta": mi piace pensare che me+ recovery serva proprio a questo. Gli esercizi sono semplici e graduali, ti aiutano a rinforzare la parete addominale e il pavimento pelvico. Ti aiutano a riacquisire consapevolezza del tuo corpo, proprio nel momento in cui ti senti più vulnerabile. Fondamentale è iniziare

dagli esercizi della fase verde. Non pensare di "saltarli" perché troppo semplici: lavora su questi fino a quando non ne sarai un esperto. Quindi passa alla fase blu. E, solo quando saprai praticarli alla perfezione, potrai passare alla terza e ultima fase, quella viola.

D Cosa ti senti di dire a chi vive con una stomia?

R Non avere paura di praticare attività fisica. Pensa all'esercizio fisico come a una medicina – è importante tanto quanto l'intervento o la chemioterapia. Tutti dovremmo trovare il modo di essere più attivi e praticare sport. Meglio fare pochi esercizi, ma spesso; anche una camminata a passo svelto di 10 minuti ha i suoi benefici. Ma, soprattutto, non usare la stomia come alibi per non praticare sport. All'inizio potresti incontrare delle difficoltà: non di crearne altre, cerca di trovare delle soluzioni. Vivere con la stomia non vuol dire rinunciare alle proprie attività preferite. Perciò... Muoviti!

GUARDA GLI ESERCIZI

Scopri il Programma me+™ recovery: i video degli esercizi della fase verde e della fase blu sono già disponibili sui seguenti siti:

- www.convatec.it
- meplus.convatec.it

Se lo desideri, inoltre, puoi richiedere la guida completa con tutti gli esercizi contattandoci al numero verde gratuito **800.930.930** o all'indirizzo e-mail convatel.italia@convatec.com.

La testimonianza di chi ha già iniziato a praticare gli esercizi

L'ESPERIENZA DI STEFANO

"Salve, sono Stefano ho 58 anni e vivo tra il Valdarno e Genova. La mia vita è cambiata nel giugno del 1987, quando mi fu diagnosticata la rettocolite ulcerosa. Dopo 5 interventi, nel 1989 mi è stata confezionata una ileostomia definitiva. Trascorso circa 1 anno, il 20 maggio 1990 i miei amici organizzarono una gita in montagna, sul monte Acuto, 1400 slm, così con immenso entusiasmo partecipai anch'io, sfidando le avversità che potevo incontrare, essendo stata la prima uscita da ileostomizzato e da persona che aveva avuto dei grossi problemi di salute. Tutto andò bene, la forza giusta, lo spirito uguale, al rientro controllai la placca, aveva resistito al massimo, di conseguenza mi sentii una persona speciale, senza frontiere, uguale, anzi meglio dei miei amici, che non avevano passato quello che avevo passato io, e da lì capii che la vita era cambiata solo in piccola parte. Modificai la bicicletta da corsa adattandola alle necessità del caso, e ripresi ad allenarmi, con moderazione. Sempre in quell'anno fui assunto come "categoria protetta" in una ditta orafa come operaio al banco, lavoro adeguato al mio grado di invalidità che ho svolto per 25 anni, e quindi in pensione. Sono passati ormai 30 anni: sono tornato a fare delle passeggiate in montagna, ultimamente al lago di Molveno, giri in bicicletta, con la moto, al mare, e tante altre cose. Nel 2015 ho dovuto affrontare un altro intervento, a seguito di un blocco intestinale. Per ora conduco una vita normalissima, l'attività sportiva che pratico adesso è fare delle passeggiate a passo veloce di circa 5km cadenzate settimanalmente come una persona che non ha avuto nulla di tutto quello ho passato io, perché l'importante è avere sempre massima fiducia in noi stessi, nei prodotti che noi usiamo e nel futuro di fronte a noi. Il 5 aprile a Pisa ho partecipato all'evento recovery me+™, organizzato da ConvaTec in collaborazione con l'associazione A.S.Tos. Ho trovato il corso molto istruttivo: la stomaterapista Natascia Tonarelli e il Clinical Trainer di ConvaTec Vincenzo Pedace hanno spiegato molto bene gli esercizi e ci hanno seguito ad uno ad uno mentre li effettuavamo. È stato importante capire la corretta esecuzione dei movimenti, per poterli poi ripetere a casa. Molto utile, infine, la "Guida alla riabilitazione" completa di tutti gli esercizi e delle ripetizioni da effettuare".



Contatta Stefano: plinio2000@inwind.it

LA POSTA DI CONTATTO®

*Conosci tutti i servizi che ConvaTel® mette a tua disposizione?
Contattaci per condividere il tuo parere in merito o per
richiederli gratuitamente*

Me+™ è il programma di ConvaTec nato dall'attento ascolto delle tue esigenze e dei suggerimenti degli operatori sanitari che si prendono cura di te. Servizi gratuiti pensati per offrirti una migliore assistenza: per entrare a far parte del programma, ti basterà compilare [l'apposito modulo online](#). Ecco una breve sintesi dei servizi cui potrai accedere.

Me+™ supporto

- Campioni gratuiti a casa tua in sole 48 ore
- Materiale informativo



Me+™ consulenza

- Consulenza sull'uso dei prodotti
- Consulenza gratuita di un Avvocato, una Psicologa, esperti stomaterapisti
- Informazioni sul centro di stomaterapia più vicino alla tua abitazione



Me+™ persone

- Informazioni sulle Associazioni dei pazienti
- Programma Great Comebacks™



Me+™ risposte

- Sito Internet e servizio di chat
- Sito me+
- Rivista ConTatto®
- Me+™ recovery



Succede in ConvaTec

Vuoi raccontare la tua esperienza con i [servizi me+™](#), condividere i tuoi ringraziamenti per le persone che ti sono più vicine o conoscere gli ultimi avvenimenti in ConvaTec? Contattaci!

Puoi:

- mandarci un'e-mail a convatel.italia@convatec.com;
- inviarci un fax, al numero verde **800.930.950**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00;
- scriverci a: ConvaTec Italia srl – Via della Sierra Nevada, 60 – 00144 Roma.

Pubblicheremo tutte le testimonianze in questo spazio. Per maggiori informazioni, contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00.

ConvaTec Open Day



Grazie a Serena Brogioli, stomaterapista dell'Humanitas Mater Domini di Castellanza (VA); Cinzia Rastello, stomaterapista dell'Ospedale San Luigi Gonzaga di Torino, Laura Buroi, dell'Ospedale Gaslini di Genova, Maura Scarin, stomaterapista dell'Ospedale Cosma di Camposampiero (PD), Francesco Cammisa, dell'ospedale San Giovanni di Dio di Frattamaggiore (NA), Federico Lombardo, del Presidio Ospedaliero Vittorio Emanuele di Gela (CL), Alessia Bartolini del Policlinico Tor Vergata di Roma,

Giuseppe Sapone, stomaterapista Azienda ospedaliera Ospedali Riuniti Bianchi Melacrino Morelli di Reggio Calabria, Roberto De Sario, Infermiere della ASL di Bari Presidio Ospedaliero Don Tonino Bello – Molfetta, Daniela Garbini e Marisa Tagliaferri, stomaterapiste dell'Ospedale di Faenza (RA) per l'entusiasmo con il quale hanno preso parte al nostro appuntamento!

Ringraziamenti da Teresina

"Buongiorno a tutti, è grande la mia gioia perché quest'anno il 16 di giugno festeggio le nozze d'argento con il mio stoma, chiamato Ludovico dalla mia nipotina Giorgia. È un traguardo a cui nel 1994 non pensavo di arrivare perché per lo stesso male nel 1990 avevo perso mio papà e mio fratello Ovidio. È stato un percorso duro ma con l'aiuto di tutti Voi sono potuta arrivare a questo venticinquesimo anno. Per questo voglio ringraziare:

- *il dottor Festa Valentino che mi ha operata, il dottor Claudio Incarnato, mio medico curante, che mi è stato sempre vicino;*
- *la mia stomaterapista signora Anna Gambareri che è stata molto importante e paziente: tuttora siamo rimaste in buoni rapporti;*
- *la ConvaTec, che con i suoi validissimi prodotti e con il Suo personale sempre disponibile mi ha risolto molti problemi;*
- *la Dietisan di Torino nella persona del titolare sig. Marengo e ai suoi collaboratori tutti che mi hanno risolto molti problemi burocratici e pratici.*

Un sentito grazie di cuore per quanto avete fatto per me. Siete tutti indimenticabili e spero di raggiungere un altro traguardo.

A tutti i compagni stomizzati voglio dire che il mio motto è: VEDERE OGNI GIORNO IL SOLE! Anche se non c'è perché il cielo è nuvoloso, io lo aspetto per domani, e lassù qualcuno ci pensa per farmelo vedere. Grazie ancora e vi voglio bene".



Teresina Peaquin

“Oltre ogni limite”, il libro-testimonianza di Sylwia Sitko sulla vita con la stomia

“Mi chiamo Sylwia, ho 38 anni e la mia storia inizia nel 2008 quando mi è stato diagnosticato un tumore all'utero. Da quel momento è iniziato il mio calvario: sono “incappata” in alcune sub-occlusioni intestinali, fino a che è stato necessario intervenire chirurgicamente con il confezionamento di una ileostomia nel 2016”. A parlare è Sylwia Sitko, ileostomizzata, che ha riscontrato di persona un'enorme carenza di informazioni sul mondo della stomia. “Nonostante mi fosse stato fatto il disegno preoperatorio, nessuno mi aveva spiegato come sarebbe cambiata la mia vita dopo l'intervento. Al momento della dimissione mi hanno consegnato due sacche, senza darmi alcuna informazione: mi ricordo che andai in una sanatoria e chiesi di darmi delle sacche che vi somigliassero”.

Perché ho deciso di scrivere il libro

“A febbraio di quest'anno, dopo un altro ricovero per ulteriori complicanze, mi sono trovata nel letto di ospedale a riflettere su quanto ci fosse bisogno di informazioni sul mondo della stomia,

soprattutto per una persona che, diversamente da me, può lasciarsi abbattere dalle difficoltà della nuova vita con la stomia. Questo mi ha spinto a scrivere il mio libro, che ha visto la luce un solo mese dopo. Con questa mia testimonianza mi propongo di offrire un supporto emotivo a tutte le persone che vivono la mia stessa esperienza. Tengo a sottolineare che parte dei proventi del libro saranno destinati ad aiutare le persone che incontrano difficoltà nel ritornare alla vita quotidiana. Con la stomia si può tornare a praticare le proprie attività preferite: io sono tornata al mare, ho ripreso a cantare. La stomia non deve essere un limite, ma uno stimolo a tornare alla propria vita, più combattivi che mai”.



CONTATTA SYLWIA

Se lo desideri puoi ricevere gratuitamente il libro di Sylwia: contattaci al numero verde gratuito **800.930.930**, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00 o mandaci un'e-mail a convatel.italia@convatec.com. Per saperne di più, puoi visitare la pagina “Progetto Aurora” su Facebook <https://www.facebook.com/progettoAurora2019/> o puoi mandare un'e-mail direttamente a Sylwia all'indirizzo sitkosylwia11@gmail.com.

Si scrive Esteem™+, si legge monopezzo

NOVITÀ

ESTEEM™+ Soft Convex

Sacche a fondo chiuso e a fondo aperto, dalla barriera cutanea flessibile e convessità soft, per offrirti elevato comfort



ESTEEM™+
Flex Convex
fondo chiuso

ESTEEM™+
Flex Convex
fondo aperto

ESTEEM™+
Flex Convex
per urostomia



ESTEEM™+
Soft Convex
fondo chiuso

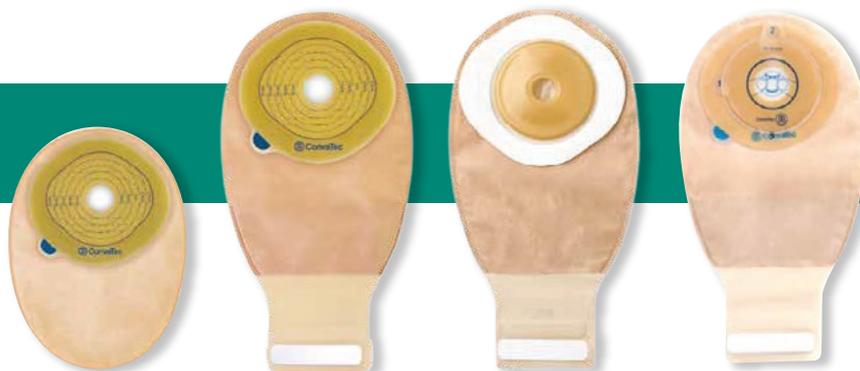
ESTEEM™+
Soft Convex
fondo aperto

ESTEEM™+ Flex Convex

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

ESTEEM™+

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



ESTEEM™+
fondo chiuso
ritagliabile e pretagliato
con finestra ispezionabile

ESTEEM™+
fondo aperto
ritagliabile

ESTEEM™+
convesso pretagliato

ESTEEM™+
fondo aperto
modellabile

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

Per maggiori informazioni visita il sito www.convatec.it

*Numero verde destinato ad assistenza tecnica

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

 **ConvaTec**