

Quando in famiglia si sceglie la vita

N. 9 • dicembre 2013

Tempo libero  
Sinfonia d'autunno

Pagina 4

Storie di vita  
Judo, la disciplina che è un  
balsamo per la mente

Pagina 10

Gli ambulatori  
raccontano

Pagina 14

**DOSSIER**  
Presidi per stomia  
sempre più all'avanguardia  
grazie alla ricerca

Pagina 12



**Brava™**

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

Nicolas, con una stomia dal 2010

Guarda oltre, pensa a Brava™

## Oggi c'è una nuova linea di accessori Coloplast

La nuova 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](http://www.coloplast.it) o chiama il nostro Consumer Care al numero gratuito

800.064.064



## Sommario

### Tempo libero

Sinfonia d'autunno **pag. 4**

### Corsica on the road

A cura di Donatella Brevini **pag. 6**

### FAQ

Le domande più frequenti **pag. 9**

### Storie di vita

Judo, la disciplina che è un balsamo per la mente **pag. 10**

### Dossier

Presidi per stomia sempre più all'avanguardia grazie alla ricerca **pag. 12**

### Professionisti

Gli ambulatori raccontano **pag. 14**

### Il parere dello psicologo

**pag. 16**

### Le Associazioni

AISTOM e FAIS **pag. 19**



Informablu n. 9 • dicembre 2013.

Edizioni: Coloplast S.p.A.

Direttore Responsabile: Maddalena Dalli.

Aut. Trib. Bologna n. 7212 del 03/04/2002

Redazione Informablu: Coloplast S.p.A.

Via Trattati Comunitari Europei 1957-2007, n°9

Edificio F - 40127 Bologna

Tel. 051 4138000 - Fax 051 4138299

E-mail: [informablu@coloplast.com](mailto:informablu@coloplast.com)

Proprietà Informablu: Coloplast S.p.A.

Impaginazione: Edison Comunicazione Integrata

Stampa: DATA MEC S.r.l. società unipersonale

Sede amministrativa ed operativa:

Via Speranza n. 31 - 40068 S. Lazzaro di Savena, Bologna - Italy

Tel. 051.62 72 651 - Fax 051.62 72 643

E-mail: [datamec@datamec.it](mailto:datamec@datamec.it)

Legge 662/96 AUT. D.C.I. Regione E. R.

Ai sensi dell'art. 7 del D.Lgs. 196/03, sulla "Tutela dei dati personali",

ciascun destinatario della presente pubblicazione ha diritto in

qualsiasi momento di consultare, far modificare o far cancellare i

propri dati personali o semplicemente opporsi al loro utilizzo, tramite

richiesta scritta, da inviare alla redazione.

# Care Lettrici, gentili Lettori,

siamo alle porte dell'inverno, l'autunno, con i suoi colori e i suoi odori tipici, ci è quasi alle spalle e ci prepariamo alle feste di fine anno. Le stagioni passano e ci danno il senso del rinnovamento, ci aiutano a capire che le cose cambiano, niente rimane uguale.

L'uomo è abituato al cambiamento, anzi ne è il maggiore responsabile, come ci dimostra la nostra storia, l'evoluzione sempre più rapida che abbiamo impresso al mondo che ci circonda. Sicuramente sono tanti i passi falsi che l'umanità ha compiuto nel suo cammino, ma è indubbio che nel complesso le nostre condizioni di vita sono costantemente migliorate. L'innovazione tecnologica è senza dubbio uno dei motori di questo progresso e noi di Coloplast, nel nostro piccolo ambito, ne siamo al tempo stesso testimoni e artefici. Dal primo sistema di raccolta ad oggi la qualità e l'efficacia degli ausili per la stomia è cresciuta senza posa, in una costante evoluzione che ha come principale stimolo l'ascolto delle vostre esigenze, di tutti coloro che con la gestione dello stoma hanno a che fare tutti i giorni. E la ricerca non si ferma: Coloplast è proprio in questi mesi impegnata nella messa a punto di un'altra novità che sarà un altro passo nel cambiamento e nel miglioramento della qualità della vita degli stomizzati. Per questo abbiamo dedicato il nostro dossier a ripercorrere brevemente la nostra storia, che ci piace pensare sia anche un po' la storia dell'evoluzione degli ausili. Certo il cambiamento non è sempre percepito come positivo dal singolo individuo, anzi può al contrario essere motivo di ansia e preoccupazione, ma basta poco per cambiare questa sensazione e ritrovare nell'avvenuta trasformazione il motivo stesso della riscossa, di una rinnovata energia e voglia di vivere. È l'argomento dell'articolo della Dr.ssa Consuelo C. Casula, psicoterapeuta, che troverete in fondo a questo numero e che ci dimostra come le risorse dell'individuo si moltiplichino, insieme alla sua creatività, quando un cambiamento improvviso si impone nella nostra vita. Un numero sul cambiamento, dunque, che vorrei accompagnare con un augurio mio personale e di tutti i miei collaboratori, per un nuovo anno che sappia portare nuovi frutti di serenità e gioia a voi e a tutte le vostre famiglie.

**Patrizia Turrini**

Direttore Marketing Coloplast SpA

*L'autunno è una  
seconda primavera,  
quando ogni foglia  
è un fiore.*

*(Albert Camus)*

## Sinfonia d'autunno

Tutto il fascino racchiuso  
in una stagione ricca di sorprese

di Maddalena Dalli

Spesso si associa l'estate, con le sue giornate calde e soleggiate, il maggior numero di ore di luce e le tanto agognate ferie, a quel periodo dell'anno in cui concentrare le attività di svago. Con la conseguenza che l'autunno e l'inverno, vuoi per il clima, vuoi per la ripresa del lavoro e della routine quotidiana, vengono percepiti come periodi dell'anno "morti".

In realtà ogni stagione ha qualcosa da offrire! Come poterci impegnare, allora, in questi mesi alle porte? Innanzitutto partiamo dal "verde". Che si tratti di piante da balcone,

di giardini o di orti, non manca mai qualcosa da fare. Ecco qualche consiglio:

1. La fine dell'estate è il momento ideale per **seminare l'erba**, facendo attenzione a non attendersi troppo poiché le prime brine la danneggerebbero, impedendole di superare l'inverno.
2. Da ottobre a dicembre è il periodo giusto per **interrare i bulbi** e assicurarsi le bellissime fioriture primaverili di tulipani e giacinti.
3. Verso dicembre, con l'approssimarsi delle gelate, è bene **proteggere le radici delle piante**

coprendo la terra attorno con paglia, trucioli o foglie secche.

4. Se invece si vuole **colorare l'ambiente domestico** con bellissime piante fiorite anche d'inverno, l'ideale sono l'elleboro, meglio conosciuto col nome di "rosa di Natale", oppure il rododendro, noto anche come "rosa delle Alpi".
5. Cosa fare invece **nell'orto**? Nel mese di gennaio è ancora possibile trapiantare aglio, asparagi, cipolle, fave, piselli, peperoni, porri, finocchi e patate.

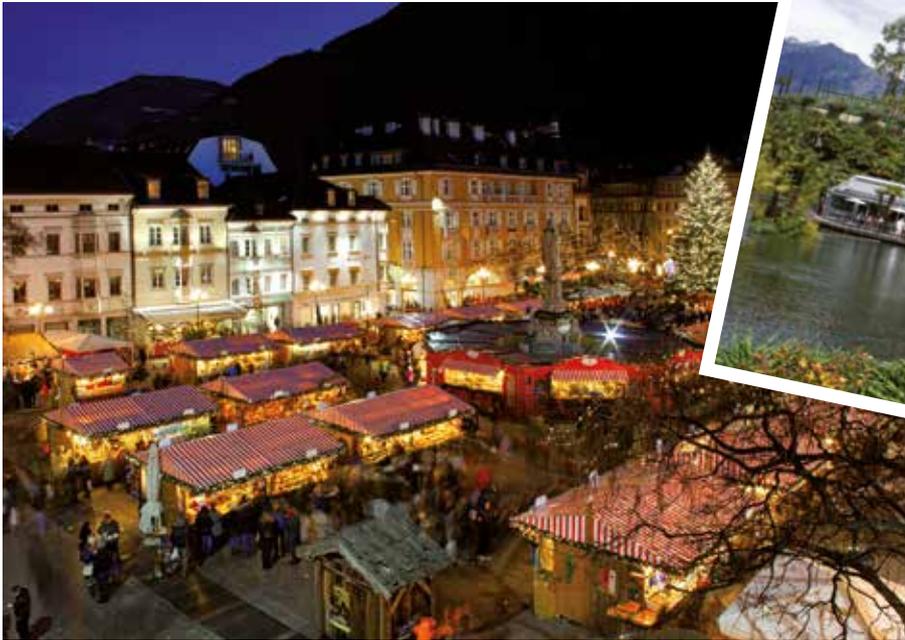


### Qualche spunto in più

Per gli amanti della cultura, oltre alle mostre, agli spettacoli teatrali e musicali che il nostro Bel Paese ci offre durante tutto l'anno, portiamo alla vostra attenzione una serie di itinerari guidati organizzati dal FAI, il Fondo Ambiente Italiano. A questo proposito, vi riportiamo due siti in cui trovare tutte le informazioni utili:

[www.fondoambiente.it/Cosa-facciamo/Index.aspx?q=visit-fai-speciale-gruppi](http://www.fondoambiente.it/Cosa-facciamo/Index.aspx?q=visit-fai-speciale-gruppi)

[www.fondoambiente.it/newsletter/fai\\_viaggi\\_2013.pdf](http://www.fondoambiente.it/newsletter/fai_viaggi_2013.pdf)



In alto: Castel Trauttmansdorff.

A fianco: mercatini di Natale a Bolzano.

Se invece il vostro pollice verde è un po' pigro, perché non osservare la bellezza della natura immergendosi in essa da spettatori? Molti non conoscono, forse, il termine **"fall foliage"**. In Canada e nel nord-est degli Stati Uniti, più precisamente nel New England, il cambiamento del colore del fogliame dal verde brillante al giallo dorato, al rosso, all'arancio, offre uno spettacolo straordinario che negli anni è diventato una delle maggiori attrazioni di quei luoghi, vere e proprie mete del turismo autunnale. Ma l'Italia non è da meno. Anche qui, infatti, esistono posti altrettanto incantati. Fra questi ve ne segnaliamo due:

**1.** Nell'Appennino tosco-romagnolo, all'interno del **"Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna"**, si estende una fra le foreste più antiche d'Europa, ricca di boschi misti e alberi millenari. Uno fra i patrimoni storici e naturalistici più importanti del nostro Paese, che fin dal 1024-1025, quando San Romualdo fondò la congregazione camaldolese dell'Ordine di San Benedetto, è stato custodito e gestito con grande impegno dai monaci del luogo.

**2.** In provincia di Bolzano, presso il **Castel Trauttmansdorff di Merano**, si trovano i **"giardini di Sissi"**, l'Imperatrice d'Austria, che qui alloggiò durante i suoi periodi di cure termali nella città altoatesina. Qui, in un anfiteatro naturale che domina la vallata, si sviluppano su una superficie digradante di ben 12 ettari, ottanta rigogliosi ambienti botanici in cui prosperano e fioriscono piante provenienti da tutto il mondo e da tutte le aree climatiche.

E sempre a Bolzano e provincia si può andare per i tipici mercatini natalizi che dal 29 novembre al 6 gennaio colorano, scaldano e decorano Bolzano città, Merano, Bressanone, Vipiteno e Brunico.



*Sono più miti le mattine  
e più seure diventano le noci  
e le bacche hanno un viso più rotondo.  
La rosa non è più nella città.  
L'acero indossa una sciarpa più gaia.  
La campagna una gonna scarlatta.  
Ed anch'io, per non essere antiquata,  
mi metterò un gioiello.*

*(Emily Dickinson - L'estate è finita)*

# Corsica on the road

a cura di **Donatella Brevini**, utilizzatrice Coloplast da tanti anni,  
amante dei viaggi e della vita

Fra deserti e natura lussureggiante.  
Concludiamo con Donatella Brevini il viaggio  
alla scoperta di quest'isola dalle mille facce



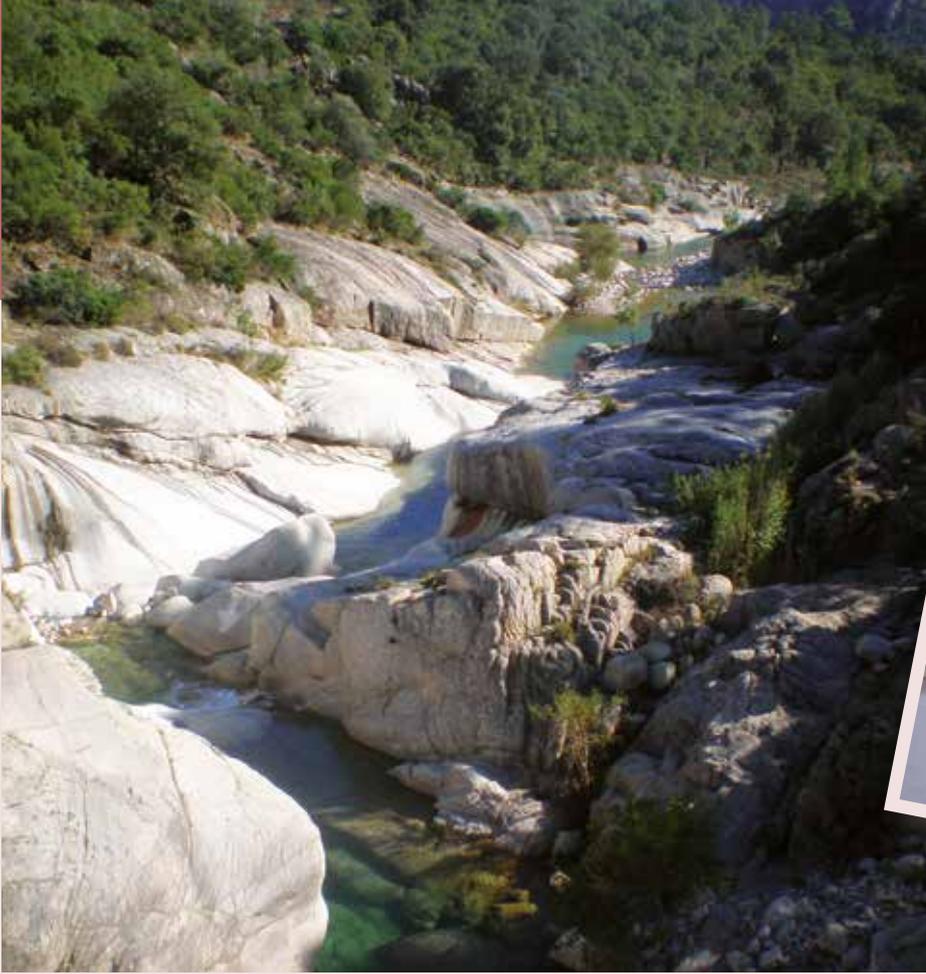
L'ultima volta ci eravamo salutati all'imbocco di un bivio. Nel rientrare al nostro "campo base" dopo una delle nostre "esplorazioni", infatti, ci si era presentata la possibilità di percorrere due strade differenti: quella fatta all'andata, però, l'avevamo già vista e così valutammo più interessante provare qualcosa di nuovo e seguire l'altra. In effetti, nel giro di pochi chilometri passammo dalle palme ai castagni: le salite erano ripidissime e ci avevano permesso di arrivare nel giro di dieci minuti a quota 600 metri sul livello del mare. Il paesaggio era bellissimo: iniziava ad assumere i caldi colori dell'autunno, con le foglie tinte di giallo, arancio e rosso, passando per tutte le sfumature dell'oro e del bronzo. Purtroppo stava anche diventando un po' pericoloso perché il buio stava avanzando rapidamente e nella strada particolarmente stretta occorreva fare molta attenzione alle mandrie di vacche e alle famiglie di maiali che, attratte dal calore, avevano deciso di dormire sull'asfalto. Non è rassicurante trovarsi davanti un gruppo di animali da mille chili, e più volte ci trovammo costretti a fermarci per dare loro il tempo di spostarsi dalla carreggiata dopo averli abbagliati con i fanali della nostra auto. Il buio era assoluto e, a parte la strada asfaltata e gli alberi ad alto fusto, non c'era molta differenza con il deserto Des Agria-

tes: nessuna abitazione, nessun insediamento, nessuna insegna e nessuno a cui chiedere se eravamo sulla strada giusta. Ma dopo un tempo che ci apparve lunghissimo, eccoci di nuovo in mezzo alla civiltà! Entrammo affamati in una locanda a conduzione familiare, gestita da due sorelle non più giovanissime, aiutate dal marito e dalla figlia di una di loro. Appena seduti, fummo accolti da una zuppiera enorme e fumante sul cui contenuto decidemmo di non indagare: in realtà non era male, probabilmente si trattava di un minestrone a base di erbe di bosco... Gli uomini si servirono abbondantemente ma anche io non fui da meno. Dopo un po' la pancia decise di mettersi in movimento, ma per fortuna il dispositivo di raccolta fece il suo mestiere e, dopo un giro di perlustrazione in bagno (meglio aspettare il rientro alla base per lavarmi e cambiarmi!), decidemmo che era tempo di muoverci e riprendere la strada di "casa". Arrivammo all'albergo stanchissimi: la giornata era stata decisamente piena ma eravamo anche molto felici del nostro "peregrinare". La mattina dopo il mio primo pensiero fu «Ok, ho pareggiato i conti con la mia pancia!». Non so se per la "soupe" della sera precedente o per qualcos'altro, ma mi liberai completamente. Ero felice ma letteralmente a pezzi e mangiare era sicuramente il mio obiettivo prin-

cipale in quel momento: il nostro magazzino non deve rimanere vuoto troppo a lungo.

L'ultimo giorno ce lo tenemmo per la parte sud-est. Andammo alla ricerca di cascate e di un fiume molto particolare, il Cavo. Decisamente preferisco il mare ma anche queste montagne hanno il loro fascino. La natura è lussureggiante per gli innumerevoli ruscelli e torrenti che sgorgano a ogni curva, e l'effetto è quello di un enorme tappeto di felci protetto dalle chiome dei faggi che dona una sensazione di grande freschezza. E proprio qui mi venne da pensare che quest'isola scoppia letteralmente d'acqua.

Ma ogni cosa ha una fine e anche per questo viaggio arrivò il giorno del rientro. Una volta sul traghetto, avendo a disposizione sia la cabina che quattro ore di tempo, decisi di provare a fare l'irrigazione. Così, dando fondo a tutta la creatività e all'arte di ingegnarsi che, per causa di forza maggiore, noi stommizzati abbiamo dovuto sviluppare, riuscii a trasformare il mini bagno della cabina in un luogo che, tutto sommato, poteva andare bene (una cosa importantissima, se non avete già avuto un'esperienza del genere: la depressione che si sviluppa nel water quando si aziona lo sciacquone è impressionante, pertanto occorre stare attenti che la sacca di scarico non sia immersa nell'acqua stagnante perché si sviluppa



una forza in grado di staccarla dalla piastra e risucchiarla nello scarico. Dovevo essere molto ridicola quando contrastavo questa forza trattenendola con due mani per evitare di fare intasare il water, con conseguente figuraccia con i camerieri ai quali avrei dovuto spiegare che cosa ci faceva un tubo di cellophane dentro il wc). Contrariamente ad ogni aspettativa, tutta l'operazione andò a meraviglia (e questo la dice lunga sulle varie preparazioni che dovremmo rispettare: se deve andare bene, ci va, se deve andare male, puoi camminare, bere due bottiglie d'acqua e mangiare fermenti a quintali, conditi con verdure cotte, ma comunque non va. Dite che sono fatalista? Beh, un pochino sì...). Nel frattempo, in perfetto orario, attraccammo a Livorno. Da qui l'autostrada ci portò in un attimo alle nostre case. E proprio qui, fra le mura familiari, come sempre mi succede al ritorno da un viaggio, mi trovai a riflettere piacevolmente su quello che avevo visto, vissuto e imparato, perché, sono convinta, qualunque visita ad un luogo nuovo ci insegna

qualcosa. E forse un luogo vicino a dove abitiamo ci fa aprire meglio gli occhi sui posti a portata di mano a cui non abbiamo prestato abbastanza attenzione. Oltre ai paesaggi, ai mille colori del mare e del tramonto, a quante tonalità di verde si possono individuare in due piantine di felce apparentemente identiche, ma nate a pochi metri di distanza, mi sono rimaste impresse le persone. Penso spesso a Katya, che il mattino fa l'infermiera e il pomeriggio, per arrotondare lo stipendio, riceve i clienti alla pensione di Saint-Florent dove abbiamo alloggiato e che, per otto giorni, tutte le mattine mi ha fatto trovare una fornitura extra di asciugamani. E penso ai miei compagni di viaggio: saremmo dovuti essere più numerosi ma la scelta del periodo ha penalizzato chi ha figli in età scolare e chi, per motivi di lavoro, le ferie le aveva appena finite. Ma questo non è un problema: ci saranno un altro viaggio, altri posti da ammirare ed altri amici con cui partire. A proposito, ora che ci penso, non sono mai stata in Macedonia...



Qualcosa  
sta cambiando...

# FAQ

Grazie al continuo miglioramento dei presidi, i cambiamenti non devono più fare paura!

Il mondo della stomia ci mette davanti a tanti cambiamenti: delle forme del corpo, dei presidi nel corso della storia e, perché no, anche cambiamenti di stagione.

Il primo punto importante da sottolineare è che la stomia non deve essere vissuta come un disagio, quindi quando ciò accade significa che qualcosa non va. La stomia non significa infiltrazioni, cattivi odori, non deve rappresentare un limite nel vivere la vita quotidiana. Per tutti questi problemi esiste una soluzione, soluzione che spesso parte dallo svolgere gesti elementari, come il cambio del presidio, nel modo corretto.

## Il cambio della sacca: quali sono i passaggi fondamentali?

- Prepara tutto l'occorrente prima di iniziare.
- Lavati le mani.
- Rimuovi il vecchio presidio dall'alto verso il basso.
- Lava con acqua tiepida e sapone, con movimenti dall'esterno verso l'interno, in caso di colo e ileostomia, o dall'interno verso l'esterno, in caso di urostomia.
- Asciuga tamponando.
- Al bisogno puoi stendere un sottile strato di film protettivo sulla pelle attorno allo stoma.
- Ritaglia il foro della placca delle giuste dimensioni (deve essere quanto più simile allo stoma).
- Se usi il presidio monopezzo, applicalo facendo attenzione che aderisca bene alla cute senza formare grinze e posizionalo piegando a metà l'adesivo e facendo combaciare il foro con la parte inferiore dello stoma. Se usi invece un sistema due pezzi, applica la nuova placca sempre facendo attenzione che non ci siano grinze nell'adesivo e poi attacca la nuova sacca accertandoti di averla agganciata bene alla placca.

- I rifiuti possono essere smaltiti nella raccolta indifferenziata.

## La scelta del presidio: quando e perché valutare il cambiamento del presidio da utilizzare?

La stomia nel corso del tempo si modifica e questo spesso fa sì che il presidio consigliato al momento della dimissione possa diventare inadeguato.

Spesso succede che una stomia sporgente, con il passare delle settimane e dei mesi, si ritiri. Il non adeguamento del presidio può causare infiltrazioni e tutto ciò che ne consegue, come le irritazioni cutanee. Se la stomia è sporgente un sistema con adesivo piano può ritenersi valido, ma se la stomia si ritira questo potrebbe non essere più sufficiente. Se la stomia si presenta poco sporgente dalla cute, allo stesso livello del piano cutaneo o addirittura introflessa (sotto il piano cutaneo), si consiglia nella maggior parte dei casi un sistema adesivo convesso o convex light (leggermente convesso). In questo caso la parte adesiva ha una particolare forma "ad imbuto" che permette di apportare la giusta pressione per far sporgere lo stoma

dal piano cutaneo, riducendo così il rischio di infiltrazioni.

Il consiglio è comunque sempre quello di contattare il proprio stomaterapista per avere il supporto adeguato.

## Il cambio di stagione: come posso vivere l'estate o viaggiare verso mete esotiche?

L'interrogativo che accomuna tantissime persone portatrici di stomia è: posso andare al mare?

Questa domanda sorge spontanea non solo per motivi estetici, ma anche per la paura che la vita di mare non sia compatibile con la stomia. In realtà non esistono precauzioni particolari. Come per tutte le persone, le regole sono dettate dal buon senso: evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde e prolungata per diverse ore consecutive. Inoltre, per garantire la massima discrezione sotto il costume, sono messi a disposizione degli stomizzati sacchetti con capacità diverse. Per chi invece teme che il sudore possa compromettere l'adesività della sacca, esistono accessori (come il film protettivo o la polvere) che possono aiutare a superare questa incertezza.

Per sconfiggere una forza avversa non bisogna opporle resistenza ma sfruttarla e dirigerla per il proprio fine

di Maddalena Dalli

# Judo, la disciplina che è un balsamo per la mente



«Il Judo è la via più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del Judo significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale». Queste sono parole di Jigoro Kano, fondatore del Judo. Parole e filosofia di vita che Stefano Rossi ha fatto sue fin da giovane, grazie alla pratica a livelli agonistici di questa disciplina giapponese.

## La diagnosi

«Tutto ebbe inizio nel 1981, all'età di 24 anni. A quei tempi ero praticamente un atleta professionista e la palestra era un po' come una seconda casa per me. Un giorno il nostro medico sportivo mi vide particolarmente pallido e, preoccupato, mi consigliò di fare una serie di controlli. Per fortuna che non presi sottogamba il suo suggerimento, perché dagli esami che feci

scopirono che in corpo avevo 2 litri di sangue in meno! La causa era una poliposi diffusa familiare. La notizia, però, non arrivò del tutto inaspettata. Si tratta, infatti, di una malattia ereditaria per la quale, nel 1976, avevo perso mio padre a soli 46 anni».

## Le cure

«Il colon e il retto erano disseminati di polipi e non c'era alcuna alternativa all'intervento. Nell'82 mi tolsero tutto il colon ma cercarono di salvarmi il retto, limitandosi ad asportare i polipi più grossi. Negli anni successivi, ogni tre o quattro mesi, tornavo in ospedale per togliere un po' per volta anche i polipi più piccoli rimasti ma era un po' come "cercare di salvare una barca che affonda", così nel 1990 asportarono anche il retto e praticarono una stomia provvisoria. Dopo circa un anno tentarono il ricollegamento ma nei due precedenti interventi, per essere sicuri

che la poliposi non si diffondesse anche altrove, avevano "tagliato" troppo e la ricanalizzazione non fu possibile, così la stomia divenne definitiva».

## La nuova realtà

«All'epoca non esisteva la figura dello stomaterapista. Gli infermieri o i medici ti dicevano "Ok, questi sono i supporti che devi utilizzare: si fa così, così e così", ma poi eri lasciato solo. Le difficoltà iniziali, però, non mi scoraggiarono mai. Anzi, feci di necessità virtù e un po' per volta, a forza di ripetere i gesti quotidiani che mi avevano insegnato in ospedale, mi perfezionai sempre più fino a trovare la mia autonomia».

## La mia forza

«Non ho mai voluto fermarmi e non ho quindi mai smesso di frequentare la palestra. Era ed è la mia valvola di sfogo, il mio modo per non pensare troppo. Credo che sia



fondamentale avere una passione che occupi il tempo e arricchisca, che si tratti di uno sport, dell'amore per i viaggi, dell'interesse per la pittura o per uno strumento musicale. Anche se non potevo più partecipare come atleta alle gare e ai campionati, ho deciso comunque di non uscire dal mondo del Judo, un mondo che mi aveva dato tanto. Così nell'82, poco dopo il primo intervento, andai a Roma, dove frequentai il corso per diventare allenatore. Nel 1995, invece, mi recai a Ostia per diventare istruttore e nel 2012, sempre nella Capitale, riuscii a raggiungere il livello più alto di preparazione, conquistando il titolo di maestro. Nel frattempo sono aumentato anche di grado: ora mi trovo al quarto Dan e mi sto preparando per prendere il quinto».

## L'impegno nel sociale

«Una delle cose che mi contraddistinguono è la volontà di essere utile al prossimo. Fin da giovane mi sono impegnato per dare una mano nelle associazioni e nei centri estivi parrocchiali, portando il Judo come esempio non solo di attività sportiva ma anche di valori e disciplina. Ora, dopo quello che mi è capitato, cerco di portare la mia esperienza a chi sta attraversando quello che ho passato e che vivo ogni giorno anche io.

Nel 2011, ad esempio, ho deciso di raccontare la mia storia e questo gesto mi è valso grandi riconoscimenti e soddisfazioni.

Inoltre da parecchi anni faccio parte della AFOS, l'Associazione Forlivesi Stomizzati. Qui, oltre ad aiutare nella preparazione di convegni e incontri e nell'organizzazione di attività di aggregazione come gite o cene, una volta al mese partecipo, portando la mia testimonianza, a incontri di gruppo con una psicologa. Ma non è sempre facile riuscire a entrare in contatto con gli altri. A volte, dopo aver vissuto un episodio traumatico, ci si chiude. Mi è capitato di parlare con persone che covavano un disagio talmente forte da preferire qualunque cosa alla stomia, persino la morte. Mi rendo conto che possa essere difficile accettare il cambiamento. Mentalmente non si è pronti a vedersi diversi, se questa diversità è stata in un certo senso imposta e non un'evoluzione naturale, come potrebbe essere per esempio la vecchiaia... Ma vorrei poter far capire a chi sta soffrendo che la stomia, invece, è una rinascita, la chance che ci è stata data per continuare a vivere, e per continuare a farlo a 360°, senza alcuna limitazione o vergogna».



# Presidi per stomia sempre più all'avanguardia grazie alla ricerca

La continua evoluzione della medicina e la passione delle persone che lavorano a stretto contatto con gli stomizzati hanno fatto di Coloplast un'azienda al passo coi tempi e con le nuove esigenze

Nel primo dopoguerra, sulla scia di un'invenzione che stava cambiando il mondo del consumo, la plastica, e che rendeva possibile l'utilizzo di un materiale più resistente, pratico e funzionale rispetto alla carta per la realizzazione di sacchetti e involucri, l'imprenditore danese Aage Louis-Hansen fondò un'azienda di imballaggi in plastica. Negli stessi anni l'infermiera Elise Sørensen stava cercando una soluzione per la sorella stomizzata, Thora di 32 anni. A quei tempi, infatti, essere stomizzati rappresentava un radicale cambiamento nello stile di vita. La società non era pronta ad affrontare determinate problematiche, inoltre i presidi erano ancora rudimentali: erano molto ingombranti e limitanti dal punto



di vista fisico, ma anche costosi e spesso non propriamente igienici, inoltre non offrivano alcuna forma di protezione contro le perdite e i cattivi odori. Non c'era da stupirsi, quindi, se la maggior parte delle persone stomizzate smettesse di vivere la vita che desiderava. Non





## Più di 50 anni di innovazione nel campo degli ausili per stomia



sensibilità della moglie Johanne Louis-Hansen, anch'essa infermiera, alla fine decise di iniziare la produzione di sacche per stomia. Questi primi dispositivi erano molto primitivi se paragonati a quelli attualmente in commercio, ma rappresentano l'inizio di un percorso che, grazie anche ad Elise, ha portato alla nascita di Coloplast, nel 1957. Dopo solo due anni l'azienda iniziò a commercializzare i nuovi presidi in tutto il mondo e lo stato di persona stomizzata cominciò a cambiare radicalmente. L'ispirazione che ha guidato Elise negli anni '50 è la stessa che continua a guidare Coloplast tutt'oggi. Sappiamo che le perdite rappresentano ancora il principale problema delle persone stomizzate, così come il dispositivo stesso non è ancora abbastanza discreto per garantire loro di non sentirsi escluse dalla vita sociale. Per questo la ricerca e sviluppo e l'innovazione in Coloplast continuano ogni giorno. Ispirati da Elise, la nostra missione è quella di rendere la vita più facile a tutte quelle persone, come gli stomizzati, che hanno bisogno di cure intime e personali. Questo



era più possibile, era imbarazzante e denigrante. Questa situazione non lasciò indifferente Elise, che in un'intervista del 1955 affermò: «In realtà la condizione delle persone stomizzate mi ha preoccupata sin dagli anni in cui ero una semplice studentessa.

Mi sentivo vicina a queste persone che dovevano vivere stress psicologico e ansia causati dall'incapacità di controllare i movimenti intestinali. Ciò ha costretto molte persone a cambiare completamente la loro vita, perché semplicemente non potevano condurla in modo normale».

Spinta infine dalla situazione difficile in cui versava la sorella Thora, Elise si impegnò ad inventare un presidio che non presentasse le caratteristiche negative dei precedenti. E ci riuscì! Dopo vari e vani tentativi per commercializzare l'idea presso i maggiori produttori di imballaggi in plastica dell'epoca, Elise incontrò Aage Louis-Hansen. Anch'egli inizialmente rispose con un categorico "no", ma grazie alla



grazie anche all'aiuto degli utilizzatori dei nostri prodotti che si fanno parte attiva di questa ricerca e innovazione, contattandoci, sottoponendoci idee e progetti e suggerendoci come migliorare, ogni giorno, per garantire a tutti una buona qualità di vita.



# Gli ambulatori raccontano

## A Catania l'alta specializzazione è di casa

L'Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale e di Alta Specializzazione Garibaldi di Catania si compone oggi di tre diversi ospedali: Garibaldi-Centro, S. Luigi-S. Currò, oggi quasi dismesso, e il più recente Garibaldi-Nesima, attivo dal 2004 e completato nel 2006. In quest'ultima struttura è stato trasferito l'ambulatorio dedicato alle stomie che prima si trovava presso il Presidio Ospedaliero S. Luigi-S. Currò. L'Unità Operativa, attiva nel complesso da 14 anni, è coordinata dallo stomaterapista Raimondo Arena, specializzato in questo settore da 15 anni, coadiuvato da altri due enterostomisti con i quali si alterna. Attualmente l'ambulatorio è aperto in via ufficiale un solo giorno alla settimana ma, vista l'ampia richiesta, ai pazienti viene data completa disponibilità di giorni e orari, esclusa la domenica. I ser-

vizi offerti vanno dalla gestione della stomia a quella delle lesioni cutanee, in particolare quelle difficili, trattate spesso con TPN (Terapia a Pressione Negativa), un particolare trattamento che aiuta il processo curativo nei casi più complessi. Inoltre, per volontà di Raimondo Arena, da due anni è attivo anche un servizio di supporto psicologico, grazie al quale due psicologhe volontarie sono a disposizione del paziente per aiutarlo passo dopo passo a trovare un nuovo equilibrio. Abbiamo chiesto a Raimondo

Arena quali sono a suo avviso i punti chiave del suo lavoro e del servizio offerto dalla loro struttura. «Tutti i pazienti, dopo un primo contatto con noi, hanno a disposizione i nostri numeri privati. In questo modo sanno di poterci rintracciare in qualunque momento e per qualunque necessità. È fondamentale, per stare davvero accanto ed essere realmente utili a chi sta vivendo un'esperienza come quella della stomia, riuscire a creare una sorta di empatia, un rapporto fiduciario e di serenità per il paziente».

AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE  
E DI ALTA SPECIALIZZAZIONE GARIBALDI  
PRESIDIO OSPEDALIERO GARIBALDI - NESIMA  
Via Palermo, 636 - 95122 Catania  
Orari: martedì, ore 15.00-17.00.  
Visite su appuntamento telefonico.  
Prenotazioni e informazioni: 338/3482645 (Raimondo Arena)

# Due ambulatori dedicati nel cuore delle Langhe

L'ambulatorio stomie dell'ospedale San Lazzaro di Alba, in provincia di Cuneo - presente anche presso la sede di Bra, nell'ospedale Santo Spirito -, è operativo dagli anni Novanta grazie all'impegno di Bruna Grasso, attuale coordinatrice infermieristica del reparto di oncologia medica, e della dottoressa Patrizia Gosso, oggi purtroppo scomparsa. Qui vengono trattati tutti i tipi di stomie, anche

se, come ci spiega lo stomaterapista Cristoforo Ferrero, «ci occupiamo più di frequente di ileostomie e pielostomie piuttosto che di colostomie o urostomie. In ogni caso seguiamo da vicino il paziente dall'inizio alla fine del suo percorso e anche oltre, a cominciare dalla predisposizione del disegno preoperatorio fino all'assistenza durante il ricovero e anche successiva alla dimissione». Il servizio si rivolge a tutti i residenti della zona ma copre anche i pazienti provenienti dalle zone "di frontiera" delle province di Asti e Savo-

na. Sottolinea Cristoforo Ferrero: «Il nostro è un lavoro di squadra e multiprofessionale, che vede la stretta collaborazione fra molteplici figure presenti nella nostra ASL: dai chirurghi agli urologi, dagli psicologi ai nutrizionisti, fino alla consulenza dell'ufficio protesica. E credo che questo sia un importante valore aggiunto, in quanto permette di dare le risposte giuste al momento giusto, mettendo in luce quelli che sono, a mio avviso, i tre punti essenziali di una buona assistenza: competenza, disponibilità e attenzione ai problemi».

OSPEDALE SAN LAZZARO  
Via Pierino Belli, 26 – 12051 Alba (CN)  
Orari: lunedì, dalle 14.00 alle 16.00.  
Visite su appuntamento telefonico.  
Prenotazioni e informazioni: 0173/316446

# Un centro dedicato all'ombra della Mole

L'ambulatorio delle Molinette nasce alla fine degli anni '80 per volere del Dr. Corno, chirurgo proctologo, responsabile del centro sino al 2012 quando è stato sostituito dal Dr. Mistrangelo. Nella struttura prestano servizio tre enterostomiste formate, Laura dal 1990, Giovanna dal 1995 e Ornella dal 1999 nonché, dal 2012, un'infermiera, Anila. Il servizio è fruibile sia ai pazienti provenienti dai reparti interni che dall'esterno della struttura: in questo caso l'accesso avviene previa prenotazione telefonica e presentazione della richiesta del medico curante. I controlli di routine vengono prestatati nell'arco di una settimana dal momento della richiesta mentre

le visite urgenti si svolgono in giornata o il giorno successivo. Ci spiega più nel dettaglio Giovanna Bosio: «Il nostro centro presta anche un servizio di consulenza esterna presso gli ospedali vicini che non hanno ambulatori di stomaterapia, come l'Ospedale Infantile Regina Margherita e l'Ospedale Ostetrico Ginecologico Sant'Anna, facenti parte, come l'Ospedale Molinette, dell'Azienda Ospedaliera Città della Salute e della Scienza di Torino. Per questo motivo in un anno i nuovi stomizzati che prendiamo in carico sono all'incirca 460 (dato del 2012), suddivisi in circa 15 pazienti al giorno. A loro garantiamo un servizio completo, che parte dal pre-operatorio e comprende anche il follow up con scadenza trimestrale, semestrale e annuale, ma rimanendo comunque sempre a disposizione a seconda delle necessità e, in caso di bisogno, facendo anche intervenire consulenti nutrizionali o psicologi». Prosegue così Giovanna Bosio: «Tutte noi enterostomiste e anche l'infermie-

OSPEDALE MOLINETTE  
Corso Bramante, 88/90  
10126 Torino  
Orari: tutti i giorni  
dalle 8.00 alle 15.30.  
Prenotazioni e informazioni:  
tel. 011/6335590

ra Anila ci occupiamo di tutto ciò di cui un paziente stomizzato ha bisogno, cercando di soddisfare ogni sua domanda, curiosità o necessità, senza mai minimizzare ma utilizzando le nostre competenze per rendere la sua situazione meno difficile, dolorosa e pesante. Spesso al termine della visita ci ringraziano ma molte volte siamo noi a farlo perché, nonostante tutti abbiano la loro storia, ognuno di loro è unico e ha sempre qualcosa da regalarci, qualcosa di cui noi facciamo tesoro e che ci serve anche da insegnamento, per essere sempre più in grado di dare non solo la nostra professionalità ma anche una parola, un consiglio, un incoraggiamento, un'accortezza».

# Il parere dello psicologo

## La stomia rende creativi

Dr.ssa Consuelo C. Casula

Specialista in Psicologia del Lavoro e Psicoterapeuta

Svegliarsi dopo un'operazione chirurgica con una stomia non è una bella sorpresa per nessuno, neanche per chi era stato adeguatamente informato e preparato, cosa che non accade durante gli interventi di urgenza. Neanche per chi, grazie alla stomia, si è liberato di una brutta malattia, dei suoi dolori e dei rischi correlati.

Eppure la stomia indica che la parte ammalata è stata rimossa, che il peggio appartiene al passato e che il paziente ora può dare una svolta radicale alla sua vita, eliminando le brutte abitudini per acquisirne di nuove. Può anche accogliere con gratitudine la stomia come un salvifico amico arrivato per restituire energia e vitalità alla sua vita e stimolare un processo di cambiamento davvero sorprendente. Certo ci vuole un po' di tempo, determinazione, speranza e resilienza.

Il paziente che si abitua il più presto possibile a convivere con questa nuova caratteristica corporea accelera il processo di normalizzazione, riconoscendo



che il futuro è un atto creativo che dipende dalla sua passione per forgiare il nuovo sé, a misura dei nuovi desideri. La pronta accettazione della nuova fisionomia corporea può stimolare nel paziente un processo evolutivo di Crescita Post Traumatica (Post Traumatic Growth).

La Crescita Post Traumatica riconosce nella sofferenza patita un apprendimento etico e un agente provocatore che fa capire il profondo significato della vita, dato

prima per scontato, e l'inevitabilità del cambiamento: quello che è successo non può non essere successo, nessuna fantasia magica lo può cancellare. La Crescita Post Traumatica invita ad accettare la nuova realtà corporea per quella che è, a non alimentare rimpianti, rimorsi, recriminazioni con sterili domande che non possono trovare nessuna risposta logica. Chiedersi "Perché è successo?" o "Perché a me?" o "Cosa avrei potuto fare per evitarlo?" è solo un

modo per mantenere lo sguardo al passato che non può più offrire valide indicazioni. Lo sguardo va spostato sulla realtà del presente e poi proiettato nel futuro con apertura e curiosità nei confronti dello sviluppo delle componenti sociali, professionali e spirituali. Chi dal presente sposta lo sguardo verso il futuro espande orizzonti di libertà, e trasforma le avversità in sviluppo delle proprie potenzialità, facendo emergere risorse che non pensava di avere, solo perché prima non ne aveva avuto bisogno. Affrontare la realtà con resilienza consente di considerare il trauma come un fattore di crescita, di apprendimento e di evoluzione personale e professionale. La

paziente “sceglie” e riconosce con equanimità che la stomia gli ha salvato la vita e si prepara a dare valore al tempo supplementare concessogli, togliendo dai cassetti quei sogni che per troppo tempo vi erano stati rinchiusi. Ma anche al paziente più resiliente e più creativo possono tuttavia rimanere alcune paure: perdere lavoro, amici, amori, dover rinunciare ad alcune attività sociali, professionali o sportive a causa di fuoriuscite liquide, solide o di odori. È importante ricordare che queste paure derivano dal disorientamento dovuto al cambiamento dei progetti che si dava per scontato si sarebbero realizzati. Anche il disorientamento, la perdita

incendio, anche gli esseri umani tendono a rendere di più quando lo stress è alto, rispetto a quando è cronico.

Dopo lo stress dell'intervento chirurgico, il paziente constata che il cambiamento è già avvenuto. È però ancora vivo e il corpo continua a segnalargli le esigenze biologiche: ha fame, sete, sonno, voglia di attività, socialità, sessualità. Ma non solo il corpo è vivo. Sono vivi anche il cuore, la mente, lo spirito e anche loro hanno bisogno del nutrimento e del movimento che meritano. Dopo l'intervento chirurgico, il paziente constata che la stomia, figlia della scienza e della tecnologia, gli consente una rinascita che gli permette di mantenere attivi alcuni interessi personali, sociali, professionali e sportivi o di inventarne di nuovi. Dopo l'intervento chirurgico, il paziente resiliente riconosce che la stomia ha stimolato una consapevolezza di nuove necessità non solo del corpo ma anche della mente e dello spirito. Sente che è arrivato il momento della rinascita, della trasformazione raccontata e testimoniata da molti pazienti nelle pagine di questo giornale. La nuova identità porta a interrompere vecchi schemi e abitudini e a intraprenderne altri per diventare quella nuova persona che utilizza il grande scossone per rivoluzionare la sua vita e finalmente diventare quello che ha sempre desiderato diventare. Non ha più scuse e non può più rimandare. E se ogni tanto le paure ritornano, le si accolgano con amorevole gentilezza e si accompagnino alla porta, saltellando e recitando il mantra: “il peggio è finito”, “il passato è passato”, “il futuro sarà pieno di sorprese”. Dopo il risveglio la persona stomizzata può scoprirsi più matura, più responsabile, più consapevole, e più completa, proprio grazie a quel trauma.



resilienza è infatti un processo sincronico e diacronico di trasformazione del dolore in sfida: se il dolore rattrappisce il corpo in una smorfia e frena ogni iniziativa, la sfida fa alzare la testa e trovare strategie creative di rimedio o risolutive.

La resilienza è quel processo che incoraggia a rialzarsi il più presto possibile dopo essere caduti e che trasforma il destino in scelta. Se il “destino ha voluto” che il paziente avesse una stomia, il

dei cardini fissi, il caos, stimolano la ricerca di nuovi progetti più consoni alla nuova identità di persona che, invece di dare la vita per scontata, decide di prenderne le redini e mettere in atto quei cambiamenti che prima non si concedeva perché frenato da pigrizia immaginativa. Così come l'evoluzione predilige i fattori di stress, la causalità, l'incertezza e il disordine, così come la natura inizia la sua opera di rinascita e di ricostruzione dopo uno tsunami, un uragano, terremoto,

# scopri la stomia

## STOMATERAPIA

LA RETE DEGLI AMBULATORI  
A ROMA E NEL LAZIO

**Osp. S. Camillo-Forlanini - Roma**

Centro Assistenza Stomizzati ed Invaldità Digestive  
Tel. 0658705488 / Fax. 0658705210

**ASL RM-H Polo H2**

Osp. "S. Giuseppe" Albano Laziale Ambulatorio di Chirurgia Generale per stomizzati  
Tel. 3664246487

**Osp. S. Andrea- Roma**

Servizio ambulatoriale enterostomie  
Tel. 0633776744 / Fax. 0633775649

**Osp. G.B. Grassi Ostia- Roma**

Ambulatorio Proctologia-urologia-stomaterapia  
Tel. 0656482466

**Osp. S. Eugenio- Roma**

Ambulatorio Infermieristico stomizzati  
Tel. 0651002304-5

**Osp. Bambino Gesù- Palidoro - Fiumicino (RM)**

Ambulatorio chirurgia digestiva  
Centro A.I.S.T.O.M. - A.I.M.A.R.  
Tel. 0668593316

**Osp. Umberto I°- Roma**

Ambulatorio Riabilitazione Stomizzati  
Tel. 0649912261 / 0649970501-9555

**Osp. Umberto I°- Roma**

Ambulatorio Riabilitazione pavimento pelvico  
Tel. 0649977260

**Università Campus Biomedico - Roma**

Ambulatorio stomie e riabilitazione del pavimento pelvico  
Tel. 0687434343 / 06225411273

**Osp. S. Filippo Neri - Roma**

Ambulatorio Chirurgia generale oncologica e stomie  
Tel. 0633062535

**Fondazione Policlinico Tor Vergata**

Ambulatorio Infermieristico  
Tel. 0620908277 / 0620908290

**Osp. S. Giovanni- Roma**

Ambulatorio stomizzati  
Tel. 0677055008

**Osp. Belcolle - Viterbo**

Ambulatorio stomizzati  
Tel. 0761339329 / 07613391

**Osp. SS. Trinità - Sora (FR)**

Centro Help stomizzati  
Tel. 0766 829215 - 339 4138066 / Fax 0766 829227

**Osp. A. Fiorini - Terracina (LT)**

Ambulatorio Infermieristico  
Tel. / Fax 0773708323

**IDEAS**

Jessica Grossman  
per la campagna "uncover ostomy"  
[www.uncoverostomy.org](http://www.uncoverostomy.org)



*La stomia è per noi una soluzione indispensabile.  
Non deve essere una barriera tra noi e il mondo  
ma una compagna che ci permetta di continuare  
a vivere i nostri desideri*

### cos'è una stomia

Il termine stoma deriva dal greco e significa: "apertura, bocca".  
Con questo termine o con il sinonimo stomia, si indica un'intervento  
con il quale si crea un'apertura sulla parete addominale per poter  
mettere in comunicazione un viscere (apparato intestinale o urinario)  
con l'esterno. Una stomia può essere la risposta più sicura ed efficace  
a gravi problemi di salute

Jessica Grossman venti anni, stomizzata dall'età di 13 a causa  
della malattia di Crohn, ha prestato la sua immagine per una  
campagna di sensibilizzazione che stimoli un dibattito  
positivo sulle stomie e aiuti a superare immotivate paure.  
Condividere le nostre storie, dare risposte ai molti dubbi,  
sono gli obiettivi che ci hanno spinto a proporre anche in  
Italia questa iniziativa.

Collegati al sito [www.scoprilastomia.info](http://www.scoprilastomia.info) condividi la tua  
esperienza, un esperto risponderà alle tue domande



**AMICILazio**  
Malattia di Crohn  
Colite Ulcerosa



**F.A.I.S. ONLUS**  
Federazione Associazioni Incontinenti e Stomizzati  
membro dell'International Ostomy Association e della European Association

# 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.

A



## A.I.STOM

Associazione Italiana Stomizzati

V.le Orazio Flacco, 24 - 70124 Bari

Tel. 080 5093389 - Fax 080 5619181

[aistom@aistom.org](mailto:aistom@aistom.org)

Numero Verde: 800.67.53.23

[www.aistom.org](http://www.aistom.org)

F



## F.A.I.S.

Federazione Associazioni  
Incontinenti e Stomizzati

Via San Marino, 10 - 10134 Torino

Tel. 011 3017735

[fais@fais.info](mailto:fais@fais.info)

<http://facebook.com/fais.onlus>

Numero Verde: 800.09.05.06

[www.fais.info](http://www.fais.info)



## Persone su cui contare

Un numero verde e una e-mail dedicati,  
per ottenere subito risposte concrete  
alle vostre domande

Il Consumer Care Coloplast è a disposizione per aiutare ad individuare  
il prodotto più adatto alle proprie esigenze e offrire una prova gratuita.

Si possono inoltre richiedere:

- consigli sull'uso dei prodotti
- informazioni sul rimborso
- dove trovare gli ausili Coloplast
- informazioni sui centri di riabilitazione
- notizie sulle iniziative editoriali Coloplast

Chiamata gratuita

**800.064.064**

e-mail: [chiam@coloplast.it](mailto:chiam@coloplast.it)

Attivo dal lunedì al venerdì,  
dalle 9 alle 18.