

Voor mensen met een stoma. Een uitgave van Coloplast, jaargang 9, zomer 2017

## “Bewegen en seksualiteit met een stoma: kijk naar de mogelijkheden”

“Je bent je veel meer bewust van je lichaam als er iets veranderd is”, zegt oncologie fysiotherapeut JoAnne van Yperen. Ada Veldink is stoma-, wond-, continentie- en andrologieconsulent in het AMC in Amsterdam en ervaart: “Het mooie in het leven is het oude loslaten”. Beroepsmatig treffen JoAnne en Ada veel mensen met een stoma en staan bewegen en het ‘oude’ en gewone leven in hun gesprekken en behandelingen centraal. Een leven met werken, sporten, op vakantie gaan, familie bezoeken, uitgaan met vrienden en intimiteit met je partner.



JoAnne van Yperen

JoAnne van Yperen is oncologie-fysiotherapeut. Ze treft daardoor veel mensen met nier- of darmkanker, en dus ontmoet zij veel mensen met een stoma. JoAnne vertelt: “We doen altijd eerst een uitgebreide intake. Voor mij is het namelijk belangrijk om zoveel mogelijk te weten over de operatie, eventuele nabehandelingen en of er bijvoorbeeld uitzaaiingen zijn. Daarna inventariseren we hoe het leven er voor de ingreep uit zag. Wat deed iemand als beroep? Welke vrijetijdsbesteding? Sportte men? Zo ja, welke sporten? Hoe vaak en hoe intensief? We streven ernaar om minimaal 90% van hun da-



Ada Veldink

gelijks leven terug te krijgen. Dat is heel hoog, maar je kunt best hoog inzetten.

### Sporten is mogelijk

“Een stoma dragen hoeft namelijk geen fysieke beperking te zijn. Ook niet in contactsporten. Natuurlijk is het in het begin spannend of de stoma zich goed houdt en is het wennen om met een stoma te sporten, maar je hebt technieken om de dikke darmen te spoelen, zodat je darmen gedurende 24 tot 48 uur leeg zijn en de stoma voor het sporten af te dekken met een speciale pleister of plug.”

> Lees verder op pagina 2

## Wist u dat...?

- ... de Stomavereniging de folder Sportief heeft uitgebracht met tips en handige informatie over bewegen en sporten? Kijk op [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl).
- ... u minder kans op complicaties heeft wanneer u regelmatig beweegt?
- ... u met een stoma bijna elke sport kunt doen die u leuk vindt?
- ... u het beste minimaal een uur voordat u gaat sporten uw materiaal verwisselt? Zo hecht de plak ook bij zweten goed aan uw huid.

## Het oude loslaten

Dat fysieke beperkingen voor mensen met een stoma vaak ondergeschikt zijn aan de psychische, ervaart ook Ada Veldink onder haar patiënten. Al twintig jaar werkt zij in het AMC in Amsterdam: "Ik zie mensen met hun partners en er wordt over van alles gesproken, maar weinig over seks. Hoe maak je dit als consulent en verpleegkundige bespreekbaar? Het mooie in het leven is het oude loslaten. Als dat lukt, krijg je meer terug aan kwaliteit. Want als je altijd doet wat je deed, krijg je altijd wat je kreeg. Kijk naar wat je nog wél kunt en niet naar de wensen die er voordien misschien niet waren."

## Niet uit de weg gaan

"Ik krijg nooit zoveel rechtstreekse vragen over seks, die moet ik vaak zelf bedenken. De meeste mensen vinden het fijn dat ik dit onderwerp bespreekbaar maak", vervolgt Ada. "We praten over de uitvoerbaarheid of het gevoel van seks. Het gaat vaak om het zelfbeeld, stomadragers vinden zichzelf niet mooi meer. We leven in een maatschappij waar uiterlijk enorm belangrijk is. Dat kan het lastig maken om jezelf met stoma aantrekkelijk te vinden. Zichtbaarheid van een stoma is het kleinste probleem; het zelfbeeld en/of de reden van de stoma zijn vaak een groter probleem. Ik kijk naar wie de mensen zijn en wat hun wensen en mogelijkheden zijn. De kunst van de hulpverlening is om aan te sluiten bij de belevingswereld van de patiënt en van daaruit te sturen en begeleiden."

# Productontwikkeling bij Coloplast

Toen het idee van de Deense verpleegkundige Elise Sørensen om een plastic stomazakje te ontwikkelen in productie werd genomen, was dat het begin van Coloplast. Elise kwam op dit idee omdat zij het leven van haar zus Thora, die een stoma kreeg vanwege darmkanker, een stukje makkelijker wilde maken. En nog altijd is dit de missie van Coloplast: ondersteuning bieden en onze producten continu verbeteren.

De afdeling Research & Development op ons hoofdkantoor in Denemarken werkt nauw samen met de gebruikers van onze producten, zowel stomadragers als stomaverpleegkundigen. Op basis hiervan gaan zij aan de slag om nog betere producten te ontwikkelen om voor u het leven met een stoma een stukje makkelijker te maken. Hoe gaat dat precies in zijn werk?



## Het ontstaan van SenSura Mio Convex

Het start met het luisteren naar de gebruikers en wat zij nodig hebben. Uit onderzoek en ook uit alle reacties die wij dagelijks ontvangen, blijkt dat het voorkomen van lekkages een van de grootste uitdagingen is voor mensen met een stoma. Daarom legt het R&D-team in Denemarken zich vooral op dit probleem toe. Want hoe maak je het stomamateriaal zo flexibel dat het met elke beweging die u maakt meebeweegt, zodat de ontlasting/urine in het zakje komt en niet onder de huidplak?

**Bekijk het filmpje over het ontwerpproces op [www.coloplast.to/ontwerpmio](http://www.coloplast.to/ontwerpmio)**

# Stomaspreekuur



Op de foto v.l.n.r.: Marijke van Duuren, Harriët Junte en Marleen Blankvoort, stomaspecialisten van de Isala Klinieken in Zwolle

In deze rubriek worden vragen van lezers beantwoord door de stomaverpleegkundigen van de Isala Klinieken in Zwolle. Heeft u een vraag? Mail deze dan naar [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel gratis met Coloplast Care 0800 – 022 98 98.

**Het is nu bijna een half jaar na mijn operatie. Ik wil langzaam weer het sporten op gaan pakken. Wat zou een goede**

**activiteit zijn om mee te beginnen?** (mevrouw Wilmer, 63 jaar, urinstoma).

Veel sporten zijn mogelijk met een stoma. Kies een sport die u leuk vindt. Bij contact-sporten of sporten waarbij de buikwand extreem wordt belast, kan het comfortabel zijn om voorzorgsmaatregelen te nemen in overleg met de stomaverpleegkundige. Start rustig en voer de inspanning langzaam op en luister



Het R&D-team heeft onderzocht hoe lichamen bewegen en welke eigenschappen een convexe huidplak nodig heeft om de beweging van het lichaam te volgen. Zo kwamen zij op de oplossing: het gebruik van Flexlines in de huidplak maakte het mogelijk dat de huidplak met het lichaam meebuigt en druk kan geven rondom de stoma, zodat de ontlasting/urine in het zakje terecht kan komen. Dankzij de BodyFit® Technologie biedt de huidplak bewezen bescherming tegen lekkage. De SenSura Mio Convex was het resultaat!



Wilt u nu zelf ervaren hoe de huidplak van **SenSura Mio Convex** met uw lichaam mee beweegt? Vraag een **gratis proefpakket** aan op [www.coloplast.nl/sensuramio](http://www.coloplast.nl/sensuramio) of bel onze productspecialisten op het gratis telefoonnummer 0800 – 022 98 98.

goed naar uw lichaam. Drink voldoende tijdens het sporten, zeker bij een urinstoma. Bij twijfel of specifieke vragen is het verstandig om contact op te nemen met uw stomaverpleegkundige. Zij kan u handige tips en adviezen geven, bijvoorbeeld over het dragen van een kleiner opvangzakje of een steunband of over douchen na het sporten.

**Met welke factoren moet ik rekening houden bij het sporten? Zijn er richtlijnen? (Anne, 37 jaar, ileostoma)**  
Er zijn geen richtlijnen die u aan kunt houden voor het sporten. Zes weken na de operatie zou u weer kunnen beginnen met sporten; bouw het langzaam op en luister goed naar uw lichaam. Drink voldoende, zeker als u een urinstoma of ileostoma heeft. Het dragen van een kleiner

opvangzakje kan comfortabel zijn (afhankelijk van type stoma), evenals het dragen van een band.  
**Wanneer ik veel beweeg, ben ik altijd bang voor lekkage. Hoe kan ik het risico hierop verminderen? (de heer Van den Dries, 72 jaar, ileostoma)**  
Welke beweging u ook maakt, u zou dat moeten kunnen doen zonder dat u angst voor lekkage ervaart. Het is

verstandig een afspraak te maken met de stomaverpleegkundige als u bang bent voor lekkage. Zij kan samen met u naar de stoma kijken en beoordelen of het materiaal dat u draagt voor u het meest geschikt is. Keuze kan zijn dat u een zo soepel mogelijke plak wilt dragen of juist een plak die meer vocht op kan nemen; er zijn vele verschillen. Mogelijk biedt een hulpmiddel extra veiligheid.

# Puzzel

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



comfort niet openlijk	↓	deel v.e. maand van de	↓	14	commando hijswerk tuig	↓	ver- eniging	↓
8	→		↓			↓	boom	10
vis	→	20			4			
	→				15	harddisk eer	→	
kleding- stuk	7	van die tijd af	↓	plant tafelgast	→	↓	19	
vlek	→	Sp. heer Bijbelse figuur	↓		13			gevele- geld dier
	→	12			vak- centrale			16
riv. in Polen metaal	→	17		3		armzalig verblijf		pl. in Gelder- land
	→	6			afschei- ding voor- voegsel	→	1	↓
bijwoord	→	2		kapitein	→		9	
onhan- dig persoon	→	11			21			5

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

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	21

Mail uw oplossing naar [nlservice@coloplast.com](mailto:nlservice@coloplast.com) onder vermelding van: **Prijspuzzel stoma nummer 28.** U kunt uw oplossing tot 31 augustus 2017 insturen.

## “Wie heb ik aan de lijn?”

Heeft u Coloplast Care al eens gebeld en zich afgevraagd wie u aan de lijn heeft? Het team van Coloplast Care bestaat uit gepassioneerde, gedreven mensen, die klaar zitten om u te helpen. Onze stomaspecialisten Wouthera en Bert stellen zich aan u voor!



### Wouthera Jonker

"Mensen helpen geeft mij voldoening. Dagelijks spreek ik gemiddeld twintig mensen met een stoma. Geen gesprek is hetzelfde, maar altijd boeiend doordat vragen en uitdagingen heel divers zijn. Voor elke uitdaging is een oplossing! Daar ben ik van overtuigd. Mijn focus: een oplossing vinden voor u, zodat u, met uw stoma, uw leven kunt leiden zoals u dat wilt."



### Bert Hendriksen

"Door de vele dagelijkse telefoongesprekken weet ik dat geen mens hetzelfde is. Er wordt soms wel gedacht, of zelfs gezegd, dat door een stoma het leven verandert en dat sommige alledaagse dingen niet meer mogelijk zijn. Daar ben ik het niet mee eens. Door goed te luisteren naar wat u zegt, wil ik begrijpen waar u tegenaan loopt om u zo te helpen een oplossing te vinden. Uw kwaliteit van leven staat bij mij bovenaan!"

## NIEUW: test nu gratis Brava Beschermende Ring

Heeft u weleens last van lekkage of een geïrriteerde huid rond uw stoma? Onze nieuwe Brava Beschermende Ring is ontworpen om u te beschermen tegen lekkage en uw huid gezond te houden.

Een aantal Nederlandse ringgebruikers heeft de ring al geprobeerd. De eerste reacties waren zeer positief, maar wij zijn ook benieuwd wat ú van de nieuwe ring vindt. Uw mening telt mee! Test nu Brava Beschermende Ring gratis.



### Dubbele bescherming

- De ring voorkomt lekkages en huidirritaties door een goede afsluiting tussen huid en huidplak.
- Het nieuwe materiaal maakt de ring bestand tegen agressieve ontlasting en urine.
- De ring absorbeert vocht rond uw stoma.

### Makkelijk in gebruik

- De ring is eenvoudig in de gewenste vorm te kneden.
- De ring blijft stevig op zijn plek zitten.
- De ring is gemakkelijk te verwijderen, zonder dat er lijmresten achterblijven.

Vraag nu een gratis testpakket aan via [www.coloplast.nl/bravabeschermending](http://www.coloplast.nl/bravabeschermending) of bel Wouthera of Bert op ons gratis telefoonnummer 0800 - 0229898.

Heeft u een vraag of een opmerking?  
Bel gratis 0800 - 022 98 98 of  
mail naar [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com)

Coloplast en u. **Sterker samen.**

