



Continentiezorg, een uitgave van Coloplast, jaargang 9, zomer 2016

Niek van den Adel: “Hoe vind je meer plezier in je leven”

We schrijven 2010. Niek is 28 jaar en krijgt een motorongeluk met een hoge dwarslaesie en een syrx tot gevolg. Nu, in 2016, is hij gelukkig getrouwd en de trotse vader van een 15 maanden jonge tweeling. Medio juni was Niek in Oostenrijk voor de *Hand-bike-Battle*, leidt hij het goedlopende trainingsbureau voor gastvrijheid, Trainmark, en blijkt hij bovendien succesvol auteur van het boek *Crash*. We spreken een optimist en ras-idealist, die samen met z'n vrienden jaarlijks 'lang zal ze laesie' viert.



Natuurlijk is Niek blij met het succes van zijn boek *Crash*, dat op radio en tv veel media bereikte en inmiddels al meer dan 10.000 keer over de toonbank ging. “BNR, KRO, RTL Late Night: overall kreeg mijn boek aandacht.” Wat hem vooral blij maakt, is dat hij, ook tijdens zijn lezingen en met zijn blogs, mensen een spiegel voor kan houden – hoe vind je meer plezier in je leven? “Als die spiegel blijft hangen, word ik blij. Dan is mijn boodschap overgekomen. “Mijn boek beschrijft mijn levensverhaal. Het is niet het zoveelste boek van iemand die een ongeluk kreeg en het licht zag. *Crash* gaat over liefde, pijn, dood zaad, kracht, een puppy, gastvrijheid, doorzettingsvermogen, humor en succes.”

Doe het vooral

“Mijn handicap zit 'm niet in het feit dat ik rolstoelgebonden ben, wel dat ik 37 pillen per dag tegen de pijn slik. 90 procent van m'n lijf werkt niet meer; het restant kan er elk moment mee ophouden. Je kunt daar moeilijk over doen, of niet. Zolang er mee te leven valt, moeten we dat vooral doen”, stelt Niek. Zijn motto: geluk zit niet in je benen. Geluk is een keuze.” Verklaart dit motto

> Lees verder op pagina 2

Wist u dat...?

- er ook cathetersets verkrijgbaar zijn? Deze sets zijn erg handig voor gebruik in kleine ruimten of wanneer er geen toilet in de buurt is, bijvoorbeeld bij het reizen of op het werk.
- er frissere en veiligere alternatieven bestaan voor absorberende verbanden of broekjes? Doe de test op www.coloplast.nl/conveentool en vind uw alternatief.
- u op darmzaken.nl inzicht krijgt in uw ontlastingspatroon? Doe de test en ontdek wat een vervolgstap voor u kan zijn.

de ondertitel van zijn boek en missie: 'er zijn mensen die pas gaan leven als ze eigenlijk dood hadden moeten zijn'?

Op naar de top

Dat Niek inderdaad niet bij de spreekwoordelijke pakken neer gaat zitten, bewijst het moment van ons telefonisch interview. We horen op de achtergrond geroen en zachtjes hijgen: "Dat is mijn hond", verontschuldigt hij zich. "Ik ben druk met de laatste voorbereidingen voor de HandbikeBattle op 16 juni in Oostenrijk. Ik ben als bestuurslid verbonden aan dit evenement, dat Coloplast mede mogelijk maakt." De HandbikeBattle is een sportieve handbikewedstrijd tussen handbiketeams van revalidatiecentra en individuele handbikers. Meer dan honderd handbikers maken de klim richting de Kaunertaler gletscher in Tirol: "Een waardige uitdaging voor handbikers van alle niveau's", schrijft de organisatie op de website <http://handbikebattle.nl/>.

Geen belemmering

Niek noemt zichzelf "fan van Coloplast. Ik gebruik al sinds de introductie, vijf jaar geleden, SpeediCath Compact Man. Coloplast maakt ongelooflijk goede producten en er werken heel aardige mensen." Dat laatste is natuurlijk leuk om te weten, het eerste is voor de gebruikers essentieel. In geval van Niek is het duidelijk: zijn geluk en drukke bestaan worden niet belemmerd doordat hij catheteriseert. Evenmin doordat hij rolstoel is en een dwarslaesie heeft. "Zeker niet. Met vrienden en familie vier ik elk jaar 'lang zal ze laesie'. Een soort verjaardag om de mooie dingen van het leven te vieren."

Onze oplossingen

SPEEDICATH® COMPACT

Compacte oplossing voor zelfcatheterisatie

Voor mannen

Al vijf jaar is SpeediCath Compact Man een betrouwbare oplossing voor mannen die zelf moeten catheteriseren. SpeediCath Compact Man zorgt voor een aanzienlijke verandering in het leven van mannen. SpeediCath Compact Man is gemakkelijk in gebruik en dat is precies waar mannen naar op zoek zijn.

Voor vrouwen

Onderzoek toont aan dat vrouwen niet willen dat anderen merken dat zij catheteriseren. Daarom ontwikkelt Coloplast al 10 jaar compacte catheters voor vrouwen die gemakkelijk mee te nemen zijn.

Tip:

SpeediCath Compact is ook verkrijgbaar als catheterset. Deze set bestaat uit een catheter en urine-opvangzak ineen; ze zijn erg handig om in kleine ruimten te gebruiken of wanneer er geen toilet in de buurt is.



Gratis proefpakket of meer informatie:
0800 - 022 98 98 of www.coloplast.nl/compact

Continentiespreekuur



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

Ik moet mijzelf zes keer per dag catheteriseren en ga binnenkort op vliegvakantie naar Zuid-Amerika voor drie weken. Ik gebruik jullie catheters, maar hoe kan ik deze het beste meenemen?

Het is verstandig om een aantal catheters in uw handbagage mee te nemen en de rest van uw catheters zo mogelijk te verdelen over de verschillende koffers als

u met meer mensen reist. Mocht er een koffer tijdelijk zoekraken, dan kunt u in ieder geval wel catheteriseren. In verband met de geringe hoeveelheid vloeistof in de verpakking van de catheters, kunt u ze zonder problemen door de douane meenemen. De catheters zijn bestand tegen de lage temperaturen in het vliegtuigruim en als u in een warm land bent, is het verstandig de catheters

CONVEEN® OPTIMA

Discrete oplossing voor ongewild urineverlies

Urine-incontinentie wordt vaak behandeld met absorberende producten, zoals verbanden en broekjes. Een betrouwbaar en discreet alternatief is de Conveen Optima condoomcatheter met urine-opvangzak. Deze oplossing houdt u langdurig droog, voorkomt geurtjes en is hygiënisch in gebruik.

Tip:

In de zomer wilt u onbezorgd in een korte broek kunnen lopen en/of actief bezig zijn. Probeer eens Conveen Active in combinatie met een condoomcatheter. Deze urine-opvangzak wordt aan de bovenzijde van het dijbeen gedragen en is ideaal bij sportieve activiteiten en onder een korte broek.



Gratis proefpakket of meer informatie:
0800 - 022 98 98 of
www.coloplast.nl/conveen



zo koel mogelijk te bewaren. Ik adviseer een koeltasje mee te nemen. Hierin kunt u uw catheters (ook zonder koelelement) veilig bewaren. De SpeediCath catheters zijn zowel voor mannen als voor vrouwen in een compacte versie beschikbaar, dit scheelt een hoop ruimte! Ook heeft Coloplast compacte catheters met een urine-opvangzak eraan vast: dit kan fijn zijn als u moet catheteriseren en er geen

toilet (of alleen een vies toilet) voor handen is. Tot slot is het belangrijk uw frequentie van catheteriseren op vakantie te handhaven en voldoende te drinken om urineweginfectie te voorkomen. Mooie vakantie gewenst!

Ik ga op vakantie naar Portugal en moet dagelijks mijn darmen met Peristeen spoelen. Heeft u tips voor mij?

U kunt het beste uw Peristeen Set met een waterzak en een aantal rectaal catheters in uw handbagae meenemen. Reist u met meerdere mensen, dan is het verstandig de rest van uw materialen over de verschillende koffers te verdelen. Als er een koffer tijdelijk zoekraakt, dan kunt u in elk geval wel doorgaan met darmspoelen. Neemt u ook een extra waterzak mee, deze moet na 15 keer

gebruik vervangen worden. Het is belangrijk uw frequentie van spoelen aan te houden en voldoende te drinken om problemen te voorkomen. Als u in uw vakantieland het leidingwater niet kunt drinken, mag u er ook niet mee spoelen. De bacteriën die in het water zitten, komen dan rechtstreeks in uw darm en dit kan tot diarree leiden. Gebruik daarom altijd water uit flessen. Fijne vakantie!

Puzzel

Puzzel mee en maak kans op een VVV-cadeaubon ter waarde van € 20,-



pilaar	↓ 16		↓		↓ 10	
kant		vallei		oudste	slot	↓
↓	1			verlangen	6	↓
				laag-		
			9	hartig		
niet kort				neon		
				oprecht		
↓		14				
minnares		groot-				3
		moeder			zwerper	
		timide				
brei-	verstand	↓ 11				↓
artikel	oprijlaan					koppelen
↓	5		bijwoord			15
			weer-			
			klank			
groente				8	maandag	
					zorg-	
					vuldig	
↓		4		grapjas		12
				rund		
foefje	13	zorg			2	
proosten			7			

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

Stuur uw oplossing naar **Coloplast Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort**. Of mail uw oplossing naar nlservice@coloplast.com onder vermelding van: Prijspuzzel Coloplast Continentiezorg nummer 27. U kunt uw oplossing tot 1 augustus insturen. Prijswinnaar van de puzzel in nummer 26: De heer M.W.J. Janssen uit Beuningen. Hij won een VVV-cadeaubon. Van harte gefeliciteerd!

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

HandbikeBattle 2016: aandacht voor voeding en vocht

Ook dit jaar was Coloplast betrokken bij de HandbikeBattle, de sportieve wedstrijd die op 16 juni in het Kaunertal (Oostenrijk) tussen handbiketeams van revalidatiecentra is gereden.

Als sponsor heeft Coloplast zich dit jaar specifiek gericht op ondersteuning aan de deelnemende teams op het gebied van voeding en vocht. Eerder dit jaar bleek uit een groot onderzoek dat wij hebben gehouden onder revalidatieartsen, -verpleegkundigen en (oud-) revalidanten, dat voeding en vocht zeer belangrijk zijn en aandacht behoeven om personen met een dwarslaesie fitter te laten zijn. Zeker wanneer het gaat om de voorbereiding op een stevige, fysieke inspanning als de HandbikeBattle.

- Alle deelnemende teams werd een Food Clinic op eigen locatie aangeboden, waar een sportdiëtiste relevante informatie op het gebied van voeding en vocht verschaftte.

- Op verzoek faciliteerde Coloplast ook dat de deelnemers een sportdrank naar eigen smaak konden maken, door aanlevering van recepten en ingrediënten.

- Op 14 juni is een vervolg Food Clinic in Oostenrijk verzorgd. Daarin hebben we ook aandacht besteed aan goede voeding na de Battle, in het dagelijks leven.

Informatie

De aandacht voor voeding en vocht zal zich niet alleen beperken voor de huidige deelnemers aan het event. Achter de schermen wordt hard gewerkt om een brede doelgroep te voorzien van relevante informatie over hun dagelijkse inname. Hoe dat er precies uit komt te zien, verklappen we nog niet. Maar dat het zeer interessant en goed wordt, durven we wel alvast te beloven! Houd onze berichtgeving dus in de gaten...

Wat doet Coloplast op Facebook en waarom?

Misschien heeft u ons wel eens voorbij zien komen op Facebook. Maar wat doet Coloplast op dit online platform en waarom? Lees hier het antwoord op deze vragen.



Coloplast Facebook

Deze pagina is bedoeld om iedereen op de hoogte te houden over nieuws, evenementen die Coloplast organiseert, en leuke of interessante weetjes. Ga naar facebook.com/Coloplast en like onze pagina. Zo blijft ook u op de hoogte!

Facebook-advertenties

We plaatsen op Facebook advertenties om mensen kennis te laten maken met Coloplast en onze producten. Dus eigenlijk zoals adverteren in een magazine of krant, maar dan nu online.

Hoe werkt adverteren op Facebook?

Facebook biedt de mogelijkheid om te adverteren op interesses. Interesses worden gemeten aan de hand van uw 'vind-ik-leuk'- en surfgedrag. Andere mensen kunnen nooit zien welke advertenties u te zien krijgt. En wilt u onze advertenties liever niet ontvangen? Dan kunt u zich in Facebook afmelden door bij de advertentie te kiezen voor "Advertentie verbergen".

