

Quando in famiglia si sceglie la vita
N. 5, maggio 2012

Treviso
Armonie medioevali

Pagina 4

Storie di vita

Pagina 10

Gli ambulatori
raccontano

Pagina 14

DOSSIER

Elasticità: una soluzione che si adatta alle forme del corpo

Pagina 12





“Fino ad oggi
consideravo la pelle
irritata una naturale
conseguenza della
stomia”

Trevor, stomizzato dal 2009

Skin Barrier è il motivo per ripensarci

Skin Barrier, per una maggiore protezione della cute

Skin Barrier Coloplast aiuta a mantenere la cute sana e pulita, proteggendola dagli effetti di perdite e infiltrazioni e dai residui dell'adesivo. Si asciuga in fretta e non brucia.

È disponibile in versione spray o in salviette.



Come si usa

Stendere uno strato protettivo sulla cute prima di applicare l'adesivo di un nuovo sistema di raccolta.



Per ricevere il tuo campione gratuito, visita www.coloplast.it o chiama il numero verde gratuito 800.064.064.

www.coloplast.it

Sede di Bologna Via Trattati Comunitari Europei 1957-2007, n°9 - Edificio F - 40127 Bologna

Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © Tutti i diritti sono riservati Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

 **Coloplast**

Sommario

Tempo libero

Treviso

Armonie medioevali

pag. 4

Consigli di viaggio

A cura di Donatella Brevini

pag. 6

FAQ

Le domande più frequenti

pag. 8

Storie di vita

Il bello del fare

pag. 10

Dossier SenSura® Mio

Elasticità: una soluzione che si adatta alle forme del corpo

pag. 12

Professionisti

Gli ambulatori raccontano

pag. 14

Consigli pratici

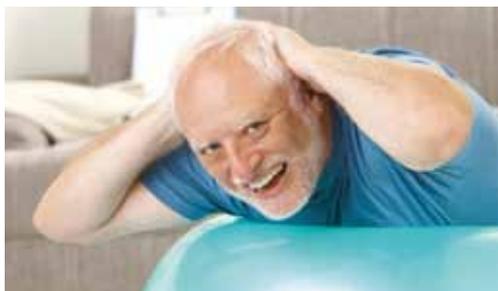
L'alimentazione

pag. 16

Le Associazioni

AISTOM e FAIS

pag. 19



Care Lettrici, gentili Lettori,

un altro numero di Informablu è arrivato nelle vostre case e mi piace pensare che questo appuntamento sia diventato una piacevole consuetudine che vi accompagna durante l'anno. L'estate è ormai alle porte e con il bel tempo cresce probabilmente il desiderio di dedicare qualche ora o qualche giorno a visitare i luoghi più belli e interessanti della nostra meravigliosa penisola. Per questo abbiamo deciso di continuare con la rubrica dedicata alle "gite fuori porta": brevi articoli destinati alla descrizione di alcune mete interessanti, con le informazioni salienti, qualche consiglio pratico per visitarle e uno specialissimo corredo di ricette, ispirate proprio alla cucina dei territori descritti.

Come sempre, insieme al dilettevole, ci piace unire l'utile; ecco allora un ampio articolo su una grande novità per la gestione della stomia: SenSura Mio. È questo un nuovo traguardo che abbiamo raggiunto nell'elasticità e nella conformabilità dell'adesivo e nella sua capacità di seguire i movimenti del corpo e le irregolarità della pelle.

Non trascurate la possibilità di provarlo, sempre gratuitamente, semplicemente chiamando il numero gratuito del nostro Consumer Care, l'800.064.064. Se possiamo aiutarvi a conquistare una maggiore serenità nella gestione della vostra stomia, abbiamo già raggiunto gran parte dei nostri obiettivi. Sempre parlando di utilità, pensiamo possano essere interessanti anche le due rubriche dedicate alle domande più frequenti ed ai consigli pratici, dove potrete trovare risposte ad alcuni dubbi e qualche utile informazione che forse non conoscevate ancora.

Vi sono poi altre rubriche che completano la rivista, offrendo spunti che speriamo possano essere coinvolgenti o anche solo piacevoli e possano accompagnare degnamente il tempo che ci separa dal prossimo numero. Un incontro con i nostri lettori a cui teniamo particolarmente e a cui non vogliamo assolutamente rinunciare!

Patrizia Turrini

Direttore Marketing

Coloplast SpA

Informablu n. 5, maggio 2012.

Edizioni: Coloplast S.p.A. Direttore Responsabile: Monica Pasquarelli.

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.

Proprietà Informablu: Coloplast S.p.A.

Impaginazione: Edison PH5gruppo - Stampa: Grafiche Damiani, Bologna

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.

Tempo libero

Treviso

Armonie medioevali

Il fascino di un passato antico, che ha lasciato in eredità un patrimonio architettonico, artistico e museale colto e raffinato

di Monica Pasquarelli

A Treviso non esiste un monumento simbolo, perché la sua caratteristica unica è l'insieme armonico e delicato delle architetture del centro storico che le donano un fascino particolare. Una bellezza discreta che scaturisce da tre momenti di sviluppo della città in tre periodi storici. L'impianto urbano risale all'epoca romana, su questo si è inserito l'importante sviluppo medioevale ed infine le raffinatezze dei palazzi così come sono giunti a noi che offrono una visione di insieme che rimanda a Venezia.

La Treviso romana scampa al flagello Attila, viene poi controllata dai Goti, quindi dai Longobardi ma sotto i Carolingi conosce il suo momento di gloria a cui ne seguirà un altro, attorno al 1164, quando Federico il Barbarossa la riconosce come Comune indipendente. Le guerre sanguinose tra Guelfi e Ghibellini non risparmiano la città, ma Gherardo da Camino, capo della fazione Guelfa, la governò così saggiamente da meritarsi un posto nel XVI canto del Purgatorio della divina Commedia. Treviso nel 1339, fu acquisita da Venezia e ne

seguì le sorti, le sue epopee, il suo stile, i suoi lussi ma anche la sua decadenza fino al 1797 quando fu vinta da un giovane ed ambizioso Napoleone.

Tutti i monumenti di maggiore interesse sono nel centro storico ed è da Piazza dei Signori che si consiglia di iniziare a visitare la città per avere uno spaccato reale di vita medioevale. Sulla piazza il celebre Palazzo del Podestà o del Governo che serviva come dimora del Podestà che, non essendo mai di origine trevigiana, aveva la necessità di trasferirsi in città ed occupava la casa limitrofa al Palazzo dei Trecento. Quest'ultimo risale al 1185, fu edificato per accogliere tutti i partecipanti alle numerose assemblee, i famosi "Concioni", e rappresentava anche il luogo in cui il Podestà amministrava la giustizia. Poco distante la Loggia dei Cavalieri, edificio unico nel suo genere costruito nel 1200 con una irregolare pianta quadrilatera con tre lati liberi. L'ampio spazio interno centrale accoglie una caratteristica e imponente colonna, in parte realizzata in granito violetto, che



Piazza dei Signori



Loggia dei Cavalieri



Una via d'acqua



Risotto Trevigiana

Ingredienti per 4 persone:

350 g di riso carnaroli, 1 cipolla, 2 cespi di radicchio, 200 cl di brodo vegetale, 1 bicchiere di vino spumante, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 8 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Dopo aver pulito e lavato il radicchio, tagliatelo a pezzetti di circa 1 cm avendo l'accortezza di lasciarne alcuni un po' più grossi. In una casseruola fate soffriggere la cipolla tritata e, una volta imbondita, buttate il radicchio che farete appassire per qualche minuto. Versate il riso, fatelo tostare mescolando velocemente, aggiungete il bicchiere di vino bianco e cuocete il riso aggiungendo il brodo mano a mano che si rende necessario alla cottura e finite con una spruzzata di parmigiano solo alla fine.

Il radicchio rosso di Treviso è un prodotto ortofrutticolo italiano a Indicazione Geografica Protetta (IGP).



Consigli di viaggio

a cura di **Donatella Brevini**, utilizzatrice Coloplast da tanti anni, amante dei viaggi e della vita. In questi tre numeri ci farà compagnia con i suoi consigli, le sue idee ed i suoi suggerimenti. Tutti sperimentati da lei e da provare.



N°1: scegliere bene i compagni di viaggio

Si può continuare a viaggiare, dopo un intervento che ha comportato il confezionamento di una stomia? Non solo si può, ma si deve. Il mondo non è diventato più brutto, indegno di essere visitato, anche se sembra che sia proprio quello che è successo. È la nostra percezione soggettiva di questa nuova fisicità che, diciamocelo chiaramente, è del tutto contro natura. Ma non è una scusa sufficiente. La “bocca” apparsa sulla nostra pancia ci ha salvato la vita o l’ha resa più vivibile e quindi non odiamola troppo. Certo occorre prendere degli accorgimenti: pratici e psicologici.

Il primo è il più difficile di tutti perché è di **natura psicologica**: di solito si viaggia in compagnia e sono convinta che **i nostri compagni debbano conoscere le nostre condizioni**. Se passiamo in rassegna diverse toilettes prima di trovarne una adatta è giusto sappiamo che non siamo schizzinosi e ne cerchiamo una blu, perché ci

piace solo blu, ma abbiamo proprio bisogno di trovarne una che abbia un lavandino per poterci lavare in caso di cambio del dispositivo di raccolta: è una questione di integrità della nostra pelle. Così come, nel caso si decida per un certo orario, ma noi non ci presentiamo non è che abbiamo spento la sveglia e ci siamo girati dall’altra parte, ma facendo l’irrigazione stiamo aspettando i tempi del nostro intestino, sul quale abbiamo ben poca autorità decisionale. Conoscere le nostre condizioni significa mettere gli altri nella condizione di capire. Se poi, a fronte di queste informazioni, trovate atteggiamenti scettici e poco collaborativi, allora è il caso di cercare altri compagni: di quelli lì, non ne avete bisogno. Ricordiamoci che non abbiamo commesso nessun reato: ci siamo ammalati e se qualcuno prova fastidio per la nostra situazione, è un suo problema, perché noi di problemi ne abbiamo abbastanza senza aggiungerne altri.

Il modello di amico perfetto, l’ideale da portare in viaggio lo abbiamo sicuramente incontrato: sono i nostri stomaterapisti. Loro ci stanno già accompagnando in un viaggio iniziato il giorno dell’operazione e che, per molti di noi, durerà una vita intera. Il perfetto compagno di viaggio è come loro: **paziente**, perché hanno sempre i 5 minuti in più per ascoltare i nostri pensieri più inconfessabili, **rassicurante** perché mentre pensiamo che non ce la faremo mai, loro ti sorridono dicendoti che è più difficile da spiegare che da fare, **stimolante** perché sanno trovare le parole giuste per spronarci a riappropriarci della nostra vita. Un compagno di viaggio per noi è importante almeno come la meta che sceglieremo di visitare, perché ne va della serenità stessa dell’esperienza che faremo.

sostiene il peso della copertura. In epoca medioevale era un luogo destinato esclusivamente ai nobili che partecipavano, nella buona stagione, a giochi di società. Il suo antico uso fu dimenticato sotto il dominio veneziano tanto che nel 1500, chiuso il quarto lato, divenne una casa privata, poi una legnaia ed infine un deposito per botti. Altre due cose meritano una lunga passeggiata: i bastioni che circondano la città e le attigue torri medioevali erette per motivi strategici, ma che spesso fungevano da abitazioni per le famiglie benestanti. Oggi le più belle, oltre a quella del Podestà accanto al suo palazzo, sono

la torre dei Canonici del 1200 e la torre del Visdomino, detta “Torre Cornarotta” dal nome della famiglia che l’ha posseduta. Abitata ancora oggi questa torre all’inizio del 1900 fu utilizzata come studio da Arturo Martini.

Come arrivare: Treviso si trova a 30 km da Venezia. L’aeroporto Canova è a 5 km dal centro, quello di Tessera a 20 km. Per i treni si consiglia di arrivare a Venezia e poi proseguire con un locale. L’uscita dell’autostrada è Treviso Sud sulla A27 (Venezia-Belluno) che si imbecca al termine della A4 a Mestre.



Palazzo Carraresi

La prossima mostra sarà: **Tibet Tesori dal Tetto del Mondo**

dal 27 ottobre 2012
al 19 maggio 2013.

SenSura® Mio



Si adatta alle forme del corpo Ti fa sentire sicuro

Si adatta in maniera ottimale al profilo del corpo

SenSura® Mio è una nuova soluzione per colostomia prodotta da Coloplast. L'adesivo SenSura Mio è basato su BodyFit™ Technology. È elastico, per adattarsi in maniera ottimale alle forme dell'addome, come profilo, ernie, cicatrici, pieghe cutanee e altre irregolarità e per seguire i movimenti del corpo.

Per ricevere il tuo campione gratuito chiama il Consumer Care Coloplast, oppure registrati su www.sensuramio.coloplast.it

Chiamata gratuita

800.064.064

e-mail: chiam@coloplast.it

Un numero gratuito e una mail dedicati dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18, sia al telefono che con l'e-mail.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast sviluppa prodotti e servizi per rendere la vita più facile alle persone con bisogni di cura intimi e personali. Lavorando a stretto contatto con le persone che utilizzano i nostri prodotti, creiamo soluzioni che rispondono ai loro bisogni speciali. È questo che intendiamo con "intimate healthcare". Le nostre aree di business includono stomia, urologia e continenza, lesioni cutanee. Operiamo a livello globale e impieghiamo 7.000 persone.

Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © Tutti i diritti sono riservati Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.



Coloplast SpA
Via Trattati Comunitari
Europei 1957-2007, n°9
Edificio F
40127 Bologna

www.coloplast.it

FAQ

Viaggiare è tra le cose che si deve continuare a fare, ma ci sono tante piccole domande che frequentemente ci si pone. Qua proviamo a dare risposte a quelle più frequenti.

La cintura di sicurezza appoggia proprio sullo stomaco, come posso fare a ridurre il disagio?

In commercio esistono dei fissaggi speciali che tengono la cintura lontana dall'addome e si trovano nei negozi specializzati in accessori per auto. In alternativa puoi posizionare la cintura sulla parte inferiore dell'addome nell'area pelvica.

Quante sacche devo portare quando sono in viaggio?

Se il viaggio è breve (dalla mattina alla sera) è consigliabile tenere una sacca di riserva e la fornitura di dispositivi necessaria in un piccolo kit da viaggio. Più traffico del previsto, un evento che dura più di quello ipotizzato non devono toglierti la serenità di sentirti a tuo agio. Se hai tutto il necessario con te puoi fermarti, cambiare la sacca e riprendere con calma e serenità il rientro. I dispositivi hanno bisogno di un luogo fresco, durante la stagione calda non lasciare i prodotti per la stomia all'interno dell'auto a lungo, perché il calore prolungato potrebbe danneggiare la placca adesiva.

Se il viaggio è lungo?

Dipende dalla destinazione. Per alcune mete – crociere, campagna, o zone difficili – è indispensabile



avere con sé la fornitura per tutto il tempo del viaggio e qualche extra, dato che non avrete la possibilità di rifornirvi. Chi viaggia ed ha per meta delle grandi città, di solito preferisce acquistare i dispositivi di volta in volta per avere un minor bagaglio. Il consiglio comunque è quello di tenere sempre una minima scorta per i famosi “imprevisti”, come una sosta per riparare un'auto o un volo che ritarda di un paio di giorni.

Che problemi posso avere nei controlli di sicurezza all'aeroporto?

Svuota la sacca prima di entrare nell'area di sicurezza e prima di imbarcarti sull'aereo, minimizzerai la tua preoccupazione relativa al riempimento o alla pressione della sacca.

L'inconveniente maggiore è l'impossibilità a trasportare forbici nel bagaglio a mano e quindi ti consigliamo di pre-tagliare le placche adesive fin da casa e poi imbarcare le forbici nel caso che tu stia viaggiando anche con un bagaglio da stivare. L'Amministrazione per la Sicurezza dei Trasporti Americana, Transportation Security Administration (TSA), fa una eccezione per le “forbici da stomia”, ma vale solo per i voli in partenza dagli Stati Uniti, per il resto del mondo ci sono regole differenti da paese a paese e a volte da aeroporto ad aeroporto. Ricordati anche che puoi portare solo 100 millilitri o meno di liquidi – acqua, aerosol e gel – nel bagaglio a mano e li devi inserire all'interno di un sacchetto di plastica trasparente, perché ai controlli va estratto per consentire alla sicurezza di effettua-



re i controlli del caso. Nel bagaglio imbarcato puoi invece trasportare quantità maggiori di liquidi. Potrebbe essere utile avere la lettera del medico che contiene la dichiarazione che sei stato sottoposto ad un intervento di stomia. In tale lettera dovrebbero essere indicati i dati di riferimento del medico che si occupa della prima assistenza e dello stomaterapista che ti segue.

Quando si viaggia in aereo è meglio il bagaglio a mano o imbarcato?

Il rischio più grosso quando si viaggia in aereo è che il bagaglio non arrivi. A volte il ritardo è solo di qualche ora, ma in alcuni casi può tardare anche 36-48 ore. La cosa migliore sarebbe trasportare tutta la fornitura nel bagaglio a mano, quello che viene fatto sistemare nelle cappelliere sopra i sedili oppure sotto il sedile anteriore. Se la fornitura è voluminosa, allora il consiglio è di tenere nel bagaglio a mano il quantitativo per qualche giorno. Trasportare tutta la fornitura nel bagaglio a mano ha un altro vantaggio: si evitano gli sbalzi di termici che potrebbero esserci nei vani dedicati al trasporto dei bagagli.

Quali accorgimenti posso usare per cambiare i presidi nelle toilettes pubbliche?

Nei viaggi lunghi, come i voli intercontinentali potrebbe essere necessario effettuare un cambio di sacca. In questo caso la soluzione più semplice ed economica è di avere con sé delle buste di plastica dove poter riporre il dispositivo usato prima di gettarlo nel cestino della toilette. Il sacchetto impedisce la fuoriuscita di cattivi odori ed inoltre consente di portare “discretamente” il presidio con sé. Buste in plastica colorate, come piccoli beauty case, possono essere utili per riporre sia il presidio che il sacchetto in plastica. Alcune persone trovano ugualmente imbarazzante gettare le sacche usate nei cestini, e quindi preferiscono farlo nei più discreti ed anonimi cassonetti pubblici. In questo caso una sacchetto in plastica con la zip può diventare il perfetto contenitore in attesa dell’atterraggio e del cassonetto pubblico.

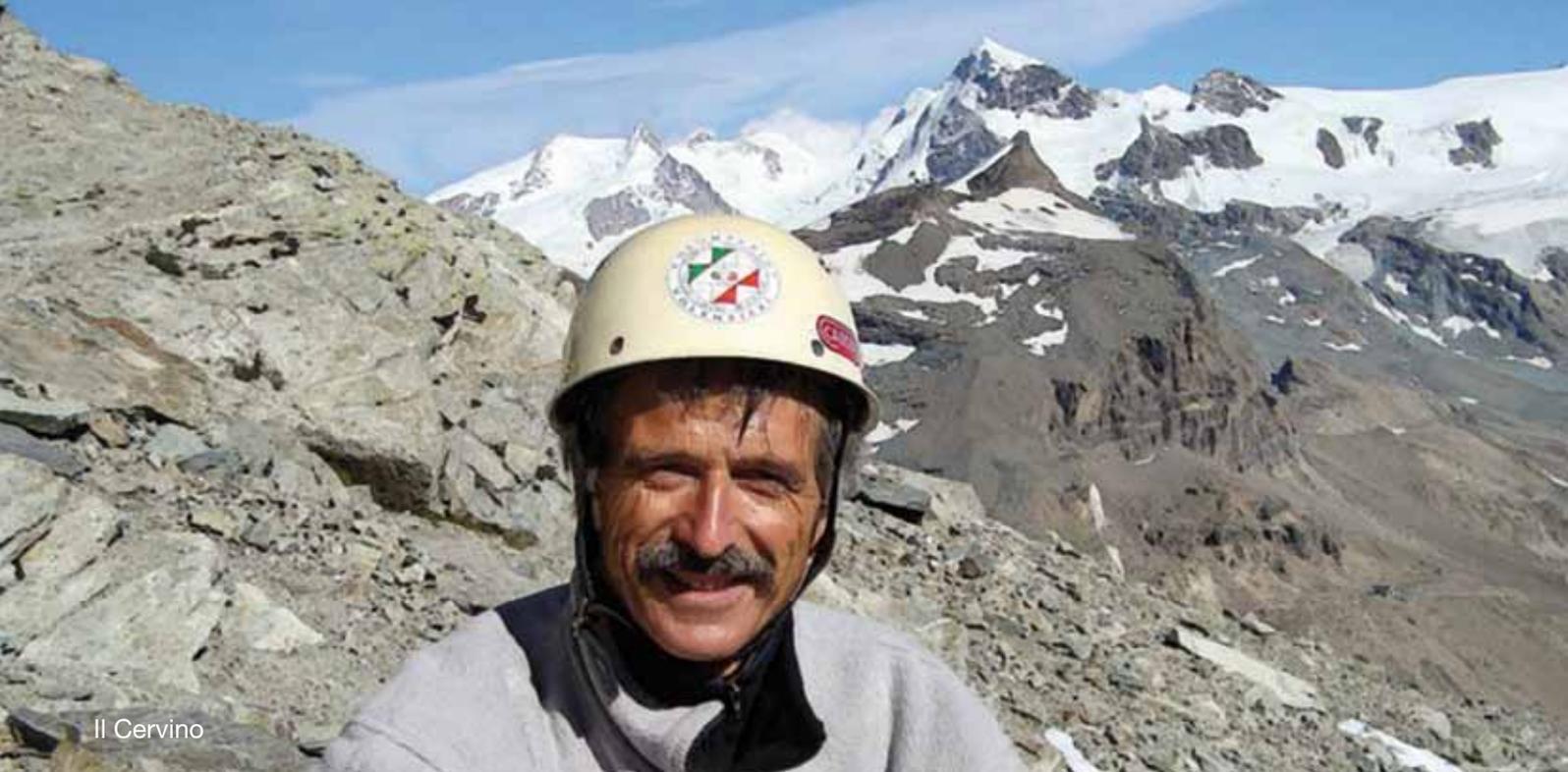
Viaggiando in aereo devo cambiare la mia alimentazione?

L’atmosfera controllata dell’aereo e l’aria condizionata accelerano il naturale processo di disidratazione, quindi bisogna cercare di bere molti liquidi per contrastarne gli effetti. Bere molto aiuta anche a superare con maggiore facilità il jet lag. L’ideale è assumere i liquidi con costanza e regolarità: un bicchiere d’acqua o di succo di frutta ogni ora garantiscono il giusto equilibrio. Per i cibi è sconsigliato assumere quelli che aiutano la formazione dei gas.



Un trucco
Con una foto del presidio che usi, parli ogni lingua!

Quando ci si reca all’estero ed è necessario acquistare un presidio in loco potrebbe non essere semplice capirsi su termini così tecnici e particolari come quelli che si usano per i presidi. Mostrare la foto – anche ricavata da un dépliant o dalla scatola dei prodotti – significa avere la certezza di ricevere esattamente il prodotto di cui hai bisogno.



Il Cervino

Il bello del fare

Enzo racconta una storia unica, perché lui, dopo la stomia, “non solo ha fatto come prima, ma addirittura meglio”.

di Monica Pasquarelli

Ha un aspetto sportivo e giovanile, una voce pacata e serena. È Enzo, 62 anni nato a Fano, ma che da anni abita sulle colline appena fuori la città di Bologna. Oltre a correre a piedi, andare in bicicletta, seguire un paio di associazioni e dare consulenze di lavoro, fa il volontario in ambulanza dal 1989 e non ha nessuna intenzione di smettere, anche se oggi l'impegno che si richiede ai volontari è sempre più legato alla professionalità.

Ascoltare il racconto di Enzo è come osservare un pittore mentre dipinge una tela: il soggetto piano piano prende forma sotto il tocco di pennellate leggere che poi vanno diventando nette e precise nel delineare i contorni. Mano mano che il

suo racconto si dipana si scopre la chiave stessa della storia, perché il suo è il racconto ritmico ed appassionato di un “domatore” del destino. Se per molti portare una stomia è uno stato a cui abituarsi, per altri una sfida, per Enzo è stata la molla che lo ha portato a raggiungere il suo sogno: dopo aver scalato le vette più alte d'Italia spingersi oltre, mettersi alla prova sulla catena Himalayana.

La sua vita prima e la malattia

“Ho sempre fatto una vita semplice e regolare. Vita sana, sportiva, esami costanti. Ho scoperto di essere malato perché sono subito andato a fondo ai primi sintomi e, se oggi sono qua, il merito va proprio alla

velocità che ho messo nel fare gli accertamenti ed al mio carattere.” Prima la scoperta di poche gocce di sangue, poi l'esame che ha rivelato una formazione tumorale già infiltrata ed infiltrante. “Era il mese di maggio quando ebbi la notizia. Fisicamente stavo bene e nella testa immaginavo già i week end e la lunga vacanza estiva in montagna che mi aspettava con delle belle scalate. Immaginavo la mia vita dopo l'operazione e la vedevo finita, da invalido. Pensavo solo a ciò che non avrei mai più avuto o potuto fare e decisi di voler vivere la mia ultima estate.” L'unica soluzione fu quella di fare un ciclo di radioterapia per rimandare fino a settembre l'intervento senza che

il male progredisce. “Fu una lunga, intensa ed indimenticabile estate. Ricordo che feci da capo cordata a un gruppo di alpinisti e salimmo sul Polluce. Pensavo che non avrei più potuto fare il bagno, correre, scalare e mi sentivo l’uomo più sfortunato del mondo. Oggi so che non c’era nulla di più sbagliato e che il mio errore più grande è stato quello di non chiedere, non cercare di sapere. Ho conosciuto la prima persona stomizzata mesi e mesi dopo l’intervento e vidi che faceva una vita normalissima. Piano piano accettai che le cose non erano come prima, ma che ero vivo, che avevo una buona qualità di vita, perché, anche se in modo differente, facevo tutto quello che facevo prima. Lì capii l’importanza di non vergognarsi e di raccontare come si vive da stomizzati.”

Dal dire al fare

Questa riflessione non è rimasta solo un pensiero, ma come è nel suo carattere Enzo ha silenziosamente agito. Nel 2007, con la stomaterapista Maria Dolores D’Elia, ha fondato l’associazione provinciale stomizzati ABISTOM di cui è presidente. Le attività sono sia riunioni sui temi legati alla nuova condizione o semplici incontri conviviali per il piacere di stare assieme

e scambiarsi pareri ed esperienze. “Oggi vedo nei volti dei ‘nuovi soci’, la stessa espressione che dovevo avere io negli occhi quando scoprivo che le mie preoccupazioni erano condivise.”

Nel 2012 Enzo è stato scelto da Coloplast per raccontare la sua storia e diffonderla in tutto il mondo. Nelle freddissime giornate di febbraio una troupe ha passato un’intera giornata con Enzo raccogliendone i racconti e cogliendo le immagini della sua vita di oggi. “Desideravano intervistarmi mostrando realmente dove e come vivo, quindi li ho accolti in casa mia e poi mi hanno seguito nel mio solito giro di corsa. Abbiamo anche improvvisato una ciaspolata, grazie alle abbondanti nevicate, a cui hanno preso parte anche loro.”

Il secondo intervento e le vette scalate

Ma se il primo intervento va bene ed Enzo inizia a prendere confidenza con la sua stomia ad un controllo arriva una brutta sorpresa. La TAC mostra quella che a tutti sembra una recidiva con lesioni ossee. Dopo una scintigrafia ossea che conferma la prima diagnosi, Enzo ottiene di fare una PET – nel 99 c’erano solo 3 macchine in Italia – che ribadisce gli esiti degli esami

precedenti. Ma la soluzione arriva grazie alla meticolosità di Enzo: una vecchissima lastra mostra le medesime lesioni ossee che dunque erano pre-esistenti. “Non so come sarebbero andate le cose se non avessi tenuto quelle lastre. Quell’estate, mi sentivo benissimo ed ero così convinto di stare bene che andai a correre sui Cadini di Misurina (nelle Dolomiti) con altri alpinisti, più allenati di me, e vinsi con la forza della vita che avevo ritrovato.” Due mesi dopo un grave blocco intestinale porta ad una nuova operazione, complessa e dolorosa. “È stata la svolta. In poche settimane passai dalla certezza di stare sempre bene, al rischio di perdere tutto. Lì ho compreso che la vita bisogna viverla quando c’è, perché in un soffio potrebbe sparire. Quindi nella lunga degenza decisi che uscito, avrei vissuto così.” Ed ancora una volta Enzo ha messo in pratica il suo pensiero. Dopo il secondo intervento ha portato a termine una serie di imprese che pochi avrebbero il coraggio e la capacità di compiere. “Con altri alpinisti abbiamo fatto una spedizione in Himalaya dove, tra mille disagi e situazioni estreme per tutti, sono riuscito a salire su vette alte oltre 6.000 metri vivendo per 15 giorni a quota 5.000 in condizioni tutt’altro che ideali per uno stomizzato. In Italia sono riuscito a scalare il Cervino nel 2010 dopo tre tentativi.”

Un sogno avverato

“Oggi so che il sogno di raggiungere queste vette lo avevo, ma la scossa del secondo intervento mi ha dato il coraggio di viverlo quel sogno, non solo di immaginarlo. Oggi sono sereno e cerco col mio esempio di mostrare agli altri stomizzati la mia esperienza. Non solo si può fare di tutto e di più, ma con la stomia si è obbligati a vedere le cose da un altro punto di vista e che, volendo, si può anche essere migliori di come si era prima.”



L'Everest

Elasticità: una soluzione che si adatta alle forme del corpo



**“Faccio una vita attiva e sono a contatto con gli altri.
La sicurezza del presidio che uso deve essere massima...”**

Abito in una suggestiva cittadina umbra e consegnare a casa la posta in questa realtà così piccola significa non solo conoscere tutte le persone che vi abitano, ma anche avere con loro un rapporto personale. Non tutti abitano in paese in case che posso raggiungere a piedi, e quindi per consegnare la posta nelle cascine lontane dal centro abitato in inverno mi sposto in macchina ed in primavera o estate in bicicletta. Faccio una vita attiva: scendo e salgo dall'auto in continuazione oppure pedalo in tutte le condizioni di tempo, facendo sia salite che discese e durante tutti questi movimenti sono a contatto con gli altri. La sicurezza del presidio intesa come capacità di seguire i miei continui movimenti deve essere sempre massima.

Francesco Aquilani, 45 anni portalettere

La formulazione dell'adesivo non garantisce solo un'elevatissima elasticità, quindi la capacità di adattarsi a tutti i movimenti del corpo, è anche in grado di gestire al meglio l'umidità generata dal corpo sotto forma di sudore, in modo che l'aderenza sia costantemente assicurata.

**“Un presidio per il mio
addome, che presenta
una maggiore adiposità
rispetto agli altri...”**

Per oltre 45 anni ho fatto il cuoco, lavorando in tutta Europa e portando la nostra vera cucina italiana in paesi lontanissimi. La mia è da sempre una passione per il cibo, per i gusti pieni e forti, per i sapori tradizionali ed ho proposto pietanze che io per primo amavo e che assaggiavo. Non sono mai stato magro e dopo la stomia trovare il giusto presidio che si adattasse al mio addome, che presenta una maggiore adiposità rispetto alla media degli altri stomizzati, è sempre stato un problema non indifferente.

**Roberto Sinnati,
71 anni pensionato**

Solo un adesivo estremamente elastico può seguire le pieghe del corpo ed adeguarsi al movimento di ripiegamento ed estensione della superficie di un addome particolarmente adiposo. Per questo la tecnologia da cui nasce SenSura Mio è stata chiamata BodyFit™, che significa proprio adattarsi perfettamente al corpo.





“... la fatica più grande? Trovare un dispositivo che si adatti alle irregolarità del mio addome.”

La mia vita è sempre stata nella e per la famiglia. Mi sono sposata molto giovane con Ezio che avevo conosciuto sui banchi di scuola e da allora abbiamo diviso tutto. Con la nascita del nostro terzo figlio, Andrea, arrivato dopo Stefano e Gaia, ho scelto di dedicare il mio tempo alla famiglia. La diagnosi della mia malattia è arrivata due anni fa e poche settimane dopo iniziavo a convivere con la stomia. Il mio problema è trovare un dispositivo che si adatti alle irregolarità del mio addome. Dopo tre gravidanze e due parti cesarei la zona dove mi è stata confezionata la stomia non è né elastica, né tonica ed è molto vicina alle cicatrici, quindi ulteriormente irregolare.

Laura Sossi, 47 anni casalinga

SenSura Mio nasce dall'esigenza di trovare un prodotto capace di adattarsi alle forme del corpo: la sua elasticità gli consente di seguire perfettamente qualsiasi tipo di irregolarità della superficie della cute, attorno allo stoma, senza perdere in adesività e tenuta.

“... se abbracciandomi i bambini sentissero il cattivo odore causato dalle infiltrazioni?”

Insegnare a leggere e a scrivere ai bimbi è il lavoro che faccio e che ho scelto di fare, perché amo la compagnia dei piccoli e amo la loro energia ed allegria. Quando cinque anni fa ho saputo che avrei dovuto abituarli alla stomia il pensiero è andato anche al mio lavoro. Avrei ancora potuto prenderli in braccio? Piegarmi senza temere che il dispositivo si stacchi? E se abbracciandomi i piccoli avessero sentito il cattivo odore causato dalle infiltrazioni? Oggi ho imparato bene a convivere con il mio corpo, ma il pensiero che qualcosa nel dispositivo possa accadere e che mi metta in difficoltà con loro in fondo mi è rimasto...

Clara Rossotto, insegnante 57 anni

SenSura Mio segue i movimenti del corpo quando ci si piega e torna a distendersi quando ci si raddrizza, essendo dotato dell'elasticità per allungarsi e seguire la cute in ogni movimento. In questo modo l'aderenza alla zona attorno allo stoma non viene mai meno e si evitano infiltrazioni.

“Un dispositivo che aderisca come una seconda pelle? Magari...”

Andare in bicicletta, giocare a tennis e correre per me erano tre ragioni di vita. Sportivo professionista fino alla laurea, ho scelto di diventare commercialista, ma sempre con questa grande passione per lo sport praticato con spirito di agonismo e competizione. Dopo l'intervento, temevo di non poter più dedicarmi con la stessa energia ed entusiasmo come facevo prima. Invece ho anche incominciato a nuotare nella pausa pranzo, mentre nel week end continuo le mie gare in bicicletta ed i miei tornei di tennis. Per me avere un dispositivo che possa aderire come una seconda pelle e che mi faccia dimenticare la sua presenza sarebbe un vero regalo!

Giovanni Dantini,
51 anni commercialista

La cute ha un'elasticità naturale che consente di piegarsi, girarsi e allungarsi quando si fanno i movimenti o gli esercizi a cui si è abituati. SenSura Mio è dotato di caratteristiche molto simili e quindi è in grado di rimanere perfettamente aderente, adattandosi ai movimenti della cute, quasi fosse una seconda pelle.

Gli ambulatori raccontano

Riccione. Primo compleanno.

L'ambulatorio di Riccione, sezione distaccata di quello di Rimini, compie proprio in questi giorni il suo primo compleanno. Aperto nel mese di aprile del 2011 ha avuto una lunga gestazione, iniziata parecchi anni fa dopo un corso di specializzazione sulla cura delle stomie frequentato a Bologna circa 15 anni fa. Il primo ambulatorio ad aprire è stato ARISTOM a Rimini, grazie alla ferrea volontà di Luisa Ridolfi, la cui anima e spinta positiva si sente anche a Riccione. Poi grazie al buon flusso di pazienti ed eccellente funzionamento nel primo ambulatorio, nel 2011 ha potuto iniziare l'attività questo distaccamento che serve tutta la zona sud da Rimini a Riccione.

“Sara Crescentino ed io operiamo su Riccione fin dall'inizio della sua apertura” precisa Silvia Manfreda che aggiunge “francamente non pensavamo di avere un afflusso così numeroso. Un'altra sorpresa è stato veder nascere in breve tempo dei rapporti consolidati e forti con i pazienti.”

Aperto ufficialmente solo il mercoledì pomeriggio, in realtà le ragazze che lavorano nel reparto di chirurgia, sono molto elastiche e



disponibili. Non è infrequente che aprano l'ambulatorio anche quando il paziente ha un'urgenza o una impossibilità ad essere in ospedale il mercoledì.

Un anno di attività ed un flusso di visite ormai continue, ma il primo paziente? Silvia Manfreda lo ha bene impresso nella memoria e lo ricorda volentieri: “Certo. È Alberto. Iniziammo a seguirlo che formalmente l'ambulatorio era ancora chiuso, perché per lui andare a Rimini era molto complesso. Aveva delle lesioni peristomiali molto molto gravi e piano piano stanno migliorando. A distanza di un anno Alberto viene ancora da noi regolarmente. Anzi, possiamo dire che è il nostro paziente mascotte, nel senso che siamo tutti molto affezionati a lui, al punto che lo scorso mese per il suo compleanno abbiamo fatto una grande festa. Proprio come a una persona di famiglia.”

OSPEDALE CECCARINI
Viale Frosinone
tel 0541 608637
aperto mercoledì ore 14.00-18.00

Cittadella. Un sottile filo personale.

“Quando vedo entrare un paziente, la prima cosa che mi viene in mente non è né il suo stoma né la sua patologia, ma solo la sua storia personale, quella che nel corso del tempo ho imparato a conoscere dai suoi racconti.” È questa la filosofia di Elisabetta Milani, la responsabile dell'ambulatorio stomizzati del presidio ospedaliero di Cittadella dell'Azienda ULSS 15, con la quale i pazienti sono accolti ad ogni loro visita.

Nato alla fine degli anni ottanta, l'ambulatorio oggi è un punto di riferimento non solo per il reparto di chirurgia dell'ospedale, ma per l'in-

Novara. Affiatamento ed empatia.

Un ambulatorio aperto dalla fine degli anni '80 è cresciuto nel tempo fino ad oggi e rappresenta un punto di riferimento per la zona.

Tra i pazienti interni ed esterni arriva a contare circa 10 viste al giorno effettuate da tre ragazze appassionate del loro lavoro, Paola Lungo e Margherita Danese – stomaterapiste – e Tiziana Ferraro – caposala dei poliambulatori chirurgici. Essere affiatate tra loro ed avere una buona empatia con il paziente sono, secondo Paola Lungo, i due ingredienti indispensabili perché il carattere degli stomaterapisti si trasferisca all'ambulatorio stesso e continua spiegando “Gestiamo noi sia la durata che la tipologia di



tera zona, perché offre le sue cure a pazienti operati nei vicini paesi. Ambiente familiare e disponibilità sono le parole con cui più frequentemente l'ambulatorio è descritto. "Mettersi nei loro panni e dare risposte precise ai loro bisogni" spiega Elisabetta Milani ed aggiunge "ogni giorno mi chiedo se al loro posto ci fosse un mio parente. Così mi viene facile essere la persona che vorrei loro incontrassero in caso di stomia. Le domande a cui do risposta sono molto differenti. Di solito all'inizio sono molto tecniche e riguardano la cura dello stomia, il trovare il giusto presidio poi si

passa all'alimentazione e via via col tempo la confidenza aumenta e gli argomenti diventano anche più privati e delicati. Ecco perché quando li vedo entrare c'è sempre un sottile filo personale che ci lega. Pazienti ricanalizzati ed incontrati per caso dopo anni si salutano come vecchi amici e la confidenza costruita nel decorso post operatorio resta comunque come un affetto speciale anche dopo tanto tempo." Elisabetta Milani entra nell'ambulatorio nel 2002, prima in affiancamento ai precedenti stomaterapisti e poi come responsabile dopo aver frequentato corsi di formazione di base ed avanzati ed ottenuto il master in stomaterapia, incontinenza e riabilitazione del pavimento pelvico. Sotto la sua gestione molte cose sono cambiate: "Siamo passati dall'essere un ambulatorio con una gestione dei protocolli interamente cartacea ad oggi che siamo informatizzati." Da più di un anno,

all'interno dell'Unità Operativa di Chirurgia Generale, presta servizio come enterostomista Dino Corazzina, segno che l'ambulatorio cresce e continuerà a migliorare il suo servizio ai pazienti, grazie anche alla formazione che viene effettuata presso l'ambulatorio a rotazione sugli infermieri.

"Ascoltare, dare consigli, vedere la serenità di una persona che ha imparato ad accettare la stomia o accompagnarlo fino alla guarigione sono la molla che mi muove a fare questo lavoro" racconta Elisabetta che conclude "perché la gratificazione più grande che provo arriva ogni giorno dai miei pazienti."

AMBULATORIO STOMIZZATI
Presidio Ospedaliero
di Cittadella (PD) ULSS 15
tel 049 9424576
Mercoledì ore 8.30-13.30

cura che somministriamo ai nostri pazienti, perché le stomie hanno bisogno di una professionalità precisa e di una grossa capacità empatica. Il nostro lavoro spesso inizia in reparto, prima di un intervento e lì noi rappresentiamo il problema, ovvero "la sacca" che all'inizio è un oggetto sconosciuto e temuto. Poi con il dialogo, le spiegazioni ed il saper dare le risposte giuste nei modi e tempi giusti tutti imparano a convivere con una serenità più o meno maggiore."

Aperto tutti i giorni dalle 8.00 alle 15.00 l'ambulatorio di Novara ha due sedi, una nella clinica chirurgica frequentato per lo più da pazienti interni, mentre nei poliambulatori c'è l'altro frequentato dai pazienti esterni. L'attività svolta è ampia: dalla cura delle stomie alle riabilitazioni del pavimento pelvico affiancate da un ambulatorio di manometria.

Da qualche anno Paola Lungo è affiancata da Margherita Dane-

se con cui in passato aveva già collaborato. "Ci conoscevamo ed avevamo lavorato bene assieme, così quando si è resa necessaria una terza persona ho pensato a Margherita, perché ero certa che tra noi ci sarebbe stata quella indispensabile armonia nello svolgere il lavoro." Per Laura diventare stomaterapista ha rappresentato una scelta fortemente voluta. All'inizio della sua attività infermieristica ha assistito la precedente stomaterapista rimanendo subito colpita dal lavoro che svolgeva con i pazienti. Così, avuta l'opportunità di fare la scuola specialistica, la ha accolta con entusiasmo e non le mancano le esperienze che non si dimenticano: "In questi anni ho visto guarire molti pazienti, ma chi mi è rimasto più nel cuore è stata una giovane ragazza di soli 31 anni - che non ce la ha fatta - che mi ha dato un grande esempio di amore per la vita, perché ha sempre saputo, anche nei momenti più difficili, avere

il coraggio di essere sé stessa e di vedere il lato positivo."



**AZIENDA OSPEDALIERA
MAGGIORE DELLA CARITÀ DI
NOVARA**
Ambulatorio di Riabilitazione
Enterostomale
Orario lun - ven
dalle ore 8.00 alle ore 15.00
tel 335 7427373
tel 0321 3733838

CONSIGLI PRATICI

Molti di voi lo sanno già: dopo un intervento il corpo impiega parecchio tempo ad adattarsi alla nuova condizione. Il medico o il vostro stomaterapista vi sapranno guidare in questa delicata fase di passaggio e saranno loro che, mese dopo mese, vi prenderanno per mano portandovi a raggiungere una nuova normalità.

I consigli sull'alimentazione che vi diamo sono indicativi e quindi vanno presi come suggerimenti, spunti da approfondire con il vostro medico o il vostro stomaterapista di fiducia.

Ecco qualche consiglio per chi ha subito una colostomia.

1 Alcuni alimenti aumentano il cattivo odore delle feci

Dipende sempre da ogni individuo, ma in generale questi alimenti aumentano il cattivo odore nelle feci: pesce, uova, formaggio, rape, fagioli, verdure appartenenti alla famiglia del cavolo.

2 Il cattivo odore si può combattere

Oltre ad evitare certi cibi si possono assumere delle tavolette a base di carbone, sempre consultando il proprio medico o stomaterapista. Tenete presente che il cattivo odore si sente quando si cambia la sacca. Alcune persone portano con loro un deodorante da bagno che utilizzano quando sono obbligati a cambiare il presidio in una toilette pubblica.

3 È inevitabile che si formi del gas

Il gas si crea nell'intestino quando i carboidrati, cioè gli zuccheri, gli amidi e le fibre presenti negli alimenti si spezzano nell'intestino crasso. Di solito occorrono dalle



cinque alle sei ore da quando si mangia a quando il gas passa dallo stoma, e la quantità di gas prodotta varia non solo dal tipo di cibo ingerito, ma anche da come si mangia. Il consiglio è di mangiare lentamente, evitare gomme da masticare, bere liquidi con la cannuccia.

4 Ridurre il gas

Alcuni cibi favoriscono la produzione di gas, tra i più frequenti: cavoli, spinaci, cetrioli, fagioli, cavoletti di Brussels, cipolle/aglio, broccoli/ca-

volfiori, mais dolce, piselli, bevande gasate e birra. Ogni persona ha la sua caratteristica ed è possibile che per ciascuno vi sia un alimento proprio da evitare. Se ritenete che un alimento in particolare possa causarvi dei problemi, evitate di mangiarlo per un certo periodo di tempo e poi introducetelo nuovamente da solo o assieme ad altri cibi che sapete già non provocare gas. Provate per almeno tre volte e così saprete con certezza se quell'alimento è effettivamente un problema per voi.

Coloplast non esercita la medicina. Le raccomandazioni e le informazioni contenute in questo materiale non sono dei consigli a carattere medico. Per dei consigli personali di tipo medico o per ottenere una diagnosi contattate il vostro operatore sanitario.

5 È possibile soffrire di costipazione

Esattamente come accadeva prima dell'intervento il vostro intestino potrebbe decidere di essere un po' pigro. In generale valgono gli stessi consigli di prima: seguite una dieta ricca di fibre cioè di frutta e verdura, bevete almeno 6-8 bicchieri di liquidi al giorno. Se la costipazione non scompare consultate il vostro medico prima di far ricorso a un las-

sativo, per vedere se possa essere la soluzione giusta per voi.

6 È possibile soffrire di diarrea

Analogamente a prima soffrire di un attacco di diarrea può significare una patologia di tipo influenzale, o una reazione a un certo farmaco. Alcuni alimenti possono aiutare naturalmente ad indurire le feci: banane, budino, patate, pane, pasta, riso.

Ricordate di assumere più liquidi, perché quando soffrite di diarrea il vostro corpo ne perde molti e con essi anche sostanze come sodio e potassio. Bevande come quelle per gli sportivi (integratori) possono aiutarvi a sostituire il sodio e il potassio. In caso di tre o più attacchi consecutivi di diarrea contattate il vostro medico.



Ecco qualche consiglio per chi ha subito una urostomia.

1 Assumere un maggior quantitativo di liquidi

Il vostro corpo produrrà più urina rispetto a prima e quindi è necessario bere maggiori quantità di acqua per mantenere il giusto equilibrio. Di solito si consigliano 10-12 bicchieri al giorno, ma chiedete conferma per voi al vostro medico.

scartate nelle urine dandole così un caratteristico odore.

2 Alcuni alimenti possono dare all'urina un odore ed un colore insolito

Asparagi, pesce e spezie sono i casi più frequenti. Contengono delle sostanze che il nostro corpo non demolisce completamente e sono

3 È normale trovare piccoli residui di muco nelle urine

Di solito urine di colore scuro o con tracce di muco suggeriscono di aumentare l'assunzione di liquidi.

4 Cosa è meglio bere

Acqua o succo di frutta sono le migliori bevande. Caffè e tè – sia decaffeinati che non – andrebbero assunti con moderazione, perché potrebbero favorire la disidratazione. Il succo di mirtillo aiuta a pre-

venire le infezioni delle vie urinarie (IVU), ma prima di iniziare a berlo, se state seguendo un trattamento anticoagulante (esempio con il farmaco warfarin noto come Coumadin®), avvisate preventivamente lo stomaterapista o il medico.

5 La vitamina C fa bene

Sarebbe importante verificare con il vostro medico la possibilità di assumere vitamina C, perché offre alcuni vantaggi: aumentando l'acidità nelle urine può aiutare a prevenire le infezioni, a diminuire il cattivo odore ed a mantenere sana la pelle.

SenSura®



SenSura® ispezionabile. Serenità è anche vederci chiaro.

SenSura 1 pezzo per colostomia e ileostomia e tutta la linea SenSura Mio sono disponibili nella versione con apertura ispezionabile.

Discreto, ma ispezionabile: unisce la discrezione e il comfort di una sacca ricoperta in TNT con la praticità di una sacca trasparente.

Facile e confortevole: è semplice da applicare nella giusta posizione, anche nelle stomie più difficili.

E poi, in tutta la gamma SenSura, un nuovo filtro attivo, per evitare il rigonfiamento della sacca e neutralizzare gli odori.

Per informazioni e campioni gratuiti

Chiamata gratuita

800.064.064

chiam@coloplast.it

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care



Nella versione Ileo, grazie ad un punto in velcro, la sacca può essere ripiegata nella tasca, per una grande discrezione

 **Coloplast**

Coloplast sviluppa prodotti e servizi per rendere la vita più facile alle persone con bisogni di cura intimi e personali. Lavorando a stretto contatto con le persone che utilizzano i nostri prodotti, creiamo soluzioni che rispondono ai loro bisogni speciali. E questo che intendiamo con "intimate healthcare". Le nostre aree di business includono stomia, urologia e continenza, lesioni cutanee. Operiamo a livello globale e impieghiamo 7.000 persone.

Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © Tutti i diritti sono riservati Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Coloplast SpA
Via Trattati Comunitari
Europei 1957-2007, n°9
Edificio F
40127 Bologna

www.coloplast.it

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

email: aistom@aistom.org

Numero Verde: 800.67.53.23

www.aistom.org

F



F.A.I.S.

Federazione Associazioni
Incontinenti e Stomizzati

Via San Marino, 10 - 10134 Torino

Tel. 011 3017735

email: fais@fais.info

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

Numero Verde: 800.09.05.06

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

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast sviluppa prodotti e servizi per rendere la vita più facile alle persone con bisogni di cura intimi e personali. Lavorando a stretto contatto con le persone che utilizzano i nostri prodotti, creiamo soluzioni che rispondono ai loro bisogni speciali. È questo che intendiamo con "intimate healthcare". Le nostre aree di business includono stomia, urologia e continenza, lesioni cutanee. Operiamo a livello globale e impieghiamo 7.000 persone.

Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. ©
Tutti i diritti sono riservati Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Chiamata gratuita

800.064.064

e-mail: chiam@coloplast.it

Attivo dal lunedì al venerdì,
dalle 9 alle 18.



Coloplast SpA
Via Trattati Comunitari
Europei 1957-2007, n°9
Edificio F
40127 Bologna

www.coloplast.it