

Quando in famiglia si sceglie la vita

N. 7 • marzo 2013

Alla scoperta dell'“Île de Beauté”, la Corsica

Pagina 4

Storie di vita

Pagina 10

Gli ambulatori raccontano

Pagina 14

## DOSSIER Serenità e controllo

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**



[www.coloplast.it](http://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

Alla scoperta dell' "Île de la Beauté", la Corsica

pag. 4

### A proposito di irrigazione

A cura di Donatella Brevini

pag. 7

### FAQ

Le domande più frequenti

pag. 9

### Storie di vita

Vince la vita

pag. 10

### Dossier irrigazione

Serenità e controllo

pag. 12

### Professionisti

Gli ambulatori raccontano

pag. 14

### Il parere dello psicologo

pag. 16

### Le Associazioni

AISTOM e FAIS

pag. 19



# Care Lettrici, gentili Lettori,

la primavera è alle porte e comincia a riempire di profumi le strade e di colori le nostre giornate. È il periodo della "rinascita", in cui tutta la natura ci spinge a ritrovare energia, ad essere più attivi, a riscoprire il piacere dell'aria aperta, delle passeggiate in compagnia.

Coloplast è da sempre concentrata nella ricerca degli strumenti più adatti a rendervi la vita più semplice, ad aiutarvi a vivere pienamente i vostri interessi e il vostro tempo libero, ad essere attivi e sicuri, con la serenità che deriva dalla completa fiducia nel vostro sistema di raccolta.

In questo numero allora vogliamo ricordare, soprattutto a chi ha una colostomia, che esiste una pratica "virtuosa" che può rendere l'individuo ancora più libero e sereno nel praticare attività anche impegnative e di gruppo: l'irrigazione. Una soluzione semplice, che vi rende padroni delle vostre necessità, senza richiedere particolari sacrifici o complicate programmazioni. In sintonia con la voglia di muoversi e la ritrovata fiducia, ecco allora la nostra meta per programmare una bella vacanza a cielo aperto: la Corsica. Un'isola piena di sorprese e di meravigliosi paesaggi, che in primavera si riempie di fragranze e luci tutte da scoprire. Qualche suggerimento e una ricetta tipica vi consentiranno di entrare nel clima che ha fatto di questa isola una delle mete più amate del Mediterraneo.

Non mancheranno in questo numero risposte alle domande più frequenti e consigli pratici: vivere serenamente la propria stomia non significa solo utilizzare gli strumenti più adatti al proprio corpo, ma anche conoscere a pieno i propri diritti e sapere come farli valere. Naturalmente su tutti gli argomenti di questo numero e per tutte le altre domande che nei prossimi mesi vi solleciteranno, non esitate a chiamare il numero gratuito del nostro Consumer Care, l'800.064.064.

D'altra parte a questo pensiamo serva Informablu: un luogo dove approfondire e discutere dell'oggi e del domani, sempre con quell'energia che solo la fiducia nel futuro possono garantire.

**Patrizia Turrini**  
Direttore Marketing  
Coloplast SpA

Informablu n. 7 • marzo 2013.

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](mailto:informablu@coloplast.com)

Proprietà Informablu: Coloplast S.p.A.

Impaginazione: Edison Comunicazione Integrata

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

# Alla scoperta dell'“Île de Beauté”, la Corsica

Un viaggio nel Nord dell'isola, raccontato da Donatella Brevini, perché viaggiare “si può e si deve”

Nel corso dei secoli la quarta isola più grande del Mediterraneo – dopo Sardegna, Sicilia e Cipro – ha avuto nomi che in comune richiama una sola cosa: la sua bellezza. Battezzata dai greci *kalliste* – la più bella – ancora oggi è chiamata dai francesi affettuosamente “l'Île de Beauté”. La Corsica è oggi uno dei paradisi incontaminati del Mediterraneo, con un terzo del suo territorio adibito a parco naturale, coste selvagge scarsamente costruite ed una popolazione poco numerosa che solo d'estate raddoppia per il grande flusso turistico. Bella, ma anche selvaggia, una meta che Donatella Brevini è andata di persona a scoprire per Informablu.

I territori che Donatella, con il marito Mario, ha visitato sono stati il nord che ha in Bastia il capoluogo, mentre Ajaccio – nota a tutti come la città natale di Napoleone e da lui favorita negli anni del suo impero – è il capoluogo delle regioni del sud.

Non sono un turista. Mi sento più un viaggiatore. Una persona che ama scoprire i luoghi, vivendone la cultura e provando a vederli attraverso gli occhi dei popoli che li abitano. Il mare mi affascina e quello che ho nel cuore non è esotico come Bali, non è suadente come Maldive o Messico, ma è forte e ha carattere: è il Mediterraneo di Sardegna e Corsica. Così a settembre scorso ho provato i miei stessi consigli come si suol dire “sul campo” perché ho organizzato un bel viaggio proprio in Corsica.

Quella del nord, conosciuta come “il dito”, che ha la fama di essere, selvaggia e poco “turistica”.

Campo base: Saint Florent da cui in macchina ogni giorno partivamo per scoprire gli angoli più nascosti e più preziosi di questa straordinaria isola. Ed ecco che pochi giorni “On the road” diventano un diario di viaggio.

## La partenza

La attendo da settimane. E quando arriva la data non sto bene. La torrida estate ha avuto effetti ma-



St Florent



Bastia

lefici sulla mia regolarità intestinale, problema, ho saputo poi, molto diffuso. Gli “altri” in questo viaggio sono Mario, il mio compagno ed un nostro caro amico, Andrea. Appuntamento antelucano – le 04.00 lungo la A/15 – per l’imbarco delle 8 da Livorno con l’immane spettacolo degli addetti che discutono con i proprietari delle auto su come parcheggiarle e nelle orecchie mi echeggia la canzone “questa macchina qua, devi metterla laaaa!”.

Entrare ai ponti passeggeri ed alla cabina assomiglia tanto ad entrare in una grande, enorme cella frigorifera grazie all’aria gelidamente “condizionata”. Nei vari scomparti al posto del pesce, gelato, carne e dolci ci sono il bar, il self service, il ristorante e il duty free.

### **Bastia**

Arriviamo a Bastia in orario ed è subito aria di vacanza, perché è una cittadina deliziosa: molti i “café” con le distese estive lungo i marciapiedi dove a qualunque ora si può avere un gelato, un aperitivo, pranzare o, semplicemente, godersi il panorama sulle isole dell’arcipelago toscano. Sono le 13.00, Mario è irremovibile sulle cose fondamentali: si mangia. Noi otteniamo un compromesso: ci incamminiamo verso la nostra destinazione, St. Florent, ma ci fermeremo al primo

ristorante sulla strada. Così dopo 40 minuti di strada di montagna, e 40 minuti di “... era meglio mangiare a Bastia”, a Patrimonio troviamo l’agognato ristoro. A St. Florent la pensione “u’ liamone” sarà la nostra base, ma prima, naturalmente serve una preliminare ispezione del bagno. “Adesso?” mi chiede una perplessa Katya, la ragazza della reception. La camera ha un gradevole terrazzino sul mare, ma io mi illumino a vedere nel bagno, proprio sopra il water una mensola. È perfetta per agganciarci la sacca con l’acqua. Chiedo una sedia di plastica e Katya, sorride dicendo “io sono infermiera. Lei ha una stomia, vero”. Poi aggiunge: “Qualunque cosa ti occorra, dimmelo: se non ce l’ho, te la procuro”. E in pochi minuti arriva una sedia, una fornitura extra di asciugamani, con obbligo di utilizzarli senza ritegno e senza vergogna. Come sostengo da sempre: basta spiegare.

### **St. Florent**

L’aggettivo per dipingere St. Florent è “pittoresca”: un romantico porticciolo turistico, tanti locali che costeggiano la darsena, la parte storica e l’ampia piazza fortificata della Cittadella con vista sui colori del mare di Corsica. Mentre contemplo il panorama Mario trova un ristorante (avevate dubbi?) che, a

suo parere, vale una visita. Notte un po’ agitata, ma è normale quando si viaggia: stanchezza, cambio di letto e di clima. Andrea, al piano sotto, sembra indaffaratissimo al pc, ma in realtà è un alibi: si è accaparrato il tavolo migliore e lo difenderà come un cavaliere medioevale. Per me è giorno di irrigazione ma non nutro grandi speranze l’ultima risultata perfetta, è di 4 mesi prima. Infatti un disastro: ho immesso l’acqua ed è uscita l’acqua. Ormai lo so: se non va bene da subito è meglio mettersi il cuore in pace e mi predispongo a godermi il periplo del “dito”.

### **Il periplo del “dito”**

Naturalmente solo dopo aver tranquillizzato lo stomaco di Mario. Così, con il vento nei capelli – la Toyota di Andrea è decappottabile – e tanta polvere negli occhi, dotati di due cartine dell’isola, riusciamo a trovare il modo più complicato per arrivare a Cap Corse. È la mancanza di buon senso proprio uno dei sintomi del male da “fuoristradismo” per cui essendone tutti afflitti iniziamo ad inerpicarci su strade improbabili, con conseguenti retromarce inverosimili. Il paesaggio però vale tutti gli sforzi: in poche curve passiamo da boschi di castagni a prati di felci, dai colori smeraldini tagliati da torrenti azzurri.



Tramonto sul mare della Corsica

Mi colpiscono le candide cappelle che non sono come di consueto nei cimiteri, ma singole, come se i familiari avessero utilizzato una parte del terreno di loro proprietà per dare sepoltura ai loro congiunti. Nel visitarne alcune notiamo che le prime sepolture risalgono al 1850, anni in cui queste terre erano più vissute. Proseguiamo verso lo scollinamento che ci porterà verso il punto più alto del dito, verso est. Una vista panoramica su tutto l'arcipelago toscano, con l'Elba e Caprera in primo piano, mentre

Pianosa si intravede appena; poi verso ovest, sotto di noi, la tormentata costa modellata dalla forza del mare e del vento, affacciata verso la Spagna che possiamo solo immaginare mentre il cielo si sta illuminando nei colori violenti del tramonto. Io penso alla mia vita, ai due tumori, agli interventi, alla stomia ed alla irrigazione che sono quattro mesi che non collabora. E penso a come sono fortunata ad esserci. A godere del mare e del tramonto sapendo che domani è ancora un altro giorno.

### Corsica: istruzioni per l'uso

**Lingua parlata:** francese

**Come raggiungerla:** i traghetti per il nord arrivano a Bastia (dall'Italia partono da Genova, Savona e Livorno) ed a Calvi (dall'Italia partono da Savona e dalla Francia partono da Nizza). La macchina è utile per girare al meglio l'entroterra e non solo la costa. In aereo invece è possibile atterrare a Bastia o a Calvi, ma le compagnie aeree sono tutte francesi quindi dall'Italia è necessario prevedere uno scalo in un aeroporto francese che di solito è Marsiglia o Nizza.

## Tradizioni culinarie

Le influenze genovesi e toscane sono le note caratteristiche della cucina corsa, per via della prolungata dominazione nei secoli delle repubbliche di Genova e di Pisa. Tradizionale la salumeria e la produzione di formaggi grazie agli allevamenti dell'entroterra a cui si affiancano piatti a base di pesce fresco per le zone affacciate sulla costa.



### Fuppa dei corsi:

#### Ingredienti

3 patate, 1 cuore di verza, 400 g di fagioli, 2 zucchine, 3 pomodori, 200 g di prosciutto cotto, 2 cipolle, 4 spicchi di aglio, 150 g di pasta (conchiglie o altra a piacere) olio di oliva, basilico fresco, sale e pepe

Pulire e tagliare a piccoli pezzi le verdure (pomodori, zucchine, patate e verza) che butterete in pentola non appena l'acqua salata ed arricchita del pizzico di pepe andrà a bollire. In una seconda pentola intanto avrete fatto bollire in poca acqua l'aglio con i fagioli ed il prosciutto per circa un'ora. Al termine riunite i due composti e lasciateli cuocere assieme per mezz'ora quindi aggiungete la pasta e un cucchiaino da cucina di olio di oliva. Servitela bollente e, se volete, potete arricchirla con dadini di prosciutto abbrustoliti in padella.

a cura di **Donatella Brevini**, utilizzatrice Coloplast da tanti anni, amante dei viaggi e della vita. In questo secondo numero continua a farci compagnia con i suoi consigli, le sue idee ed i suoi suggerimenti. Tutti sperimentati da lei e da provare.



## A proposito di irrigazione...

**S**arebbe anche il caso di spiegare ai nostri compagni di viaggio, anche solo a grandi linee, cosa si intende per **irrigazione**. Perché? Perché la gente semplicemente immagina un'altra cosa. Tempo fa dovevo prendere un appuntamento per una visita di mio padre in cui la mia presenza era indispensabile. L'infermiera continuava a proporci solo il mattino ed io continuavo a ripeterle "mi scusi ma proprio non posso per via dell'irrigazione", dando per scontato che un'infermiera di un ospedale sapesse di cosa stessi parlando. Ma alla sua seccata asserzione: "Ma insomma, per lei è più importante innaffiare il prato che curare suo padre?". Ovviamente ho riso e quando le ho spiegato che non stavamo proprio parlando di viole e margherite, il suo atteggiamento è completamente cambiato. Mi ha sorriso anche lei e mi ha chiesto quando io fossi disponibile, risolvendo così la situazione in pochi attimi. Le cose, a volte, basta saperle. Il secondo consiglio circa le irrigazioni è di ordine squisitamente pratico. Dopo un'esperienza antipatica avuta in un albergo totalmente privo di qualsiasi aggancio per poter sostenere il contenitore dell'acqua da immettere nell'intestino, il mio compagno mi ha fabbricato il più bel regalo che abbia mai ricevuto: un cavalletto portatile da irrigazione. Ovviamente in commercio non esiste bello e fatto, ma con poca fatica e spesa ecco come fabbricarlo uno.

Si parte da un cavalletto da fotografo, lo si allunga inserendo dei tubi a telescopio fino a fargli raggiungere un'altezza di cm 180. In cima ha saldato un gancio dove posso appendere la sacca. Chiuso è un tubo lungo solo 70 cm con 10 cm di circonferenza che pesa meno di 1 kg. Questo cavalletto risiede stabilmente nel bagagliaio della mia auto e, se cambia abitazione, è solo per spostarsi nel bagagliaio dell'auto che utilizzeremo per il prossimo viaggio. Il terzo consiglio sulle irrigazioni è ancora di buon senso: "mettiamoci il cuore in pace", perché non tutte le irrigazioni vengono bene come vorremmo anche quando siamo in una situazione perfetta come quella di casa nostra, in cui non abbiamo fretta, il bagno è a nostra esclusiva disposizione, con tutto il materiale che ci occorre a portata di mano. Non possiamo certo pretendere che vengano sempre perfette in situazioni meno favorevoli. A volte penso che il nostro intestino sia il nostro secondo cervello che, non necessariamente ha voglia di comunicare con il principale ed inoltre ha un suo bel caratterino. "Lui" sente subito se c'è qualcosa di diverso rispetto alla routine quotidiana, ed allora si offende e a volte fa i capricci. Questo atteggiamento poco collaborativo non deve fermarci se abbiamo deciso di fare una gita alle Cinque Terre o di visitare la penisola del Gargano. Noi ci andremo, che gli piaccia o no.

A volte per farmi coraggio penso a un'amica molto cara, che soffre di colite. Da anni ha dovuto rinunciare ad andare in un certo supermercato perché, sapendo che il bagno per i clienti è di difficile accesso, ogni volta che andava a fare la spesa aveva urgenza di utilizzarlo. Così ho iniziato a pensare che ho una marcia in più: noi abbiamo il sacchetto, male che vada, riempiamo quello, lo mettiamo apposta. Il mio compagno di viaggio ideale però nella mia immaginazione esiste eccome. Sono quegli stomaterapisti che hanno sentito migliaia di volte la stessa storia da altrettanti pazienti, eppure si comportano con te come se la tua storia fosse unica. Sono quelli che stanno al tuo fianco mentre ti insegnano il modo più corretto per fare un'irrigazione affinché la tua vita sia sconvolta il meno possibile e mentre noi, imbarazzatissimi, vediamo transitare le nostre feci, loro ci spiegano che quello è il pomodoro mangiato ieri e "hai mangiato delle noccioline?". Sono quelli a cui puoi telefonare in preda all'angoscia perché hai messo 800 ml di acqua nell'intestino e non esce nulla, neppure l'acqua e loro ti tranquillizzano con competenza dicendoti che probabilmente non hai assunto abbastanza liquidi: "lui" ne aveva bisogno e non gli è parso vero di trovarsi con tutta questa manna a disposizione e se l'è tenuta.

# L'irrigazione Coloplast

Un sistema completo e adattabile  
per riacquistare rapidamente  
la propria autonomia

L'irrigazione è un metodo che consente al portatore di colostomia sinistra di controllare lo svuotamento dell'intestino e contemporaneamente eliminare cattivi odori, rumori e flatulenze.

Questo significa riacquistare più rapidamente libertà e comfort nella vita di tutti i giorni.

Potrai ricevere ulteriori informazioni  
sul sito [www.coloplast.it](http://www.coloplast.it)  
o chiamando il nostro Consumer Care  
al numero gratuito **800.064.064**



Trattasi di dispositivi medici CE; leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Autorizzazione alla pubblicità richiesta il giorno 17 Ottobre 2006.

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**

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

[www.coloplast.it](http://www.coloplast.it)

# FAQ

Non tutti i colostomizzati conoscono la buona pratica dell'irrigazione. Ecco alcune risposte alle domande più frequenti.



**Quale è la quantità corretta di acqua che devo introdurre?**

Indicativamente da 800 a 1000 ml di acqua tiepida (37 °C).

**Per quanto tempo devo lasciare inserito il cono del kit?**

È consigliabile attendere uno o due minuti dopo che si è introdotta la quantità di acqua presente nella sacca d'irrigazione prima di rimuovere il cono.

**A chi mi devo rivolgere se non ho ben chiari tutti i passaggi da eseguire?**

Dovete sempre fare riferimento al vostro stomaterapista.

**Posso usare altri tipi di sonda o devo necessariamente utilizzare un kit specifico?**

Il kit per irrigazione è specificamente studiato per portare a termine in modo efficace e sicuro la procedura, pertanto si consiglia di utilizzare un kit specifico.

**Dopo quanto tempo dall'intervento posso praticare tranquillamente l'irrigazione?**

Dopo almeno 30 giorni dall'intervento e sempre su indicazione del vostro stomaterapista.

**Posso praticare l'irrigazione se sto facendo un ciclo di chemioterapia?**

No, durante il ciclo chemioterapico è meglio sospendere la pratica dell'irrigazione.

**È un periodo di tempo che ho sempre feci molli o liquide, posso continuare a praticare l'irrigazione o devo sospenderla?**

Gli episodi di diarrea non sono generalmente da considerarsi controindicazioni all'irrigazione, anche se è sempre meglio sospenderla per quel periodo e nel caso persista consultare il proprio medico e/o lo stomaterapista di riferimento.



# Vince la vita

Nicola e la vittoria sul suo tumore che per la sua aggressività ha soprannominato “il bastardo”.

di Monica Pasquarelli

Nicola Forlani aveva una vita serena e tranquilla. Sposato e con due figli Micol e Manuele, un lavoro che gli piace ed il suo hobby: dare una mano all'associazione del suo paese, Consandolo di Argenta in provincia di Ferrara, quando organizzano gli eventi sociali nel paese. Aveva appena compiuto 42 anni, quando a seguito di alcuni sospetti sanguinamenti fa la sua prima visita e poi degli accertamenti. Arriva la diagnosi che conferma la presenza di un tumore. È il dott. Ballardini dell'ospedale del Delta di Lagosanto che con attenzione e professionalità lo indirizza alle necessarie cure radioterapiche e chemio. Nei due anni successivi i controlli sono sempre negativi e tutto sembra a posto. Ma non è così.

## La scelta della stomia

“I due anni tra il primo intervento ed il secondo non sono passati così tranquillamente, perché a ridosso di ogni esame c'era sempre una forte preoccupazione per l'esito. Le varie PET e TAC andavano bene, ma poche settimane dopo l'ultimo controllo, a gennaio del 2012, dei nuovi sanguinamenti mi portano a fare altri accertamenti. Se oggi

sono qui e sto bene lo devo due volte al dott. Lecce dell'Ospedale S. Orsola di Bologna. Mi convinse che la soluzione migliore per il mio caso era una verifica diretta. Così un semplice intervento di 10 minuti in sala operatoria e la relativa biopsia hanno rivelato la vera natura di quello che io chiamo ‘il bastardo’. Soprannome meritato, perché in pochissime settimane non solo si era risvegliato più forte di prima, ma era stato molto veloce ed aggressivo nell'espandersi e, senza quell'intervento che permise al dott. Lecce di capire la vera natura del ‘bastardo’, si sarebbe perso tempo prezioso ed oggi non sarei qui. Poco dopo l'esito abbiamo parlato di stomia definitiva, cosa avrebbe comportato e come si sarebbe svolta l'operazione da lì a poche settimane. La seconda volta per cui devo ringraziare il dott. Lecce è per l'esecuzione dell'intervento stesso, che è stato semplicemente perfetto, se non di più. Ricordo che durante il mio ricovero il primario ogni mattina presentava agli studenti della facoltà il mio caso e lo faceva usando parole sempre entusiaste. Dopo tre mattine in cui sentivo decantare come perfetto

il mio intervento, chiesi di comprendere fino in fondo le ragioni tecniche e chirurgiche e mi resi così conto che la mia situazione era davvero complessa e che il dott. Lecce aveva fatto un capolavoro se non un piccolo miracolo”.

## La famiglia accanto

“Mia moglie è stata indispensabile. Moralmente e materialmente. Moralmente perché quando avevo i momenti difficili, quelli appena prima dell'operazione in cui sapevo solo che la mia vita sarebbe cambiata ma non sapevo ancora come, mi rassicurava. Poi una volta dimesso mi ha assistito nelle prime cure pratiche, come pulire la stomia, aiutarmi ad applicare la nuova sacca. Con i miei figli ho sempre





parlato chiaramente, perché hanno un'età, 14 e 12 anni, in cui possono capire e devono sapere le cose per come sono, seppure con tatto e nel modo adatto. I miei figli, con la loro curiosità, voglia di sapere, scoprire e conoscere mi hanno contagiato regalandomi la voglia di reagire nelle giornate no. Hanno voluto sapere tutto dell'operazione, vedere le sacche, scoprire lo stoma come funziona. Oggi viviamo la mia condizione con normalità, che significa parlarne apertamente e senza vergogna o pudori. Mi prendono anche in giro quando sono senza sacca e sentono l'odore che emana lo stoma”.

### Come vivo oggi

“Parlarne, sia in famiglia che al lavoro, è stata la cosa migliore che potessi fare, perché ho messo tutti in condizione di capirmi per davvero. A volte le persone messe in condizione di tirare fuori il meglio di loro stessi, lo tirano fuori, in questo bisogna avere più fiducia negli altri. Questo mi ha piacevolmente sorpreso specie sul posto di lavoro. Vedono che a volte mi allontanano, vado in bagno e tardo più del solito a rientrare al mio posto, ma ne intuiscono la ragione e a volte chiedono conferma.

Mi sono reso conto che siamo più noi ad avere il problema di dirlo che non gli altri ad accettarlo. Forse temiamo la compassione o essere derisi ma invece la reazione della gente è molto più spontanea e diretta: è contenta per noi, perché abbiamo vinto una malattia oggi curabile e che una volta non lo era. In fondo siamo – a modo nostro e nel nostro modo – dei piccoli eroi. Oggi la mia vita è come quella di prima in tutti i suoi aspetti, quello che è cambiato sono le abitudini legate alla gestione della sacca, ma i disagi sono minori di quelli che mi immaginavo, perché i presidi

sono in grado di rendere la vita normale sotto tutti i punti di vista. Ricordo ancora come viveva un mio zio stomizzato circa 30 anni fa: le sacche erano una cosa così sconosciuta da arrivare direttamente dall'estero, perché in Italia dove eravamo non era possibile averli”.

### I disagi

“Alcune volte mi accade di avere problemi di distacco della sacca, ma devo riconoscere che dipende da me. A volte sono un po' troppo veloce nel fare il cambio, o non sono preciso nell'applicare la nuova sacca – specie se mi accade di notte e sono addormentato –, ma la verità è che rispetto a quello che ho visto con i miei occhi per via di mio zio e quello di cui dispongo oggi non c'è paragone.

Devo anche dire che la mia fortuna è stato incontrare il mio stomaterapista, Aldo Coniglio, che diventa col tempo molto più che colui che mi cura. Lo definirei un fratello. Si è creato un rapporto di fiducia, di affidarmi, non tanto per la intimità della materia, ma proprio per la sensibilità con cui sa comprendere cosa accade e trova sempre la miglior soluzione ai problemi che nascono”.

### L'ingrediente segreto

“Superare l'intervento, accettare lo stoma come nuova condizione e non viverlo come una malattia è un percorso che si deve intraprendere, perché non è né facile né immediato. Ma il mio segreto è sempre stato quello di credere. Credere che tutto sarebbe stato comunque positivo. Credere che la mia vita sarebbe stata meglio di prima, perché sarei stato libero da quell'ansia di tutti i controlli, dalla chemioterapia forte e debilitante. Credere che gli anni davanti a me sarebbero stati un prezioso regalo e come tale non posso che viverli al meglio”.

## Serenità e controllo

Nella colostomia l'irrigazione è il sistema più efficace e pratico per avere il completo controllo dell'evacuazione.

“... proprio oggi devo portare il mio nipotino dal pediatra... E poi il parco. Magari potessi stare senza evacuare per tutto il giorno...”

Sono diventata nonna da poco e per meglio seguire il mio nipotino appena nato vorrei poter avere un maggior controllo dell'evacuazione, perché sarei più libera di organizzarmi con lui e sollevare mia figlia da alcune incombenze come portare il piccolo dal pediatra. Come posso fare?

Laura Salvestrini, 67 anni pensionata

In caso di colostomia si può iniziare a praticare l'irrigazione, che altro non è che introdurre attraverso lo stoma un certo quantitativo di acqua. È una pratica che in poco tempo permette di raggiungere il controllo meccanico dell'evacuazione. Si inizia ripetendo l'irrigazione ogni giorno e poi, progressivamente, si passa ad effettuarla ogni 48/72 ore, a seconda delle caratteristiche individuali. È importante però che l'introduzione alla pratica dell'irrigazione venga seguita sempre dal proprio stomaterapista.

“... ancora quest'aria... come mai sembra aumentare sempre? Eppure sto attento a cosa mangio...”

Anche se lavoro tanto all'aperto il problema dell'aria che si forma nell'intestino mi crea non pochi problemi e mi sento in imbarazzo. Controllo quello che mangio ed ho eliminato tanti cibi ma non basta. L'irrigazione può aiutarmi a risolvere questo problema?

Giorgio Cullati, 71 anni coltivatore diretto

L'irrigazione aiuta a ridurre il meteorismo, perché riduce la flora intestinale e dunque diminuisce la produzione di gas. La prima cosa da controllare molto attentamente, però, è il tipo di alimentazione perché va limitata l'assunzione di cibi che possono produrre aerofagia, come fagioli, fagiolini, lenticchie, piselli, ceci, fave, cavoli, cipolle, ravanelli, verza, asparagi, rape, aglio, broccoli, cetrioli, funghi, carciofi, minestrone di verdure.



**“... torneo di briscola al bar stasera... spero di non dover salutare tutti e correre in bagno a cambiare la sacca...”**

Dopo il mio intervento, un anno e mezzo fa, sto ritornando alla mia vita di prima, alle mie passioni, come andare al bar per i tornei di briscola. L'unica cosa che mi preoccupa è avere l'evacuazione in momenti “inopportuni”, magari quando sono a casa di amici o proprio al bar mentre gioco a carte.

**Luciano Granfiglio, 61 anni muratore**

L'irrigazione migliora la qualità della vita in generale, perché aiuta a raggiungere una maggiore fiducia e sicurezza. È consigliabile recarsi dal proprio stomaterapista e verificare se anche il proprio caso è adatto alla pratica dell'irrigazione. Se la risposta è positiva imparare è semplice ed in poco tempo si può ritrovare il controllo delle scariche e così anche la tranquillità e la libertà di tornare alle proprie attività.

**“... vorrei andare a comprarmi quel vestito rosso in saldo... Ma questa irrigazione non finisce... Farò in tempo?”**

L'irrigazione che pratico regolarmente da qualche mese è veramente un ottimo modo per controllare le mie evacuazioni ed ora mi sento bene, libera e sicura. La vera seccatura sono i tempi, si possono ridurre?

**Sara Malvolta, 54 anni estetista**

L'irrigazione, tra introduzione dell'acqua nell'intestino e successiva evacuazione richiede circa un'ora e purtroppo non è possibile ridurre questi tempi. È però possibile scegliere liberamente quando praticarla e pianificare il nuovo appuntamento nella routine settimanale. Sono talmente tanti i benefici che si ottengono in cambio, che vale la pena organizzarsi al meglio e magari utilizzare il tempo necessario dedicandosi alla lettura di un libro o ai giornali.

**“... ancora questa dermatite..... chissà come mai? Passerà con le irrigazioni?”**

Non ho ancora iniziato a praticare le irrigazioni, ma vorrei farlo a breve, perché mi sarebbe di aiuto nel mio lavoro. Soffro molto di dermatiti da contatto, questa pratica mi potrebbe aiutare a ridurre il rischio?

**Luciana Canetoli, 64 anni commerciante**

Praticare regolarmente l'irrigazione favorisce il normale svuotamento dell'intestino, perché impedisce la formazione di feci dure, a cui spesso seguono delle scariche di feci liquide. E sono proprio queste scariche che possono provocare irritazione della zona peristomale e, a lungo andare, anche vere e proprie dermatiti da contatto. In questo senso dunque la pratica regolare dell'irrigazione ne riduce il rischio.



# Gli ambulatori raccontano

## Messina raddoppia.

Per chi conosce bene Messina sa che la città, sviluppatasi sul mare, ha una forma stretta e lunga, pertanto raggiungere la zona nord per chi abita a sud non è né rapido né comodo. Così, accanto al primo storico ambulatorio nella zona nord, a gennaio del 2013 ha iniziato la sua attività un secondo centro nella parte sud. Entrambi però sono sotto l'attenta organizzazione e regia di Carlo Fodale. "Ho lavorato per tanti anni come infermiere, poi come caposala e nel 1995 ho deciso di fare la scuola di specializzazione come stomaterapista a Milano. Da allora mi sono quasi sempre occupato di stomizzati e da un paio di anni, da quando sono andato in pensione, mi occupo come volontario di seguire questi due ambulatori. L'ambulatorio della zona sud è attivo dal 2000 con una sua sede dedicata, ma è sempre e solo stato aperto di pomeriggio per

non sovrapporsi alla mia attività in reparto del mattino".

Carlo svolge anche un'importante attività come docente, perché la sua lunga esperienza gli ha permesso di vedere moltissimi casi ed oggi è in grado di trovare le soluzioni più idonee a tutte le problematiche che possono insorgere ed è particolarmente attento a prevedere le possibili complicanze ed intervenire prima che si manifestino. Oggi i due ambulatori hanno stipulato un accordo con l'associazione ASIS (Associazione Stomizzati Incontinenti Sicilia) di cui Carlo Fodale è

presidente, ed all'interno operano anche altri volontari e stomaterapisti per dare sempre più assistenza e servizi ai pazienti. "Aprire il secondo ambulatorio per noi ha significato proprio dare un segnale di vicinanza ancora maggiore al territorio, ai pazienti che abitano non solo nella zona nord, ma in quei paesi che sono vicini a questa parte della città. Essere presenti significa invogliare a controlli più frequenti, a una prevenzione maggiore. In altre parole una migliore qualità di vita".

**Carlo Fodale: 338.2515852**

MESSINA, ZONA NORD  
Azienda Sanitaria Provinciale  
"ex Ospedale Mandalari"  
padiglione 2 - piano terra  
Viale Giostra, Messina  
Orari: lunedì, mercoledì e venerdì  
dalle 9 alle 12

MESSINA, ZONA SUD  
Azienda Ospedaliera  
Universitaria "G. Martino"  
padiglione C - primo piano  
Via Consolare Valeria, 98  
Orari: martedì e giovedì  
dalle 10.00 alle 12.00

# Firenze, imparare dal paziente.

Simona Mancini è la storica presenza dell'ambulatorio dell'ospedale S. Maria Annunziata, mentre Raffaella Tantulli l'ha raggiunta da circa 14 mesi. Aperto circa quattro anni fa, oggi l'ambulatorio segue pazienti dimessi da tutti gli ospedali della città, per urostomie ed enterostomie e sono circa 1200 le prestazioni somministrate ogni anno.

“Il progetto” spiega Raffaella Tantulli, “è quello di prendere in carica il paziente in tutto il suo iter operatorio. A partire dal disegno preparatorio prima dell'operazione, durante la degenza ed infine nella

fase delicata in cui il paziente deve imparare a prendersi cura dello stomaco da solo.

Questa integrazione, specie in fase pre-operatoria, è molto importante ed è necessariamente fatta in collaborazione con la chirurgia. Un altro aspetto che per noi è molto importante è la presenza sul territorio. Ci sono infatti numerosi infermieri che si sono formati ed oggi hanno in affidamento dei pazienti che vengono seguiti da casa per le abituali funzioni di routine e si raccordano con noi solo per le complicanze che esulano dai soliti casi”. Pur essen-

do Simona e Raffaella i due cardini dell'ambulatorio, la multidisciplinarietà è all'ordine del giorno, perché quando si rende necessario si attivano figure specializzate come lo psicologo, l'urologo e così via. “Il nostro è un lavoro” prosegue Raffaella “dove la soddisfazione grande e la motivazione che ci spinge è nel rapporto con il paziente, perché ciascuno di loro ci dà un pezzetto della sua storia. Ogni paziente ci porta qualcosa e ci insegna qualcosa che poi noi impariamo e possiamo mettere nella cura del prossimo paziente”.

AMBULATORIO STOMIZZATI OSPEDALE S. M. ANNUNZIATA  
ASL10 FIRENZE

1 piano del poliambulatorio - stanza R

Orari: lunedì dalle 13 alle 19 da martedì a venerdì dalle 8 alle 13

Tel. 055 6936531 - Cell. 339 1690378

raffaella.tantulli1@virgilio.it

# Padova, l'esperienza sul campo.

L'ambulatorio è attivo sul territorio da oltre tre anni e, nel tempo, ha saputo assumere una sua identità precisa ed un ruolo cardine sul e per il territorio, come racconta Edoardo Giorato, stomaterapista presente fin dalla nascita dell'ambulatorio e che, da circa sei mesi, si dedica ad esso a tempo pieno. “Prima di tutto il nostro ruolo è quello tipico di un ambulatorio di stomaterapia: prendiamo in carico i pazienti per la gestione della stomia appena confezionata, insegnamo loro a come prendersene cura, poi siamo chiamati ad intervenire in caso di complicanze. Ma quello che ci distingue è il nostro ruolo

che oggi definirei ormai come istituzionale su tutto il territorio. Farci conoscere all'inizio non è stato semplice, ma anzi un processo lento, a volte faticoso, ma oggi – visti i risultati – mi dico inevitabile perché diamo quelle soluzioni sia come intervento legato a complicanze che in fase preventiva che sono il frutto di una grossa esperienza sul campo”.

L'ambulatorio garantisce assistenza ai pazienti che provengono sia dai reparti di chirurgia interni dell'ospedale – ben otto reparti – che a quelli mandati dai medici di base che cogliendo la specificità di quelle problematiche tipiche legate

alla stomia, demandano a noi la risoluzione. L'assistenza offerta dall'ambulatorio è ampia perché accanto alle cure specializzate in senso stretto esiste una attività di assistenza che va dalla segnalazione della dieta più adatta alla risoluzione di alcuni problemi burocratici. Il futuro prevede la possibilità di fornire anche l'assistenza nella fase pre-operatoria in cui si prepara il paziente a quello che sarà il suo nuovo stato e si fornirà una consulenza sul disegno pre-operatorio, per confezionare la stomia nel punto migliore per il paziente, dato che non esiste un addome uguale ad un altro.

# Il parere dello psicologo

Riorientarsi dopo una stomia.  
Tra i fattori che entrano in gioco,  
le relazioni personali sono determinanti.

Non importa se la stomia è definitiva o temporanea, se quell'intervento gli ha salvato la vita, perché quando lo stomizzato per la prima volta vede il suo nuovo addome per lui è la presa di coscienza di una realtà nuova e diversa. L'impatto psicologico è analogo in tutto e per tutto a quello che accade con le malattie croniche.

Una condizione che tecnicamente si definisce "cronica" richiede alle persone di ri-orientare il loro stile di vita complessivo. Richiede di adattarsi alla consapevolezza che la vita come la conoscevano è cambiata ed hanno davanti a loro il gravoso compito di riconsiderare valori, credenze, comportamenti e obiettivi nell'adattamento alla realtà.

## I fattori che entrano in gioco

Passato il momento iniziale in cui la stomia da essere esterna, vista fuori diventa parte del corpo e quindi vi è la percezione che il corpo è cambiato, inizia il processo di accettazione in cui entrano in campo parecchi fattori:

- la natura della condizione. Se la stomia è definitiva o temporanea e se è confezionata in modo da non interferire con le abitudini della persona;
- la personalità individuale preesistente, perché oltre ad avere tutti caratteri differenti esiste comunque un vissuto soggettivo e personale che è stato elaborato in un modo piuttosto che un altro;
- il significato che la stomia assume per il portatore, perché vi è un approccio completamente diverso se la si vede come "salvavita" e non come menomazione;
- le circostanze di vita attuali. Avere una stomia confezionata in

una zona dell'addome che per il portatore è comoda, ad esempio se la sacca non appoggia nel punto vita dove arrivano gonne o pantaloni, significa non accorgersi di portare la sacca tutto il giorno e tutti i giorni;

- il grado di sostegno familiare e sociale. È innegabile che il processo di accettazione parte dalla famiglia, perché proprio lì lo stomizzato può trovare risorse per accettare e vivere la sua nuova condizione.

## Le relazioni

Questo ultimo punto, le relazioni, hanno una portata molto estesa, perché toccano tre ambiti: quello familiare, le amicizie ed il lavoro. Percepirsi come portatore di "disabilità", quindi non accettando la nuova immagine di sé, impatta e tocca non solo il portatore, ma anche tutti i soggetti che gravitano attorno al suo mondo. Pensarsi come portatori di disabilità fa sì che ogni cosa



sia, anche la più semplice e che in realtà si potrebbe fare senza problemi, sia vissuta invece come una complicazione, come una conquista, un traguardo, più o meno impegnativo, da raggiungere.

È importante sottolineare che il modo in cui gli stomizzati reagiscono influenza direttamente le reazioni degli altri, e, indirettamente, queste ultime influenzano le persone nella percezione della loro identità, nel cogliere i punti di forza e le capacità.

Quindi così come cambiano le interazioni o le capacità, di conseguenza cambiano i ruoli e le relazioni. Il significato e l'importanza che gli individui e le loro famiglie attribuiscono ai cambiamenti associati alle nuove condizioni, influenzano radicalmente la capacità di accettare la propria condizione e di effettuare le necessarie modifiche.

Ecco perché la famiglia ha un ruolo cardine, come nel caso di Nicola.

### **Le parole contano: infermità e malattia**

Sappiamo tutti quanto le parole siano importanti. Perché rappresentano la realtà. Utilizzando una definizione standard si facilita la comunicazione e la comprensione di ciò che ogni parola implica, anche a livello emotivo e psicologico. Il termine malattia deriva dal modello medico, e si riferisce alle variazioni strutturali o alla funzionalità del "sistema corpo". È un modello questo che si concentra esclusivamente sull'eliminare i sintomi.

Il termine infermità si riferisce alla percezione degli individui circa i loro sintomi e a come loro e le loro famiglie rispondono a questi.

Ecco perché una persona stomizzata non è mai definita come "malata" – non lo è – e non

va nemmeno definita "inferma", perché la sua condizione gli permette – grazie ai presidi e ad una maggiore cultura ed attenzione – di condurre una vita normale.

I professionisti che lavorano con stomizzati devono capire i sintomi, le limitazioni, e l'evolversi di una condizione, al fine di favorire l'adattamento degli individui al loro nuovo stato, per massimizzare il loro potenziale di funzionamento. Considerare la natura medica di una condizione aiuta i professionisti nelle valutazioni e negli interventi, così come nella comprensione delle conseguenze fisiche che l'individuo sta vivendo.

È anche importante per riuscire ad avere intuizioni sulla percezione degli individui circa la loro condizione e la personale rilevanza e significato che ha per loro, in modo che gli interventi possano essere diretti il più possibile verso la soddisfazione delle esigenze personali specifiche.

Protegge e si adatta.  
Perché resistente,  
sottile e flessibile.

**Protezione**

Strato di poliuretano  
che difende la cute  
dagli effluenti.



**Adesione**

Morbido e delicato.  
Perché aderisce in maniera ottimale  
e assorbe l'umidità in eccesso.

## L'adesivo a doppio strato SenSura® nei sistemi di raccolta Coloplast

Richiedi i campioni gratuiti di  
SenSura su [www.coloplast.it](http://www.coloplast.it)  
o chiama il nostro Consumer Care  
al numero gratuito 800.064.064



# 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](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

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

Facebook: <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

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. 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.

Chiamata gratuita

**800.064.064**

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