

Nieuw Mediq Darmspoel- service

.CC

“VERZAMEL
ZOVEEL
MOGELIJK
INFORMATIE”

“Still going
strong”



MEDIQ

CombiCare

NIEUW!

CONFIDENCE®
NATURAL ADVANCE



HECHT SNELLER

Bereikt meer dan 90% van de maximale kleefkracht al na 30 seconden.*

HECHT STERKER

30% meer kleefkracht dan de huidige Confidence® plakken.*

LANGERE DRAAGDUUR

25% minder erosie gedurende een periode van 24-uur.*
(geldt voor urostoma)



Op het lijf geschreven

Meer informatie nodig? Stuur een e-mail naar: salts@mediq.com



CE © Geregistreerde handelsmerken van Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd. 2018. Producten en handelsmerken van Salts Healthcare Ltd. Worden beschermd door Britse en buitenlandse octrooien, geregistreerde ontwerpen en handelsmerken. Ga voor meer informatie naar www.salts.co.uk *Data on file at Salts Healthcare Ltd.

INHOUD

- 4 **Vraag & Antwoord**
- 6 **Inspiratieverhaal**
Wim Lammerink: "Still going strong..."
- 14 **Goedendag!**
- 16 **Online bestellen**
Kennispagina Stomazorg
- 19 **Nieuws**
Initiatieven van Mediq
- 20 **Interview**
Karishma Panday: "Verzamel zoveel mogelijk informatie"
- 25 **Wat is waar**
- 26 **Uittips**
Voor de winter!
- 27 **Voor u gelezen**
Boeken voor bij de open haard
- 29 **Recept**
Pastinaak-truffelsoep
- 30 **Puzzel**
- 31 **Colofon**



Onder controle

"Het leven is wat er gebeurt terwijl je andere plannen maakt", schreef musicus John Lennon in 1980 van de vorige eeuw. Het zou één van de laatste citaten zijn die de Beatles-coryfee met de wereld zou delen, na een inspirerend leven in de schijnwerpers. En misschien wel zijn bekendste.

Het is een wijsheid die stomadragers zullen herkennen. Je doet wat je doet, totdat er iets gebeurt wat je niet onder controle hebt, waarna je probeert het leven op te pakken binnen de mogelijkheden die je gegeven zijn. Dat je geen John Lennon hoeft te heten om een inspiratie voor je medemens te vormen, bewijzen de mensen die we mochten interviewen in dit magazine. Dit keer hebben we zelfs twee ervaringsverhalen! Neem nu het verhaal van Karishma Panday: een jonge vrouw die colitis ulcerosa kreeg en dankzij diverse operaties, tijdelijke stoma's en een pouch al twaalf bonusjaren mocht noteren. Nog altijd vindt zij het moeilijk om over deze levensveranderende periode te praten, maar voor lotgenoten vindt zij het belangrijk om dit toch te doen. Een moedige vrouw!

Of het ervaringsverhaal van Wim Lammerink, die inmiddels al langer mét een stoma leeft dan zonder. Als voorzitter van de Stoma Stichting Nederland kon hij zich maximaal inzetten voor de ontwikkeling van de stomazorg, zonder zichzelf daarbij op een voetstuk te plaatsen.

Wat ons betreft vormt dit tweetal een grote inspiratie voor hun medemens. Neem zelf het initiatief. Laat u goed informeren over alle mogelijkheden zodat u alles uit het leven kan halen wat erin zit.

Veel leesplezier!

Redactie .CC

vraag antwoord

Spoelen, kan iedereen dit?

Onlangs was ik op een bijeenkomst voor stomadragers en daar raakte ik in gesprek met een mevrouw die mij vertelde dat ze voor 48 uur ontlastingvrij is omdat zij spoelt. Zij vond dit echt een uitkomst met haar drukke baan waarbij ze veel onderweg is. Eerlijk gezegd heb ik niet goed doorgevraagd bij haar maar wat is spoelen en kan iedereen dit?

Darmspoelen is een kunstmatige manier van ontlasten waarbij water in de dikke darm wordt gebracht. Dit zorgt voor een reflex waardoor de darm de ontlasting het lichaam uit werkt. Dit is mogelijk op verschillende manieren. Met stoma darmspoelen wordt er via het colostoma lauwwarm water ingebracht en verlaat de ontlasting het lichaam weer via het stoma. Door middel van Rectaal darmspoelen wordt er via de anus lauwwarm water ingebracht wat er voor zorgt dat de ontlasting het lichaam verlaat via de anus. Beide zorgen ervoor dat het lichaam voor een bepaalde tijd ontlastingvrij is, en dragen bij om het dagelijks leven te veraangenamen. Belangrijk is wel om te weten dat darmspoelen alleen op advies van uw behandelaar mag worden uitgevoerd en dat het een tijdsinvestering vergt om, onder andere, het spoelen goed te leren.

De Mediq Darmspoelservice leert u stap voor stap zelf darmspoelen. Meer weten? Kijk op www.mediqcombiqcare.nl/darmspoeling voor meer informatie.



Mijn urine loopt 's nachts niet goed door

Mijn man heeft sinds een paar jaar een urinestoma. De stoma en de verzorging ervan geeft geen problemen, dat gaat heel goed. Toch is er een klein probleem wat zich met name in de nacht voordoet. Als de urine-opvangzak is aangesloten, loopt de urine hier niet goed in door. Het blijft als het ware in het stomazakje staan. Dit heeft tot gevolg dat het zakje te vol wordt en soms van de buik af springt. Wat kan mijn man hier aan doen?

Het probleem dat u beschrijft, is het vacuüm trekken van het urine-opvangsysteem. Dit is iets wat af en toe voorkomt bij mensen met een urinestoma. Het is belangrijk om te controleren of er geen knik in de slang zit en de zak lager hangt dan het lichaam. Urine stroomt immers niet omhoog. Wat water of urine uit het stomazakje vooraf in de nachtzak laten lopen wil ook weleens helpen. Dit voorkomt het vacuüm trekken omdat er dan al een laagje vocht in staat. Mocht dit geen oplossing bieden dan kunt u, of uw man, dit probleem zeker met de stomaverpleegkundige bespreken.

Ik ben een echte Bourgondiër

Na een spoedoperatie heb ik drie maanden geleden een stoma op de dunne darm gekregen. Zoals het er nu naar uit ziet zal dit tijdelijk zijn en hoop ik dat volgend jaar zomer mijn stoma wordt opgeheven. Met de feestdagen voor de deur wil ik graag weten of ik alles kan eten en drinken. Ik ben een echte Bourgondiër en wil niet graag voor verrassingen komen te staan als ik iets eet wat ik beter niet kan doen met mijn stoma.

Iemand met een ileostoma hoeft niet aan een dieet maar moet rekening houden met enkele voedingsadviezen, ook al is het heel persoonlijk hoe je op bepaalde voeding reageert. Omdat het voedsel niet in de dikke darm komt, worden sommige voedingsmiddelen minder goed verteerd. Hiervan zou u last kunnen krijgen. Bekend hierbij zijn "sliertige" voedingsmiddelen zoals zuurkool of asperges. Ook champignons, taaie druivenschillen en noten zijn berucht. Bij al deze voedingsmiddelen geldt: u kunt deze wel eten maar, zoals eigenlijk altijd, wel goed fijnsnijden en heel goed kauwen voordat u het eten doorslikt. Daarnaast is het belangrijk om goed te drinken, wel 2 tot 2,5 liter per dag. Wanneer urine donker van kleur is of sterk ruikt, kan dit een teken zijn dat er te weinig is gedronken. Verder is het verstandig om extra zout te gebruiken omdat u via de ontlasting meer zout verliest dan normaal. Een kopje bouillon, rauwe ham of rookvlees of wat extra zout bij het eten kunnen hierbij helpen. U kunt bij twijfel altijd een diëtist raadplegen. Met wat oplettendheid staat niets een heerlijk feestmaal in de weg.



Vergoeding vanuit de basisverzekering

Naast mijn stomahulpmiddelen bestel ik ook diabetesmateriaal bij Mediq. Met deze bestellingen ben ik al snel door mijn eigen risico van € 385,- (2019) heen. Mijn buurvrouw bracht mij onlangs aan het twijfelen over de vergoeding van mijn stomamaterialen. De huidplakken en stomazakjes die ik voor mijn colostoma gebruik vallen toch gewoon onder de vergoeding vanuit de basisverzekering?

Stomamaterialen zoals stomahuidplakken en -zakjes vallen inderdaad onder de vergoeding uit de basisverzekering. Mediq heeft overeenkomsten met alle Zorgverzekeraars in Nederland. Hierdoor is het mogelijk om de kosten van de door u bestelde plakken en zakjes rechtstreeks met uw zorgverzekeraar te verrekenen. Dit mogen wij doen op basis van de verantwoording (recept) die wij van uw behandelend arts of stomaverpleegkundige hebben ontvangen. Voor eventuele producten die uw Zorgverzekeraar niet vergoedt, ontvangt u van ons een rekening thuis. De medewerker van de afdeling Klantcontact zal u hier over informeren.



“Buiten het ziekenhuis werd niet over stoma’s gesproken”

Sinds Wim Lammerink een stoma kreeg op zijn 40e, heeft hij zich altijd ingezet om de situatie van lotgenoten te verbeteren. Zijn verhaal is die van een jonge kok op zee die, via een switch naar de zorgsector, uiteindelijk pensioneerde als voorzitter van de Stoma Stichting Nederland. Een man met een passie voor de goede zaak, die inmiddels al langer leeft mét dan zonder zijn stoma.

Tekst Marco Beentjes | Foto's Caroline Westdijk

44 jaar lang met een stoma

“Still going strong...”

We treffen de 84-jarige Wim Lammerink in zijn appartement in Gorssel, tussen zijn schilderijen en prijswinnende fotografiewerk. De foto's aan de muur tonen een groot oog voor detail en het vermogen om roestvorming op scheepshuiden tot kunst te verheffen. Enthousiast leidt hij ons rond en stelt zo nu en dan de vraag: “Wat zie jij hierin?” Het levert mooie interpretaties op, en verklaart de spirituele inslag van een man die een actief en dynamisch leven achter de rug heeft en nog steeds moeilijk kan stilzitten. Ondanks dat hij vanwege zijn leeftijd nu wat minder goed ter been is.

Eigenwijs

“Mijn hele familie werkte in de zorg, maar kleine Wim was eigenwijs”, begint hij zijn verhaal. “Ik

wilde kok op zee worden. Wonend in Enschede had ik zelfs nog nooit zee gezien, toch kreeg ik het voor mekaar om op mijn 18e te gaan varen.” Dat hield hij 9 jaar vol, ondanks dat het hem in eerste instantie eigenlijk best tegen viel. “In het begin mocht ik alleen borden wassen. We praten dan over eind jaren 50 van de vorige eeuw, aan boord van het schip ‘Zuiderkruis’. Ergens voelde ik toen al dat het leven bestaat uit blokken, die je telkens moet doorleven en afronden.”

We springen een blok verder als Wim zijn leven op de oceaan heeft ingeruild voor de gezondheidszorg, waar hij opklom tot directieniveau. Nadat bij hem kanker werd geconstateerd werd een deel van zijn dikke darm

weggenomen en een stoma aangelegd. Hij voelde aan den lijve dat je als patiënt in die tijd in het verdomhoekje zat. “Ik ben door een fijne internist geholpen, maar buiten het ziekenhuis werd niet over stoma’s gesproken. Om over de invloed op bijvoorbeeld het seksleven nog maar te zwijgen. In die tijd heerste enorm veel problematiek onder de oppervlakte. Er was nog geen thuiszorg en men klungelde maar wat aan met die zakjes. Ik schrok me rot! Er waren mensen die gebruik maakten van zondagse en doordeweekse stomazakjes. Relaties stonden onder enorme druk of liepen op de klippen. Ik zegde mijn baan op en móest helpen om hier verandering in te brengen.”

De gele lijn

“Het was alsof ik het eindstation was van de gele lijn in het ziekenhuis”, schets hij beeldend. “Iedereen kwam naar mij toe. Er waren destijds nog geen stomaverpleegkundigen of thuiszorgverpleegkundigen die ons konden helpen. Via Lameris (Coloplast) kreeg ik de mogelijkheid om de allereerste bezoeken voor mensen met een stoma op te zetten. Later deed ik dat ook voor Mediq CombiCare, toen nog gewoon CombiCare geheten. De toenmalige directeur vroeg of ik mij wilde inzetten voor een nieuwe landelijke vereniging van stomapatiënten: Stoma Stichting Nederland. Oppericht en ondersteund door CombiCare. Dat was een gouden zet! Ik was immers geen verpleegkundige en liep op dat vlak vaak tegen weerstand aan in de medische wereld. Als voorzitter van de stichting en ervaringsdeskundige kon als belangenbehartiger voor lotgenoten optreden. Dat heb ik gedaan tot mijn 67e.”

De belangen van de patiënt voorop zetten, dat is waar het Wim altijd om ging. Iedere twee weken werden bijeenkomsten georganiseerd waar wel 200 stomadragers op af kwamen. Hij speelde een voortrekkersrol om ‘het zakje’ uit de anonimiteit te halen.

Herhaaldelijke televisieoptredens doorbraken het taboe en Wim’s blote buik was op de beeldbuis in menig huiskamer te zien. “Als voorzitter van de Stoma Stichting Nederland kon ik maximaal mijn steentje bijdragen aan de ontwikkeling van de stomazorg. Zonder mezelf op een voetstuk te zetten. Ik heb het helpen van mijn medemens altijd boven eigen glorie verkozen”, benadrukt hij stellig.

Spoelen

Het hebben van een stoma zorgde er voor dat Wim heel positief ging leven. Naar de buitenwereld toe, maar ook in de omgang met zijn eigen aandoening. Zo was hij één van de eerste stomadragers die ging spoelen. “Ik weet het nog als de dag van gisteren: mijn vrouw verklaarde mij voor gek; ze was woedend van angst. Ik had een gat geknipt in een vuilniszak en plakte die met plakband op mijn buik. Vervolgens deed ik een dun slangetje in mijn stoma en drukte hier een spuit met 50cc in leeg. Niemand had mij destijds verteld dat er al originele spoelsets verkrijgbaar waren. Nogmaals: er werd bijna niet over het onderwerp gepraat.”

De resultaten van het spoelen waren verbluffend. “Ik was 48 uur lang vrij van ontlasting, liep daar dus al die tijd niet mee op mijn buik en liet minder winden. Mijn kinderen vonden het ook wel gemakkelijk. Het gaf hen de mogelijkheid om mij moeilijke vragen te stellen over algebra en ander huiswerk tijdens het spoelen”, lacht hij. “Ik kon toch geen kant op! Met die positieve ervaring in de achterzak heb ik ook vele andere stomadragers het spoelen aangeleerd.”

Kock’s pouch

Een nieuwe operatie leidde een decennium geleden tot de aanleg van een ileostoma, waardoor spoelen voor Wim geen optie meer was. Door zijn werk was hij bekend geraakt met het principe van de Kock’s pouch: de aanleg van een reservoir aan het





“Ik heb kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van de stomazorg. Dat is toch hartstikke mooi?”

einde van de dunne darm. Dit reservoir zorgt ervoor dat de ontlasting kan indikken, waarna het via katheteriseren wordt gelegegd. Het is een operatie die op dit moment door slechts enkele specialisten wordt uitgevoerd, waaronder dr. Gerards van het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis in Amsterdam. “Werkelijk een prachuitvinding”, oordeelt Wim Lammerink. “Ik heb nergens last van en draag alleen een pleister op mijn buik. Naar mijn persoonlijke indruk zouden duizenden mensen in Nederland beter af kunnen zijn met een Kock’s pouch dan met een regulier ileostoma. Uiteraard in overleg met hun specialist.”

Met het opheffen van de stichting - en de overdracht van de leden en belangenbehartiging aan de ‘Harry Bacon Club’ (inmiddels ‘Stomavereniging’ geheten) - is aan het werkzame leven van Wim Lammerink een einde gekomen. Achteraf bekeken vond hij het mooie, waardevolle jaren waarin hij veel meemaakte. “Ik heb zelf ongelukken gehad, maar ben er tot nog toe goed vanaf gekomen. Daarbij heb ik mijn bijdrage in dit leven kunnen geven. Zeg nou zelf: dat is toch hartstikke mooi?”

Vandaag

Tot slot heeft hij nog een boodschap voor mensen die moeite hebben om het leven na een stoma positief tegemoet te treden. “Gisteren is voltooid verleden tijd, daar kun je niets meer aan veranderen. Terwijl morgen nog moet gebeuren. Daar kun je je ook onnoemelijk druk over maken, maar dat heeft helemaal geen zin. Wat er precies gebeurt weet je nooit. Je leeft vandaag. Zelf leef ik al langer mét een stoma dan zonder. Terugkijkend heb ik me er altijd mee kunnen redden.”

Het kan erger, weet hij: “Tien jaar geleden is mijn vrouw overleden aan een hersentumor. Dat doet me nog altijd veel verdriet. In vergelijking met dat verlies betekent het hebben van een stoma niets. Daarom snap ik ook niet wanneer mensen alleen vanwege hun stoma helemaal afhankelijk worden van de thuiszorg. Dan denk ik: je kunt veel meer dan je denkt. Help jezelf! Als je teveel gaat klagen en zelfmedelijden krijgt ben je de pineut.”

2-delig Aurum Vlak en Aurum Convex



Onbezorgd genieten! Dankzij het plaatsen van het stomazakje zonder druk.

- Zeer flexibel
- Geeft alleen druk en diepte daar waar nodig (Convex)
- Voorzien van een kijkvenster
- Met geïntegreerde gordelooigjes
- Met Manuka Honing

CC/201902



EEN HUIDPLAAT DIE MET MIJ MEEBEWEEGT!

“Bij het tuinieren kan ik écht mezelf zijn. Onkruid wieden, plantjes planten, snoeien; ik doe het allemaal. Dit zijn momenten waarop ik blij ben en niet aan mijn stomamateriaal wil denken.

De flexibele soft convex huidplaten van EuroTec zijn voor mij echt betrouwbaar. Ik voel het opvangsysteem eigenlijk niet als ik actief ben. Dat is wat ik wil!”

- DE HEER B. UIT OSSENDRECHT



LaproCare®

Want iedereen is uniek

Ik kan er weer heerlijk opuit, waarbij ik vertrouw op de Flexible huidplaat!

Mijn buik is na vele operaties niet helemaal vlak en daardoor had ik regelmatig last van lekkages. Mijn huidplaat ging ook snel los en intensief bewegen was eigenlijk niet goed mogelijk. Gelukkig heb ik met de Flexible huidplaat van LaproCare, de ideale oplossing gevonden. De huidplaat is superdun en sluit perfect aan op mijn huid. Nu kan ik er weer heerlijk opuit.

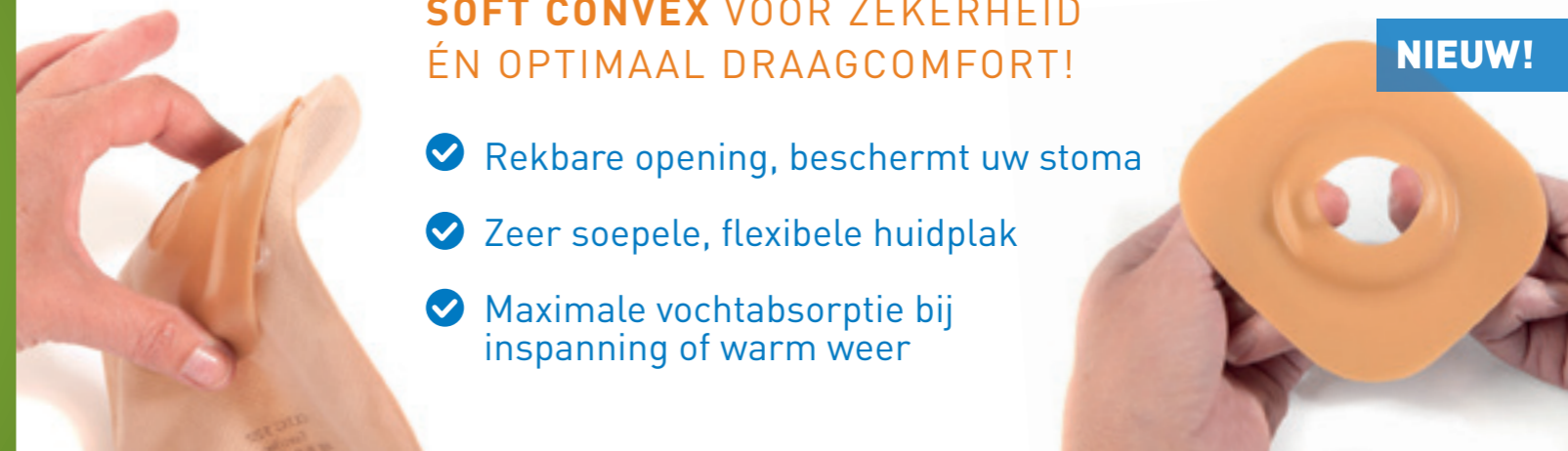
Wilt u ook vrijblijvend de Flexible uitproberen? Vraag dan vandaag nog een gratis proefverpakking aan.

www.laprocure.nl
024-6777800

Gratis proefverpakking

Wij verwerken uw informatie volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt. Lees onze privacyverklaring op de website.

COM-10-19



SOFT CONVEX VOOR ZEKERHEID ÉN OPTIMAAL DRAAGCOMFORT!

- ✓ Rekbare opening, beschermt uw stoma
- ✓ Zeer soepele, flexibele huidplak
- ✓ Maximale vochtabsorptie bij inspanning of warm weer

Vraag een **gratis proefpakket** aan en ervaar zelf de **voordelen!**

☎ 0165-594532
✉ serviceteam@eurotec.nl

Goedendag, u spreekt met...

Mensen met uiteenlopende verhalen melden zich dagelijks bij de klantenservice van Mediq CombiCare. Soms blij, soms bedroefd, soms zakelijk en vaak persoonlijk. Onze medewerkers staan iedereen met een luisterend oor te woord en voorzien ze van advies.



Conny Boon

Medewerker klantcontact

ER IS VEEL MEER MOGELIJK DAN MENSEN DENKEN

Mensen die ik aan de telefoon krijg, probeer ik altijd te vragen hoe het met hen gaat. Hierdoor kwam ik er vanochtend tijdens een gesprek met een mevrouw achter dat zij al een hele tijd last van lekkage van haar ileostoma had. Wat bleek? Ze dacht dat er niets aan te doen was. Hier was een simpele verklaring voor: ze had al jaren geen contact met haar stomaverpleegkundige gehad.

Dat is een gemiste kans wat mij betreft. Er komen steeds nieuwe materialen op de markt en er is van alles te doen met voeding. Je stomaverpleegkundige kan je hierover bijpraten en je helpen als je ergens mee zit. Deze mevrouw beloofde snel contact met de stomaverpleegkundige in het ziekenhuis op te nemen. Ze klonk heel opgelucht. Dat vind ik zo mooi aan dit werk: je kunt mensen helpen om hun leven met een stoma zo goed mogelijk in te vullen.



Lisanne Aantjes

Medewerker klantcontact

EEN HEEL MOOI COMPLIMENT

Pas geleden moest ik een patiënt vertellen dat een artikel niet leverbaar was. Op dat moment kon ik geen alternatief bieden. Gelukkig kreeg ik later die dag een mail dat er een passend product gevonden was. Toen kon ik die klant meteen bellen om haar hiervan op de hoogte te stellen. Ze klonk enorm opgelucht en stuurde me een tijdje later een bericht om me te bedanken. Ze schreef dat ze het fijn vond om te merken dat mensen die bij een grote organisatie werken zo betrokken zijn bij hun klanten. Voor mij horen dit soort dingen gewoon bij mijn werk. Maar het is toch ook wel heel fijn als je iemand hoort dat je haar of hem een goed gevoel gegeven hebt.



Anita Stegeman

Medewerker klantcontact

BLIJF NIET DOORLOPEN MET LEKKAGE

Als mensen zich prettig voelen in een gesprek, zullen ze je eerder vertellen als iets niet goed gaat. Daarom vind ik het belangrijk om vragen te stellen en goed te luisteren. Zo sprak ik deze week met een meneer die van een leverancier een Convex-huidplaat had gekregen om uit te proberen. Hij wilde deze bijbestellen, maar ik kwam er tijdens het gesprek achter dat hij nog steeds last van lekkage had. Daarom stelde ik hem voor om dit met een stomaverpleegkundige te bespreken. Het bleek dat hij niet wist dat dit kon. Na het telefoongesprek heb ik in het systeem nagekeken of er contact is geweest. Dat is gelukt: onze verpleegkundige is op huisbezoek geweest om deze meneer goed te helpen. Vooral oudere mensen zijn erg zuinig op het materiaal en blijven lang doorlopen als er problemen zijn. Je kunt mensen heel blij maken door mee te denken en hen te wijzen op nieuwe mogelijkheden.

In de uitgave van .CC april 2019 heeft u kunnen lezen over de ervaringen met online bestellen en het op vakantie gaan met een stoma. Wij hebben drie klanten verrast met een cheque voor een compleet verzorgd weekend weg. Door het aanmaken van een online account zijn zij de gelukkige winnaars geworden van dit weekend, en ervaren zelf hoe gemakkelijk het online bestellen is. Zij delen graag hun ervaringen met u.



Online bestellen is gemakkelijk. Geweldig!

De heer Van Bokhorst uit Zeist



Super leuk en onverwacht om deze prijs te winnen! Zeel makkelijk om zelf te bestellen waarmee het mij uitkomt. Snel, en goede levering.

Mevrouw Stribos uit Delfzijl

Ik heb de regie nu in eigen handen! En kan mijn bestelling goed volgen. Het is erg overzichtelijk.

Familie Hageman uit Marknesse



Eenvoudig online bestellen

U kunt 7 dagen per week, 24 uur per dag via mediqcombicare.nl uw hulpmiddelen bestellen. Dat is handig, want dat kunt u doen op een moment dat het voor u het beste uitkomt.



De voordelen van online bestellen via Mijn MediQ



1. Gemakkelijk uw materialen opnieuw bestellen

U ziet direct wat uw laatste bestelling is geweest. Met 1 druk op de knop start u een herhaalbestelling. Aanpassen is natuurlijk ook mogelijk.



2. De levering van uw pakket volgen

Op Mijn MediQ kunt u uw pakket volgen. Nadat u de pakketcode van PostNL heeft ontvangen kunt u uw pakket laten afleveren waar en wanneer u dat wil.



3. Informatie over uw zorgvraag

Op Mijn MediQ vindt u alle relevante informatie rondom uw zorgbehoefte, van informatie over vergoedingen tot oplossingen op maat.

Meer informatie en kennis door online bestellen

Speciaal voor onze klanten die online bestellen hebben wij de Kennispagina Stomazorg opgezet om nog meer te leren rondom het hebben van een stoma en het leven met een stoma.

Na het verkrijgen van een online account ziet u, na het inloggen, uw persoonlijke 'Mijn MediQ omgeving'. Via deze omgeving heeft u ook toegang tot de Kennispagina Stomazorg. Op deze pagina delen wij relevante kennis met u en kunt u ook de e-learning Stomazorg volgen met belangrijke informatie over het leven met een stoma. Ook handig voor familie en naasten die, bijvoorbeeld, mantelzorg verlenen. U vindt op deze Kennispagina ook handige tips om goed voorbereid op vakantie te gaan en ook kunt u het vakantieboekje aanvragen waar u al uw medische gegevens in kunt opschrijven. Dat is handig indien u hulp nodig heeft in het buitenland.

Wilt u ook gebruik maken van deze Kennispagina Stomazorg of het gemak van online bestellen ervaren? Maak dan nu snel een account aan op www.mediqcombicare.nl/mijnmediq



Winactie

Onder de nieuwe online bestellers mogen wij 3 iPads verloten. Maak nu een account aan en kijk voor de actievoorwaarden op www.mediqcombicare.nl/mijnmediq

NIEUWS

“Dit product past over mijn breuk. Ik heb nu het vertrouwen dat mijn huidplak goed blijft zitten.”

Steve

Heeft u een stomabreuk?

Ervaar de eerste huidplak voor een stomabreuk



Nieuw!

Steve heeft net als 1 op de 3 stomadragers¹ een stomabreuk ook wel parastomale hernia genoemd. Herkent u dit? Dan heeft u mogelijk uitdagingen om een vlakke huidplak op een bolling te plakken zonder plooiën te krijgen. Dat hoeft nu niet meer! Voor het eerst is er een huidplak die past bij uw specifieke lichaamsprofiel. SenSura Mio Convex Flip is een uniek product en is geschikt voor mensen met een stoma op een bolling.

Wat maakt dit product uniek?

- Goede pasvorm over de stomabreuk, geen plooiën of rimpels meer.
- Eenvoudig aan te brengen.
- Uitstekende hechting door het grote, stervormige oppervlak.

Nog geen ervaring met SenSura Mio Convex Flip?

Vraag een gratis proefpakket aan en ervaar zelf hoe dit innovatieve product bij uw lichaam past.

Ga naar www.coloplast.to/convex-flip of bel 0800 022 98 98.

SenSura Mio Convex Flip is verkrijgbaar als 1-delig gesloten en open, als urinestomazakje en als 2-delig met klikkoppeling.



SenSura[®] Mio Convex Flip

Mediq is meer dan alleen stomazorg

U kent ons als leverancier van uw stomahulpmiddelen maar, weet u dat wij veel meer doen? Wij leggen verbindingen om de kwaliteit van leven te verbeteren voor alle mensen, welke gezondheidsproblemen ze ook hebben. Mediq werkt samen met zorgprofessionals, zorginstellingen, huisartsen, zorgverzekeraars en fabrikanten om patiënten te verzekeren van de dagelijkse zorg die ze nodig hebben, thuis of in het ziekenhuis. Naast stomazorg bieden wij een breed scala

aan gespecialiseerde hulp, voor diabetes-, continentie-, wond- en luchtwegzorg. Ook voor medische voeding, infuustherapie en medische en facilitaire hulpmiddelen kunt u bij Mediq terecht.

Door continu te vernieuwen en te groeien, kunnen we blijven voorzien in de behoeften van al onze klanten en van iedereen die voor hen zorgt. Niet alleen vandaag, maar ook in de toekomst.

Nieuwe initiatieven

VRIJHEID DOOR DARMSPOELEN

Mensen willen steeds langer actief blijven, ondanks hun chronische aandoening. De Mediq Darmspoelservice ondersteunt daarbij door zorg op maat te leveren in de thuissituatie. Stap voor stap nemen we u mee door de instructie zodat u straks met vertrouwen zelfstandig kunt darmspoelen. Daarnaast adviseren wij over het juiste gebruik van de medische hulpmiddelen, geven tips en adviezen en staan klaar om antwoord te geven op al uw (product)vragen. Door darmspoelen krijgt u weer wat vrijheid terug. Meer weten over de darmspoelservice van Mediq? Ga naar www.mediqcombicare.nl/darmspoeling

RAAK, HET KENNISMANAGEMENTSYSTEEM

Razendsnel informatie vinden is goed voor klant- en medewerkertevredenheid. Het voegt meerwaarde toe aan het producten- en dienstenaanbod. Mediq koos daarom voor het optuigen van een kennismanagementsysteem: RAAK. Dit systeem wordt dagelijks bijgewerkt met de meest recente informatie over producten, vergoedingen en allerlei andere zaken waar klanten vragen over kunnen stellen. Voor de afdeling Klantcontact biedt dit grote voordelen, er wordt minder heen en weer gemaïld tussen diverse afdelingen en benodigde informatie is snel beschikbaar om u op de juiste manier te kunnen helpen.



PIEN, HELPT JE VERDER

Mediq maakt incontinentie beter bespreekbaar met zorgoplossing Pien. Pien vergemakkelijkt het leven van mensen met incontinentie en ondersteunt de begeleiding van de zorgprofessional. Pien is een altijd beschikbare kennisbank die assisteert bij alledaagse én ingewikkelde zaken. Op basis van de gebruikte continentiematerialen en de persoonlijke situatie van de patiënt verschaft Pien informatie op maat zoals instructievideo's en tips. Daarnaast is er een telefonische hulplijn voor advies en vragen. Zo helpt Pien mensen om de overgang van het ziekenhuis naar de thuissituatie soepel te laten verlopen en snel hun 'gewone' leven weer op te pakken. Ook biedt Pien een antwoord op de taboedrempel om hulp te zoeken bij incontinentie. Ook kennis maken met Pien? Ga naar www.mediqcombicare.nl/pien



"Ik heb al 12 bonusjaren gekregen"

Karishma Panday had colitis ulcerosa. Met minimale informatie en voorbereidingstijd onderging zij haar eerste operatie, het begin van een traject dat nóg twee operaties en ruim anderhalf jaar zou duren. "Als je zoiets meemaakt heeft dat een blijvende impact. Maar ondanks dat heb ik mijn leven teruggekregen en vier ik mijn bonusjaren", vertelt zij twaalf jaar na dato. **Tekst** Marco Beentjes | **Foto's** Caroline Westdijk

Sinds 2003 werkt Karishma fulltime als adviseur bij Aafje thuiszorg, huizen en zorghotels. Na 12 jaar te hebben samengewoond, trouwde zij vorig jaar met haar partner, die het hele proces van ziekte en herstel van dichtbij meemaakte. Over deze periode praten doet haar nog altijd veel, toch vindt ze dat belangrijk. Met name om lotgenoten een steuntje in de rug te geven. Karishma: "Er zijn bijna geen woorden voor om precies te beschrijven hoe het is. Daarom draag ik iedereen die zoiets ondergaat een warm hart toe."

Diagnose

"Het begon in 2006", vertelt ze. "Ik was toen 29 jaar en kreeg sporen van slijm en bloed in mijn ontlasting. De diagnose luidde: een milde vorm van colitis ulcerosa. Acht maanden later kwam ik opnieuw in het ziekenhuis, nu met een longinfarct en een dubbele longembolie als gevolg van een trombosebeen. Om de bloedproppen tegen te gaan kreeg ik zes maanden lang bloedverdunners. Een noodzakelijk kwaad volgens de arts, want dit had wel nadelig effect op de hoeveelheid bloed in mijn ontlasting."

Het bloedverlies werd steeds groter. Na twee maanden kreeg Karishma hoge koorts en ze viel wel een kilogram per dag af. Haar buik voelde aan als een stenen bal. Na bezoek aan de huisarts volgde weer een ziekenhuisopname. "Ik kreeg onder andere een prednisoninfuus, waar ik flink van opknapte. Dat mag vanwege de risico's echter niet te lang duren. Tijdens het afbouwen van de prednison kreeg ik weer een heftige aanval, met een bloeding, flauwvallen en hallucinaties. Ik heb twee dagen op de intensive care gelegen. De chirurg deed mee: 'Zodra je iets bent aangesterkt moet de dikke darm er helemaal uit, hoe eerder hoe beter'. Dat kwam rauw op mijn dak. Ik wist niet wat dit voor mij zou betekenen en had nog nooit van een stoma gehoord."

Kladblaadjes

De chirurg nam een kladblok en schetste summier op twee A5'jes wat haar te wachten stond:

- 1 De dikke darm wordt in zijn geheel verwijderd, met een tijdelijk ileostoma tot gevolg.
- 2 Na heling volgt een nieuwe operatie om de endeldarm weg te nemen. Van het onderste deel van de dunne darm wordt een ileoanale j-pouch gemaakt, een reservoir met een aansluiting op de anus. Om dit te laten herstellen wordt een dubbelloops stoma aangelegd.
- 3 Beide darmuiteinden worden tenslotte aan elkaar gehecht en terug in de buikholte gebracht.

De bewuste kladblaadjes met de schetsen heeft Karishma al die jaren bewaard. "Die

"Mijn advies: verzamel zoveel mogelijk informatie"

informatieverstrekking was veel te vluchtig voor de eerste operatie", stipt ze aan. "Ik wist niet dat het zó heftig zou zijn: de pijn, het spoelen van de wonden, de littekens op mijn buik. Je weet pas echt hoe het is als je het zelf meemaakt. De stomaverpleegkundige heeft me geleerd om de stoma te verzorgen, maar na thuiskomst uit het ziekenhuis moet je toch veel zaken zelf uitzoeken en ondervinden. Mijn moeder heeft me hier gelukkig enorm bij geholpen."

Wegwijs

Van een oudtante vernam Karishma dat je het zakje ook in het toilet kunt legen, achterstevoren zittend op het toilet. "Dat was me nooit verteld. Ik wist ook helemaal niet dat er een soort fantoomgevoel kan achterblijven. Zelfs jaren na de herstelperiode voelde het alsof mijn stoma er nog altijd zat. Zes maanden na mijn laatste operatie bleek ik ook nog eens zwanger te zijn. Ik schrok me wezenloos! Ik dacht dat mijn buik dat helemaal niet aan zou kunnen. Mijn stomaverpleegkundige stelde me gerust: littekenweefsel is in principe nog sterker dan normaal weefsel. Onder toezicht van het ziekenhuis heb ik mijn zoon via de natuurlijke weg gekregen. Hij is nu tien jaar oud. Ik ben blij dat dat allemaal heel goed is gegaan."

Na het wegnemen van de dikke darm – en daarmee de broedhaard van colitis ulcerosa – was de oorzaak van de ziekte bestreden en volgde slechts het genezingsproces van de operaties. Tegelijkertijd had haar lichaam definitieve veranderingen ondergaan en moest zij haar leefwijze aanpassen. Karishma: "Ik moet altijd rekening houden met de vochtthuishouding, en één liter water per dag extra drinken. De functie van de pouch was ook even wennen. In het begin moest ik vier tot vijf keer per nacht mijn bed uit om naar het toilet te gaan. Na verloop van tijd is dit gelukkig wel verbeterd: als ik op tijd heb gegeten en ik ga om 23:30 uur naar bed, dan kan ik 6 tot 7 uur doorslapen."

Lees verder op pagina 23

Ik geniet weer van het leven

Ga de uitdaging aan naar een actief herstel

DOE OOK MEE!

Vraag GRATIS het Vitaliteits programma aan. Bel 0800- 022 44 44 of ga naar www.convatec.nl/meplus

"Tijdens mijn chemotherapie heeft een vriend mij aangemoedigd om elke dag een wandeling te maken. Die positieve aandacht heeft mij echt geholpen."

Harry

Het me+ Vitaliteits programma draagt bij aan een spoedig herstel en geeft tips om stap voor stap weer vitaal te worden.

GROEN

De basis

BLAUW

Vooruitgang maken

PAARS

Fit worden

Het bewegingsprogramma bestaat uit 3 fases en stimuleert mensen met een stoma een actief leven op te bouwen. Op uw eigen tempo waardoor u de controle heeft op uw herstel na de operatie.

Bespreek wanneer u recent bent geopereerd met uw stomaverpleegkundige hoe u dit programma zelf kunt toepassen. Het bewegingsprogramma is ook zeer geschikt voor mensen die al langer een stoma hebben. Bestel direct het gratis pakket: **0800- 022 44 44**.

"Toen ik een spoedoperatie moest ondergaan waardoor ik een stoma kreeg, verloor ik mijn zelfvertrouwen. De training heeft mij geholpen om opnieuw actief in het leven te staan waardoor ik de controle over mijn leven terug kreeg."

Sarah Russell, Fitness coach



me+

vitaliteits
programma

 **Convatec**

me+ Vitaliteits programma is ontwikkeld met artsen, fysiotherapeuten en specialisten. Convatec Inc. © 2019 Convatec Inc.

Opletten

"Wel merk ik dat ik snel uitgedroogd raak", vervolgt zij. "Dat komt omdat ik altijd diarree heb. En winden laten kan alleen op de wc. Best vervelend, bijvoorbeeld wanneer ik lang in een overleg zit. Het is ook de reden dat ik niet ga naar locaties waar het toilet een open verbinding heeft met de ruimte. Ik hou er niet van wanneer anderen mij kunnen horen." Qua voeding ligt de nadruk, naast voldoende vocht, voornamelijk op het innemen van extra mineralen. En heeft zij zich vrijwel geheel afgekeerd van het gebruik van alcoholhoudende dranken. "Ik krijg dan dezelfde avond al hoofdpijn, omdat alcohol vocht aan je lichaam onttrekt. Sporten kan wel, maar ook hierbij let ik goed op dat de warmte en het transpireren niet teveel worden. Als dat het enige is waar ik op moet letten, dan valt het dus erg mee", relateert Karishma glimlachend.

Informatie vindt zij het belangrijkste aandachtspunt tijdens de herstelperiode. "Ik adviseer anderen die in eenzelfde soort situatie zitten om zoveel mogelijk informatie te verzamelen. Over wat er precies aan de hand is, maar vooral ook wat de consequenties zijn. Een chirurg vertelt vanuit zijn beroep wat hij gaat doen. Maar het gehele verdere traject is voor eigen rekening als patiënt. Daar moet je scherp op zijn. Mijn baarmoeder moest opnieuw worden vastgezet. En de ruimte waar mijn dikke darm zat vulde zich gedeeltelijk met vocht, wat een soort cyste vormde. Dus: stel de juiste vragen aan de juiste personen. En haal informatie op bij de stomaverpleegkundige en de medisch specialzaak. Ik ben in die jaren zelf klant geweest bij Mediq CombiCare. Daar was ik superblij mee. Want naast de snelle leveringen en discrete verpakking hebben zij telkens met mij meegedacht over het vinden van de meest geschikte oplossingen."

Steun

Een andere tip die zij lotgenoten wil meegeven is om in beweging te blijven. "Het is belangrijk om tijdens de revalidatie vooruitgang te boeken voor jezelf. Besef dat bewegen goed is voor je lichaam, met mate natuurlijk, en houdt rekening met je eigen mogelijkheden. Dansen was voor mij, als half-Hindoestaanse, dé manier", voegt zij daar met een knipoog aan toe. "Verder wil ik het netwerk rondom de patiënt graag op het hart drukken om ook verderop in het traject interesse te blijven tonen in iemands gezondheid. Je wordt in het begin overladen met steunbetuigingen, wat al snel afneemt na verloop van tijd. Het is voor iemand die losraakt uit zijn normale leven echter heel fijn om niet het gevoel te krijgen te worden vergeten."

E-LEARNING VOOR MENSEN MET EEN STOMA (en hun naasten)

Na thuiskomst uit het ziekenhuis ontstaat vaak een behoefte aan extra informatie omtrent het leven met een stoma. Daarom heeft Mediq CombiCare goede voorlichting en persoonlijke ervaringen online voor u gebundeld in een e-learning module. Dat kan erg handig zijn, ook voor naasten! Iedereen kan deze module volgen op het voor hem of haar best passende moment.

Wilt u deze e-learning volgen en bestelt u al online? Dan vindt u deze e-learning in uw Mijn Mediq omgeving op de Kennispagina Stomazorg.



Stomacare

ProtectorMax by Basko Healthcare

Bescherm je stoma
tegen dagelijkse
ongemakken en risico's



Bescherm je stoma!

Hinderlijke druk, onverwacht stoten, een autogordel of knellende broekriem... De ProtectorMax biedt bescherming aan je stoma tijdens dagelijkse activiteiten. Je kan hem dragen waar en wanneer je wilt en als je de ProtectorMax niet gebruikt, berg je hem op in de neutrale beschermbox.

Wilt u meer informatie over de verkrijgbaarheid van de ProtectorMax?
Stuur dan een e-mail naar info@mediqcombicare.nl, o.v.v. Protector Max



wat *is* waar

4 stellingen uitgelicht

Dat een stoma impact heeft op het leven is duidelijk. Maar hoe gaat u er mee om en laat u zich hierdoor belemmeren? Mediq CombiCare probeert hier wat duidelijkheid in te scheppen en neemt wat stellingen voor u onder de loep.

1 Complicaties bij het hebben van een stoma hoort erbij.

Complicaties ontstaan niet zomaar, zij hebben vaak een oorzaak. Dit kan met meerdere factoren te maken hebben. Belangrijk is om te kijken wat u zelf kunt doen om een probleem te voorkomen en/of te verhelpen en wanneer het raadzaam is om contact op te nemen met uw stomaverpleegkundige. Enkele complicaties kunnen zijn: huidproblemen, lekkage, het uitblijven van ontlasting, verandering van vorm of kleur van de stoma. Blijf er niet te lang mee doorlopen maar zoek contact met uw stomaverpleegkundige.

2 Een stoma staat het sporten in de weg

Het is juist verstandig om regelmatig te bewegen, zowel met als zonder stoma. U kunt ervoor kiezen om rustig te bewegen of te sporten maar ook een actievere sport uitoefenen moet geen belemmering zijn. Belangrijk is om wel goed naar het lichaam te luisteren en bij twijfel te overleggen met uw behandelend arts of stomaverpleegkundige. Zeker na een operatie is het belangrijk om het bewegen / sporten rustig op te bouwen. Soms moet u misschien even over een drempel heen om bijvoorbeeld te gaan zwemmen met een stoma.

3 Vochtige toiletdoekjes maken prima schoon

Ook al zijn vochtige toiletdoekjes handig in het gebruik willen wij toch adviseren deze niet te gebruiken. Veelal bevatten deze doekjes bestanddelen waar de huid allergisch op kan reageren. Daarnaast zijn ze vaak vettig en beïnvloeden de kleefkracht van het stomamateriaal nadelig. Non-woven doekjes (gaasjes) zijn, zowel nat als droog, prima te gebruiken als reinigingsdoekje.

4 Stoma beschermen tegen afknellen

Afhankelijk van de plaats van de stoma kan het zo zijn dat de broek- of rokband de stoma wat kan afknellen. Sommige mensen ervaren dit ook tijdens het autorijden, waarbij de autogordel over de stoma heen zit. Gelukkig zijn er meerdere hulpmiddelen verkrijgbaar om het stoma te beschermen tegen afknellen. U kunt hier naar informeren bij de medewerkers van de afdeling Klantcontact.



UITtips

voor de winter



EEN MUSEUM OM TE ONTDEKKEN EN BELEVEN

Gehele jaar

Het nieuwe Naturalis is klaar voor de toekomst! Naturalis Biodiversity Center in Leiden is een combinatie van zien, doen en beleven en geschikt voor jong en oud. Vanuit een licht en open Atrium duiken bezoekers de museumzalen in. Daar waant men zich voor even in een andere wereld en is er veel te ontdekken over het vroegste leven op aarde, Nederland in de ijstijd en de oerkrachten van onze aarde. Luister naar boeiende verhalen, maak kennis met bijzondere voorwerpen, leer over de verrassende versiertrucs van planten en dieren en vergeet zeker niet om kennis te maken met Tyrannosaurus rex Trix! Een bezoek aan Naturalis neemt u mee in de rijke en diverse wereld van de natuur en laat ons nadenken over onze plek op aarde.

www.naturalis.nl



BETOVERING IN VALKENBURG

15 november 2019 t/m 5 januari 2020

In Kerststad Valkenburg ontluikt zich met Kerst een waar spektakel. Het hele stadje is in kerstferen gehuld voor dat onvervalste kerstgevoel én er is heel veel te doen. Stap binnen in de ondergrondse mergelgangen waar de magie van 1001-nacht verrijst uit indrukwekkende zandsculpturen of breng een bezoek aan de grootste ondergrondse kersmarkt van Europa in de Gemeentegrot. Sjees van de rodelbaan, bezoek het dorp van de Kerstman, maak de culinaire hapjeswandeling en geniet van de Christmas Fairytales Parade door de oude straatjes van het stadje. De historische kern van Valkenburg vormt een spectaculair decor voor de lichtstoet met rijkelijk versierde praalwagens en groepen dansers in prachtige kostuums. Geniet van 52 dagen Kerst!

www.kerststadvalkenburg.nl



WINTER OP HET MUIDERSLOT

15 december 2019 t/m 1 maart 2020

De lichtjes branden, de chocomelk is warm en er is van alles te ontdekken over de winters van vroeger op het rijksmuseum Muiderslot. Bewoners van het kasteel zaten 's winters vaak letterlijk gevangen, het leven keerde zich naar binnen en zorgde voor veel ongemakken. De bezoekers van nu kunnen het comfort op het kasteel van vroeger op een zintuiglijke manier beleven. Loop rond over de sfeervol verlichte binnenplaats, kom proeven van echte winterse kost of ontdek waaruit een soldatenmaaltijd bestond. Een bezoekje aan de spelletjeszolder mag natuurlijk ook niet ontbreken om samen spelletjes van vroeger te spelen. In de Ridderzaal is speciale aandacht voor winterse feesten en bijbehorende luxe spijsen. De tafels zijn feestelijk gedekt met fraai porselein, een zwanenpastei en prachtige festoenen: slingers van groen blad versierd met fruit, takjes, blaadjes, kruiden en bloemen. Kom langs en beleef de winter op het Muiderslot!

www.muiderslot.nl



UITgelezen



GEZELLIG!

Gezellig! is het leukste boek over de geschiedenis van ons bekendste woord. Nederland staat in de top vijf van gelukkigste landen ter wereld: de gemiddelde Nederlander waardeert zijn eigen leven met een 7,8 en heeft de tijd en het geld om van het leven te genieten. En dát doet hij dan ook. Toch was de Nederlandse levensstijl zo niet altijd. Het begrip gezelligheid werd al ver voordat het woord lifestyle bestond als een fenomeen gezien dat onlosmakelijk verbonden is met onze geschiedenis en cultuur. In *Gezellig!* laat de schrijfster zien hoe eeuwenoude tradities zoals het Sinterklaasfeest en Kerstmis ontstonden en waar nieuwe rituelen vandaan komen. Hoe typisch Nederlands is gezelligheid nu eigenlijk?

Petra Vethman | ISBN 9789026346507



DE JACHTPARTIJ

Oudejaarsavond. Een villa in de Schotse wildernis. Negen vrienden vierten oudejaarsavond in een idyllische villa in de Schotse Hooglanden. Het lijkt de perfecte plek om hun gehaaste Londense leven achter zich te laten en van elkaars gezelschap te genieten. Het ontbreekt de vrienden aan niets: ze hebben een prachtig uitzicht, een knappend haardvuur, een provisiekast vol eten en liters champagne. Maar wat ze ook hebben is geheimen voor elkaar, langgekoesterde jaloezie en bergen opgekropte woede. Terwijl de sneeuw buiten valt, wordt de spanning in de villa ondraaglijk. Als de lucht op nieuwjaarsdag opklaart is een van de gasten dood. En één van de anderen is de moordenaar. Maar wie?

Lucy Foley | ISBN 9789022588376



DE STERRENGEVER

Kentucky, 1937. Wanneer Alice hoort dat de bibliotheek vrouwen zoekt om, te paard, afgelegen huizen te bezoeken met boeken, besluit ze zich aan te melden. Ze is een prima ruiter, en dit biedt haar een ontsnapping uit het benauwende huis van haar man en schoonvader. Onder leiding van de vrijgevochten Marge vormen vijf vrouwen al snel een hechte groep, maar hun vriendschap wordt op de proef gesteld als een deel van het dorp én de wet zich tegen hen keren...

Jojo Moyes | ISBN 9789026150371



GEWONNEN JAREN

Oud worden is normaal, laat Gewonnen jaren zien. De ouderen van nu hebben vele levensjaren gewonnen ten opzichte van vorige generaties. Maar gelukkig en prettig oud zijn, hoe doe je dat? Sinds 1991 doet Dorly Deeg onderzoek naar het functioneren van ouderen op lichamelijk, cognitief, emotioneel en sociaal terrein. Welke functies veranderen met het ouder worden, en wanneer? Hoe behoud je het plezier in het leven? Worden we op dezelfde manier oud als onze ouders? En hoe kunnen we ons welbevinden zo lang mogelijk behouden? Met Gewonnen jaren biedt Dorly Deeg een andere kijk op ouder worden. Het welbevinden in iedere 'oudere' levensfase staat voorop: wat levert plezier op en waar hangt dat vanaf? Haar boodschap: er is geen 'toverpil' om veroudering tegen te gaan; je kunt er wél mee leren omgaan.

Dorly Deeg | ISBN 9789026338021

Vereniging ziekte van Hirschsprung

De ziekte van Hirschsprung is een aangeboren, chronische darmafwijking. In Nederland worden jaarlijks ongeveer 40 kinderen geboren met deze aandoening. De Vereniging ziekte van Hirschsprung zet zich sinds 1989 in om kennis over de aandoening te vergroten en te verspreiden onder medisch personeel. Dat dit ook nu nog steeds hard nodig is, weten wij maar al te goed. Er is nog veel onwetendheid over de ziekte van Hirschsprung bij huisartsen, verloskundigen, kinderartsen en overig medisch personeel. De Vereniging ziet het als haar taak meer bekendheid te geven aan de aandoening, zodat de ziekte sneller herkend wordt bij pasgeborenen.

Toch is de Vereniging bovenal een patiëntenvereniging die de belangen van haar leden behartigt. Lotgenotencontact speelt hierbij een centrale rol. Jaarlijks worden er diverse contactdagen georganiseerd, waarbij leden in contact kunnen komen met lotgenoten maar ook met medisch specialisten en bedrijven met relevante diensten en producten, zoals Mediq CombiCare.



Meer informatie over de Vereniging ziekte van Hirschsprung: www.hirschsprung.nl



BRING IT ON

Voor meer zekerheid en zelfvertrouwen om een zo normaal mogelijk leven te leiden dankzij eakin dot® 2-delig soft convex

eakin dot®

A SMALL PART OF A BIGGER LIFE



ZACHT, FLEXIBEL, VEILIG

eakin dot® 2-delig soft convex
Bel ons voor gratis samples 0344-652351
of bezoek onze website www.eakin.nl

eakin®



Pastinaak truffelsoep met stercroutons

INGREDIËNTEN

- 1 el. Olijfolie
- 2 Sjalotten
- 1 teen Knoflook
- 1 Wortel van ca. 150 gram
- 1 Pastinaak van ca. 350 gram
- 1 Knolselderij, stuk van ca. 175 gram
- 1 Stengel bleekselderij
- 1 Laurierblaadje
- 20 gr. Peterselie
- 125 ml. Slagroom
- 175 gr. Champignons (klein)
- 2 el. Olijfolie extra vierge met witte truffelaroma
- 4 sneetjes Wit casinobrood
- 1,5 ltr. Water
- 1 Snufje peper
- 1 Snufje zout

BENODIGDHEDEN

- Staafmixer met hakmolen
- Broodrooster
- Uitsteekvorm ster van ca. 3 cm

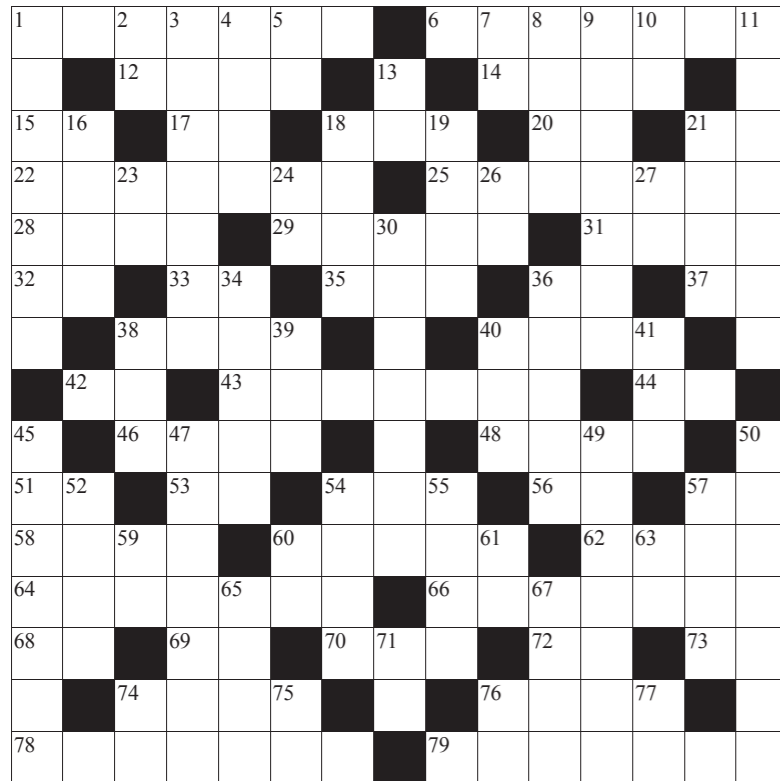
Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot, wortel en knoflook 3 minuten aan zonder dat ze kleuren. Voeg de pastinaak en knolselderij toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg 1,5 L water, de bleekselderij en het laurierblaadje toe. Breng de soep aan de kook. Sluit de pan af met een deksel, draai het vuur laag, kook de groenten zachtjes in ca. 10 minuten gaar.

Hak een klein beetje peterselie fijn en bewaar dit voor het garneren. Pureer intussen de peterselie in de hakmolen van de staafmixer. Voeg de slagroom toe en pureer in 1 minuut tot er een lobbige wit-groene room ontstaat. Controleer tussendoor of de room dik genoeg is. Bewaar de peterselieroom in de koelkast tot gebruik.

Verwijder het laurierblaadje. Pureer de soep met de staafmixer totdat deze glad is, voeg de champignons toe en kook de soep nog 5 minuten door. Zet het vuur uit en roer de truffelolie erdoor. Breng de soep op smaak met zout en peper. Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin. Steek met de uitsteekvorm sterretjes uit het brood. Schep de soep in 4 diepe borden. Maak een swirl van peterselieroom erop. Verdeel de stercroutons over de soep en versier het geheel met de rest van de fijngehakte peterselie.

Eet smakelijk!

KRUISWOORDPUZZEL



© www.ruiterpuzzel.nl

Van links naar rechts:

1 Nogal koud - 6 pan om iets op te warmen - 12 schram - 14 prachtig - 15 jongensnaam - 17 in het aangehaalde werk (Lat. afk.) - 18 gat in 't ijs - 20 autoteken Turkije - 21 gewicht (afk.) - 22 vloeibaar medicijn - 25 onderscheidingsteken - 28 indrukking - 29 vlegel - 31 soort straat - 32 maanstand (afk.) - 33 getij - 35 opgerold papier - 36 lengtemaat - 37 Rijksdienst (afk.) - 38 het werpen van jongen - 40 plezier - 42 bijwoord - 43 een ieder - 44 voorzetsel - 46 salaris - 48 familielid - 51 alles - 53 edelgas (symbool) - 54 niet dichtbij - 56 automeerk (afk.) - 57 militaire rang (afk.) - 58 prima - 60 huilen - 62 namaak - 64 hemelse wezens - 66 zijn intrek nemen - 68 luitenant (afk.) - 69 muzieknoot - 70 verpakking - 72 symbool voor aluminium - 73 overheidsorganisatie (afk.) - 74 deel van de hals - 76 plaats in Utrecht - 78 edelgas - 79 elektrische artikelen.

Van boven naar beneden:

1 Brijachtige klomp - 2 klein kind - 3 beschonken - 4 sportieve jas - 5 boom - 7 dagdeel (afk.) - 8 gesteente - 9 paddenstoel - 10 wiskundig getal - 11 rangtelwoord - 13 voorzetsel - 16 haal - 18 nogmaals - 19 werkhemd - 21 oud voorwerp - 23 goud (symbool) - 24 de jongere (afk.) - 26 Europees land (afk.) - 27 symbool voor Gallium - 30 van koper - 34 kleur - 36 uitgebouwd venster - 38 organisatie (afk.) - 39 ontkenning - 40 smart - 41 leuk - 45 in dichte massa neerkomen - 47 niet dezelfde personen - 49 door overerving overgaand - 50 koudwoestijn - 52 ontstekingskoord - 54 kerel - 55 schoon - 57 kleur - 59 landbouwwerktuig - 60 persoonlijk vnv - 61 de onbekende (afk.) - 63 edelgas (symbool) - 65 zonder inhoud - 67 waterkant - 71 voorzetsel - 74 boksterm - 75 muzieknoot - 76 aardrijkskundige term - 77 karaat (afk.).

6	25	13	50	49	35	30	15	39	43	78	74	4	79
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

*Veel
puzzelplezier*

Hartelijk dank voor alle kaarten en digitale inzendingen met het antwoord van de Sudoku uit .CC nieuws van Mediq CombiCare/april 2019. De juiste oplossing was: **62314**.

*Van harte
gefeliciteerd met
uw prijs*

De prijswinnaars zijn:

1e prijs, een cadeaubon t.w.v. € 25,00: Mevrouw L. uit H.
2e en 3e prijs, een cadeaubon t.w.v. € 10,00: Mevrouw van K. uit W. en mevrouw O. uit Z.

Stuur de oplossing van deze puzzel voor 1 maart 2020 naar:

Mediq CombiCare
T.a.v. puzzel .CC Stoma
Postbus 20003
3502 LA Utrecht

U kunt uw oplossing ook digitaal insturen:
puzzel@mediqcombiCare.nl

Onder de juiste oplossingen verloten we 3 cadeaubonnen.



.CC Colofon

.CC Stoma is een uitgave van medisch speciaalzaak Mediq CombiCare en verschijnt 2x per jaar.

.CC Stoma wordt verspreid in een oplage van 25.000 en wordt gratis toegezonden aan klanten van Mediq CombiCare, stomaverpleegkundigen, ziekenhuizen en zorgverzekeraars.

REDACTIE .CC STOMA

Ragna Ouwerkerk
Judith van Voorst
Rutger Bottema
Sandra Endevelt

ADVERTENTIE ACQUISITIE

Sandra Endevelt

ONTWERP EN OPMAAK

Kamer met Uitzicht, Diemen

REDACTIE ADRES

.CC Stoma
Postbus 20003
3502 LA Utrecht
redactie@mediqcombiCare.nl

Ingezonden brieven en advertenties worden geplaatst buiten verantwoordelijkheid van de redactie. Voor het overnemen van artikelen uit de .CC Stoma is vooraf toestemming nodig van de redactie. U kunt uw verzoek mailen naar redactie@mediqcombiCare.nl



CONTACT MET MEDIQ COMBICARE

Op werkdagen zijn wij telefonisch bereikbaar tussen 08.30 - 17.15 uur. Voor bestellingen, vragen of ander informatie kunt u contact opnemen met onze ervaren medewerkers van de afdeling Klantcontact Stomazorg. Zij helpen u graag verder.

STOMAZORG 0800 - 8009
CONTINENTIEZORG 0800 - 2004
KATHETERZORG 0800 - 023 78 35

Internet voor bestellen en informatie:
www.mediqcombiCare.nl

OPROEP

Heeft u een bijzonder levensverhaal of bent u een actieve levensgenieter en wilt u uw ervaring graag delen met anderen? Dan zijn wij op zoek naar u!

Mail in het kort uw verhaal en/of ervaring samen met uw naam en telefoonnummer naar:
redactie@mediqcombiCare.nl en wie weet nemen wij contact met u op voor een interview. Wij horen graag van u.

Mediq wenst u
fijne feestdagen



MEDIQ