



Continentiezorg, een uitgave van Coloplast, jaargang 9, zomer 2017

Peter Appel: “Ik had nog veel meer willen doen”

Na 50 jaar werken sloot Peter Appel twee jaar geleden zijn carrière af en ging hij met pensioen. “Het is best wennen om na 50 jaar thuis te komen.” Maar Peter vermaakt zich goed: “Ik geniet van natuur en cultuur. We gaan er vaak op uit naar een museum of op korte vakantie in Nederland of binnen Europa. Peter katheteriseert al jaren, nu met SpeediCath Flex, de nieuwe katheter van Coloplast die garant staat voor gemakkelijk en hygiënisch katheteriseren.

Een dag voordat Peter en zijn echtgenoot naar Beieren op vakantie gaan, spreken we Peter Appel. De thermo-

meter buiten tikt 30 graden aan. Een warme dag dus. Voor Peter betekent dat een klein voordeeltje: “De artrose speelt de laatste jaren erg op in mijn handen. Een katheter moet je met kracht inbrengen, maar met warm weer is het iets gemakkelijker, omdat ik dan over meer fysieke kracht beschik.”

Jonge leeftijd

Peter werkte jarenlang in de detailhandel en het openbaar vervoer. Hij klom op tot filiaalhouder en was de laatste 14 jaar docent van de gecertificeerde BOA-opleiding (Buitengewoon Opsporings Ambtenaar). “Ik had nog veel meer willen doen, maar door mijn urologische problemen ben ik vroeger gestopt met werken.” Die problemen blijken al op jonge leeftijd te zijn ontstaan. “Als klein jongetje plaste ik anders dan andere jongetjes, maar daar was weinig aandacht voor. En als kind ga je door. Na de pubertijd ontstonden problemen en rond m'n 21e kwam ik bij de uroloog terecht.”

Taboe

In de afgelopen 55 jaar onderging Peter vele operaties en zag hij veel behandelend artsen en urologen. Ik blijf een

> Lees verder op pagina 2

Wist u dat...?

- het ondersteuningsprogramma *Katheter Care* u praktische ondersteuning biedt bij het inpassen van zelfkatheterisatie in uw dagelijkse leven? Meld u nu aan op www.kathetercare.nl en ervaar de voordelen.
- de deelnemers aan de HandbikeBattle in Oostenrijk maar liefst 20 km afleggen met een hoogteverschil van 1000 meter?
- u op de website www.vergoedgeregeld.nl veel tips over het vergoeden en de verkrijgbaarheid van hulpmiddelen vindt?
- Amsterdam van de 10 grootste gemeenten in Nederland volgens www.waarkaniknaar-dewc.nl de meest gastvrije toiletgemeente is?



agressieve vorm van littekenweefselvorming te hebben, die z'n weerslag op m'n plasvermogen heeft. Daardoor moest ik mijn leven aanpassen. Ik moest gedoseerd eten en drinken, en hield de schijn naar m'n omgeving op. In de jaren '70 en '80 kon je ook niet zo goed praten over urologische problemen. Daar heerste een taboe op. Nu is dat gelukkig anders, al kunnen mensen nog wel afschrikken van een katheter."

Doorzetter

"Veel jaren was hardlopen mijn sport, maar omdat dat er niet meer in zit, wandel ik nu. Het is belangrijk om in beweging te blijven. Al heb ik veel pijn, ik ben een doorzetter. Ik vind het fijn en belangrijk om fysieke inspanning te leveren. Bovendien is het goed om naar je voeding te kijken, want voeding heeft wel degelijk effect op pijn."

Kennismaken met SpeediCath Flex

"In de loop der jaren zijn er ook steeds betere producten op de markt gekomen. Hygiënischer en gemakkelijker in gebruik. Een paar maanden geleden maakte ik kennis met SpeediCath Flex. De verpakking en de hygiëne spraken me aan. Zo vind ik het hoesje dat om de katheter zit en het tipje een groot voordeel. Door de instructiefilmpjes, folder en begeleiding kan ik goed met SpeediCath Flex overweg. Ik kan me overigens voorstellen dat mensen het niet op kunnen brengen om te katheteriseren, maar soms moet je gewoon. Als ik over m'n grenzen heen ga, straft mijn lichaam me direct af. Ik zou daarom gebruikers van katheters willen adviseren: verdiep jezelf in het product en het gebruik. Zorg ook voor een schone omgeving en toilet waar je katheteriseert. Probeer je over je angst heen te zetten, dan komt het vast goed."

Onze producten

Herkent u de uitdagingen van Mire

Onderzoek toont aan dat mensen niet willen dat anderen merken dat zij katheteriseren. En katheters moeten makkelijk in gebruik zijn. Coloplast heeft een breed assortiment katheters, die ontwikkeld zijn om precies aan de wensen van de gebruikers te voldoen. Mirrella, Theo, Luciën en Fabiola vonden allen een katheter, die het beste bij hun wensen aansloot.



Mirella is 34 jaar en heeft een dwarslaesie

Mirella katheteriseert vanuit haar rolstoel, omdat ze lastig de transfer naar het toilet kan maken.

Welk product kiest Mirella?
SpeediCath Compact Set Vrouw

"Met SpeediCath Compact Set gaat katheriseren vanuit mijn rolstoel gemakkelijk. Ik ondervind geen problemen meer, dus geen geknoei en lekkages."



Theo is 37 jaar en heeft een ruggenmergtumor

Theo houdt van uitgaan met vrienden. Hij wil een katheter die gemakkelijk en snel werkt en die niet opvalt.

Welk product kiest Theo?
SpeediCath Compact Man

"Ik kan gewoon naar het toilet op festivals en in de kroeg, zonder dat het opvalt dat ik katheteriseer. SpeediCath Compact Man geeft mij die vrijheid terug."



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 gebruik sinds enkele maanden een externe katheter met urine-opvangzakken. Bij warm weer gaan de zakken snel naar urine ruiken.

Heeft u tips voor mij?

Een reukprobleem is erg vervelend. Het is belangrijk om uw urine-opvangzak regelmatig te legen en deze dagelijks om te spoelen met water en schoonmaakazijn. Als u de dag- en nachtzakken afwisselt, kunt u het best de urine-opvangzak die u op dat moment niet gebruikt, na het schoonmaken uithangen zodat deze kan drogen. Helpt dit niet? Neem dan gerust con-

tact met ons op om samen met u naar een oplossing te kunnen kijken.

Binnenkort ga ik met het vliegtuig op vakantie. Hoe kan ik het beste al mijn katheters meenemen?

Uw katheters kunt u gerust in uw ruimbagage meenemen. Reist u met meerdere personen, verdeel uw materialen dan over de verschillende koffers. Ook is het belang-

lla, Theo, Luciën of Fabiola?



Luciën is 47 jaar en heeft een dwarslaesie



Fabiola is 27 jaar en heeft MS

Luciën gaat naar alle voetbalwedstrijden van Ajax. Hij vindt hygiëne belangrijk en wil zijn katheters gemakkelijk en ongezien mee kunnen nemen.

Welk product kiest Luciën?
SpeediCath Flex

"Met een goed product is zelfkatheterisatie geen probleem. Als het maar makkelijk te hanteren is. SpeediCath Flex biedt mij die zekerheid."



Probeer de katheter die het beste bij uw situatie en wensen past. Ga voor een gratis proefpakket of meer informatie naar www.coloplast.nl/katheter. Vragen of advies nodig? Bel met onze specialisten op het gratis telefoonnummer 0800 - 022 98 98. Zij helpen u graag.

Fabiola studeert aan de universiteit. Ze gebruikt katheters, die ze gemakkelijk kan meenemen. Ze vindt het belangrijk dat het niet opvalt dat ze katheteriseert.

Welk product kiest Fabiola?
SpeediCath Compact Eve

"SpeediCath Compact Eve is handig, discreet en elegant. Het past prima tussen mijn make-upspullen in mijn tas en valt niet op."



rijk om voor enkele dagen voldoende katheters in uw handbagage mee te nemen, want mocht er een koffer kwijt raken, dan kunt u in elk geval katheteriseren. U kunt bij Coloplast een Reiswijzer aanvragen met informatie over Coloplast-vestigingen in verschillende landen, mocht u in de problemen komen. U vindt hierin ook, in verschillende talen, informatie voor de douane over uw medische

hulpmiddelen. Coloplast heeft ook kant-en-klare katheters in compact formaat, die minder ruimte in uw bagage innemen en gemakkelijker en hygiënischer te gebruiken zijn. Ook zijn katheters met een vaste urine-opvangzak heel handig om op reis te gebruiken. Neem t u gerust contact met ons op om te kijken naar een geschikte oplossing voor u. Fijne vakantie gewenst!

In augustus ga ik op vakantie naar Portugal en moet ook daar dagelijks mijn dames spoelen met jullie Peristeen Set. Zijn er dingen waarmee ik rekening moet houden? Het is belangrijk om, ook als u op vakantie bent, uw vaste spoelritme te blijven volgen om ontlastingsproblemen te voorkomen. Blijf daarom voldoende water drinken. Omdat in Portugal het kraanwater niet kan worden gedronken,

kunt u daardoor ook niet uw dames met kraanwater spoelen en moet u water uit flessen gebruiken. U kunt het water opwarmen door de fles in de zon te zetten of door een gevulde waterzak in een wasbak of teil met heet water te zetten. Natuurlijk kunt u het water ook in een waterkoker of pannetje opwarmen.

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



onduidelijk crèmekleurig	trekken wijnsoort	vljijt	19	vrouwelijk beroep	brandbaar koord
17		neergang			5
berg- ruimte gevaar lopen	18	12	ik (Lat.) label	15	
4					13
finish		3	deel v.d. Bijbel vlieger- nierster	14	
spie	op het kantje benodigd- heden	20	9		moeilijk- heden
		deel v.h. gebit kant	7		16
reis- genoot			11		voeg- woord
hoofd- deksel	plezier- tocht rond		6		
1			8	golfterm	10
uitste- kend				2	

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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Stuur uw oplossing naar Coloplast Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort. Of mail uw oplossing naar nlservice@coloplast.com onder vermelding van: Prijspuzzel CCN Continentiezorg nummer 29. U kunt uw oplossing tot 31 augustus 2017 insturen. Prijswinnaar van de puzzel in nummer 28: mw. S. van den Broek uit Spaarndam. Zij won een VVV-cadeaubon. Van harte gefeliciteerd!

Fit for Life: inspireert en motiveert mensen met een dwarslaesie!

Fit for Life is het programma dat is opgezet om mensen met een dwarslaesie te ondersteunen fit(ter) door het leven te gaan. Het is mede ontwikkeld voor en door mensen met een dwarslaesie, hun partners en familieleden en zorgprofessionals. Bedoeld om samen manieren te ontdekken gezonder, prettiger en energiever door het leven te gaan. Bijvoorbeeld door een kleine aanpassing in het voedingspatroon, of door meer dagelijkse beweging.

Maak kennis met Fit for Life

Samen met ambassadrice Annemarie Postma, ook wel bekend als The Sitting Chef, is een vijfdeilige webserie ontwikkeld. Zij heeft zelf een dwarslaesie en is expert op het gebied van voeding bij een zittende levensstijl.



Fit for Life Food Workshops

Coloplast organiseert samen met diverse Nederlandse revalidatiecentra en met Annemarie speciale op maat gemaakte Food Workshops: gezellige, laagdrempelige en informele bijeenkomsten. Daarin informeert Annemarie over de gezondheidsuitdagingen van een zittend leven en deelt zij vooral veel tips & tricks over een gezonder voedingspatroon.



Meer over Fit for Life is te vinden op:

- www.coloplast.nl/fitforlife en
- www.facebook.com/fitforlifeCP

Test nu gratis Conveen Optima externe katheter

Wilt u een einde maken aan de angst voor ongewild urineverlies in het openbaar? Conveen Optima is de hygiënische externe katheter van Coloplast speciaal voor mannen met urine-incontinentie.



De Conveen oplossing bestaat uit een externe katheter, die u om uw penis draagt, en een urine-opvangzak, die u bevestigt aan uw been en koppelt aan de externe katheter. Twee producten die zekerheid en comfort bieden en daarnaast discreet zijn.

Conveen Optima heeft:

- een strook met dubbele grip, waardoor hij **eenvoudig aan te brengen** is;
- een perfecte pasvorm en daardoor een **goed draagcomfort**;
- een hechtmiddel dat **huidvriendelijk** is, waardoor irritatie wordt voorkomen;
- een compacte en **discrete verpakking**;
- verschillende varianten, voor iedere man **een product op maat**.



Vraag nu een gratis testpakket aan via www.coloplast.nl/conveen of bel ons gratis via telefoonnummer 0800 0229898.

Heeft u een vraag of een opmerking?

Bel gratis 0800 - 022 98 98 of mail naar nlcare@coloplast.com

Coloplast en u. **Sterker samen.**

