

ConvaTec Service Team: voor al uw vragen!

Telefoon: 0800-0224444
(gratis). Bereikbaar tijdens
kantooruren van
09:00 uur - 17:00 uur

E-mail:
info.convatec@convatec.com



De uitkomst van de vorige
puzzel is: **vitaliteitsprogramma**
De winnaars zijn:
Ria van Tillo uit Breda en
Henny Bastiaansen uit Breda

Woordzoeker

Vind alle woorden terug in deze woordzoeker. De woorden
kunnen zowel horizontaal, verticaal, als diagonaal verstopt
zitten. Wanneer alle woorden gevonden zijn, blijft er één woord
over. Stuur uw oplossing naar info.convatec@convatec.com
o.v.v. [woordzoeker nieuwsbrief](#) en maak kans op een bloemen-
bon t.w.v. € 15,-.

Z	O	L	M	E	B	E	W	E	G	E	N
R	K	E	O	G	N	I	N	E	F	E	O
N	T	P	I	G	I	L	E	D	N	E	E
N	I	P	K	C	O	N	V	A	T	E	C
K	E	I	R	B	A	F	A	M	O	T	S
E	T	N	J	A	M	O	T	S	O	R	U
G	I	T	A	M	O	T	S	O	L	O	C
A	L	I	G	I	L	E	D	E	E	W	T
K	A	F	T	O	I	L	E	T	P	A	S
K	T	A	A	L	P	D	I	U	H	E	S
E	I	Z	O	R	G	K	O	S	T	E	N
L	V	S	T	O	M	A	D	A	G	E	N

BEWEGEN	FIT	OEFENING	TWEEDELIJ
COLOSTOMA	HUDPLAAT	STOMADAGEN	UROSTOMA
CONVATEC	LEKKAGE	STOMAFABRIEK	VITALITEIT
EENDELIG	NIPPEL	TOILETPAS	ZORGKOSTEN

Oplossing:

Proefpakketje aanvragen

Bent u echt tevreden over de stomaproducten die u nu gebruikt? Of kan het eigenlijk wel wat beter?
Lekkages of huidproblemen zijn niet normaal. Misschien passen andere middelen wel beter bij u.
Wilt u eens wat anders proberen?

Vraag dan een proefpakketje aan via: 0800 0224444 (gratis), info.convatec@convatec.com of
www.stomaproefpakket.nl.

Dit is een uitgave van ConvaTec like us on facebook

Postbus 395 • 3440 AJ Woerden

info.convatec@convatec.com

Stoma informatienummer: 0800 - 022 44 44 (gratis)



Zomer 2020

Gratis
meenemen!

Nieuwsbrief

Inhoud nieuwsbrief:

- Me+ vitaliteitsprogramma
- Oefening me+ Vitaliteitsprogramma
- Verandert uw stoma in grootte? Vindt u knippen lastig? Probeer kneden!
- Vraag het Service Team: Hoe vaak verwissel je je zakje?
- Van der Vorst ziet stoma's
- ConvaTec Service Team; voor al uw vragen!

Veel leesplezier!
Annemarie & Anna
ConvaTec Service Team

Fit de zomer in, ook in coronatijd!

Alles staat in bloei. De terrassen zijn weer open. De temperatuur gaat langzaam omhoog en het is weer langer licht. Met andere woorden; de zomer komt eraan!

Dit betekent meestal ook, weer vaker naar buiten en meer bewegen. Maar hoe doe je dat in deze nog steeds wat onrustige tijd? Op dit moment heeft iedereen te maken met de gevolgen van het coronavirus. Ook ConvaTec zet zich volop in om met elkaar te kunnen blijven werken binnen de gestelde maatregelen van de overheid.

Vitaliteit, fit zijn en bewegen is zeker in deze tijd erg belangrijk! Bewegen is voor iedereen goed. Ga dus fietsen, wandelen, skeeleren, joggen en vergroot uw fitheid en weerstand. Maar, houd 1,5 meter afstand!

Om u te helpen bij het bewegen (op de juiste manier) heeft ConvaTec een vitaliteitsprogramma (me+). In deze nieuwsbrief leest u daar meer over.



Vermijd drukte.



Houd 1,5 meter afstand.



Was vaker je handen.



Actief en gezond leven is belangrijk. Dit geldt voor iedereen, maar zeker na een operatie of ziekte. Het zorgt ervoor dat je sneller herstelt. Uit onderzoek is gebleken dat stomadragers over het algemeen minder actief zijn na hun operatie en bang zijn voor complicaties zoals een stomabreuk. Een stomabreuk komt (helaas) vaak voor en geeft veel ongemak. Door op de juiste manier te bewegen en je activiteiten op te bouwen kun je dit voorkomen.

Speciaal voor mensen met een stoma heeft ConvaTec daarom het me+ Vitaliteitsprogramma ontwikkeld. Dit is een bewegings- en revalidatieprogramma waarin u leert via oefeningen uw buikspieren (en core) sterker te maken. Dit vermindert de kans op complicaties en het helpt u bij het opbouwen van zelfvertrouwen.

Het gratis programma is geschikt voor zowel stomadragers die pas net een stoma hebben als ook voor stomadragers die al langere tijd een stoma hebben.

Wilt u meer weten over het programma of zelf meedoen? Neem dan contact op met ons Service Team via **0800-0224444** (gratis) of info.convatec@convatec.com.

Ervaring van een stomadrager

Mevrouw Smit, 61 Jaar, doet mee aan het me+ Vitaliteitsprogramma. Mevrouw Smit sportte altijd al.

Na de operatie wist ze niet goed wat er mogelijk was. Zij was bang om haar buik (spieren) te gebruiken.

'De boekjes met oefeningen hebben mij geholpen om in te zien wat ik wel mag.'

Inmiddels sport ze weer volop. Ze heeft de dingen die zij graag deed voor de operatie weer opgepakt.

Kom naar de stomadag en bezoek de enige stomafabriek in Nederland



Bent u benieuwd hoe stomaproducten worden gemaakt? Kom dan gratis naar één van onze stomadagen bij EuroTec in Roosendaal. De stomadag duurt van 10.30 – 15.30 uur.

Wij hebben een interessant programma voor u gemaakt:

- **Rondleiding** door de enige stomafabriek in Nederland
- **Workshops** over bewegen met een stoma, huidproblemen en ontwikkelingen in de stomazorg
- **Quiz**
- **me+ Vitaliteitsprogramma Lunch**
- **Ervaringen uitwisselen met anderen**

Natuurlijk zijn onze stomaverpleegkundigen en medewerkers van de Service Teams van EuroTec en ConvaTec ook aanwezig. U kunt bij hen terecht voor informatie en advies.

Heeft u interesse in de stomadag?

Laat het ons weten via het aanmeldformulier op www.eurotec.nl/stomadagen/.

Wij houden u dan op de hoogte van nieuwe data.



Oefening me+ vitaliteitsprogramma

Activering van uw core met gebogen knieën

Uw core bestaat uit uw buikspieren, maar ook uit de spieren in uw rug en bekkenbodem.



Waar is de oefening goed voor?

Deze oefening is goed voor de kracht- en controleontwikkeling van core/buik. U kunt de oefening op bed doen of op de grond.

- **Ga op uw rug liggen** met uw knieën opgetrokken en uw voeten plat op de grond of het bed.
- **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan.
- **Houd de spanning** vast terwijl u normaal doorademt.
- **Vervolgens (met gebogen knie)** laat u langzaam één knie naar buiten zakken. Breng de knie daarna weer terug naar het midden.
- **Ga niet verder dan u kunt.** Zodra u voelt dat u de controle over uw bekken verliest, brengt u de knie terug naar het midden.
- **Houd uw bekken** heel stabiel en probeer het niet te bewegen.
- Het doel is NIET om te kijken hoe laag u de knie kunt krijgen; het is belangrijker om dit met controle te doen, ook al is de beweging maar beperkt.
- **Herhaal dit** met het andere been.
- Herhaal in totaal 10 keer aan elke kant.
- Doe deze oefening 2-3 keer per dag.

Meer oefeningen vindt u op www.convatec.nl

Knippen lastig? Of verandert uw stoma in grootte? Probeer kneden!

Veel stomadragers zijn gewend om hun huidplak op maat te knippen. Maar wat nu als u knippen helemaal niet zo makkelijk vindt. Bijvoorbeeld omdat u niet meer zo goed ziet of omdat u stijve gewrichten in de handen heeft. Dan is kneden een oplossing.

En wat als uw stoma gedurende de dag van grootte verandert? Dan zou het toch fijn zijn als uw huidplak meeverandert. Met kneedbare huidplakken kan dat!

De 1-delige en 2-delige kneedbare technologie van ConvaTec kneedt u op maat. U hebt dus geen schaar meer nodig.

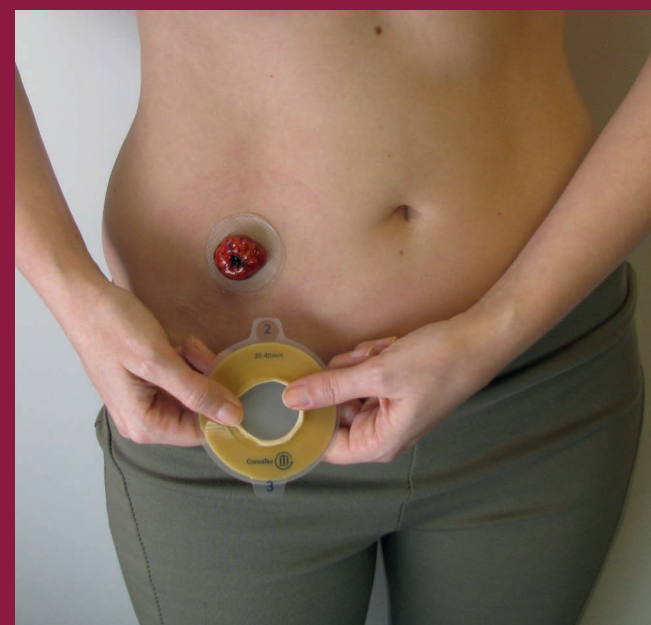


Hoe werkt 'kneden'?

U pakt uw huidplak. U gaat met uw vingers in de opening en houdt de opening boven uw stoma.

Vervolgens kneedt u met uw vingers de opening zo groot als nodig is. Daarna kunt de huidplak op uw buik plakken. U zult merken dat de geknede opening in de huidplak heel mooi tegen uw stoma aan gaat liggen. Dit voorkomt lekkage en u heeft geen scherpe randjes!

In principe is kneden voor iedereen geschikt. Het is een makkelijke, goede en snelle oplossing. Wilt u het proberen? Neemt u dan contact op met ons Service Team via **0800 022 44 44** (gratis) of info.convatec@convatec.com.



Mijn favoriete product: kneedbare systeem

Meneer en mevrouw ten Westeneind vormen samen een goed team. Zij legt alle spulletjes klaar en hij vervangt het systeem.

"Het kneedbare systeem is supersnel en eenvoudig aan te brengen. Het vormt zich goed rond mijn stoma. Ik heb nog nooit een lekkage gehad! Zou geen ander systeem willen."



Handig om te weten

Nieuwe producten

ConvaTec zit niet stil als het gaat om innovatie. Vanaf de zomermaanden hebben wij nieuwe moderne producten in ons assortiment.

Wilt u op de hoogte gehouden worden? Stuur dan een e-mail naar info.convatec@convatec.com

Stomavereniging: Nieuwe filmpjes met uitleg over leven met een stoma

Ongeveer 38.000 mensen in Nederland hebben een stoma. Jaarlijks komen daar gemiddeld 7.000 nieuwe stomadragers bij. Om deze groep goed te informeren heeft de Stomavereniging filmpjes gemaakt waarin in eenvoudige taal wordt uitgelegd wat leven met een stoma inhoudt. De animaties zijn er in 5 talen. Alle filmpjes zijn te bekijken op de website www.ikkrijgeenstoma.nl.



Stomadag online

Helaas ging de dag van de Stomavereniging op 7 maart in Leiden niet door in verband met het Coronavirus. We hadden graag tijdens deze dag uw vragen beantwoord aan de stand. U kunt

natuurlijk altijd terecht bij ons Service Team. De geplande Stomadag eind september wordt dit keer helaas ook geen fysieke bijeenkomst op een locatie ergens in het land. De Stomavereniging gaat zorgen voor een mooi, informatief en inspirerend online alternatief.

Vind een toilet

De Flush toilet finder is de snelste, simpelste manier om waar ter wereld een openbaar toilet te vinden. U opent de app en ziet meteen waar u naartoe kunt, zelfs al er geen internetverbinding in de buurt is. De app laat zien of de voorziening geschikt is voor hulpbehoevenden, of u moet betalen en of u een sleutel moet halen. Met mooie animaties en routes via Google Maps. Zowel in App Store als Google Play.

ConvaTec heeft voor u een handige toiletpas. Hiermee kunt u zo nodig laten zien dat u om medische redenen snel een toilet nodig heeft. U kunt de toiletpas aanvragen via info.convatec@convatec.nl.



Hoe vaak verwissel je je zakje?

Wij krijgen regelmatig vragen over het verwisselen van het stomazakje. Bijvoorbeeld door meneer de Vries, 66 jaar met een colostoma. Hij wilde weten hoe vaak hij zijn stomazakje het best kan verwisselen en waar hij dan op moet letten. Herkent u dit ook?

Toen u een stoma kreeg heeft uw stomaverpleegkundige u hoogstwaarschijnlijk advies gegeven over hoe vaak u uw materiaal het best kunt wisselen: de wisselfrequentie. Maar ondertussen kan uw situatie veranderd zijn, waardoor dit niet meer goed werkt of prettig is.

Wat beïnvloedt de wisselfrequentie?

Frequentie van wisselen is voor elk stoma anders (colo, ileo, urine). Dit hangt af van:

- vorm en frequentie van de output
- wat u eet, stress, ziekte en medicatie
- het soort systeem dat u draagt; 1- of 2-delig en leegbaar of niet leegbaar.

Wat kan er gebeuren als u niet vaak genoeg wisselt?

Het filter in een zakje kan na enige tijd verzadigd raken en niet meer goed werken. Een zakje kan dan door het filter gaan lekken, kan opbollen en het kan gaan ruiken.

Hoe vaak wisselen?

Zoals u heeft kunnen lezen hangt de wisselfrequentie van een aantal dingen af. Het verschilt dus ook van persoon tot persoon. Het best kunt u eens proberen wat 'te spelen' met uw wisselfrequentie. Wissel eens een dag een keer vaker uw zakje en probeer ook eens een keer minder vaak uw zakje te wisselen. Merkt u verschil? Wat vindt u prettiger?

Vind u het moeilijk om zelf te beslissen wat voor u de juiste wisselfrequentie is? Maak dan een (telefonische) afspraak met uw stomaverpleegkundige. U mag natuurlijk ook contact opnemen met het ConvaTec Service Team via 0800-022 44 44 (gratis) of info.convatec@convatec.com

Het kan ook nuttig zijn om contact op te nemen met uw zorgverzekeraar. Dan weet u hoeveel materiaal u vergoed krijgt.

In het zonnetje

Wilt u iemand in het zonnetje zetten? Iemand die voor u klaar staat, u helpt wanneer het nodig is en waar u altijd op kunt vertrouwen. Laat het ons weten en wie weet nemen wij contact met u op! Stuur een e-mail naar info.convatec@convatec.com en vertel ons wie een bloemetje verdient en waarom.

Van de Vorst ziet stoma's

Marlies van de Vorst is stomaverpleegkundige in het Catharina ziekenhuis. Ze ziet dagelijks stomadragers tijdens haar spreekuur. Wij stelden haar de volgende vraag:



'Wat kunnen stomadragers verwachten als ze een afspraak hebben met de stomaverpleegkundige'

"Eigenlijk heb ik veel vragen aan mijn patiënten als ze komen. Ik wil een goed beeld krijgen van hen. Alleen op deze manier kan ik een goed advies te geven."

Voordat u met een probleem of vraag contact zoekt met de stomaverpleegkundige is het belangrijk dat u zich goed voorbereidt. De stomaverpleegkundige gaat u een aantal vragen stellen. Dat is nodig om u te kunnen helpen en samen met u een goede oplossing te zoeken.

De meeste stomadragers bellen eerst met hun stomaverpleegkundige (tijdens het telefonisch spreekuur) als zij een probleem hebben. Op het moment dat een stomadrager mij belt stel ik bijvoorbeeld de volgende vragen:

1. Is er iets met uw buik gebeurd? (dikker, dunner, plooiën...)
2. Heeft u iets gegeten wat dunnere ontlasting heeft gegeven of is er sprake van pancaking? (dikke ontlasting die moeilijker in het zakje zakt)
3. Hoe wijst uw stoma, is de nippel gekanteld?
4. Is de mal goed uitgeknipt? Vaak knippen stomagebruikers de mal te groot
5. Heeft u crème gebruikt, waardoor uw buik vetzig is en de huidplaat niet blijft zitten?

Ook vraag ik vaak of de stomadrager de achterkant van zijn huidplaat wil bekijken. Dit geeft mij namelijk ook veel informatie. Door alle informatie weet ik of een stomadrager beter bij mij langs kan komen of dat ik via de telefoon advies kan geven.

Als de stomadrager zelf bij mij op het spreekuur komt, wil ik graag weten; waar heb je problemen mee en wanneer en wat wil je veranderen? Ook bekijken we de stoma en de huidplaat. Alle informatie die ik op deze manier verzamel bespreek ik met de stomadrager. Op deze manier probeer ik om samen een oplossing te vinden voor het probleem.

'Eigenlijk vraag ik heel veel aan mijn patiënten als ze komen'

Dus, heeft u klachten of een vraag? Neem contact op met uw stomaverpleegkundige. Zij kan met u meekijken en - denken, zodat u voorkomt dat uw klachten verergeren. En voor een goed advies heeft de stomaverpleegkundige informatie van u nodig. Bereid u dus voor op de vragen!