



Continentiezorg, een uitgave van Coloplast, jaargang 9, winter 2015

## Halvemarathonloper Arjan Tuit: “Ik heb het geflikt”

Op 18 oktober passeerde Arjan Tuit voor de eerste keer de eindstreep van de halve marathon van Amsterdam. Ruim 21 kilometer had Arjan in de benen. “Daarvoor heb ik een jaar getraind. Ik was super trots toen ik over de streep kwam. Ik dacht: ‘Ik heb het geflikt’.” Aan de 40e editie van de Amsterdam Marathon deden 45.000 mensen mee. Toch was de deelname van Arjan een heel bijzondere: een fysieke en mentale overwinning.

Arjan was 37 jaar, getrouwd, had een gezinnetje gesticht en was volop met zijn carrière bezig, toen in 2012 het bericht kwam. “Juist op het moment dat ik mijn derde contractverlenging op zak dacht te hebben, hoorde ik dat

er een grote tumor in mijn buik zat. Je hele wereld stort in elkaar. Je wilt je kinderen zien opgroeien, dat is waar je je het meeste zorgen over maakt”, blikt Arjan terug. Diverse operaties volgden: “Door één van de operaties kreeg ik last van urineverlies, door een andere operatie problemen met mijn ontlasting. In het ziekenhuis kreeg ik diverse hulpmiddelen om te proberen. Maar de SpeediCath Compact Man catheter vind ik het prettigst.”

### De helft kleiner

De naam SpeediCath Compact Man laat niets te raden over, want door het telescopisch ontwerp is de catheter meer dan de helft kleiner in vergelijking met een standaardcatheter voor mannen. SpeediCath Compact Man is daardoor discreter op te bergen, mee te nemen, te gebruiken en weg te gooien. Ook kenmerkend voor SpeediCath Compact Man is dat de catheter in te brengen is zonder het gecoate gedeelte aan te raken. Bovendien is de SpeediCath Compact Man catheter direct klaar voor gebruik – voor nog meer gemak en discretie.

Arjan beaamt dat: “Het is echt fijn dat discretie een grote rol speelt in de ontwikkeling van Coloplast producten.

> Lees verder op pagina 2

## Wist u dat...?

- SpeediCath Compact Man dit jaar vijf jaar bestaat?
- de connectoren van de pomp en het deksel van het Peristeen Systeem zijn aangepast, zodat deze beter aansluiten zonder de sluiting te beschadigen?
- u bij Coloplast Care terecht kunt voor deskundig advies, informatie en tips over het gebruik van onze producten? We helpen u graag verder. Bel gratis: 0800 – 022 98 98 of mail naar [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com)



De SpeediCath Compact Man catheter is gemakkelijk op te bergen en in te brengen. En de catheter is hygiënisch; je komt niet in aanraking met bacteriën.” Over sporten en catheteriseren vertelt Arjan: “Voordat ik ga lopen, catheteriseer ik. ’s Ochtends loop ik het beste en heb ik minder kans op lekkages, want daar heb ik soms wel eens last van tijdens het hardlopen.”

#### Veel fitter

“Door het hardlopen ben ik veel sterker geworden. Mentaal en lichamelijk. Ik voel me ook veel fitter”, enthousiasmeert Arjan andere gebruikers van catheters en dragers van stoma's. Zijn volgende hardloopwedstrijd is binnenkort, want op 20 december loopt Arjan in Overijssel de halve marathon tijdens de Step One Winterloop. “Je loopt dan door de bossen in de natuur. Prachtig.”

#### Toekomst

Zijn medische omstandigheden hebben ertoe geleid dat Arjan arbeidsongeschikt raakte. Kijkend naar de toekomst merkt hij op: “Als de situatie zo blijft, kan ik misschien wel weer aan het werk. Het liefst in een baan waarin ik plezier heb. Of iets in de gezondheidszorg. Want de verpleegkundigen die mij hebben verzorgd in het Radboud en het LUMC bewonder ik. Zo betrokken, zoveel begrip, niets was hen te veel. Je voelt je als mens behandeld, en niet als nummer van een groot ziekenhuis.”

“Als je dit meemaakt, verandert je mentaliteit”, zegt hij tot slot. “Ik kijk niet verder dan een half jaar vooruit, het moment van de volgende scan. De tumor is namelijk niet weggehaald en ik weet niet welke gevolgen het voor mijn lichaam kan hebben. Maar ik geniet van het leven en pluk de dag. Carpe diem.”

## Onze oplossingen

### SpeediCath® Compact Man

**Al vijf jaar is SpeediCath Compact Man een betrouwbare oplossing voor mannen die moeten catheteriseren. SpeediCath Compact Man zorgt voor een aanzienlijke verandering in het leven van mannen. Uit onderzoek blijkt dat de kwaliteit van leven toeneemt met 28%\* bij het gebruik van compacte catheters.**

#### Ontworpen zoals mannen het willen: gemakkelijk in gebruik

SpeediCath Compact Man is gemakkelijk in gebruik en dat is precies wat mannen willen. Met SpeediCath Compact Man kun je catheteriseren in drie eenvoudige stappen:

1. gemakkelijk en snel te openen;
2. direct en hygienisch te gebruiken;
3. afsluiten en klaar.

Drie mannen vertellen over hun ervaringen met catheteriseren met SpeediCath Compact Man

#### NEIL (35 JAAR)

“Toen ik te horen kreeg dat ik moest gaan catheteriseren, vond ik dat erg beangstigend. Zo'n ingrijpende handeling en dan ook nog op zo'n intieme plek. Nu ik terug kijk, ben ik blij dat ik ben gaan catheteriseren met SpeediCath Compact Man. Vroeger was mijn wereld nogal klein. Voordat ik ergens heen ging, controleerde ik altijd waar het invalidentoilet was en hoe ik er kon komen. Nu kan ik overal naartoe zonder me zorgen te maken. Het heeft me meer zelfvertrouwen gegeven. Als ik SpeediCath Compact Man in drie woorden zou moeten beschrijven, zou ik zeggen: discreet, eenvoudig en super gemakkelijk in gebruik. Eén van mijn favoriete kenmerken is dat hij gecoat en reeds geactiveerd is. Er is geen geknoei, geen gedoe en hij is direct klaar voor gebruik.”



\* Chartier-Kastler E et al. J Urol. Sep 190(3):942-7

## Continentiespreekuur



Annette werkt bij Coloplast en is continentiespecialist. Zij geeft advies en voorlichting over continenzorg. Hebt u een vraag? Mail dan naar [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel gratis met Coloplast Care 0800 – 022 98 98.

**Ik ben op zoek naar een catheter voor mannen die gemakkelijk in gebruik is. Kunt u mij adviseren?**

Ik denk direct aan de SpeediCath Compact Man catheter. Het grote voordeel van deze catheter is dat hij direct klaar voor gebruik is, na het openen van de verpakking kunt u direct catheteriseren. U hoeft geen kraanwater toe te voegen of water via een zakje toe te dienen. U heeft geen

wachttijd van 30 seconden, voordat u de catheter kunt gebruiken. Ook is deze catheter heel veilig in gebruik, omdat de coating van de catheter op alle plekken even glad is, zodat er geen beschadigingen van de plasbuis kunnen optreden tijdens het catheteriseren. Een bijkomend voordeel is de compacte verpakking. Beschermd door een stevige plastic huls kunt u de catheter, zonder de catheter

# Puzzel

Puzzel mee en maak kans op een VVV-cadeaubon ter waarde van € 25,-



## HANS (74 JAAR)

"Ik denk dat de meeste mannen zich wat ongemakkelijk zouden voelen om te gaan catheteriseren. Het beste aan SpeediCath Compact Man is de vrijheid die het me geeft. Het is alsof de catheters er niet zijn. Ik kan ze in mijn broekzak meenemen. Ze horen bij mij. SpeediCath Compact Man is gemakkelijk in gebruik. Het is een voordeel dat een gedeelte dikker en steviger is, omdat je na het inbrengen het flexibele gedeelte goed kunt sturen. Je voelt het verschil tussen de twee gedeeltes niet. Je denkt het wel, maar dat is niet zo. Nu ik eenmaal in deze situatie zit, ben ik vertrouwd geraakt met het catheteriseren met SpeediCath Compact Man. Ik vind het geruststellend dat ik mijn blaas volledig kan legen."



## CHRISTIAN (30 JAAR)

Het catheteriseren met SpeediCath Compact Man was in het begin wat onwenning. Na een week ging het goed. Nu kan ik niet meer zonder. Het belangrijkste voordeel van SpeediCath Compact Man is voor mij dat hij weer afsluitbaar is. Je kunt hem na gebruik weer in de stevige verpakking doen en afsluiten. Hij zit goed dicht en lekt niet. Als ik onderweg ben, kan ik de catheter zonder zorgen weer opbergen in mijn rugzak. Een ander voordeel van SpeediCath Compact Man is dat de catheter gemakkelijk is in te brengen. De catheter bestaat uit twee delen, waarvan één deel stevig is.



Nieuwsgierig geworden? Vraag dan een gratis proefpakket aan op [www.coloplast.nl/compactman](http://www.coloplast.nl/compactman)

te beschadigen, meenemen in bijvoorbeeld uw jasje. Bovendien heeft u minder ruimte in huis nodig om uw voorraad te bewaren.

Ik spoel sinds kort mijn darmen met de Peristeen Set, maar kan niet voldoende water inbrengen. Ik heb altijd lekkage langs de catheter en soms wordt de catheter er uitgeduwd.

Dit probleem hoor ik vaak als mensen beginnen met darmspoelen. Uw darmen moeten wennen aan het water dat u inbrengt en uw darm zit in het begin vaak nog vol met ontlasting. Heel belangrijk is zo ontspannen mogelijk te spoelen en hiervoor de tijd te nemen. Hoe langzamer u het water inbrengt, hoe beter het lukt. Ik heb een paar tips voor u om het darmspoelen beter te laten verlopen: zet de waterzak na

het vullen (het water moet 38 graden zijn) op een handdoek op de grond. Na het inbrengen van de catheter mag u de ballon twee tot maximaal drie keer oppompen. Nadat u de pomp op het witte druppel-symbool hebt gezet, mag u het water heel langzaam gaan inpompen, houd minimaal 5 tot 10 seconden tussen de pompjes aan. Als er toch weer water gaat druppelen, dan kunt u de pomp even terug-

zetten op het blauwe ballonsymbool en, zonder de ballon verder op te pompen, wacht u totdat de aandrang/het druppelen ophoudt. Het water krijgt nu even rustig de tijd om zijn weg in uw darm naar boven te zoeken. Vervolgens kunt u weer langzaam verder gaan met water inbrengen. Ik hoop dat het zo voor u beter gaat om de afgesproken hoeveelheid water in één keer in te brengen.

boei	↓	jong	↓	voertuig	praktijk-	↓ 11	bier-
niet veraf		varken		ruit-	geval		soort
↓	19			pet	16		↓
				klein dier			
tropi-		6		↓	noot		
sche					vermaak		
vru							
uit-		loofboom	3		2	storten	1
gangs-		onhar-					
punt		telijk			4		
asociaal	tapijt						haarkleur
	vuistslag						
↓	15	12	vereni-	7			↓
			ging				
			rijstv				
onder-	9		↓	17	milliliter	13	
zoek					ik		
↓	10			doping	↓	14	
				gereed			
uitroep	18	durven		8			20
		te onder-					
		nemen					
zoldering							5

Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes over naar de hokjes hieronder. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Mail uw oplossing naar [nlservice@coloplast.com](mailto:nlservice@coloplast.com) onder vermelding van: **Prijs-puzzel Continentiezorg nummer 26.** U kunt uw oplossing tot 31 december insturen.

vergoedgeregeld.nl

Alles wat u moet weten over de vergoeding van hulpmiddelen voor blaas- en darmproblematiek



## Duidelijkheid over de vergoeding van uw continentiemateriaal

Wellicht heeft u onlangs informatie ontvangen van uw zorgverzekeraar over uw polis, de vergoedingen en eventuele wijzingen voor het komende jaar. Wij hebben gemerkt dat er behoefte is aan informatie en duidelijkheid. Wij hebben daarom het initiatief genomen om via [www.vergoedgeregeld.nl](http://www.vergoedgeregeld.nl) informatie te verstrekken over de vergoeding van hulpmiddelen voor mensen met een blaas- of darmprobleem.

### Waar heeft u recht op?

Als u een hulpmiddel moet gebruiken voor uw blaas- of darmprobleem, dan heeft dat een grote impact op uw leven. Het is van belang dat u een hulpmiddel kunt gebruiken dat bij uw persoonlijke situatie past. Hulpmiddelenzorg is maatwerk, want een passend hulpmiddel maakt een groot verschil in uw leven!

In Nederland is in de wet vastgelegd dat zorgverzekeraars en zorgaanbieders er samen voor moeten zorgen, dat u toegang heeft tot zogenaamde adequate functiegerichte hulpmiddelenzorg. Simpel gezegd, heeft u aanspraak op hulpmiddelen die bij u passen: bij uw individuele behoeften en wensen, en bij uw leven.

### Wat kan ik zelf doen?

Op [www.vergoedgeregeld.nl](http://www.vergoedgeregeld.nl) vindt u onder andere de **Vergoedingswijzer**. Aan de hand van drie vragen kunt u kijken hoe uw zorgverzekeraar in 2016 de vergoeding van hulpmiddelen voor blaas- en darmproblemen heeft geregeld en bij welke leverancier u uw hulpmiddelen kunt bestellen. Daarnaast bevat deze website 'vergoedingsweetjes' en antwoorden op de **meest voorkomende vragen**.

Bezoek [www.vergoedgeregeld.nl](http://www.vergoedgeregeld.nl)  
En lees waar u recht op heeft.



## Coloplast Care

Vragen? Opmerkingen? Blijf er niet mee zitten, wij staan voor u klaar!

Bel gratis 0800-022 98 98 of stuur een e-mail naar [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com)

Verschijningsdatum Coloplast Care Nieuws nummer 27: zomer 2016