

#INFORMABLU

Quando in famiglia si sceglie la vita - N. 20 • gennaio 2022

Attualità
Dieci cose da fare sulla neve

Pagina 4

Storie di vita
Una vita da sportivo...

Pagina 8

Dossier
Dedicato a te

Pagina 10

Stomacare Stories

Consigli e informazioni dagli stomaterapisti
e dai professionisti sanitari di tutta Italia pag. 12

Coloplast®
Care | Il tuo servizio
giorno dopo
giorno

NUOVO

Le zone estroflesse come le ernie o gli addomi prominenti possono essere complicate da gestire. Ora esiste un nuovo rimedio.

Steve, utilizzatore



SenSura[®] Mio Convex Flip

Steve ha provato **SenSura Mio Convex Flip.**

SenSura Mio Convex Flip è un rimedio ottimale per Steve, perchè è un prodotto studiato per gestire le aree estroflesse come le ernie o gli addomi prominenti. La stella a forma ricurva è stata disegnata per ottimizzare l'adesione della placca all'addome.

SenSura Mio Convex Flip fa parte della gamma SenSura Mio. Con il **Body Check** puoi capire quale presidio consigliamo per il tuo addome.



Per maggiori approfondimenti e richiesta campioni gratuiti visita: coloplast.to/smioconvexflip

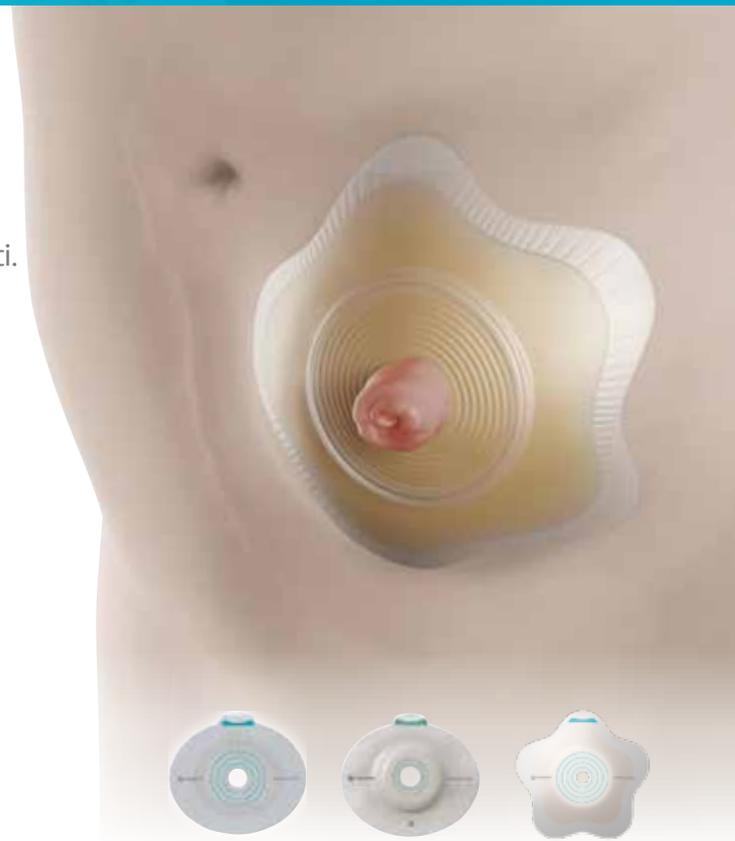
Un numero gratuito e una mail dedicati dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18.

Servizio assistenza tecnica

800.064.064 chiam@coloplast.it



Coloplast SpA via Trattati Comunitari Europei 1957-2007 n. 9 - Edificio F - 40127 Bologna www.coloplast.it Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © Tutti i diritti sono riservati



Care Lettrici, gentili Lettori,

l'inverno è nel pieno del suo candido splendore e il fascino dei luoghi innevati è certamente uno dei tanti motivi per amare questa stagione e godere di quello che ha da offrire. Siamo ancora vivendo un periodo in cui il Covid sta condizionando fortemente le nostre vite, ma speriamo che siano gli ultimi momenti e che presto torneremo a vivere appieno la normalità. In questo numero di #INFORMABLU abbiamo pensato di andare alla scoperta delle attività da fare sulla neve, adatte assolutamente a tutti. Perché la stomia, non dimenticate, non dovrebbe mai essere un ostacolo o un motivo per limitarsi. E di questo ne è testimone Dino Della Casa, protagonista della nostra *Storia di vita*: un uomo tenace, con lo sport nel sangue da sempre, tanto che anche oggi, a ottant'anni, non rinuncia a giocare a tennis.

Grande novità di questo primo numero dell'anno di #INFORMABLU è la rubrica *Stomacare Stories* dove parliamo non solo delle attività degli ambulatori territoriali, ma affrontiamo anche temi delicati con l'aiuto e il supporto di professionisti sanitari. Da non perdere, poi, le due pagine di approfondimento sui nostri servizi *Dedicato a te* e *Coloplast Care*: un modo concreto per essere sempre accanto ai nostri utilizzatori.

Infine, non mancano i nostri "grandi classici", come la rubrica culturale, i consigli del nostro nutrizionista di fiducia e il consueto appuntamento con le Associazioni: la protagonista di questo numero è Percorsi, una onlus che ha fatto del sostegno alle persone malate di tumore e ai loro familiari la sua missione.

Non mi resta che augurarvi una piacevole lettura e un buon 2022!

*"Ti auguro tempo per trovare te stesso,
per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono."*

(tratto da Ti auguro tempo di Elli Michler)



Patrizia Turrini

Direttore Generale Coloplast SpA



4

Attualità

10 cose da fare sulla neve

6

Cultura

Festival del cinema

8

Storie di vita

Amici, tennis e altre storie

10

Dossier

Dedicato a te

12

Stomacare Stories

20

A tavola

con la Stomia

24

Notizie dalle Associazioni

27

Le Associazioni

AISTOM e FAIS

ATTUALITÀ

di Maddalena Dalli

Non solo sci

Dieci cose da fare sulla neve

Quando si parla di neve si pensa subito a chilometri di piste da godersi sci o snowboard ai piedi, ma la montagna invernale ha molto di più da offrire, sia a chi non sa o non può sciare, sia agli sciatori che vogliono alternare le discese con altre esperienze a contatto con la natura. In questo articolo suggeriamo 10 attività diverse per immergersi nell'atmosfera candida e ovattata di un posto innevato, tutte da provare!

Sleddog

Chi non ha mai sognato di salire almeno una volta nella vita su una slitta trainata da una muta di bellissimi Husky per una magnifica avventura in un ambiente invernale selvaggio? Vivere una corsa nella neve significa sentire l'aria frizzante sul volto mentre il bianco tutt'attorno scivola veloce: un'esperienza unica, anche grazie allo speciale rapporto che si crea con i cani addestrati.



Escursioni con le ciaspole

Le racchette da neve sono un must per chi vuole assaporare in modo slow la bellezza dei paesaggi innevati perché consentono a tutti, senza necessità di alcuna abilità tecnica e sportiva, di scoprire la natura silenziosa. Il momento migliore per provare questa esperienza è una giornata di sole subito dopo una nevicata notturna oppure al chiaro di luna in un'atmosfera quasi fiabesca.

Nordic walking

La "camminata nordica" nasce nei Paesi scandinavi come allenamento degli

atleti dello sci di fondo: il passo alternato braccia-gambe, con l'aiuto dei bastoncini, permette movimenti armonici che allenano diversi muscoli, in modo analogo allo sci di fondo, diventando una vera e propria forma di fitness con ricadute positive sia a livello cardiocircolatorio che di forma fisica.

Slittino e bob

Le prime neviccate, per chi non abita in località di montagna, hanno sempre significato una cosa: slittino (spesso improvvisato con oggetti o materiali di altra natura purché adatti a scivolare) e ricerca di una qualunque collina con un po' di pendenza da cui buttarsi.

Oggi lo slittino è tornato di gran moda e ci sono addirittura piste attrezzate ad hoc per la discesa, aperte anche di notte.

Snow bike

Non è uno snowboard e non è una bici, è un po' entrambe le cose. La snow bike accontenta sia gli appassionati delle due ruote che gli amanti dello sci perché al posto delle ruote monta due tavole simili a uno snowboard, una anteriore e una posteriore, ha il telaio di una bici motocross (BMX) e un manubrio per cambiare direzione. Un modo facile e adatto a tutti per divertirsi sulla neve!

Rinunciare alle passioni? No, grazie!

La positività e l'energia della nostra utilizzatrice Katia Lazari sono contagiose, così abbiamo deciso di farci raccontare come sta andando la convivenza con la sua urostomia (ribattezzata con il nome di Sofia!).

"Siamo stomizzati, non invalidi, la vita va vissuta pienamente! Il mio intervento risale a fine 2017, ma già dopo un mese ero sulla neve con la mia famiglia!" racconta Katia.

Da un punto di vista pratico, la svolta è arrivata "grazie alla scelta del corretto dispositivo assieme al mio stomaterapista - continua Katia. - Nel primo periodo post operatorio ho provato diversi prodotti, ma mi irritavano moltissimo la pelle e non aderivano bene.

Qual è la tua routine quotidiana?

"Quando è il momento di cambiare la sacca, tolgo la placca adesiva con l'apposito remover: i residui di colla se ne vanno in un attimo, senza bisogno di sfregare, e la mia pelle non si arrossa e non si irrita. Poi applico un velo di film protettivo, che mi aiuta a evitare i problemi cutanei associati alle perdite e all'adesivo stesso. Infine, stendo uno strato di pasta senza alcol che, riempiendo le cicatrici e le pieghe cutanee, riduce le perdite e crea una salda tenuta tra lo stoma e il dispositivo. Un piccolo suggerimento? Quando devo applicare la sacca nuova, prima di farlo tiro leggermente la pelle. Ho scoperto che in questo modo evito anche il minimo distacco."



Fat bike

La "bici grassa" è una mountain bike con ruote molto larghe che le conferiscono una grande stabilità su terreni particolarmente difficili come sentieri innevati o ghiacciati. Pedalare sulla neve, tra piste compatte e tracciati ricoperti di neve fresca, è puro divertimento e adrenalina. E se si vuole fare meno fatica o non si è allenati, è possibile usare la versione a pedalata assistita.



Motoslitta

Gli amanti dei motori e della natura possono coniugare entrambe le passioni inforcando una motoslitta ed esplorando la natura unica e incontaminata dell'alta montagna all'insegna dell'avventura, visto che la motoslitta consente di visitare luoghi da sogno altrimenti irraggiungibili. Il tutto terminando la corsa in un bel rifugio per godersi anche i piaceri della tavola.

Snowkite

Scivolare sulla neve e poi librarsi nell'aria sfruttando il vento. L'unione tra lo sci o lo snowboard e il kite surf si chiama snowkite. Ai piedi una tavola da snowboard o degli sci da freeride e tra le mani il trapezio che consente di gestire la vela, per sfruttare la forza del vento e solcare - anche a velocità sostenute, per i più coraggiosi - la neve su altipiani, lievi pendii e laghi ghiacciati.

Ice climbing

Chi l'ha detto che l'arrampicata sportiva si può praticare solo su roccia? In inverno le cascate di ghiaccio si trasformano in vere e proprie pareti da scalare con l'aiuto di piccozze, ramponi e... una guida esperta! Freddo assicurato ma anche tanta emozione e paesaggi unici incastonati fra le montagne più maestose.

Fotografare panorami "wild"

Il paesaggio innevato, con gli alberi carichi di neve o le sculture di ghiaccio presso ruscelli e cascate, è quanto di più bello può vedere l'escursionista appassionato di fotografia. I tramonti e le albe, nelle giornate soleggiate, sono coloratissimi, perché l'aria è più limpida. Inoltre, grazie alle luci radenti del sole invernale, è possibile immortalare paesaggi davvero mozzafiato.

OSCAR 2022

“È stata la mano di Dio” candidato come miglior film internazionale

La pellicola del regista Paolo Sorrentino che racconta la Napoli degli anni Ottanta rappresenterà l'Italia agli Academy Awards che si terranno a Los Angeles il 27 marzo. Il film è stato presentato in anteprima mondiale alla Mostra del Cinema di Venezia, dove ha vinto il Gran Premio della Giuria e il Premio Mastroianni, andato al giovane protagonista Filippo Scotti.

È stata la mano di Dio è una storia di crescita tra grandi amori e una tragedia familiare che cambierà per sempre la vita del giovane Fabietto, alter ego di Paolo Sorrentino. Una delle figure centrali del film è quella di Diego Armando Maradona, a cui il regista deve la vita. Sorrentino perse

a 16 anni entrambi i genitori per avvelenamento da monossido di carbonio a causa di una fuga di gas nella loro casa di villeggiatura. Il giovane Sorrentino avrebbe dovuto essere insieme ai suoi genitori quel fine settimana ma non fu così poiché aveva ottenuto il permesso di restare a casa da solo, per la prima volta nella sua vita, per andare a vedere Maradona a Empoli, in trasferta con il Napoli.

Quella di Fabietto è la storia di un adolescente taciturno, che ama il Napoli e sogna di fare il cinema per dimenticarsi la realtà, superare la tragedia di essere orfano e affron-



tare il proprio futuro. Un racconto in cui realtà e fantasia si intersecano, intimo e autobiografico, dove Sorrentino racconta il periodo della sua adolescenza dando vita a una sorta di Amarcord partenopeo.

Il film è visibile su Netflix dal 15 dicembre.

DAVID DI DONATELLO 2021

Lo straordinario ritratto del pittore Ligabue

La vita di Antonio Ligabue, grande pittore naif emiliano, figura di rilievo dell'arte contemporanea e internazionale, viene rievocata con grande sensibilità nella pellicola *Volevo nascondermi* diretta da Giorgio

Diritti e vincitrice del prestigioso David di Donatello 2021. Il film racconta la vita di Toni (questo il nomignolo dell'artista), che sin da bambino trova nella pittura il suo personale riscatto da un'infanzia difficile, costellata dalla solitudine e dall'emarginazione.

Figlio di una donna italiana emigrata in Svizzera, Ligabue viene affidato a una coppia del posto, con la quale ha rapporti di amore e odio. Dopo aver aggredito la madre adottiva, viene espulso dalla Svizzera e mandato in Italia,

dove va a vivere sulle rive del Po, patendo non solo il freddo, ma anche la fame e soprattutto la solitudine.

È in questo periodo che Toni - un uomo un po' nomade, solitario, per nulla attraente, spesso schernito - inizia a dipingere per impiegare il tempo e placare le ansie, creando un nuovo mondo fatto di colori e animali esotici, dove leoni e giaguari, gorilla e tigri, popolano gli sterminati boschi di pioppi sulle banchine del fiume Po.

Il film è visibile in streaming a pagamento su diverse piattaforme.



Coloplast®
Care

Il tuo servizio
giorno dopo
giorno

Coloplast Care è il servizio gratuito di supporto telefonico e online, che ti affianca per tutta la vita con l'utilizzo del tuo prodotto e integra l'assistenza e la formazione che ricevi dal tuo stomaterapista o dal tuo medico. Potrai contattarlo attraverso il numero verde gratuito di assistenza tecnica oppure online, nella privacy di casa tua quando il tuo infermiere, il tuo medico o il nostro supporto telefonico non sono disponibili.



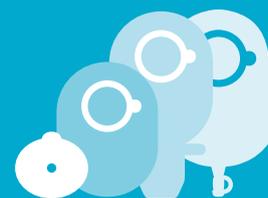
Un team di assistenza tecnica che offre supporto telefonico



Sito dedicato con consigli rilevanti e un sistema di auto-valutazione del proprio benessere (Ostomy Check)



News, consigli, ispirazione per gestire le situazioni, tramite e-mail e materiale cartaceo



Invio gratuito di campioni a domicilio in pacco anonimo



Per iscriverti gratuitamente vai su coloplast.to/carestomia

Oppure contatta il nostro servizio di assistenza tecnica al numero verde gratuito **800.064.064**

 **EXPOSANITA'**
MED • CARE • INNOVATION

Coloplast sarà presente alla prossima edizione di Exposanita, vieni a trovarci al Padiglione 16 Stand B16. 11-12-13 Maggio 2022, abbiamo pensato a un pratico omaggio per te!

Possiamo essere più forti, se lo facciamo **insieme.**

 **Coloplast**

Coloplast®
Care | Il tuo servizio
giorno dopo
giorno

STORIE DI VITA

a cura di Maddalena Dalli

Amici, tennis e altre storie

Una vita da sportivo, anche a 80 anni

“La vita non è facile, ma qualunque cosa accada bisogna andare avanti, forti della consapevolezza che - come diceva Rossella O’Hara in *Via col vento* - *Dopotutto, domani è un altro giorno* e non si può sapere cosa ci riserverà. Quindi, perché non vivere in modo felice cercando di vedere sempre il bicchiere mezzo pieno?!”. Queste le parole di Dino Della Casa: un uomo ottimista, perseverante, che non si è mai lasciato frenare dalle sfide della vita, affrontandole invece di petto, con il preziosissimo aiuto della propria famiglia. Uno spirito combattivo che incarna l’anima più autentica dello sport e che Dino Della Casa, da vero sportivo, ha dentro di sé da sempre.

La passione per il tennis

“Il mio primo approccio con lo sport è stato a 18 anni: all’epoca avevo una carriera abbastanza promettente nel calcio - giocavo in serie C -, ma poi mi infortunai e fui costretto a lasciare campo e allenamenti. Con il senno di poi, questo fu un bene perché mi consentì di laurearmi e di intraprendere la professione di giornalista e l’attività di editore, che conduco ancora oggi con grandissima soddisfazione. L’amore per lo sport, però, non ti abbandona mai e così decisi di provare a giocare a tennis. Da quel giorno sono passati 60 anni e la racchetta è diventata una vera e propria compagna di vita. Ed è stato anche grazie a lei se sono



Dino Della Casa e lo stomaterapista Carmine Marra

riuscito ad affrontare con forza la malattia e, in seguito, a reagire in tempi da record alla nuova condizione di stomizzato”, racconta Dino.

Verso la stomia

“Diciassette anni fa, in seguito a un controllo di routine, mi diagnosticarono un brutto tumore alla prostata: nella scala da 2 a 10 utilizzata per valutarne il livello di gravità, il mio punteggio era 9. L’interven-



Segui altre storie di utilizzatori sulla nostra pagina Facebook Coloplast: [coloplast.to/fb](https://www.facebook.com/coloplast.to/fb)



Dott. Alberto Romano e Dino Della Casa

to per asportarla fu immediato e, nonostante fosse riuscito, dovette sottopormi anche a un ciclo di radioterapia. Il chirurgo che mi seguì all'epoca mi avvisò che questa avrebbe potuto causare nel tempo problemi alla vescica; cosa che in effetti si è poi verificata, anche se a distanza di 17 anni. Questo ha comportato la rimozione anche della vescica e il confezionamento di una urostomia. Un intervento meno invasivo del primo poiché condotto con l'ausilio della robotica, ma non meno impegnativo: è durato 12 ore", ricorda Dino.

Il recupero

"Uno dei miei pensieri fissi - prosegue Dino - era tornare in campo, riabbracciare gli amici del circolo, riappropriarmi non solo dell'attività sportiva ma anche di tutto il suo contesto fatto di condivisione, divertimento e, perché no, anche di sfottò con gli amici di una vita. Questa ferrea volontà - diventata quasi un'esigenza - mi spinse a indirizzare tutte le mie risorse verso il recupero e così, dopo soli 7 giorni contro i 15 previsti, venni dimesso dall'ospedale, e dopo solo

un mese dall'intervento tornai al lavoro ma, soprattutto, ripresi la racchetta in mano, battendo addirittura il primato di un arbitro di calcio che invece tornò in campo dopo 45 giorni. Ricordo che di questo ne ridevamo con il chirurgo che mi operò, che fu anche una delle prime persone che sfidai sul campo da tennis dopo il mio rientro."

Il ruolo del chirurgo e dello stomaterapista

"Il triangolo perfetto è: chirurgo, stomaterapista, persona. Se da un lato c'è l'abilità del chirurgo e dall'altro la forza di volontà del paziente, in mezzo c'è la cruciale capacità dello stomaterapista di prendersi in carico la persona e aiutarla, da un punto di vista sia sanitario/pratico sia emotivo, a riappropriarsi della sua vita. Oggi credo di essere un uomo totalmente autosufficiente e sicuro di sé, e per questo mi preme ringraziare i professionisti che mi hanno permesso di tagliare questo agognato traguardo - ci confida Dino. - Il dottor Alberto Romano - dirigente medico della clinica chirurgica urologica dell'Ospedale Civile di Baggiovara - mi ha prima

consigliato, poi spronato ed infine guidato, come chirurgo e amico, nel percorso verso l'intervento. Carmine Marra - infermiere stomaterapista e responsabile dell'ambulatorio dedicato agli stomizzati dell'ospedale di Baggiovara - è diventato 'l'angelo' del post-intervento chirurgico nell'insostituibile compito di tutore ed insegnante del 'dopo', come l'autogestione delle stomie, fondamentale per il futuro degli stomizzati. L'ultimo ringraziamento doveroso va alla Coloplast, che mi sta fornendo eccellente materiale (come la linea completa di accessori) per la cura quotidiana della stomia."

Con lo sguardo al futuro

"C'è chi pensa che un ottantenne come me dovrebbe fare una vita in poltrona, magari con qualche passeggiata al parco e poco più, ma io mi sono sempre rifiutato di vederla così, la vita va vissuta appieno fino in fondo! La chiave per riuscire in questo credo che sia nel continuare ad avere interessi e, soprattutto, curiosità verso il nuovo. Una grande maestra, in questo, è stata Rita Levi Montalcini. Ricordo ancora che, quando ebbi la fortuna di intervistarla e toccare con mano la sua freschezza mentale e fisica, pensai: *Ecco come bisognerebbe arrivare a 90 anni!* Il mio consiglio? Guardate al futuro con fiducia, senza piangervi addosso. Non serve né a voi, né alle persone che vi amano. Siate messaggeri di speranza: la stomia è una soluzione, non un problema o qualcosa di cui avere vergogna, perché, come ha detto Papa Francesco, *la speranza è come buttare l'ancora verso l'altra riva*", conclude Dino Della Casa.

Dedicato a te

Il servizio che migliora la qualità di vita degli utilizzatori

Coloplast è da sempre alla ricerca di soluzioni adatte a soddisfare le necessità delle persone con bisogni di cura intimi e personali. Il servizio **Dedicato a te** risponde alle loro esigenze, consegnando la fornitura a domicilio e prevedendo anche tutto il supporto aggiuntivo del servizio **Coloplast Care**.

Tutti i vantaggi di *Dedicato a te*



Direttamente a casa

I prodotti vengono consegnati a domicilio con le seguenti modalità:

- Imballaggio anonimo per garantire la massima riservatezza.
- Luogo e orari di recapito concordati.
- Consegna al piano.

La cadenza della consegna a domicilio viene personalizzata in base alle esigenze delle AUSL.



Assistenza dedicata

Un team di specialisti telefonici dedicati, esperti e qualificati è a disposizione per:

- Dare informazioni tecniche sul corretto utilizzo dei prodotti.
- Inviare campioni.
- Verificare le necessità prima di ogni fornitura.
- Controllare periodicamente lo stato di salute e inviare il paziente in ambulatorio qualora necessario.



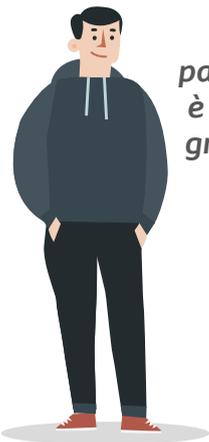
Prodotti innovativi

Coloplast sviluppa tutti i suoi prodotti con una particolare attenzione all'innovazione e al mantenimento dei più alti standard qualitativi.

Fondamentale per creare prodotti in grado di rispondere efficacemente ai bisogni degli utilizzatori è il continuo ascolto delle loro esigenze.

Il punto di vista degli utilizzatori

Recentemente Coloplast ha condotto un'indagine per capire il grado di soddisfazione in merito al servizio *Dedicato a te*. I 650 utilizzatori del servizio domiciliare coinvolti sono stati chiamati a valutare non solo il modello distributivo e i tempi di gestione correlati, ma anche la qualità dei servizi proposti e l'impatto quotidiano che questi hanno su di loro. La maggior parte delle persone ritiene che **il servizio abbia contribuito a migliorare la loro qualità di vita** e sia stato di supporto per **prevenire le complicanze**. Il 96% delle persone intervistate si è ritenuto molto soddisfatto e vorrebbe continuare con questo modello in futuro, confermando che il servizio **Dedicato a te rende la vita migliore agli utilizzatori**.



“

Ricevere il vostro pacco anonimo a casa è stato comodissimo, grazie a nome di tutti i pazienti.

Nicola

”



“

Coloplast ha migliorato moltissimo la nostra qualità di vita.

Una mamma

”



“

Ricevere direttamente a casa la fornitura ed essere avvisato prima dell'arrivo del corriere è una vera comodità.

Francesco

”



Coloplast®
Care | Il tuo servizio
giorno dopo
giorno

Un programma di supporto personale

Una peculiarità che rende *Dedicato a te* ancora più vicino alle esigenze degli utilizzatori è il servizio *Coloplast Care*: un programma che **supporta per tutta la vita con l'utilizzo del prodotto** le persone con stomie che integra l'assistenza e la formazione fatta dallo stomaterapista attraverso il costante accesso a informazioni e consigli personalizzati.

Il programma *Coloplast Care* segue **protocolli e materiali validati da professionisti e associazioni** di categoria, e opera nell'assoluto rispetto della vigente normativa sulla privacy.

Il primo e unico servizio certificato

ALTEMS con la collaborazione delle associazioni pazienti FAIP e FAIS, ha redatto un **report HTA*** su *Dedicato a te* che va a **valutare i benefici e l'innovatività di una tecnologia** sul SSN, l'economia e la società. L'HTA ha evidenziato come *Coloplast Care*:

- 1 Migliora la qualità di vita e l'autonomia.
- 2 Migliora la gestione della propria condizione.
- 3 Aiuta ad individuare precocemente possibili complicanze.

* L'HTA (Health Technology Assessment) è la metodologia di studio riconosciuta a livello mondiale per valutare e certificare i benefici di una tecnologia o di un servizio in ambito sanitario.

Come cambia la vita di coppia

Vivere con la stomia - di Maura Foltran

La sessualità è un tema estremamente complesso, in cui entrano in gioco componenti biologiche, psicologiche e culturali: essa non può essere pertanto considerata come un'entità a sé stante, ma va inquadrata nel contesto globale della persona, come ha dimostrato la psicoanalisi, che ne ha sottolineato il significato centrale nello sviluppo umano fin dalla prima infanzia (Freud, 1905).

Diversi studi hanno evidenziato che l'argomento sessualità viene poco o per nulla affrontato nella presa in carico del paziente, sia prima sia successivamente al confezionamento di una stomia. Con la mia esperienza di circa 16 anni da infermiera professionale stomaterapista posso confermare che sicuramente questo tema è uno dei più dibattuti.

Gli effetti della stomia sulla sessualità

L'intervento chirurgico porta ad un cambiamento fisico che potrebbe accompagnarsi anche ad un sentimento di sconforto e abbattimento legato alla diversa percezione della propria immagine corporea. Per riappropriarsi della propria vita, anche di quella più intima, per lo stomizzato è quindi fondamentale innanzitutto imparare ad accettare la propria condizione e il suo nuovo corpo.

Per quanto riguarda, in particolare, gli effetti della stomia sulla sessualità, questi possono dipendere in modo diretto oppure indiretto dalla chirurgia stessa o dai trattamenti terapeutici: è il caso, ad esempio, della resezione dei



plexi nervosi simpatici e parasimpatici che controllano le funzioni sessuali, oppure degli effetti collaterali della chemioterapia e della radioterapia in zona pelvica, qualora la stomia sia stata confezionata a seguito dell'asportazione di un tumore.

In questi casi, il rapporto di coppia potrebbe essere messo alla prova e la malattia potrebbe portare a cercare nella coppia le forze necessarie ad affrontarla. La sessualità assume, così, per gli stomizzati un significato particolare poiché tornare ad avere rapporti sessuali vuol dire riappropriarsi della propria vita e "sentirsi vivi"; allo stesso tempo, però, si può provare disagio o timore, come ad esempio che si possa staccare la sacca. I primi tempi, la persona stomizzata può quindi avvertire di aver perso il controllo del

proprio corpo e provare ansia o paura di non avere una vita di coppia soddisfacente per sé e il proprio partner.

L'unione fa la forza

Affrontare assieme questa nuova condizione, attraverso il dialogo e la condivisione di dubbi o paure, è il primo passo per accettarla e riuscire a costruire quella nuova sessualità che permetterà poi di rinsaldare e approfondire l'aspetto unitivo del rapporto di coppia. Volendo usare una metafora, potremmo dire che un rapporto di coppia è come una pianta: richiede molta cura e parecchie attenzioni se si desidera che fiorisca.

Non esiste una soluzione unica per tutti i problemi, ma sicuramente coltivando un buon dialogo e una buona capacità di ascolto all'interno della

Stories

consigli utili sulla gestione della stomia e raccontano le loro esperienze quotidiane

coppia si possono avere spunti per teneri momenti di scambio, che permettano di rinsaldare e approfondire il rapporto di coppia. Il partner ha un ruolo di grande importanza poiché tanto dipende dal suo desiderio di mettersi in gioco, dimostrando al ma-

rito o alla moglie la sua accettazione incondizionata e amorevole.

In questo processo l'infermiere stomaterapista dovrebbe avere un ruolo fondamentale di supporto soprattutto nella consulenza pre-operatoria sottolineando al paziente l'importan-

za nel quotidiano dell'intimità, intesa come vicinanza emotiva, che può essere soddisfatta non solo attraverso il rapporto sessuale ma, ad esempio, con lo scambio di emozioni e sentimenti e con un contatto fisico affettuoso.



Per fare L'amore non bastano la passione e il desiderio, ma si ha bisogno di sentirsi AMATI ed ACCETTATI, senza la paura di essere abbandonati per potere abbandonarci al piacere. Non dipende solo da chi fa L'AMORE con noi, ma soprattutto da noi stessi. Abbiamo bisogno di amarci e di rispettarci per come siamo. L'intimità, come avvicinarsi, baciare, coccolare e toccare può accadere ogni volta che sei pronto.

ASL AL Casale Monferrato - S. C. Chirurgia Generale
Ambulatorio Stomaterapia e Riabilitazione Pavimento Pelvico
Referente CPSI Enterostomista Maura Foltran - Tel 0142434883



L'importanza del rapporto di fiducia tra stomaterapista e paziente

di Cristina Maglio e Daniela Boetti

La passione di Cristina

Una storia che si fonda su quattro pilastri fondamentali: amore, fiducia, rispetto e aiuto.

“Lavoro presso l'ospedale di Imperia da 31 anni e da 8 anni sono un'infermiera stomaterapista per supportare ancora di più i pazienti che ho incontrato in tanti anni di servizio.

Il paziente, dopo il confezionamento di stomia, si trova ad affrontare una realtà completamente nuova: è spaven-

gnità e il rispetto della persona e del suo vissuto per custodire la sua intimità. In quest'ottica è nato, in collaborazione con la mia collega e amica Carla Ferrini, un Ambulatorio Stomizzati AISTOM aperto ogni mercoledì dalle 14.30 alle 17.30 presso l'Ospedale di Imperia. All'interno di questo spazio dedicato, il paziente con stomia non viene lasciato solo ma è supportato a 360° durante il suo percorso, dal ricovero pre-operatorio fino alla dimissione e al ritorno al

La rinascita di Daniela

“Da 25 anni convivendo con il Morbo di Crohn: questa patologia è complessa e ha intaccato per un lungo periodo la qualità della mia vita. Nonostante la mia altezza di 1,70 cm sono arrivata a pesare 45 kg, ero esile, sempre stanca provavo dolori lancinanti con urgenza nell'andare al bagno e avevo complicanze come fistole perianali. Sono giunta al punto di vendere la mia attività e l'idea di sottopormi ad un intervento per il confezionamento di una stomia mi incuteva una paura che non riuscivo ad accettare. Un anno fa sono stata sottoposta ad un intervento d'urgenza e per salvarmi la vita è stato necessario il confezionamento di una stomia. Il periodo post-operatorio è stato difficilissimo ma per fortuna ho conosciuto Cristina che è stata per me un punto di riferimento. Mi ha supportato dandomi tutte le informazioni necessarie per affrontare qualsiasi situazione senza paura e mi ha accompagnata nel mio percorso di rinascita. Su suo suggerimento ho dato un nome alla mia stomia, Pesciolino, perché è una parte di me con cui convivere. A mia sorpresa la mia vita dopo la stomia ha ripreso colore, mi sento a mio agio tra le persone e ho ricominciato a lavorare. Mi sento rinata: ora peso 63 kg, vado al mare, in moto, faccio passeggiate e sono confidente nel vestirmi come più mi piace. Mi sento libera di vivere la mia vita a pieno, senza paura.”



tato e pieno di domande. In qualità di infermiere stomaterapista, mi metto a disposizione con passione per supportare e fornire le informazioni necessarie per rendere il paziente stomizzato autonomo e sicuro. Ritengo di fondamentale importanza il rapporto di fiducia che si crea tra infermiere e paziente che deve promuovere la di-

domicilio. È inoltre importante sensibilizzare sull'esistenza di centri e ambulatori simili nelle varie Regioni, dove è possibile indirizzare il paziente per essere supportato anche vicino a casa. Con i miei pazienti spesso si instaurano connessioni e rapporti che crescono nel tempo come quello che si è creato con Daniela.”



**Ambulatorio Stomizzati
Centro AISTOM
Ospedale di Imperia ASL1
Maglio Cristina - Ferrini Carla**

Riceve solo il mercoledì dalle ore 14 alle ore 18.30
Tel 0183537467
Per altri appuntamenti rivolgersi al reparto
Chirurgia Tel 0183537404

Campagna INCONTriamoci: i professionisti incontrano i pazienti nelle piazze per informare su incontinenza e stomia

di Fanni Guidolin

Centro Incontinenza III° livello Treviso Cà Foncello - Tel 0422322435



Non si può negarlo: la stomia e l'incontinenza possono essere argomenti imbarazzanti. La vergogna può tenere lontano chi ne è affetto da coloro che ama, limitare l'intimità fisica ed emotiva, allontanando le coppie e impedendo agli altri di creare nuove relazioni. I tabù che si celano dietro a tali patologie impediscono spesso di chiedere aiuto e informazioni.

Ricopre pertanto un ruolo fondamentale il personale sanitario perché supportando il paziente può aiutarlo a superare le sfide e a costruire una vita ricca di relazioni, nonostante il fardello che l'incontinenza o la stomia costituiscono. La ULSS2 Marca Trevigiana ha costituito una rete che coinvolge 5 Centri della provincia afferenti al Centro di eccellenza di Terzo Livello Treviso, diretto dal Dott. G. Santoro. Gli specialisti medici che lavorano in questa rete prendono in carico le persone incontinenti e stomizzate e le avviano

a dei percorsi di cura specifici e diretti a fornire tutte le informazioni e supporto necessari.

Nell'ottica di raggiungere ancora di più da vicino e sensibilizzare su queste tematiche la popolazione è nata la campagna sociale itinerante, promossa dalle associazioni di pazienti in collaborazione con l'ULSS2. Saranno gli operatori sanitari ad andare incontro ai pazienti, nelle piazze, con un camper a disposizione per consulenze personalizzate e intime. Infermiere specialiste e medici distribuiranno consigli pratici, descriveranno le opzioni di trattamento, ascolteranno le persone, risponderanno alle domande sulla stomia e sull'incontinenza. Sulla base di questionari e del dialogo con i responsabili delle associazioni è stato sviluppato del materiale ad hoc che verrà consegnato.

Tutti potranno rivolgersi liberamente al punto "INCONTriamoci".

La prima tappa si è tenuta in Piazza

Comunale a Montebelluna, sabato 27 novembre 2021 dalle 9 alle 12. Sono state effettuate 50 consulenze e l'iniziativa ha riscosso l'interesse di molte persone che si sono rivolte con la curiosità di sapere cosa significa stomia. Altre hanno chiesto informazioni specifiche sul centro e sulla cura dell'incontinenza.

Oltre al Responsabile del Centro Incontinenza Dott. Santoro, erano presenti Fanni Guidolin, infermiera Team Leader Enterostomisti Ulss 2 e specialista nella riabilitazione del pavimento pelvico, Rita Cian coordinatrice centro incontinenza di III° livello Cà Foncello, Antonella Trolese, presidente Regionale stomizzati e incontinenti, il presidente Giuseppe Pesce e alcuni componenti del direttivo dell'Associazione AISCAM locale stomizzati e incontinenti di Montebelluna e Castelfranco Veneto.

Competenza, fiducia ed empatia sono la chiave di un'assistenza efficace

L'importanza del rapporto con il paziente

Intervista a Giuseppe Fiducia, Rosita Albergamo, Salvo Catinella a cura di Maddalena Dalli



Oggi in Italia sono oltre 70mila le persone stomizzate: è quindi fondamentale e necessaria l'esistenza di strutture e personale sanitario a loro dedicati. L'Ospedale Umberto I di Siracusa offre questo servizio dal 1989 con un medico e due infermieri stomaterapisti. "Al di là degli aspetti più generali su come assistere correttamente i portatori di stomie, la prima cosa che personalmente ho sempre sottolineato e trasmesso ai miei collaboratori è l'utilità del creare empatia con chi, improvvisamente o in maniera pianificata, si ritrova a convivere con una stomia, di qualunque tratto, ma soprattutto del colon. Oggi che l'industria dei presidi propone e rende disponibili numerosi prodotti di raccolta sicuri ed efficaci, è il rapporto

medico-infermiere-paziente che diviene la chiave di un'assistenza efficiente, in grado di ripristinare significativamente una qualità di vita o addirittura di migliorarla, come nel caso di pazienti allettati o afflitti da patologie invalidanti per la deambulazione. È solo quando alle conoscenze 'tecniche' sulla fisiologia di una qualsiasi stomia, sulle sue complicanze - sia anatomiche che funzionali - e sui presidi di gestione si affianca il giusto rapporto/complicità con il paziente portatore di stomia che si potrà dare un'assistenza utile e vincente" sottolinea il dottor Giuseppe Fiducia, Dirigente Medico Responsabile del Servizio di Proctologia ed Assistenza ai Portatori di Stomie dell'Ospedale Umberto I di Siracusa.

"Nel nostro ambulatorio seguiamo il paziente dal post intervento, ma per avvicinarci a lui e iniziare ad instaurare un rapporto di fiducia andiamo a conoscerlo già in reparto, quando è ancora ricoverato, per poi restare al suo fianco dalle dimissioni fino a che non sarà completamente autonomo: questo è un momento molto bello per noi e anche per i pazienti, perché vuol dire che sono finalmente pronti a riprendere in mano la loro vita e a camminare con le loro forze, anche se noi saremo comunque sempre disponibili sia per i controlli di routine che per qualunque dubbio o necessità" racconta Rosita Albergamo, stomaterapista presso l'ambulatorio dell'Umberto I di Siracusa.

"Sarò di nuovo indipendente? Cosa posso mangiare? Come mi vesto? Posso avere una vita intima? Queste sono le prime domande che ci vengono fatte dai nostri pazienti" prosegue Rosita, a cui fa eco il collega stomaterapista Salvo Catinella: "Le fasi iniziali del post intervento sono certamente le più difficili, sia per i pazienti che per i loro familiari. In questi momenti prevalgono il rifiuto della stomia, la vergogna, le paure nei confronti della nuova vita che li aspetta: molte persone tendono a chiudersi in sé, a volte ad allontanare anche i propri cari, perché si sentono diverse e spaventate; alcuni non vogliono nemmeno dire che hanno una stomia. È qui che entriamo in gioco noi per aiutarli a prendere confidenza con quello che di fatto è un 'nuovo organo' con cui devono imparare a convivere

serenamente. E lo facciamo da un lato spiegandogli come gestire la stomia (quali presidi usare e come utilizzarli correttamente; che dieta seguire; quali accortezze avere; come affrontare eventuali complicanze), dall'altro

aiutandoli a reinserirsi nella società e a rapportarsi con gli altri, in modo che possano ricominciare a vivere la quotidianità in tutti i suoi aspetti, dalla vita sociale e lavorativa, ai momenti di svago, ai viaggi."



Ambulatorio di stomaterapia Ospedale Umberto I di Siracusa
Tel 0931724159 - Cell 3661435330

Come prendersi cura di sé facendo attività fisica

Sport e stomia di Raimondo Arena

Il primo obiettivo nella strada verso la riabilitazione dopo il confezionamento di una stomia è tornare alla propria vita quotidiana e alle proprie abitudini, compresa l'attività sportiva. Ma con la stomia si può frequentare la palestra e allenarsi? È possibile andare in piscina o in bicicletta? La risposta è: certo che sì! Ovviamente, con le valutazioni appropriate da parte dello stomaterapista e del preparatore atletico che, insieme, costruiranno un piano di allenamento personalizzato, che magari preveda anche esercizi specifici per recuperare il core addominale.

Quando avvicinarsi nuovamente allo sport?

- Per i portatori di colostomia, è bene approcciarsi all'attività fisica solo dopo aver raggiunto il controllo della funzionalità della stomia. A questo punto, si è pronti per ricominciare, ma ricordandosi sempre di effettuare l'irrigazione a casa prima dell'allenamento.
- Per i portatori di ileostomia, è importante analizzare i tempi dell'alimentazione, ovvero conoscere bene quali sono i tempi di scarico

degli effluenti dopo il pasto affinché si possa organizzare l'allenamento seguendo i tempi dettati dal proprio corpo.

Ecco alcuni consigli

- Cosa avere con sé nel borsone? Il kit necessario alla sostituzione dei presidi: placca, sacca, pasta livellante, salvietta umidificata, telino assor-

bente, sacchetto per i rifiuti, sapone mani, panno di carta.

- Riprendi gradualmente, seguendo i tuoi ritmi: ci vorrà un po' di tempo prima che i muscoli addominali si cicatrizzino dopo l'intervento.
- Scegli un'attività che ti piace e che puoi praticare tre volte a settimana, per almeno 30-60 minuti a sessione.
- Per una maggiore tranquillità, svuo-



ta la sacca prima di cominciare ad allenarti.

- Confrontati con il tuo stomaterapista e il tuo allenatore per valutare l'eventuale utilizzo di una cintura contenitiva.
- Qualora decidessi di dedicarti al nuoto o a un'attività fisica particolarmente intensa (se prevedi, quindi, di sudare molto), potrebbe essere utile applicare la sacca almeno un'ora prima di iniziare e coprire il filtro con l'apposito bollino per evitare di comprometterne la funzionalità.

Quali sport può praticare una persona stomizzata?

La scelta della disciplina dovrebbe es-

sere fatta innanzitutto tenendo conto di fattori quali l'età e le condizioni di salute generale. In linea di massima, ci si può dedicare a tutti gli sport e alle attività che si svolgevano prima dell'intervento, prestando però la massima attenzione nel caso di sport di contatto come rugby, calcio, lotta e arti marziali per evitare di ricevere colpi violenti sullo stomaco.

L'importanza di un'attività fisica regolare

Il benessere psico-fisico generato dal movimento e dallo sport è incredibile, specialmente dopo un trauma, una malattia o un intervento chirurgico, come testimoniano anche atleti di alto

livello che, nonostante la stomia, hanno raggiunto traguardi sportivi insperati. La promozione dell'esercizio fisico appropriato nelle persone portatrici di stomia dovrebbe essere, quindi, una vera e propria prescrizione.



A.R.N.A.S. Garibaldi
P.O. Garibaldi Nesima
Via Palermo, 636 - 95122 Catania
Chirurgia Oncologica - 4° Piano Torre A

Responsabile: Dr. Arena Raimondo
Cell 3383482645
Riceve tutti i giorni previo appuntamento telefonico





SenSura® Mio Flex

Il nuovo sistema due pezzi con aggancio adesivo che completa la gamma SenSura® Mio



Pratica applicazione

È possibile connettere la sacca alla placca con un solo gesto. In uso ha le stesse prestazioni di un dispositivo due pezzi con aggancio meccanico.

Discreto

Questo sistema due pezzi è discreto come un dispositivo monopezzo.

Confortevole

È comodo da indossare e non ostacola i movimenti.

Un numero gratuito e una mail dedicati dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18.

Servizio assistenza tecnica **800.064.064**, e-mail: **chiam@coloplast.it**

Aut. Min. 0061837-30/08/2021-DGDMF-MDS-P

Seguici su



SenSura® Mio

A TAVOLA CON LA STOMIA

a cura di Andrea Luzi



Sono un biologo nutrizionista di Bologna, abilitato all'esercizio della professione, uno specialista dell'alimentazione regolarmente autorizzato a svolgere la propria attività. Mi occupo dell'elaborazione di diete personalizzate ed educazione alimentare sulla base di un'analisi soggettiva e specifica dei fabbisogni nutritivi ed energetici.

Una corretta alimentazione è sicuramente un aspetto importante che facilita la ripresa post-chirurgica, il mantenimento di uno stato ottimale e il miglioramento della qualità di vita.

Alcune piccole attenzioni accompagnate ad una dieta equilibrata e bilanciata possono aiutare a ridurre le complicazioni della vita con stomia.

In questa occasione affronteremo diversi fattori che influenzano la formazione di gas e odori che, seppur fisiologici, possono diventare fonte di imbarazzo e sconforto, e forniremo alcuni suggerimenti su come facilitare la digestione.

Formazione di gas e odori

I gas intestinali sono in larga parte il prodotto di processi fermentativi della flora batterica durante la digestione degli alimenti. I gas sono inodori quando formati da miscele di azoto, idrogeno, metano, ossigeno e anidride carbonica mentre è la presenza di composti solforati che conferisce odori sgradevoli.

Vale la pena ricordare che la digestione comincia nella bocca con la triturazione meccanica degli alimenti

ad opera dei denti. Una buona masticazione facilita l'azione sul cibo dei succhi gastrici ed enzimi digestivi permettendo successivamente all'intestino di assimilare correttamente i nutrienti essenziali. È importante acquisire corrette abitudini durante i pasti, soprattutto in presenza di enterostomie, in cui il processo digestivo è incompleto dal momento che viene a mancare il contributo di una porzione di intestino.

Le principali cause



Abitudini che portano ad aerofagia

Mangiare e bere velocemente, consumo di bevande gassate o alimenti montati, uso della cannuccia, fumo.



Assunzione di alimenti che contribuiscono alla formazione di gas poiché si lasciano fermentare facilmente dai batteri intestinali

Cavoli, broccoli, cavolfiori, rape, ravanelli, cipolle, cetrioli, melone, funghi, legumi, frutta secca, latte e latticini freschi, amidi (pane, pasta, riso) poco cotti, dolcificanti artificiali, alcolici.



Consumo di alimenti che promuovono la produzione di cattivo odore

Asparagi, cavoli, broccoli, cavolfiori, aglio, cipolle, porri, uova, formaggi grassi, carne e pesce (grassi, conservati, affumicati), frattaglie, insaccati, frittture, spezie (cumino, paprika, curry).



Tecniche di preparazione e cottura degli alimenti

Vediamo come alcune tecniche di preparazione e cottura di carne e verdure possono facilitarne la dige-

stione. Di seguito troverete poi qualche ricetta invernale che ne prevede l'utilizzo.

Carne

Per rendere la carne facile da digerire **sono fondamentali la scelta del tipo di carne e una corretta preparazione.**

La carne solitamente presenta membrane biancastre di tessuto connettivo, che conferiscono resistenza ed elasticità, tendini e legamenti. La crescita dell'animale è responsabile dell'ispessimento di questo connettivo e dell'indurimento dei tessuti muscolari rendendo la carne più difficile da masticare e digerire.

Con l'abbattimento dell'animale iniziano processi chimici che tendono ad irrigidire e indurire la carne. Per questo motivo viene effettuata la **frollatura**, un processo che avviene in celle frigorifere a temperatura, umidità e ossigenazione costante che permette di rilassare e distendere le fibre muscolari ed il tessuto connettivo rendendo la carne più tenera e digeribile, intensificandone anche il gusto.

Nella scelta della carne rossa bisogna considerare che **i tagli pregiati** (poiché magri e poveri di tessuto connettivo), **provengono dalla regione dorso-lom-**



bare e dalla coscia dell'animale e corrispondente al quarto posteriore, la zona anatomica che l'animale movimentava meno durante la vita. Queste caratteristiche li rendono **ideali per le cotture veloci oppure per essere consumati crudi.**

Invece, **i tagli della regione dorso-cervicale**, costato, petto e spalla (più ricchi di grassi e cartilagini) sono più **adatti a cotture lente** che contribuiscono a sciogliere il collagene trasformandolo in gelatina animale e rendendo infine la carne più tenera. Con temperature eccessive, infatti, tendini e legamenti, che non si sciogliono, tendono ad accorciarsi, causando la contrazione della carne e la perdita dei suoi succhi: è la cottura per tempi prolungati ma a fiamma bassa che permette di limitare questo inconveniente.

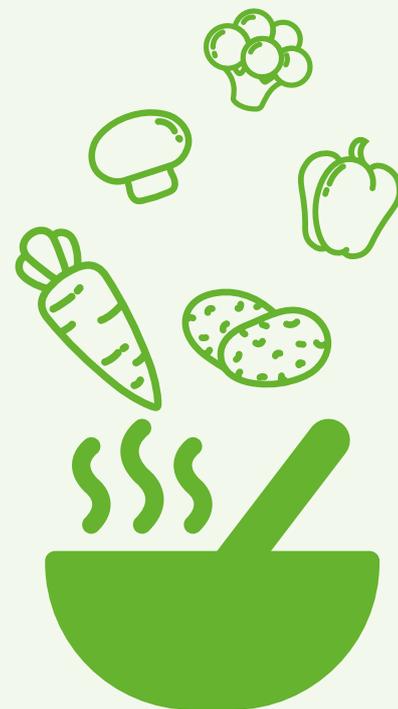
Infine, poiché i muscoli sono organizzati in striature parallele che seguono una direzione **è consigliato tagliare la carne, sia da cruda che da cotta, in modo perpendicolare alle fibre per agevolarne la tenerezza.**

Verdure

Le fibre che sono presenti nelle verdure sono sostanze che l'organismo non è in grado di digerire e assimilare ma che sono importanti perché regolano la massa ed il transito del contenuto intestinale e sono inoltre fonte di nutrimento per la flora batterica. Se consumate in eccesso, tuttavia, possono comportare difficoltà digestive nelle enterostomie: gonfiore, ostruzioni, stipsi o diarrea.

Creme e vellutate, sono ottimali se si desidera ridurre la dimensione delle fibre senza eliminarle. Si ottengono semplicemente frullando con il mixer legumi, cereali o verdura e si possono usare brodo oppure acqua per regolarne la consistenza.

Per eliminare quasi completamente le fibre più grossolane e legnose si può anche, successivamente, filtrare la purea ottenuta in un colino a maglie strette con l'aiuto di una spatola.



Spezzatino di agnello all'arancia con purea di zucca e prezzemolo

Ingredienti per 4 persone

1,5 kg	carne di coscio di agnello da latte
1 kg	zucca
3	arance
1	limone
200 ml	brodo vegetale
1	cucchiaino di miele
1/2	cucchiaino di zafferano
1/2	cucchiaino di curcuma in polvere
Q.B.	olio, sale, pepe, prezzemolo

Disossare e tagliare a pezzi (magari praticando i tagli principali perpendicolari rispetto alle fibre muscolari) la carne di agnello da latte (l'animale giovane risulta più tenero). Oleare leggermente la carne e rosolarla in una casseruola ben scaldata (questa pre-cottura permette di sigillare la carne mantenendo i suoi succhi all'interno), salare e pepare a piacere.

Aggiungervi il brodo vegetale, il miele, il succo di 3 arance, la curcuma e lo zafferano (in polvere o pistilli) e la scorza di ½ arancio e quella di ½ limone. Cuocere con il coperchio a fuoco lento per 3 ore (la carne deve sobbollire per intenerirsi) aggiungendo altro brodo nel



caso il liquido dovesse ridursi eccessivamente. Quando la carne sarà tenera, rimuoverla dalla casseruola. Filtrare il liquido di cottura con un colino e ridurlo sul fuoco finché non si sarà addensato.

Pulire e tagliare la zucca a fette, condire con olio e sale, mettere in forno ventilato a 180 °C per 1 ora circa. Frullare la zucca insieme al prezzemolo con il mixer fino ad ottenere una crema densa (le fibre vengono così sminuzzate meccanicamente, rendendo la verdura più digeribile).

Servire lo spezzatino di carne sopra alla purea con generose cucchiainate della salsa.

Filetto di vitello con riduzione di mirtilli e spinaci allo yogurt

Ingredienti per 4 persone

1 kg	filetto di vitello
1,5 kg	spinaci
400 gr	yogurt greco (0% di grassi)
250 gr	mirtilli
125 ml	acqua
150 gr	zucchero
Q.B.	olio, sale, pepe

Cuocere a fuoco lento i mirtilli con zucchero, acqua ed un pizzico di sale fino a ridursi e passare con un colino (rimuovendo così le fibre legnose di semi e bucce) ottenendo una salsa densa e liscia.

Bollire gli spinaci in acqua calda ben salata, scolarli e strizzarli bene. Dopo averli lasciati intiepidire, tritarli grossolanamente, spostarli in una ciotola, aggiungervi lo yogurt greco e aggiustare di sale.



Asciugare bene i filetti di vitello, oleare la loro superficie, salare e pepare. Cuocere su una padella ben calda pochi minuti per lato (l'animale giovane ed il taglio di carne sono adatte a cotture veloci, mantenendo il colore rosa vivace della carne all'interno).

Mettere alla base un letto di spinaci allo yogurt, il filetto e versarvi sopra la salsa ai mirtilli.

Vellutata di carote e latte di cocco con riso e chips (vegana)

Ingredienti per 4 persone

1 kg	carote
200 gr	patate
300 gr	riso a chicco lungo (Basmati o Jasmine)
500 ml	brodo vegetale
200 ml	latte di cocco
Q.B.	olio, zenzero, sale

Mettere lo zenzero a fettine in infusione nel brodo vegetale freddo e scaldarlo sul fornello fino ad ebollizione (ci limitiamo ad estrarne il sapore dal momento che lo zenzero ha fibre legnose).

Tenere da parte 200 gr di carote e tagliare a pezzi la restante parte insieme alle patate, soffriggere leggermente in un tegame con olio. Aggiungere il brodo caldo e lasciare sobbollire finché carote e patate non saranno tenere e, a fuoco spento, aggiungere il latte di cocco (è già stato privato delle fibre parzialmente indigeribili del cocco). Frullare con il mixer (sminuzzando così le fibre della verdura), regolando di brodo e sale



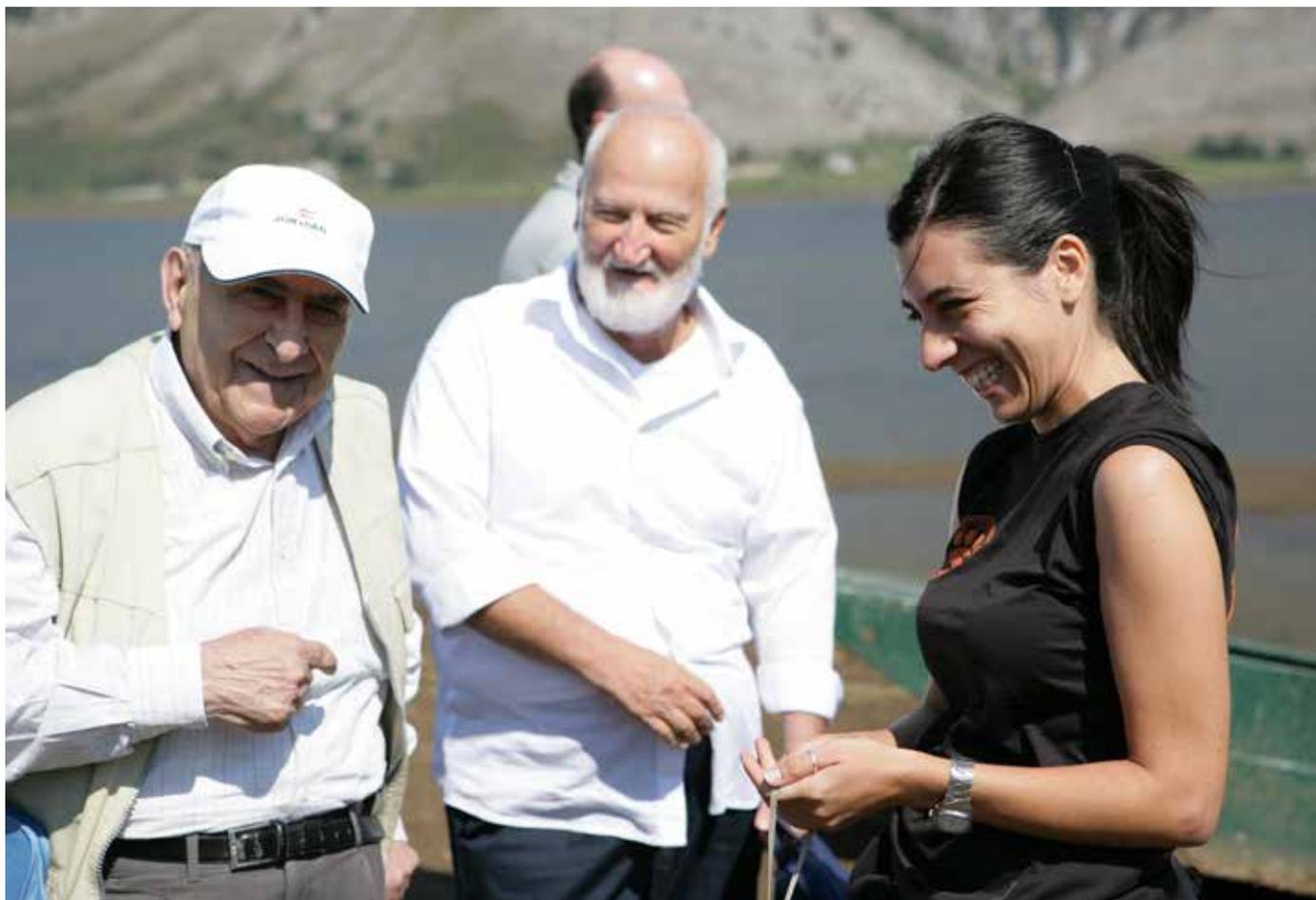
fino ad ottenere consistenza e sapidità desiderate.

Affettare con una mandolina la restante parte di carote, oleare e salare leggermente la superficie e disporle su una teglia piana, mettere in forno ventilato a 180 °C per 30 minuti fino ad ottenere chips croccanti.

Bollire il riso in acqua salata e, una volta ultimata la cottura, scolare.

Riempire una ciotolina con il riso, pressandolo leggermente, capovolgere al centro del piatto per ottenere una cupola, versare con un mestolo la vellutata intorno e mettere qualche chips sul piatto.

Associazione PAZIENTI E PROFESSIONISTI SANITARI



Dal 2004, a Napoli c'è una onlus che ha fatto del sostegno alle persone malate di tumore e ai loro familiari la sua missione: è l'Associazione Percorsi. Integrando il trattamento sanitario di alta specializzazione che ciascun paziente segue all'interno dell'Istituto Nazionale Tumori IRCCS "Fondazione G. Pascale", le attività e i progetti dell'Associazione consentono di "trasformare il dramma della malattia in un'occasione di confronto, con sé stessi e con gli altri", sottolinea il suo Presidente Gennaro Musella. "L'obiettivo primario di Percorsi è infatti


**associazione
PERCORSI**
Pazienti ed operatori sanitari insieme per un affiancamento ai postumi della patologia oncologica

quello di accompagnare il paziente e la sua famiglia nel difficile cammino di accettazione e adattamento alla patologia oncologica e alle sue conseguenze - prosegue Musella. - Spesso, inoltre, si innescano atteggiamenti e comportamenti di paura e difesa, con reazioni che possono apparire di marcata irrazionalità e di fuga di fronte ad una realtà percepita come inaccettabile. L'intervento riabilitativo che propone l'Associazione parte quindi

dalla ricerca quotidiana di nuove modalità per stare insieme, per comunicare l'importanza dell'essere persone, per uscire dall'isolamento che comporta questa patologia".

La testimonianza

"Nelle nostre giornate il tempo lavorativo non permette di andare oltre al freddo impegno, seppure totalizzante, a favore del paziente affetto da cancro, con la consapevolezza di dimettere una persona

piena di dubbi, paure e angosce. Ma dopo cosa succede? Questa la domanda che Gennaro si è posto e ci ha posto, portando così alla nascita di Percorsi. Uno, due, dieci, cento persone, un piccolo esercito fatto di uomini e donne da entrambe le barricate del 'problema cancro'; uno spazio comune per mettere alla prova solidarietà e amore, per fornire risposte che trovano nell'unità degli intenti e delle esperienze la soluzione ai problemi. Musella ha creato, con gli altri, un nuovo modo di affrontare i problemi del cancro prima, durante e dopo, intuendo che solo il condividere l'esperienza può arricchire tutti i protagonisti: sanitari e pazienti". Queste le parole del dottor Francesco Cremona, medico oncologo presso la Fondazione Pascale, con cui ha introdotto il libro **Strada facendo** che l'Associazione ha realizzato per raccontare i suoi primi 10 anni di vita.

Gli obiettivi primari

Percorsi è nata dall'esperienza vissuta da un gruppo di professionisti specializzati nell'assistenza ai pazienti oncologici stomizzati, ma la sua attività di sostegno si è nel tempo allargata a tutti i malati di tumore e alle loro famiglie. Pensata come rete concreta di braccia, mani, cuori, pensieri, proposte, sogni, mezzi e risorse, l'Associazione affianca i pazienti per percorrere insieme un tratto del cammino, affrontare il

cambiamento, evitare inutili disagi, trovare soluzioni magari inattese e arrivare, infine, al reinserimento del paziente nell'ambito familiare e in quello socio-lavorativo, che può essere considerato come un vero e proprio ritorno alla vita.

La formazione

Uno dei punti focali dell'Associazione Percorsi è il fornire percorsi formativi approfonditi e aggiornati agli operatori sanitari, ai soci e, più in generale, a tutti coloro che fanno parte del contesto in cui viene trattata la malattia e anche a realtà esterne per educarle alla cultura dell'accoglienza: scuole, enti pubblici, altre associazioni.

Per quanto riguarda, in particolare, la formazione degli operatori sanitari, l'Associazione offre, in collaborazione con la Fondazione Pascale, corsi di aggiornamento professionale sulla stomaterapia, l'incontinenza uro-fecale, la pratica del cateterismo uretrale e su come supportare il paziente malato di cancro nel percorso di cambiamento verso una nuova normalità. "Grazie a questi progetti, abbiamo potuto formare circa 200 tra medici e infermieri", sottolinea Gennaro Musella.

I progetti

"A settembre abbiamo realizzato un programma di attività per i prossimi 3 anni", racconta Musella,

che prosegue: "Alcune di queste le abbiamo già realizzate, come il ciclo di incontri **Percorso di sostegno tra cultura e formazione**: un primo appuntamento è stato dedicato alle buone pratiche per evitare complicazioni nella stomia; un secondo ha visto il coinvolgimento di un nutrizionista che ha illustrato qual'è la dieta corretta da seguire in caso di urostomia; infine, per dare spazio anche all'aspetto emotivo della malattia, abbiamo organizzato un incontro culturale con cui, prendendo spunto da libri che raccontano esperienze di vita e di convivenza con una patologia, abbiamo voluto dare un segnale di speranza".

Fra i progetti in fase di realizzazione, ci sono:

- **Emergenza stomia in video assistenza** | Un servizio di ascolto da remoto attivo dal lunedì al sabato mattina. "La pandemia ci ha fatto capire che il mondo può andare avanti anche grazie alla tecnologia e che questa può essere utile per nuove, ma non meno efficaci, forme di assistenza", spiega Gennaro Musella.
- **Progetto scuola** | L'obiettivo è sensibilizzare i ragazzi di scuole medie e superiori sull'importanza della prevenzione, in modo che possano "essere protagonisti e responsabili anche verso gli adulti", conclude Musella.

“Ero abituato a qualche perdita occasionale. Pensavo fosse normale.”

Nicolas, con una stomia dal 2010



Guarda oltre, pensa a Brava®

La linea di accessori Coloplast

La gamma di accessori Brava offre prodotti progettati per farti sentire più sereno. I prodotti Brava sono studiati per ridurre le perdite e proteggere la tua pelle. Chiedi al tuo stomaterapista o consulta il sito Coloplast.

Richiedi i campioni gratuiti su www.coloplast.it o chiama il nostro servizio di assistenza tecnica Coloplast Care al numero verde **800.064.064**

Per maggiori approfondimenti e richiedi campioni gratuiti visita: coloplast.to/accessoribrava



Brava®

LE ASSOCIAZIONI

Gentili Lettori, le associazioni degli stomizzati sono una risorsa preziosa cui rivolgersi, una rete di solidarietà che sa affiancare chi vive con una stomia. La loro presenza sul territorio è particolarmente diffusa e articolata. Per questo non siamo in grado di riportare qui tutti gli indirizzi ed i riferimenti delle varie sedi locali. Vi invitiamo dunque a contattare FAIS o AISTOM utilizzando i recapiti che riportiamo in questa pagina, per conoscere i riferimenti della sede a voi più vicina.



V.le Orazio Flacco, 24 - 70124 Bari
Tel. 080.5093389
Fax 080.5619181
Numero Verde: 800.67.53.23
aistom@aistom.org
www.aistom.org
Dal lunedì al venerdì
dalle 10.00 alle 14.00

Via Venezian, 1 - 20123 Milano
Tel. 02.91325512
Fax 02.23902508
Numero Verde: 800.09.05.06
fais@fais.info - **www.faisitalia.it**
Lunedì e mercoledì
dalle 10.00 alle 18.00
Martedì- giovedì-venerdì
dalle 9.30 alle 13.30



Abbonati gratuitamente a Informablu!

Se non l'hai ancora fatto abbonati subito a Informablu, lo riceverai gratuitamente on line ad ogni nuovo numero

Richiedi il tuo abbonamento gratuito collegandoti a <http://www.coloplast.it/Informabluiscrizioni> oppure chiamando il numero verde **800.064.064**.