

#INFORMABLU

Quando in famiglia si sceglie la vita - N. 19 • luglio 2021

Attualità
Estate 2021, tutti in Italia

Pagina 4

Storie di vita
Sport e viaggi...

Pagina 8

Gli ambulatori
raccontano

Pagina 17

Dossier
Innovare per fare
la differenza pag. 10

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

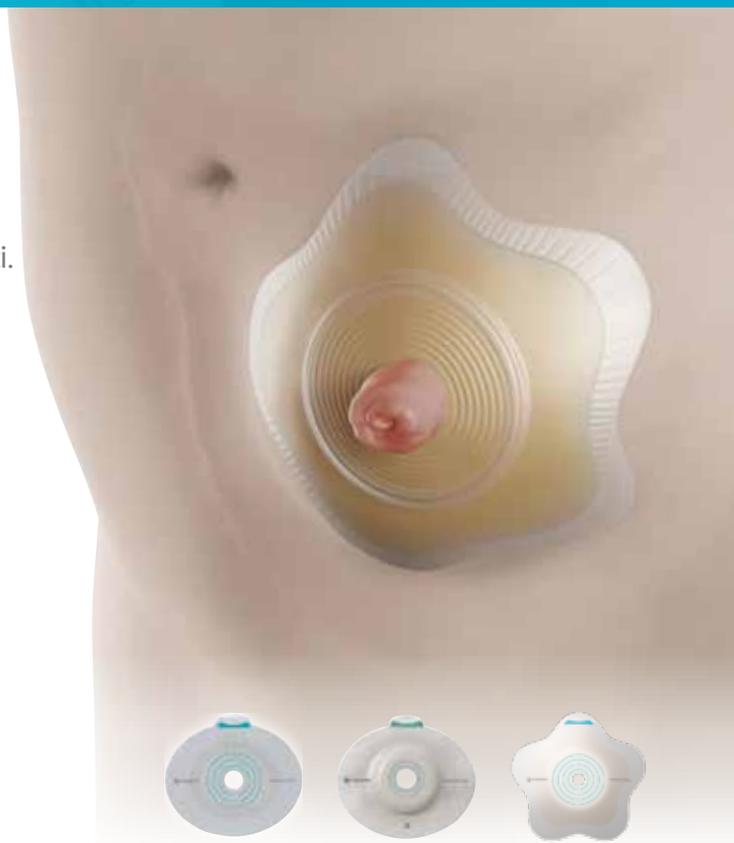
Un numero gratuito e una mail dedicati dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18.

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,

questo periodo di cambiamenti epocali ha portato ancor più all'attenzione di tutti l'importanza fondamentale del diritto alla salute in quanto bene comune primario, un diritto che non può prescindere dalla ricerca e dall'innovazione affinché vengano garantiti a tutti coloro che ne hanno necessità cure e dispositivi sempre più adatti ed efficaci.

E a proposito di diritti fondamentali, vogliamo condividere con voi alcuni passaggi dell'intenzione di preghiera di aprile di Papa Francesco, che è dedicata proprio a questo tema.

Per difendere i diritti umani fondamentali servono coraggio e determinazione. Mi riferisco al fatto di opporsi attivamente alla povertà, alla disuguaglianza, alla mancanza del lavoro, della terra e della casa, dei diritti sociali e lavorativi.

Molte volte i diritti umani fondamentali non sono uguali per tutti.

C'è gente di prima, di seconda, di terza classe, e persone considerate scarti.

No. Devono essere uguali per tutti.

Ogni essere umano ha il diritto di svilupparsi integralmente, e questo diritto fondamentale non può essere negato da nessun Paese.

Augurandoci che queste parole siano di ispirazione e insegnamento per tutti coloro che rivestono ruoli di responsabilità e siedono ai tavoli decisionali, auguro a tutti voi una piacevole lettura e un'estate serena!



Patrizia Turrini

Direttore Generale Coloplast SpA

4

Attualità

Estate 2021, tutti in Italia

6

Cultura

Libri e mostre

8

Storie di vita

Sport e viaggi: due passioni
a cui non rinunciare

10

Dossier

Innovare per fare
la differenza

12

Il bagno per le persone
stomizzate e incontinenti

14

A tavola

con la Stomia

17

Gli Ambulatori
raccontano

19

Le Associazioni
AISTOM e FAIS



Estate 2021, tutti in Italia

Puglia, Toscana e Sicilia le mete preferite.

Le famiglie italiane non vedono l'ora di rimettersi a viaggiare ma lo faranno per lo più restando in Italia. L'estate 2021 sarà quindi anche quest'anno dedicata alla riscoperta del turismo di prossimità. Ma con una serie di nuove esigenze legate all'epoca della pandemia: più turismo outdoor e attenzione al rispetto delle norme di sicurezza anti Covid-19.

Se nell'estate 2020 le località montane avevano visto un boom importante grazie alla possibilità di avere a disposizione ampi spazi in cui riscoprire la natura e la vita all'aria aperta, quest'anno la scelta degli italiani premia le destinazioni balneari. Le mete preferite? Puglia, Toscana e Sicilia.

Spiagge italiane: le 10 più belle



Vignanotica

Dopo aver percorso un viottolo sterrato immerso nella macchia mediterranea e ombreggiato da pini d'Aleppo, improvvisamente il panorama si apre sulla splendida spiaggia bianca di Vignanotica e le abbaglianti falesie calcaree che la incorniciano. Il percorso per arrivare, chiamato "Il sentiero dell'amore", prosegue fino alla Baia delle Zagare, una delle spiagge simbolo del Gargano grazie a due bellissimi faraglioni scolpiti dal vento.

Curiosità | Vignanotica è chiamata anche "spiaggia dei gabbiani" perché verso sera approdano qui i gabbiani reali che hanno i loro nidi tra le rocce.



Punta Prosciutto

Caraibi? No, Salento! Le spiagge di sabbia bianca di Punta Prosciutto si protendono per diversi chilometri e si allungano nell'entroterra in dune secolari alte fino a 8 metri e ricoperte dalla tipica vegetazione mediterranea salentina ricca di mirto, corbezzolo, timo e erica. Nella vicina Riserva Naturale "Saline dei Monaci", tra l'inverno e la primavera è inoltre possibile ammirare la danza dei fenicotteri rosa.

Curiosità | Nel 1731, con l'arrivo dei monaci Benedettini, questa zona divenne una vera e propria fabbrica del sale: per tale motivo si chiama "Saline dei Monaci".



Cala Matano, Isole Tremiti

Detta anche Cala Matana o della Duchessa in riferimento a una nobildonna che abitava da queste parti, la spiaggia di Cala Matano si trova sull'Isola di San Domino, nell'arcipelago delle Isole Tremiti. È una splendida spiaggia selvaggia abbracciata da una lussureggiante vegetazione e da rocce calcaree a strapiombo sul mare, che qui è straordinariamente turchese, cristallino e trasparente.

Curiosità | Lucio Dalla, nella sua casa affacciata su questa piccola baia, compose l'album Luna Matana.



Torre dell'Orso

Una spiaggia di sabbia argentata che si tuffa in un mare azzurro intenso, circondata da dune e folte pinete: la spiaggia di Torre dell'Orso è famosa anche per le grotte nelle sue vicinanze - come quella di S. Cristoforo, sulle cui pareti è possibile ammirare graffiti preistorici - e per i faraglioni delle Due Sorelle.

Curiosità | Secondo la leggenda, una giovane ragazza, raggiunta la scogliera alla ricerca della brezza per refrigerarsi dalla calura, venne ipnotizzata dal fragore delle onde e dal profumo di salsedine tanto da perdere i sensi e cadere in mare. La sorella, per salvarla, si tuffò ma entrambe trovarono la morte e il mare, per onorarle, le trasformò in due faraglioni.

Cala Violina

Cala Violina è una tra le più belle spiagge della Maremma: sabbia chiara, mare cristallino e la natura incontaminata della Riserva Naturale "Le Bandite di Scarlino". La spiaggia, composta da piccolissimi granelli di quarzo, quando ci si cammina sopra emette un suono che ricorda quello di un violino: da qui il nome Cala Violina. Le sue acque sono limpidissime e lo stupendo panorama è completato dalla fitta e suggestiva macchia mediterranea che arriva fin sulla spiaggia, raggiungibile a piedi attraverso due sentieri.

Curiosità | Il sentiero più lungo e panoramico tocca anche Cala Francese e Cala Martina.



Capo Bianco, Isola d'Elba

Poco distante dal centro di Portoferraio, la spiaggia di Capo Bianco è delimitata da alte falesie di un bianco abbagliante che si tuffano nel mare cristallino. È quasi divisa in due da un costone roccioso, con la seconda parte che termina con una suggestiva punta particolarmente adatta per lo snorkeling, che si tinge di fucsia ad aprile grazie alla fioritura dei fichi degli Ottentotti. L'arenile è fatto di piccoli ciottoli bianchi levigati con incastonate gocce grigio-verde scuro tipiche di questo tratto di costa.

Curiosità | L'esposizione a nord della spiaggia, battuta dai venti di scirocco che rendono piatto il mare, è particolarmente suggestiva al tramonto, quando il sole tinge di rosa le bianche falesie.



Marina di Alberese

È una delle spiagge più belle della Maremma caratterizzata da sabbia fine, natura selvaggia e tramonti che rimangono nei ricordi. La spiaggia si trova proprio all'interno del Parco Regionale della Maremma, anche lui tutto da scoprire, con le sue foreste e pinete, le zone umide e la rete di fiumi, le falesie e le grotte. Vale quindi la pena prendersi una pausa dal sole e concedersi qualche bella passeggiata, dove si possono incontrare uccelli acquatici, tartarughe, mucche chianine e cavalli allo stato brado.

Curiosità | La spiaggia è punteggiata dalle classiche "capannette": rifugi costruiti per fare ombra con tronchi e rami sbiancati dal mare.



Isola dei Conigli, Lampedusa

Sorge di fronte all'Isola di Lampedusa, così vicina che di tanto in tanto si ricongiunge con l'isola maggiore attraverso una striscia di sabbia creata dai moti ondosi e dalla bassa marea. Nel 2013 è stata eletta la spiaggia più bella al mondo, mentre è stata nominata la spiaggia più bella d'Europa nel 2014, 2015 e 2019. È anche la spiaggia preferita dalle tartarughe *Caretta caretta*, che ogni anno tornano qui per deporre le loro uova.

Curiosità | Si presume che il nome Rabbit Island faccia riferimento all'istmo che collega le due isole: rabbit in arabo vuol dire collegamento ma, molto probabilmente, questo toponimo è stato riportato in maniera impropria con doppia "b", diventando rabbit, e quindi tradotto in italiano dall'inglese (rabbit = coniglio) anziché dall'arabo.

Isola Bella

L'Isola Bella, definita "Perla del Mediterraneo", è uno dei luoghi più belli della Sicilia. Si trova nei pressi di Taormina, è collegata alla terraferma da una sottile striscia di sabbia ed è affacciata sulle acque color smeraldo del Mar Ionio. Da sempre fonte di ispirazione per scrittori - da Goethe, a Byron, a Dillon - la sua vegetazione esotica aggiunge una nota eccentrica alla macchia mediterranea.

Curiosità | Nel 2010, per tutelare questo patrimonio naturalistico, è nato il Parco Archeologico Naxos Taormina che comprende, oltre all'Isola Bella, anche il Museo Archeologico di Naxos, il Teatro Antico di Taormina, Villa Caronia e le aree archeologiche di Taormina e Francavilla.

Cala Junco, Panarea, Isole Eolie

Cala Junco si trova vicino al villaggio preistorico di Punta Milazzese, dove sono stati ritrovati i più antichi reperti dell'intero arcipelago delle Eolie, oggi custoditi al Museo Archeologico di Lipari. Il villaggio, risalente all'età del Bronzo, era costituito da 23 capanne, alcune ritrovate con resti di pavimentazione e arredi, mortai, macine, tavoli e lastre utilizzate come sedili. La spiaggia di Cala Junco è un piccolo anfiteatro naturale raggiungibile a piedi attraverso un sentiero che parte dall'antico borgo di Drautto.

Curiosità | Drautto prende il nome dal pirata saraceno Drauth (o Dragut), che nel '500 era solito ormeggiare qui le sue navi.

CULTURA

di Maddalena Dalli

Un tavolino, un caffè, una scelta

Un romanzo magico incita ad affrontare le difficoltà aprendo la propria anima.

Ecco le 3 regole da seguire:

1. Entra nella caffetteria, siediti a un tavolino e ordina un caffè.
2. Preparati a rivivere un momento importante della tua vita.
3. Mentre lo fai, gusta il caffè a piccoli sorsi e non lasciare per nessuna ragione al mondo che si raffreddi.

In Giappone c'è una caffetteria speciale. Esiste da più di cento anni e, su di essa, circolano tante leggende. Si narra che dopo esserci entrati non si sia più gli stessi. Si racconta che bevendo il caffè sia possibile ripercorrere il momento più significativo della propria vita, quello che ha rappresentato la svolta definitiva. C'è solo una regola da rispettare: biso-

gna assolutamente finire il caffè prima che si raffreddi. Non tutti hanno il coraggio di entrare nella caffetteria ma qualcuno decide di sfidare la sorte e scoprire che cosa può accadere. E proprio lì, gustando il caffè a piccoli sorsi, riaffiora un ricordo doloroso. Ma quello che tutti scoprono è che il passato non è importante, perché non si può cambiare. Quello che conta è il presente, l'unico momento della vita in cui si ha il potere di decidere ogni cosa e di farla nel modo giusto. La vita, come il caffè, va gustata sorso dopo sorso, cogliendone ogni attimo.

Finché il caffè è caldo
Toshikazu Kawaguchi
Casa editrice: Garzanti



Dante. La visione dell'arte

A Forlì oltre 300 opere dal '200 al '900 con tema Dante e la Divina Commedia.



Forlì, città ghibellina, fra il 1302 e il 1313 ospitò in varie occasioni il Sommo Poeta in esilio. In questo luogo, a metà strada tra Firenze, la sua città natia, e Ravenna, dove è morto e in cui si trova la sua tomba, è stata allestita, presso i Musei San Domenico, la grande mostra "Dante. La visione dell'arte".

L'esposizione, visitabile fino all'11 luglio, intende restituire una rilettura della figura di Dante e della sua opera attraverso le imma-

gini che lo hanno reso celebre in tutto il mondo, in un arco temporale che va dal Duecento al Novecento. L'obiettivo è di presentare le molteplici traduzioni figurative della potenza visionaria del Poeta, con una particolare attenzione alle analogie tra le sue parole e circa 300 opere d'arte con cui gli artisti ne hanno dato interpretazione nei secoli: Giotto, Beato Angelico, Michelangelo, Tintoretto, fino a Sartorio, Previati, Casorati e altri maestri del secolo scorso.

Coloplast®
Care

Il tuo servizio
giorno dopo
giorno

Coloplast Care è un servizio di supporto telefonico e online, da integrare all'assistenza e alla 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.



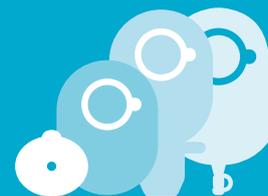
Un team di assistenza tecnica che offre supporto telefonico.



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



Campioni gratuiti al suo indirizzo di nuovi prodotti, consigliati dal tuo stomaterapista, o in caso di esaurimento fornitura



Per iscriverti gratuitamente vai su coloplast.to/carestomia

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

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

 **Coloplast**

Coloplast®
Care | Il tuo servizio
giorno dopo
giorno

Sport e viaggi: due passioni a cui non rinunciare

“Mi chiamo Vito, a giugno ho compiuto 40 anni e sono un istruttore di fitness e bodybuilding... ileostomizzato!”



È proprio il caso di dire che la positività e la solarità Vito Gioia le ha già nel nome, ed è in grado di trasmetterle agli altri fin dal primo impatto, nonostante la sua vita, negli ultimi 17 anni, non sia stata sempre facile.

“Dall’età di 23 anni convivo con una rettocolite ulcerosa: una convivenza tutto sommato pacifica fino a un anno e mezzo fa quando, improvvisamente, ho accusato dolori addominali fortissimi, tanto intensi da togliere il fiato. La causa? Una trombosi alla vena porta e a quella mesenterica.”

27 ottobre 2019, una data da ricordare.

“Dopo il ricovero e 15 giorni di degenza, la notte di quel 27 ottobre sono stato operato d’urgenza per un infarto intestinale al tenue, che ha comportato l’asportazione di due metri di intestino e il confezionamento di una ileostomia. Ora ho un tratto intestinale “funzionale” di soli 80 cm...”

Un nuovo inizio.

“Non posso negare che l’impatto psicologico iniziale è stato devastante ma poi ho deciso di prendere in mano la situazione e di cominciare a documentarmi. Questo mi ha aiutato ad adattare le mie abitudini alle esigenze della stomia e quindi a intraprendere gradualmente la mia nuova vita: ho imparato a conoscere i tempi, a capire la mia nuova autonomia e ad organizzare gli impegni lavorativi e sportivi.”



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



Vivere una vita al massimo è possibile. Con qualche accorgimento.

“Con il benestare del mio stomaterapista di fiducia, ho potuto dedicarmi nuovamente alle mie attività sportive preferite, ovvia-

mente prestando attenzione a non ricevere colpi violenti o a sollevare pesi eccessivi. Inoltre, da quasi due anni, ho trovato un piccolo trucco per sentirmi più sicuro quando mi alleno in palestra o vado al mare: indosso una fascia elastica in poliestere intorno alla vita, che mi sostiene e mimetizza molto bene la sacca per stomia.”

Vivere con una ileostomia non significa rinunciare alle proprie attività e passioni.

“L'intervento chirurgico ha cambiato completamente la mia vita, per alcuni versi migliorandola e rappresentando quindi una vera e propria rinascita. Oggi posso dire di riuscire a fare quello che amo e di aver ripreso la maggior parte delle cose che facevo prima dell'operazione: riesco a uscire

con fiducia a fare una passeggiata o a mangiare; alleno regolarmente me stesso e anche altre persone senza riserve; viaggio senza problemi: basta portare un numero di sacche sufficiente per i giorni di permanenza, approfittare delle aree di sosta per svuotare la sacca quando ci si sposta in auto e avere sempre con sé qualche piccolo “stuzzichino” per sostenersi durante il tragitto.”

Il futuro è oggi.

“Non voglio rimanere prigioniero del mio passato, perché quello che è accaduto è stato una lezione per me, non una sentenza: avere una stomia non significa essere limitati ma imparare nuovi modi di fare le cose.”



Innovare per fare la differenza

L'innovazione è nel DNA di Coloplast da sempre, fin da quando l'infermiera Elise Sørensen si è avvicinata per la prima volta all'idea che ha poi portato alla creazione della prima sacca monouso per stomia al mondo, nel 1954.

Non solo dispositivi medici

Lo sviluppo di prodotti in grado di rendere la vita più facile alle persone con bisogni di cura intimi e personali è un processo in continua evoluzione che, proprio grazie all'innovazione, consente di realizzare dispositivi sempre più adeguati, in grado di coniugare la loro funzione primaria, ovvero quella di presidi medici, con quella di "mezzo" attraverso cui l'utilizzatore può di fatto vivere una vita piena e confortevole.

L'eccellenza della gamma

SenSura Mio

Un esempio su tutti è la sacca SenSura Mio, come racconta **Marco Della Valle**, Senior Ostomy Market Manager di Coloplast: "Questa nuova tipologia di sacca ha rappresentato una vera e propria svolta. Fino a quel momento questi dispositivi avevano tutti lo stesso color carne ma esistono varie tonalità di pelle ed era, in effetti, impensabile che quella colorazione potesse adattarsi a tutti. Così, attraverso studi clinici, ricerche antropologiche e interviste sia agli utilizzatori che ai professionisti sanitari, si è arrivati a identificare una particolare tonalità di grigio che rende la sacca praticamente invisibile."

Innovare per aiutare

"Questo tipo di innovazione - che con-



Marco Della Valle

traddistingue il modo di essere, di pensare e di vivere di Coloplast - parte da un unico, grande principio: **per noi le persone sono al centro**. Innovare significa, quindi, non solo pensare alla



soluzione per risolvere un problema oggettivo dei nostri utilizzatori (come raccogliere le urine o le feci) ma anche capire che quelle persone hanno una vita, si vestono, escono, si muovono, e che quindi i nostri prodotti devono farli sentire al sicuro, a proprio agio, comodi. Un altro esempio di questa visione è il particolare adesivo elastico applicato alle sacche SenSura Mio, che segue fedelmente i movimenti del corpo e si adatta ad ogni forma” prosegue Marco Della Valle.

Innovare significa anche avere rispetto dell'ambiente: dal 2015 Coloplast ha ridotto di quasi l'80% le emissioni di CO₂ generate dall'attività produttiva, l'energia usata nei siti di produzione deriva al 100% da fonti rinnovabili e oltre il 35% del materiale di scarto viene riciclato.

Servizi sempre più rispondenti

Innovare vuol dire altresì ideare servizi e progetti che mettano pazienti e professionisti sempre più in primo piano. “Il recente progetto Ostomy Check, ad esempio, è uno strumento che permette, attraverso alcune brevi domande, di valutare lo stato attuale della stomia e identificare eventuali problematiche” precisa Della Valle. Un progetto che si è rivelato particolarmente utile nelle fasi più critiche della pandemia da Covid-19 quando, a causa del lockdown, i pazienti erano impossibilitati a fare i loro controlli di routine: in questo modo, attraverso il contatto telefonico,



Edoardo Lambertucci

Coloplast ha aiutato gli stomaterapisti sia nella gestione dei dubbi relativi alla quotidianità sia in quella più tecnica sui presidi; dall'altro lato, ha potuto rimandare gli utilizzatori al proprio specialista di riferimento per problematiche di ordine clinico per cui il loro intervento era necessario.

Il progetto Ostomy Check

“Il progetto Ostomy Check è la naturale evoluzione della Wellness Campaign realizzata nel 2019: un'indagine che ha coinvolto oltre 1.800 pazienti assistiti dagli stomaterapisti di circa 230 centri selezionati sull'intero territorio nazionale per valutare il livello di benessere all'interno del loro percorso riabilitativo, considerando quattro parametri fonda-

mentali: discrezione, comfort, fiducia e vita sociale” spiega **Edoardo Lambertucci**, *Consumer Marketing Manager di Coloplast*.

Vicini per la vita

“La stomia è una condizione cronica e di conseguenza le esigenze dei pazienti stomizzati cambiano e si evolvono a seconda delle diverse fasi della loro vita. Questa considerazione è stata alla base della scelta che ci ha portato, nel 2020, a rendere l'assistenza telefonica **Coloplast Care un servizio a vita**. Da qui la necessità di trovare il modo di **monitorare periodicamente il benessere degli utilizzatori** e la decisione di potenziare il progetto Ostomy Check” precisa Edoardo Lambertucci.

La collaborazione con i sanitari

Grazie a questi check periodici, Coloplast può supportare tutte le problematiche non cliniche legate allo stile di vita dei pazienti, fornendo informazioni, consigli e materiali utili, ma allo stesso tempo può rilevare eventuali complicazioni di natura clinica e rimandare gli utilizzatori ai professionisti sanitari di riferimento. “Questo monitoraggio e questa collaborazione ci consentono di supportare attentamente e da vicino i nostri utilizzatori, per ascoltare i loro bisogni, seguirli nel loro percorso e rispondere a tutte le loro esigenze” conclude Edoardo Lambertucci.



Il bagno per le persone stomizzate e incontinenti

di Francesco Diomede

Presidente della Federazione Italiana Incontinenti e Disfunzioni del Pavimento Pelvico
Segretario nazionale Associazione Italiana Stomizzati - Aistom

Un umile ma vitale presidio la cui carenza nelle strutture pubbliche equivale a una vera e propria “barriera architettonica” che limita fortemente la libertà personale.

Terminato il decorso post-operatorio, per ritornare a vivere con maggiore serenità lo stomizzato deve quotidianamente confrontarsi con una nuova e sconosciuta realtà sociale in cui il bagno assume un ruolo centrale, diventando un umile ma vitale presidio attorno a cui ruota la sua vita relazionale.

Nei primi tempi, la persona stomizzata, e colostomizzata in modo particolare, impara a gestire correttamente la stomia utilizzando presidi validi e alimentandosi correttamente per ridurre gli odori sgradevoli ma dopo qualche mese dall'intervento inizia ad apprendere la pratica dell'irrigazione e, quindi, contestualmente nasce in lui l'esigenza, in quanto incontinente, di avere a disposizione un bagno attrezzato ad hoc.

Il bagno, per le persone che soffrono di incontinenza in senso generale, riveste infatti un problema di ordine sociale, igienico e relazionale, poiché, quando non adeguatamente attrezzato, costituisce una vera e propria “barriera architettonica”.

Fino a qualche anno fa nei cen-

tri abitati c'era una rete di bagni pubblici - ideati e fatti costruire già oltre duemila anni dall'imperatore romano Vespasiano - che però, nel corso dell'ultimo secolo, sono stati pressoché eliminati dalle Amministrazioni Pubbliche, anziché essere sottoposti a lavori di adeguamento e miglioramento per renderli più funzionali, igienici e sicuri. Oggigiorno, quindi, è pressoché impossibile usufruire dei servizi senza pagare la “gabella”: spesso i bagni degli esercizi pubblici sono chiusi, guasti, accessibili solo a seguito di consumazione o richiedendo la chiave all' esercente. Stazioni ferroviarie, aeroportuali, marittime, treni, autostrade, cinema, scuole, palestre, teatri e tutti i luoghi pubblici di fatto sono privi di “bagni attrezzati” per le persone stomizzate e incontinenti.

Perché un colostomizzato in viaggio non può fermarsi in autostrada ed effettuare nel bagno una semplice irrigazione? Perché deve essere costretto a sostituire le sacche di raccolta in luoghi appartati, in campagna o in auto? Perché non riattrezzare al meglio i bagni costruiti per legge alle persone con disabilità rendendoli polifunzionali?

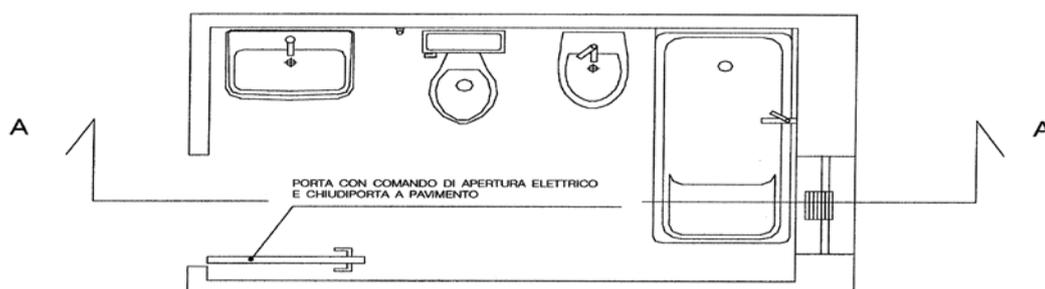
Le 10 caratteristiche di un bagno per stomizzati perfetto

1. Deve avere un **decalcificatore e depuratore** con filtro dell'acqua di rubinetto: è utile per tutti ma soprattutto per i colostomizzati irrigati.
2. Il **lavabo** deve essere **a pedale o con fotocellula**, con acqua calda premiscelata, posto sulla stessa parete dove è ubicato il WC.
3. A circa un metro di altezza dal pavimento, lateralmente al WC, deve essere fissata a parete un'**asta verticale con apposito gancio scorrevole** (come quella presente nelle docce) utile per agganciare la sacca di scarico per l'irrigazione e alzarla o abbassarla a seconda della propria altezza fisica ed esigenze.
4. A 60-70 cm di altezza sopra il WC è consigliabile applicare un **interfono** (a parete o mobile) utilizzabile in caso di necessità e per richiesta di soccorso: diversi sono infatti i colostomizzati che, in talune situazioni, sono svenuti durante l'irrigazione.
5. A circa 60-70 cm sopra il WC, vicino all'interfono, devono essere applicati a parete vari in-

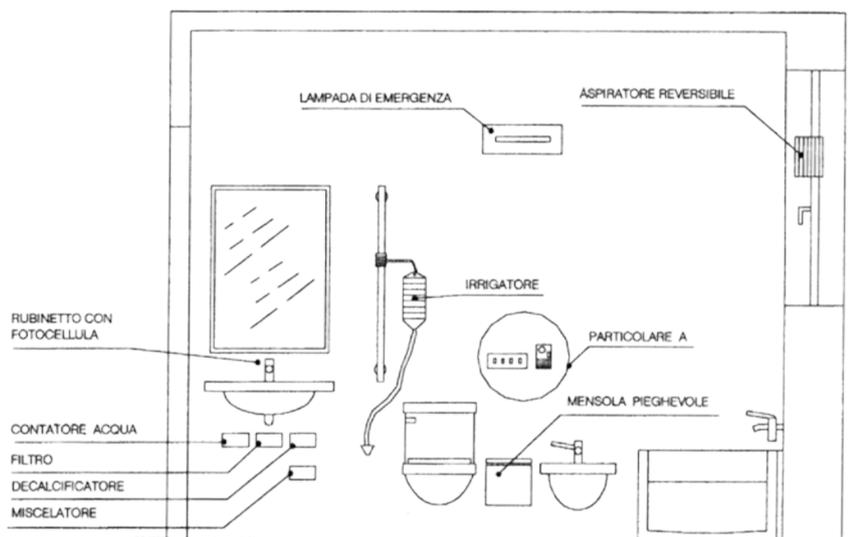
- terruttori elettrici utili:** luce, aspiratore, apertura porta, chiamata d'emergenza.
- Va applicata una **lampada di emergenza** che si accenda nell'eventualità in cui venga a mancare l'energia elettrica.
 - La finestra deve essere dotata di un **aspiratore reversibile** contro i cattivi odori.
 - Il **mobile da bagno** deve essere **igienicamente valido e capiente**, chiudibile a chiave (contro intrusioni involontarie di persone estranee al nucleo familiare) in modo da garantire la privacy, evitare le infiltrazioni di polvere o la formazione di umidità e condensa.
 - Va previsto uno spazio a parete in cui fissare uno **specchio a mezzo busto** per consentire di vedere e poter gestire la stomia.
 - La **porta di ingresso** dovrebbe essere dotata di **apertura con pulsante o telecomando** e il meccanismo di apertura/chiusura dovrebbe essere realizzato con cerniera a scomparsa inserita nel pavimento.

PROTOTIPO DI BAGNO (progettato dall'ingegner Corrado Africano)

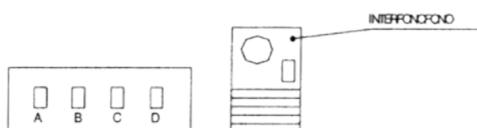
PIANTA



SEZIONE A - A



PARTICOLARE A



**A - INTERRUTTORE LUCE B - INTERRUTTORE ASPIRATORE
C - INTERRUTTORE APRIPORTA D - SUONERIA DI EMERGENZA**

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.

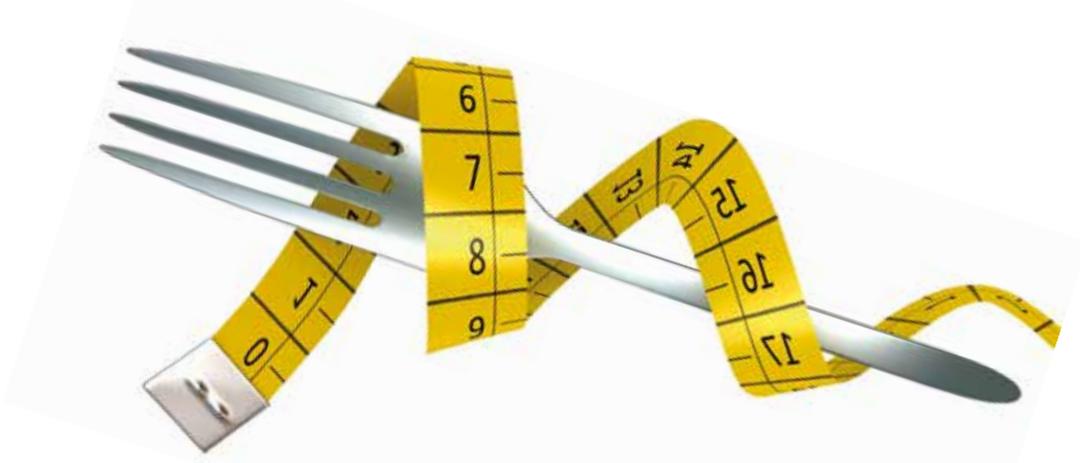
Decalogo della sana e corretta alimentazione

2°
parte

Riprendiamo da qui il vademecum iniziato nella precedente pubblicazione, toccando alcuni punti che generalmente non si pensa possano avere un collegamento diretto con l'alimen-

tazione. Oggi, invece, alla luce delle scoperte degli ultimi anni, abbiamo approfondito la grande complessità dell'organismo umano e capito che il controllo del peso non è solamente il ri-

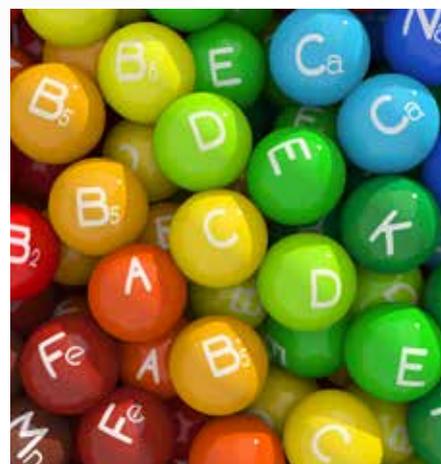
sultato di un bilancio tra energia introdotta ed energia consumata ma che è anche influenzato da una serie di fattori esterni alla dieta che incidono sul nostro metabolismo.



Assumere vitamine e minerali

Definiti micronutrienti, in contrapposizione ai macronutrienti come carboidrati, proteine e grassi, rivestono un ruolo fondamentale per la nostra biologia. Si tratta di sostanze di cui necessitiamo in minime quantità ma che non siamo in grado di produrre in autonomia e che quindi dobbiamo introdurre con l'alimentazione, la cui caren-

za causa sintomi e manifestazioni cliniche specifiche. Un ruolo cruciale nelle carenze di questo tipo lo gioca la conservazione, cottura e lavorazione degli alimenti ed il ridotto consumo di prodotti freschi a favore di quelli confezionati. Le vitamine agiscono come coenzimi regolando e attivando molte reazioni chimiche mentre i minerali hanno un ruolo strutturale e di regolazione di molti processi.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7 Non dimenticare di bere e respirare



Si sente spesso dire che siamo fatti per il 65% di acqua, elemento che costituisce i fluidi corporei (saliva, succhi digestivi, liquido cerebrospinale, liquido intraoculare ed il liquido sinoviale), occupa gran parte del volume delle cellule e

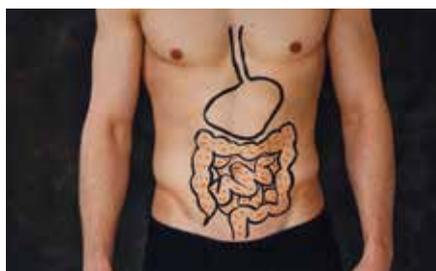
permea anche gli spazi interstiziali che mediano gli scambi gassosi e di nutrienti tra sangue e cellule ed infine i liquidi intravascolari (plasma sanguigno e linfa). L'acqua rappresenta l'ambiente in cui avvengono le reazioni biochimiche degli esseri viventi. In gran parte deve essere introdotta dall'esterno con cibi e bevande mentre solo una piccola quota viene prodotta dall'organismo stesso come risultato di alcune reazioni biochimiche. L'acqua è anche il mezzo di depurazione ed eliminazione delle scorie e delle sostanze tossiche attraverso la cute con il sudore, i polmoni con il vapore acqueo, le feci e soprattutto l'urina.

L'ossigeno dell'aria che respiriamo viene scambiato a livello polmonare e ceduto al sangue dove viene trasportato dai globuli rossi a tut-

te le nostre cellule per produrre energia. Questo processo si chiama respirazione cellulare e consiste in una serie di reazioni chimiche che a partire dalla demolizione dei carboidrati e grassi in molecole più semplici garantisce la produzione di calore ed energia, fondamentale per il sostentamento delle cellule stesse nonché delle loro sovrastrutture quali tessuti, organi, apparati ed infine dell'intero organismo. L'ossigeno è essenziale per il metabolismo e permette di ossidare, o come più comunemente detto "bruciare", i grassi di riserva del tessuto adiposo. Mentre respirare è un atto automatico, è invece importante ricordarsi di bere adeguati volumi di acqua per evitare lievi o gravi disidratazioni: la sete è un segnale di allarme, non un promemoria del nostro organismo.

8 Curare la flora batterica

La flora batterica intestinale, detta anche microbiota, è l'ecosistema costituito dai microrganismi che colonizzano l'intestino e svolgono varie funzioni fondamentali per il benessere dell'organismo. L'intestino ospita 100 trilioni di microrganismi per un totale di 1,5Kg di peso suddivisi in 400-1000 specie diverse che vivono in simbiosi con il corpo umano. Ognuno di noi ha un suo profilo microbico individuale costituito da una specifica combinazione di batteri che è influenzata dalle nostre caratteristiche: genetica, età, alimentazione e stile di vita. In condizioni ottimali, la flora batterica protegge l'intestino dai patogeni producendo sostanze ad



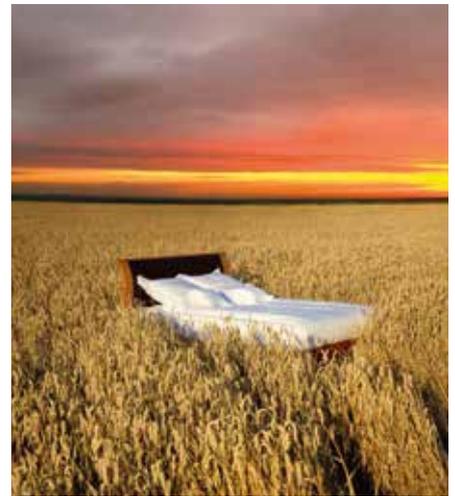
azione antibiotica e condizionando la risposta quantitativa e qualitativa del sistema immunitario intestinale. Contribuisce alla digestione degli alimenti, favorisce l'assorbimento di minerali ed altre sostanze e garantisce la produzione di alcune vitamine e amminoacidi. Recenti ricerche hanno attribuito al microbiota un ruolo nel controllo del nostro peso: la prevalenza di alcuni batteri rispetto ad altri favorirebbe l'aumento di peso a causa di una maggiore estrazione dell'e-

nergia dagli alimenti ingeriti, un'alterazione del senso di sazietà e la produzione di segnali chimici che favorirebbero l'accumulo di adipe piuttosto che un suo smaltimento. Enterostomie, alimenti mal conservati, dieta scorretta, stress e antibiotici possono portare a disbiosi, un'alterazione della flora batterica intestinale nonché favorire la proliferazione di batteri patogeni che possono originare problemi digestivi come gonfiore, meteorismo, stitichezza, diarrea, vomito ma anche infiammazione intestinale e l'abbassamento delle difese immunitarie. In caso di alterazioni si può ricorrere a integratori di probiotici, ceppi batterici selezionati e prebiotici, fibre che fungono da nutrimento specifico per i batteri di cui si vuole promuovere la crescita.

9 Regolare l'orologio biologico

Il nostro organismo segue dei ritmi circadiani grazie ad un orologio biologico interno che sincronizza le funzioni biologiche degli organi con l'ambiente esterno ed il ciclo luce-buio regolando i livelli ormonali, il sonno ed il metabolismo nell'arco delle 24 ore. Il sonno, contrariamente a quello che si possa pensare, non è un momento in cui nulla accade, anzi, il nostro organismo va incontro ad un reset delle sue funzioni per prepararci ad affrontare una nuova giornata. Durante il sonno diminuisce la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e respiratoria nonché la temperatura

corporea, il cervello registra e consolida la memoria, si rigenerano e crescono i tessuti, si riorganizza il sistema immunitario. I nostri ormoni, come anticipato, seguono un ritmo circadiano, cioè subiscono delle fluttuazioni delle loro concentrazioni nel nostro corpo a seconda del momento della giornata ma la carenza di sonno può comportare un'alterazione dei livelli di questi ormoni come nel caso della grelina che aumenta e della leptina che diminuisce, riducendo il senso di sazietà. Insonnia e stress inducono un aumento del cortisolo (analogo del cortisone) che determina, a sua volta, un incremento della glicemia e del deposito di adipe oltre a ridurre i livelli del GH (ormone della crescita) che invece promuove



l'aumento della massa muscolare a discapito di quella grassa. A sua volta il cortisolo viene ridotto dalla melatonina, un ormone antagonista, che regola il ciclo sonno-veglia e viene prodotto durante la notte.

10 Praticare attività fisica

Quando ho accennato al bilancio tra energia introdotta con gli alimenti ed energia consumata, con quest'ultima mi riferisco in particolare alla componente legata all'attività fisica. Consumiamo energia anche quando dormiamo o siamo sedentari, esiste infatti un metabolismo basale per assolvere alle funzioni di base dell'organismo mentre quando pratichiamo attività fisica il metabolismo subisce un'impennata.

Viene definita attività aerobica quella prolungata di bassa intensità come jogging, running, maratona, triathlon, ciclismo, nuoto che richiedono ossigeno. L'energia



necessaria in prima battuta viene ricavata dagli zuccheri disponibili nel sangue e quelli immagazzinati in fegato e muscoli mentre con il protrarsi dell'esercizio mobilitiamo i grassi di riserva, promuovendo la diminuzione del peso.

L'attività anaerobica è quella di po-

tenza caratterizzata da uno sforzo intenso in un lasso di tempo breve che consuma esclusivamente zuccheri tipico degli esercizi con pesi e macchinari ma anche della corsa veloce (cento metri), dei salti e dei lanci il cui scopo è l'incremento, nel lungo termine, della massa muscolare determinando così, di conseguenza, un aumento della forza e del metabolismo. Infatti, sono le cellule muscolari quelle deputate a consumare elevate quantità di energia, sia durante lo sport che a riposo.

Poi ci sono gli sport atletici (calcio, basket, tennis, ecc.) e i circuiti di allenamento funzionale, come il CrossFit, che attivano entrambi i meccanismi.

E con questo concludiamo il decalogo, sperando possa essere di aiuto nella comprensione delle interazioni tra i tanti attori che giocare un ruolo determinante nel funzionamento di questa straordinaria macchina che è il corpo umano.

GLI AMBULATORI RACCONTANO

Quando gli stomizzati sono anche pazienti Covid. Viviana Melis, una stomaterapista in prima linea.



Viviana è un'infermiera specializzata nella cura e nella gestione delle stomie dal 1993; una professione che svolge, insieme ad altre due colleghe, presso l'ospedale di Bergamo "Papa Giovanni XXIII". "La mia città è stata duramente colpita dalla pandemia, ci siamo trovati in guerra contro qualcosa di invisibile e inaspettato, che ha stroncato moltissime vite. L'emergenza è arrivata in maniera fulminea cogliendoci di sorpresa ma questo non ci ha fermati: ci siamo rimboccati le maniche, abbiamo riorganizzato l'ospedale e adottato nuove procedure... abbiamo cercato di dare il meglio di noi senza riserve. Ancora oggi ripensare a quello che è successo un anno fa mi dà i brividi" ci racconta Viviana, che a fatica riesce a trattenere le lacrime.

"Ogni mattina attraversavo in macchina la città deserta e silenziosa per recarmi al lavoro ma una di quelle mattine si rivelò quasi inaspettatamente diversa. Venni contattata per una consulenza nel reparto Covid, così indossai con cura e attenzione tutti i dispositivi di protezione e raggiunsi la camera di degenza. Una paziente sotto respirazione assistita portatrice di stomia aveva bisogno del mio aiuto. Quando mi

avvicinai rimasi sconvolta: era una mia paziente, la conoscevo benissimo ma il Covid l'aveva completamente trasformata e io avevo faticato a riconoscerla. Quando pure lei mi riconobbe, fu un'emozione fortissima per entrambe ma per lei si trattò anche di un grande conforto: vedere un volto amico in un contesto come quello fu una vera e propria iniezione di forza e coraggio. Oggi, rivedendoci nei controlli di follow-up in ambulatorio, è sempre toccante ricordare quello che abbiamo vissuto: un'esperienza dura e spaventosa, che allo stesso tempo ha reso ancora più solido il nostro rapporto."

Il Coronavirus non si ferma davanti alla stomia, per questo, una volta stabilizzate le condizioni generali dei pazienti affetti da Covid, la gestione dello stoma torna ad essere ben presto un aspetto fondamentale. "Durante la prima ondata di contagi, in ospedale diventai il punto di riferimento per la gestione di questi pazienti, un'attività che per me ha rappresentato una vera e propria esperienza di vita. Ricordo ancora quando aiutai un giovane portatore di urostomia - operato durante il periodo peggiore della pandemia e ricoverato per l'aggravamento delle sue condizioni a causa del Covid - a fare una videochiamata con la moglie e i figli. In quel momento rafforzai la consapevolezza di quanto sia importante apprezzare le piccole e semplici cose della vita di tutti i giorni" ci confida Viviana.

Ma l'ambulatorio di stomaterapia ha continuato la sua attività anche al di fuori dei reparti: "Durante il lockdown ho mantenuto costanti contatti telefonici con i miei pazienti, cercando di far sentire la mia presenza e il mio supporto anche a distanza, ascoltando come



sempre i loro bisogni e aiutandoli a risolvere eventuali problematiche. E non solo. Ho dato consigli, accolto le loro paure e preoccupazioni, invogliato a leggere, ascoltare musica e a svolgere piccoli hobby per dare un po' di sollievo in quel momento così difficile che ha sconvolto la vita di ognuno di noi" prosegue Viviana.

"Oggi che il peggio è passato, mi sento di fare questa considerazione: non si può cambiare quello che è stato ma si può modificare il finale. Per farlo, è importante ridare centralità alla persona, adattandosi alle nuove regole di vita e mantenendo il distanziamento sociale ma non allontanando sentimenti e valori." È con questo spirito che Viviana e le due colleghe stomaterapiste hanno ricominciato a portare avanti le attività del loro ambulatorio, dove ogni giorno accolgono i loro pazienti stomizzati costruendo per loro un vero e proprio percorso assistenziale strutturato che tiene conto delle tipologie di stomia e di tutte le esigenze collegate, da quelle di supporto psicologico a quelle nutrizionali.



ASST PAPA GIOVANNI XXIII - Piazza OMS, 1 - 24127 Bergamo
Orari ambulatorio: dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 16.00
Prenotazioni e informazioni: 035 2678534 oppure 035 2673496
Viviana Melis: 328 5432920 - vivianamelis@tiscali.it

“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



 **Coloplast**

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. © [10-2018] Tutti i diritti sono riservati

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



Coloplast rispetta l'ambiente. Stampato su carta riciclata

Richiedi il tuo abbonamento gratuito

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