

.CC

Regisseur  
van uw  
eigen zorg

“Ik ga voor het  
hoogst haalbare”



MEDIQ

CombiCare

# Zekerheid werkt heel eenvoudig.

Ontdek ook de voordelen van Curion Soft urine opvangzakken.

- **Ruime keus:** in been- én bedzakken.
- **Gemak:** de knipbare slang is makkelijk op maat te maken.
- **Zekerheid:** het aftapkraantje opent pas na kwartslag draaien.
- **Discretie:** de zak bestaat uit 3 'kamers' zodat de urine zich gelijkmatig verdeelt.
- **Draagcomfort:** dankzij de zachte achterzijde.

Meer weten? Of een Curion Soft urine opvangzak uitproberen? Bel met onze medewerkers van de Klantenservice: 088 - 888 94 50. Wij helpen u graag!



Met Curion weet u het zeker.

## INHOUD

- 4 **Vraag & Antwoord**
- 6 **Inspiratieverhaal**  
Bob Lausberg: "Ik ga voor het hoogst haalbare"
- 13 **Pien**
- 14 **Lezersonderzoek: Uw mening telt!**
- 16 **Goedendag!**
- 20 **Wat is waar**
- 22 **Interview**  
Miranda Nijenhuis over de nieuwe zorgoplossing Pien
- 24 **Uittips**  
Toen en nu!
- 25 **Voor u gelezen**  
Boeken over de wereld van nu
- 27 **Zorgprofessional in de schijnwerpers**  
Carla van Wijk
- 28 **Puzzel**
- 29 **Recept**  
Kliekjessoep
- 30 **Nieuws**
- 31 **Colofon**



### Voor het hoogst haalbare gaan

Volgens schattingen kunnen 850.000 Nederlanders niet volledig aan de maatschappij deelnemen door incontinentieproblemen. Ze zijn onzeker of bang voor ongelukjes. Hoe kunnen we hen beter helpen? Zodat ze hun incontinentieproblemen wat meer naar de achtergrond kunnen schuiven, zoals Bob Lausberg zo dapper doet. Hier hebben we iets op bedacht en dat is Pien! In deze uitgave van .CC magazine kunt u haar nader leren kennen.

Met Pien is altijd de juiste informatie bij de hand, thuis en onderweg. Juist als er even geen verpleegkundige of arts in de buurt is om te helpen. Pien laat met handige instructiefilmpjes zien hoe je continentiemateriaal gebruikt en ze biedt laagdrempelige hulp bij alledaagse vragen over incontinentie.

Het is heel begrijpelijk dat mensen het lastig vinden om over incontinentieproblemen te praten. Of dat ze deze zoveel mogelijk verborgen willen houden. Maar tegelijkertijd is het ontzettend belangrijk om problemen en klachten met uw huisarts of verpleegkundige te bespreken. Blijf vooral niet doorlopen als er iets is, maar zoek contact. Met uw zorgprofessional, met onze klantenservice of met Pien. Wij zijn er om u te helpen.

Iemand die al heel goed de taboes rond incontinentie, op zijn eigen manier te lijf te gaat, is Bob, de hoofdpersoon in het inspiratieverhaal in dit blad. Een tienjarige jongen die bewijst dat positief denken voor veel energie en geluk kan zorgen. Hij is gewend om te knokken en heeft hier zelfs zijn sport van gemaakt. Zijn droom? Wetenschapper worden en oplossingen bedenken voor mensen met een beperking.

Bob gaat voor het hoogst haalbare resultaat en dat is ook ons streven voor onze dienstverlening aan u. Daarom bieden we naast producten en ondersteunende zorg ook oplossingen die de zelfstandigheid van mensen met een ziekte of aandoening vergroten. Oplossingen zoals Pien, die mensen zoals u helpt om zelfredzamer te worden, op een manier die bij u past. Heeft u Pien al ontmoet? Wij horen graag wat u van haar vindt!

*Arjen Linders*  
Algemeen directeur Mediq Benelux



# vraag antwoord

## Spoelen, kan iedereen dit?

*Onlangs was ik op een bijeenkomst voor mensen met fecale incontinentie en daar raakte ik in gesprek met een mevrouw die mij vertelde dat ze voor 48 uur ontlastingsvrij is omdat zij darmspoelt. Zij vond dit echt een uitkomst met haar drukke baan waarbij ze veel onderweg is. Eerlijk gezegd heb ik niet goed doorgevraagd bij haar, maar wat is darmspoelen en kan iedereen dit?*

Darmspoelen is een kunstmatige manier van ontlasten waarbij water in de dikke darm wordt gebracht. Dit zorgt voor een reflex waardoor de darm de ontlasting het lichaam uit werkt. Dit is mogelijk op verschillende manieren. Door middel van rectaal darmspoelen wordt er via de anus lauwwarm water ingebracht wat er voor zorgt dat de ontlasting het lichaam verlaat via de anus. Darmspoelen zorgt ervoor dat het lichaam voor een bepaalde tijd ontlastingsvrij is, en draagt bij om het dagelijks leven te veraangename. Belangrijk is wel om te weten dat darmspoelen alleen op advies van uw behandelaar mag worden uitgevoerd en dat het een tijdsinvestering vergt om het spoelen goed te leren.

De Mediq Darmspoelservice leert u stap voor stap zelf darmspoelen. Meer weten? Kijk op [www.mediqcombicare.nl/darmspoeling](http://www.mediqcombicare.nl/darmspoeling) voor meer informatie.



## Mijn urine loopt 's nachts niet goed door

*Mijn man gebruikt sinds een paar jaar een condoomkatheter. Er is een klein probleem wat zich met name in de nacht voordoet. Als de urine-opvangzak is aangesloten, loopt de urine hier niet goed in door. Het blijft als het ware in de bufferzone staan. Dit heeft tot gevolg dat het niet goed doorloopt en er soms lekkage ontstaat. Wat kan mijn man hier aan doen?*

Het probleem dat u beschrijft, is het vacuüm trekken van het urine-opvangsysteem. Dit is iets wat af en toe voorkomt. Controleer of uw man de juiste maat condoomkatheter gebruikt. Hiervoor kunt u een speciaal meetkaartje aanvragen bij onze afdeling Klantenservice. Daarnaast is het belangrijk om te controleren of er geen knik in de slang zit en de zak lager hangt dan het lichaam. Urine stroomt immers niet omhoog. Wat water of urine vooraf in de nachtzak laten lopen wil ook weleens helpen. Dit voorkomt het vacuüm trekken, omdat er dan al een laagje vocht in zit. Mocht dit geen oplossing bieden dan kunt u, of uw man, dit probleem zeker met de continëntieverpleegkundige bespreken.

## Vergoeding vanuit de basisverzekering



*Naast mijn continëntiehelpmiddelen bestel ik ook diabetesmateriaal bij Mediq. Met deze bestellingen ben ik al snel door mijn eigen risico van € 385,- (2019) heen. Mijn buurvrouw bracht mij onlangs aan het twifelen over de vergoeding van mijn medische helpmiddelen. De materialen die ik voor mijn incontinentie gebruik vallen toch gewoon onder de vergoeding vanuit de basisverzekering?*

Continentiematerialen zoals bijvoorbeeld inleggers en fixatiebroekjes vallen inderdaad onder de vergoeding uit de basisverzekering. Mediq heeft overeenkomsten met alle Zorgverzekeraars in Nederland met uitzondering van het wettelijk verplicht eigen risico. Dit is voor 2020 vast gesteld op 385 euro. Hierdoor is het mogelijk om de kosten van de door u bestelde materialen rechtstreeks met uw zorgverzekeraar te verrekenen. Dit mogen wij doen op basis van de verantwoording (recept) die wij van uw behandelend arts of continëntieverpleegkundige hebben ontvangen. Voor eventuele producten die uw Zorgverzekeraar niet vergoedt, ontvangt u van ons een rekening thuis. De medewerker van de afdeling Klantcontact zal u hier over informeren.

## Hoge nood onderweg

*Laatst was ik een weekendje weg met mijn familie naar Maastricht. Ik heb een dwarslaesie, ben rolstoelafhankelijk, en moet katheteriseren. Omdat ik niet de hele dag op mijn hotelkamer wil verblijven is dit soms best een uitdaging. Ik voel mij soms bezwaard om bij een willekeurig winkel/restaurant naar binnen te rijden om te vragen of ik van het toilet gebruik mag maken. De toiletten zijn ook niet overal geschikt voor rolstoelgebruikers. Hebben jullie hier nog tips voor?*

Download de Hoge Nood app, deze is gratis verkrijgbaar voor Apple en Android. Met de Hoge Nood app vind je direct het dichtstbijzijnde, toegankelijke toilet met je smartphone. De app geeft de route naar het toilet aan en de aanwezige voorzieningen. Dus ook of het toilet rolstoeltoegankelijk is. Inmiddels zijn er bijna 7000 gecontroleerde locaties binnen de Benelux te vinden via de app.





“Ik heb wel moeten vechten. Echt knokken!”



Op 12 oktober 2019 werd het eerste open A-judotoernooi van Zuid-Holland georganiseerd. In het A-judo strijden mensen met een beperking om de sportieve eer en de bijbehorende prijzen. De tienjarige **Bob Lausberg** behaalde in zijn klasse de hoogste trede op het ereschavot. Een uitstekende prestatie voor de jonge sporter, die werd geboren met spina bifida. Mediq CombiCare sponsorde dit toernooi. **Tekst** Marco Beentjes | **Foto's** Caroline Westdijk

“Ik ga voor het hoogst haalbare”

Na afloop treffen we Bob en zijn moeder Monica Lausberg, nog nagenietend van de overwinning. Zeker gezien de achtergrond van Bob, die als derde kind van het gezin werd geboren met spina bifida, ook wel ‘open ruggetje’ genoemd. Dat houdt in dat de zenuwen in zijn ruggenmerg zijn aangetast, waardoor hij niet zelfstandig kan plassen of poepen. Vijf keer per dag leegt hij zijn blaas met een katheter, waarbij hij drie keer een blaasspoeling uitvoert. Iedere dag voordat hij gaat slapen doet hij aan darmspoelen. En in zijn hoofd is een drain geplaatst, ter voorkoming van een waterhoofd. Het gevoel in zijn onderbenen is beperkt; hij kan zijn voeten en tenen niet zelf bewegen. Daarom draagt hij spalken.

#### Hoe belangrijk is judo voor jou?

Bob: “Heel belangrijk! Ik vind het mooi om op de mat te vechten, maar na afloop hebben we de grootste lol met elkaar. Als judoka’s gaan we heel goed met elkaar om. Of iemand nu beperkt is of niet. Ik judo al vijf jaar.”

#### Hoe verliep het open A-judotoernooi van Zuid-Holland?

Bob: “Ik heb wel moeten vechten. Echt knokken! Het was bepaald niet makkelijk. Ik heb vier wedstrijden gedaan tegen twee tegenstanders in mijn klasse van 45-50 kg. Vorige week werd ik

nog derde op een special needs toernooi in België. Toen was ik best boos op mezelf. Nu ben ik wel eerste geworden.”

#### En hoe heeft u als moeder van Bob de overwinning ervaren?

Monica: “Fantastisch. Ik ben zelf ook fanatiek, ik ondersteun Bob in zijn sport waar ik maar kan. Maar het gaat er in eerste instantie om dat hij plezier heeft. Ik ben niet teleurgesteld als hij derde wordt. We zeggen dan thuis: ‘Je hebt nooit verloren, alleen maar iets bijgeleerd’.”

#### U bezoekt regelmatig A-judotoernooien?

Monica: “Ik hou ervan. Iedereen mankeert wel iets, maar daar wordt niet naar gekeken. De sfeer is heel gemoedelijk, ondanks dat het er soms fanatiek aan toe gaat op de mat. Sportiviteit overheerst altijd, daar kunnen anderen een voorbeeld aan nemen. Het voelt aan als een warm bad.”

#### Hoe werkt dat in de praktijk met een aandoening op de judomat?

Bob: “Tijdens het judoën draag ik in principe geen spalken. Ik judo met de grondtechniek, dus op mijn knieën. Iedereen past zich aan op de mogelijkheden van zijn tegenstander. Dus mijn tegenstanders judoën tegen mij ook met de grondtechniek.”



**Met een beperkte blaasfunctie kunnen we ons voorstellen dat er wel eens 'een klein ongelukje' plaatsvindt.**

Monica: "Op de toernooien plannen we de plasmomenten goed in, meestal tijdens de warming-up. We hebben altijd extra continentiemateriaal bij ons en nemen voor alle zekerheid ook een inlegger mee. Als Bob heel intensief bezig is of de tegenstander legt hem in een houdgreep dan kan dat per ongeluk wel eens een natte broek opleveren."

**Welke invloed heeft spina bifida op het dagelijks leven naast het sporten?**

Bob: "Naast het katheteriseren en darmspoelen heb ik ook een rolstoel om langere afstanden te overbruggen. Bijvoorbeeld als we naar het bos gaan of er

**Wat wil je later worden?**

Bob: "Uitvinder! Ik wil robots maken voor mensen die niet kunnen lopen. Dan moet je denken aan een soort chip die je op je hoofd plaatst en op de scharnierpunten van je bekken, knieën en voeten. Je brein stuurt een signaal, waarmee je spieren via stroomstoten in beweging worden gebracht. En ik wil later ook werken aan een robot die kan helpen om ernstige ziektes te bestrijden."

**Dat is een mooi streven!**

Monica: "Het vooruitzicht van Bob's aandoening is dat hij tijdens het opgroeien meer en meer aan een rolstoel gebonden zal zijn. In de regel vindt de omslag tussen 13 en 16 jaar plaats. Zelf hebben we de hoop om dit moment een beetje te kunnen uitstellen,

"Ik wil robots maken voor mensen die niet kunnen lopen. En die kan helpen om ernstige ziektes te bestrijden."

met de hond op uit gaan. Op school komt iemand van het medisch kinderdagverblijf mij elke dag helpen met katheteriseren."

**Naar welke school ga je?**

Bob: "Naar het IKC Stella Nova."

Monica: "Dat is een school met zogenoemd 'unitonderwijs': een basisschool volgens een principe zonder klassen of tussenmuren. Bob heeft daar z'n eigen bureau en een aangepaste stoel. Zij geven regulier onderwijs, met wat extra begeleiding." Bob: "Tijdens de gymlessen wordt rekening met mij gehouden. Omdat ik bepaalde dingen niet of moeilijk kan doen. Zoals springen of sprinten. Traplopen is ook lastig voor mij, maar gelukkig is er een lift."

Monica: "Mensen met spina bifida hebben ook vaak extra moeite met ruimtelijk inzicht en vooruitplannen. Daarom krijgt Bob twee keer per week extra begeleiding met topografie en rekenen."

omdat hij zoveel aan sport doet. Naast judo doet hij aan Fitkids - een sportprogramma voor kinderen die revalideren; Sambo - een Russische variant van judo; en luchtgeweerschieten. Als je actief blijft bestaat de mogelijkheid dat je het wat langer volhoudt. Wanneer het moment komt dat hij rolstoel-gebonden wordt zijn we erop voorbereid. Bob weet het ook. Het lijkt hem dan ook fantastisch om wetenschapper te worden en later oplossingen te bedenken en ontwikkelen voor mensen met een beperking."

**In principe werkt dat bij Mediq CombiCare niet anders. Met de levering van medische hulpmiddelen voor mensen met een aandoening kun je hun dagelijks leven een beetje vergemakkelijken.**

Monica lacht: "Dat is inderdaad waar! De bestelwijze via de website is heel fijn: je kunt precies zien wat je hebt ontvangen en





die levering eenvoudig herhalen. Daarbij is de klantenservice makkelijk te bereiken en denken zij goed mee. Ik heb nog nooit een klacht gehad. Daarbij was Mediq CombiCare ook sponsor van het eerste open A-judotoernooi van Zuid-Holland.”

**Bob heeft nog twee oudere broers van 13 en 15. Hoe gaan zij thuis met elkaar om?**

Monica: “Onze oudste zoon heeft ook leren katheteriseren toen Bob wat jonger was. Voor in geval van nood. Maar het blijven echte broers.”

**Echte broers?**

Bob: “Ja, we hebben wel eens van die momenten dat we elkaar sùúúper-vervelend vinden. Maar toen ik laatst problemen had omdat mijn drain niet goed zat, was mijn broer ineens heel bezorgd. ‘Gaat het wel? Kan ik iets voor je doen?’ Dan ben ik blij dat ik ze heb.”

**Wat zouden jullie tegen families willen zeggen die in eenzelfde soort situatie zitten?**

Bob: “Blijf positief. Ik heb wel eens een verdrietige bui. Dan denk ik ‘waarom moet ik dit nou hebben?’ Mijn familie laat me dan zien wat ik allemaal nog wél kan.”

Monica: “Daarom vinden we het leuk dat hij het zo goed doet met judo. Net als op school overigens, zowel in het leren als in de sociale omgang met vriendjes. Zijn aandoening wordt daarmee een beetje naar de achtergrond gedrukt.”

**Maar wel met behoud van de nodige voorzichtigheid?**

Monica: “Mijn man wilde na de geboorte van Bob de wereld metaforisch het liefst helemaal in schuimrubber inpakken. Ik kijk daar anders tegenaan. Ik zeg: laat de beperking niet de beperking zijn, maar juist de uitdaging! Op deze manier kun je de wereld van je kind enorm verrijken.”

“Laat de beperking niet de beperking zijn, maar juist de uitdaging!”





## OPROEP

Heeft u een bijzonder levensverhaal of bent u een actieve levensgenieter en wilt u uw ervaring graag delen met anderen? Dan zijn wij op zoek naar u!

Mail in het kort uw verhaal en/of ervaring samen met uw naam en telefoonnummer naar: [redactie@mediqcombicare.nl](mailto:redactie@mediqcombicare.nl) en wie weet nemen wij contact met u op voor een interview. Wij horen graag van u.



# Absorin

Een passende oplossing voor iedereen

De ene vorm van incontinentie is de andere niet en elk lichaam is anders. Het brede assortiment incontinentiematerialen van Absorin biedt een passende oplossing voor iedereen: een licht product als het kan, een zwaarder product als dat nodig is. De producten van Absorin staan bekend om hun draagcomfort en perfecte pasvorm.

**Wilt u meer weten over het gebruik van Absorin producten of een deskundig advies?**

Neem dan contact op met onze gespecialiseerde medewerkers via telefoonnummer **088 - 888 94 50** of [info@absorin.nl](mailto:info@absorin.nl) of kijk op [www.absorin.nl](http://www.absorin.nl).

**absorin**<sup>®</sup>

Absorin<sup>®</sup> is een merk van Mediq.

Ons eigen  merk



## Thuis of onderweg een vraag over incontinentie?



**MEDIQ** CombiCare

Pien is er speciaal om u te helpen bij **alledaagse vragen over incontinentie**. Juist als er even **geen verpleegkundige of arts in de buurt** is, kunt u bij Pien terecht. Thuis en onderweg, 24 uur per dag.

Zo laat Pien zien hoe u **continentiemateriaal gebruikt** en kunt u thuis oefenen met **handige instructiefilmpjes**. Verder heeft Pien **allerlei tips** voor u. Bijvoorbeeld over **sporten**, een **avondje uit** of **op vakantie** gaan. Maar ook hoe u de gevolgen van uw **incontinentie bespreekbaar maakt** in uw omgeving.

Maak vandaag nog kennis met pien: ga naar [mediqcombicare.nl/pien](http://mediqcombicare.nl/pien)



**Pien helpt je verder**



UW MENING

telst!



Uw mening telt. Daarom vragen wij u dit lezersonderzoek in te vullen en mee te denken, zodat wij het magazine nog beter kunnen laten aansluiten bij uw interesses. Vindt u ons blad interessant, wat is uw favoriete rubriek, wat mist u en wat kan er anders? Laat het ons weten!

De vragenlijst kunt u uitknippen en gratis opsturen naar:

Mediq CombiCare  
T.a.v. lezersonderzoek .CC  
Antwoordnummer 52547  
3502 VH UTRECHT

### LIEVER ONLINE INVULLEN?

Dat kan ook. Ga naar:  
[www.mediqcombicare.nl/lezersonderzoek](http://www.mediqcombicare.nl/lezersonderzoek)  
Wij ontvangen uw reactie graag uiterlijk  
dinsdag 31 maart 2020.

### .CC CONTINENTIE LEES IK...

Helemaal  Gedeeltelijk  Niet

### WAT IS UW ALGEMENE OORDEEL OVER

.CC CONTINENTIE? 1= zeer goed; 5=slecht

1  2  3  4  5

### ZOU U ANDEREN AANRADEN .CC CONTINENTIE TE LEZEN?

Ja  Nee

### WORDT .CC CONTINENTIE GELEZEN DOOR ANDEREN IN UW OMGEVING?

Ja, gemiddeld 1 - 2 anderen

Ja, gemiddeld 3 - 4 anderen

Nee

### GEEF AAN OF U HET (ON)EENS BENT MET ONDERSTAANDE STELLINGEN

	Eens	Oneens
Ik lees .CC Continentie zodra ik deze ontvang		
.CC Continentie nodigt uit om te lezen		
Ik bewaar .CC Continentie om op een rustig moment te lezen		
Ik blader .CC Continentie door en scan deze op interessante onderwerpen		
Ik leg .CC Continentie bewust uit het zicht		
.CC Continentie bewaar ik langer dan 3 maanden		

### WAT IS UW OORDEEL OVER DE VOLGENDE ASPECTEN VAN .CC CONTINENTIE

#### Keuze van onderwerpen

Zeer goed  Goed  Neutraal  Slecht  Zeer slecht

#### Variatie in onderwerpen

Zeer goed  Goed  Neutraal  Slecht  Zeer slecht

#### Vormgeving

Zeer goed  Goed  Neutraal  Slecht  Zeer slecht

#### Aantal pagina's

Zeer goed  Goed  Neutraal  Slecht  Zeer slecht

### WELKE ONDERWERPEN VINDT U HET MEEST INTERESSANT OM TE LEZEN?

(Maximaal drie aankruisen)

- Vraag & Antwoord  
 Ervaringsverhalen  
 Wat is waar?  
 Nieuws  
 Informatie over algemene continenzorg  
 Informatie over vergoedingen  
 Uittips en Uitgelezen  
 Recept  
 Puzzel

### Hartelijk dank voor uw medewerking!

In de eerstvolgende .CC Continentie zullen wij u informeren over de uitkomst van dit lezersonderzoek.

### AAN WELKE ONDERWERPEN ZOU .CC CONTINENTIE MEER AANDACHT MOETEN BESTEDEN?

- Nieuws over producten en continenzhulpmiddelen  
 Innovaties en nieuwe marktontwikkelingen  
 Ontwikkelingen bij de zorgverzekeraar over vergoedingen  
 Algemene informatie over Mediq  
 Nieuws over ziekenhuizen en continenzorg  
 Activiteiten voor mensen met een continenzproblematiek  
 Tips over interessante websites  
 Anders, namelijk.....

### GEEF AAN IN HOEVERRE U HET (ON)EENS BENT MET DE VOLGENDE STELLINGEN

#### Ik herken mijzelf in verhalen uit .CC Continentie

Helemaal eens  Eens  Neutraal

Oneens  Helemaal oneens

#### In .CC Continentie zouden ook andere medische onderwerpen kunnen worden opgenomen

Helemaal eens  Eens  Neutraal

Oneens  Helemaal oneens

#### .CC Continentie biedt mij weinig nieuwe informatie

Helemaal eens  Eens  Neutraal

Oneens  Helemaal oneens

### .CC CONTINENTIE VERSCHIJNT TWEE KEER PER JAAR, DIT VINDT IK...

Voldoende  Te veel  Te weinig  Geen mening

### IK ONTVANG .CC CONTINENTIE HET LIEFST..

Per post  Digitaal  Beiden

### ALS U .CC CONTINENTIE EEN RAPPORTCIJFER MAG GEVEN, WELK CIJFER GEEFT U DAN?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

### HEEFT U SUGGESTIES OM .CC CONTINENTIE TE VERBETEREN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Goedendag, u spreekt met...

Mensen met uiteenlopende verhalen melden zich dagelijks bij de klantenservice van Mediq. Soms blij, soms bedroefd, soms zakelijk en vaak persoonlijk.

Onze medewerkers staan iedereen met een luisterend oor te woord. En voorzien ze van advies.

**NIEUW TELEFOONNUMMER**

**088 - 888 94 50**



*Femke van der  
Sommen-de Waal*

Medewerker klantcontact

#### **Bel ons, we zijn er voor u!**

Een paar maanden geleden vertelde een mevrouw dat ze last van lekkage had. Ze probeerde dit zelf op te lossen door meerdere inleggers tegelijk te gebruiken. Ik vertelde mevrouw dat door een inlegger op de juiste manier verticaal te vouwen, namelijk als een bootje, en deze te gebruiken in goed sluitend katoenen ondergoed, een lekkage kan worden opgelost. Pas sprak ik haar weer, toen ze belde voor een nieuwe bestelling. Ze had speciaal naar mij gevraagd, omdat ze me wilde vertellen hoe goed het nu gaat. Ontzettend fijn om te horen. Wel heb ik haar nogmaals op het hart gedrukt om gewoon te bellen als er iets is. Blijf vooral niet doorlopen met vragen of problemen, maar zoek contact. We zijn er om te helpen!



*Jonathan  
Runherd*

Medewerker klantcontact

#### **Het beste van een vervelende situatie maken**

Ik studeer psychologie. Van deze bijbaan op de klantenservice leer ik veel over gespreksvoering en echt luisteren. In mijn eerste werkweek heb ik een goed gesprek gehad wat langer duurde dan gemiddeld. Het leek een normale bestelling, maar tijdens het gesprek bleek dat ze wel vier vragen had waar ik haar mee kon helpen. Het verschilt per materiaalsoort wat voor vragen mensen hebben. Als er bijvoorbeeld sprake van huidirritatie is, kan ik mensen doorverwijzen naar de verpleegkundige. Zo bieden we allerlei oplossingen om mensen te helpen om het beste van een vervelende situatie te maken. Als je iemand blij kunt maken, geeft dat altijd weer een goed gevoel.

## *Inge van Hoorn*

Medewerker klantcontact

#### **Een luisterend oor kan belangrijk zijn**

Recent vertelde een meneer die ik aan de lijn had dat hij het zo fijn vindt dat we zo geduldig zijn. Je merkt in dit werk dagelijks hoe belangrijk een luisterend oor voor mensen kan zijn. Ik werk alweer 17 jaar bij Mediq en vind het nog steeds heel fijn als ik mensen kan adviseren over de verschillende materialen en samen tot de juiste keuze kan komen. Het kan lastig zijn om uit jezelf te vertellen dat je ergens mee zit. Daarom vraag ik vaak aan mensen of het materiaal bevalt. Of ik vraag of het voldoende opneemt. Als je doorvraagt, hoor je pas echt wat er speelt en kun je mensen meteen goed adviseren.

## *Yasmin van den Broek*



Medewerker klantcontact

#### **Een tien voor Pien**

Voordat ik bij Mediq kwam, was ik zeven jaar verzorgende aan het bed. Vanwege lichamelijke klachten kon ik dat werk niet meer doen. Gelukkig kan ik in deze functie ook voor mensen zorgen. Pas nog sprak ik een dame die de deur niet meer uit durfde. Haar materiaal was niet afdoende en zichtbaar onder haar kleding. Samen hebben we gekeken hoe we dit konden veranderen. Toen ik haar twee weken later weer aan de lijn kreeg, was ze net op pad geweest met haar kleindochter. Ze vertelde dat haar leven weer leuk was. Dat zijn de momenten waar je het voor doet!

Als lid van het Pien-projectteam heb ik meegedacht over een online kennisbank voor alledaagse én ingewikkelde vragen over incontinentie. Het resultaat is een altijd beschikbare vraagbaak met ontzettend veel bruikbare informatie. Bijvoorbeeld over zaken zoals op vakantie gaan. Hiermee wordt een drempel weggenomen voor mensen die het moeilijk vinden om over hun incontinentie te praten. Ik ben hier erg enthousiast over en verwacht dat Pien veel mensen gaat helpen.



# SpeediCath®

al 20 jaar een *vertrouwde keuze*



## SpeediCath® Flex (Pocket-size)

Voor *hygiënisch* en *gemakkelijk* katheteriseren bij mannen



*"Met de bolvormige tip gaat het inbrengen gemakkelijk"*

Peter



## SpeediCath® Compact Eve

De meest *stijlvolle* en *discrete* katheter voor vrouwen



*"Door de discrete katheter kan ik meer mezelf zijn"*

Liselotte

Meer informatie of een proefpakket:  
[www.coloplast.nl/speedicath](http://www.coloplast.nl/speedicath)



Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2019-12. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.



SpeediCath®

Ja, ik ontvang graag vrijblijvend een **gratis** proefpakket van:

SpeediCath Flex Ch \_\_\_\_\_  SpeediCath Flex Pocket-size Ch \_\_\_\_\_  SpeediCath Compact Eve Ch \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_ Voorletter(s) \_\_\_\_\_ m/v\*

Adres \_\_\_\_\_ Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Ik katheteriseer sinds \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  ik gebruik geen katheters

ik gebruik producten van Coloplast  ik gebruik producten van een ander merk, nl.: \_\_\_\_\_

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar Coloplast® Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort

Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op [www.coloplast.nl](http://www.coloplast.nl), via [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb.

NL\_IC\_SAMPLE\_OFFLINE\_ADVERTISEMENT\_COMBICARE\_JAN

# JAWEL, HET IS EEN LOFRIC MET EEN HANDVAT

LoFric® Elle™, de eerste intermitterende katheter ter wereld met een L-vormig handvat. Zorgt voor verbeterde controle en nieuwe hygiënische manieren om te katheteriseren.

[wellspect.nl](http://wellspect.nl)

## LoFric® Elle™

WELLSPECT does not waive any right to its trademarks by not using the symbols ® or ™.

73523-NL-2019-11-04 © 2019 WELLSPECT. All rights reserved.

Heeft u vragen of wilt u telefonisch bestellen?



MEDIQ CombiCare

**Stoma-, Katheter- en Continentiezorg**

**088 - 888 94 50**

Ook bereikbaar vanuit het buitenland



# wat *is* waar



## 6 stellingen van Pien uitgelicht

Pien is er speciaal om te helpen bij alledaagse vragen over incontinentie. Juist als er even geen verpleegkundige of arts in de buurt is, kunt u bij Pien terecht. Thuis en onderweg, 24 uur per dag. Op deze pagina geven we u een aantal voorbeelden van stellingen waar Pien u een antwoord op geeft.

### 1 Je kunt beter niet katheteriseren als je onderweg bent (in de auto of trein)

Niet waar. Onderweg kan katheteriseren lastig zijn. U kunt bijvoorbeeld niet alle spullen neerleggen die u normaal gebruikt. En er is soms ook geen stromend water aanwezig. Een speciale katheterset met urine-opvangzak is dan misschien een oplossing. Neem in een klein toilettasje altijd een flesje handgel, wegwerpwashandjes, een flesje water en afvalzakjes mee. U kunt dan toch onderweg zo hygiënisch mogelijk katheteriseren.

### 2 Je kunt altijd jouw eigen kledingmaat gebruiken om de maat van absorberend materiaal te bepalen

Nee dit kan niet. Kledingmaten verschillen per merk en zijn daardoor geen betrouwbare maatbepaler die overeenkomt met de maatvoering van de absorberende continentiematerialen.



### 3 Je kunt niet zwemmen met een verblijfskatheter

Niet waar. U kunt zeker zwemmen met een verblijfskatheter. Zwem alleen wel in zwembadwater en niet in verontreinigd water, zoals een recreatieplas. Koppel de urine-opvangzak af voordat u gaat zwemmen en sluit de verblijfskatheter af met een katheterstop. Denk er wel aan om de blaas op tijd te legen. U kunt voor het zwemmen ook een kleine urine-opvangzak gebruiken die niet onder uw zwemkleding uitkomt.

### 4 Een katheter is zichtbaar bij een douanecontrole/ bodyscan op het vliegveld

Ja, uw katheter en/of urine-opvangzak is zichtbaar. Als u gefouilleerd wordt, kunt u vragen of dit in een aparte ruimte kan. Tegenwoordig worden ook steeds vaker bodyscans gebruikt bij de douane. Om misverstanden te voorkomen kunt u beter vooraf aangeven dat u een verblijfskatheter, condoomkatheter en/of urine-opvangzak heeft. Zorg dat u uw medische verklaring bij de hand heeft.

### 5 Mensen met een verblijfskatheter kunnen niet meer intiem zijn met hun partner

Intimiteit is voor mensen met continentieproblemen best een lastig onderwerp. Vrijen met een verblijfskatheter kan hinderlijk en ingewikkeld zijn. Voor een prettig seksleven is het belangrijk om uit te zoeken wat u en uw partner prettig vinden. Overleg met u arts/verpleegkundige wat de mogelijkheden zijn, bijvoorbeeld een verblijfskatheter via de buikwand i.p.v. via de urine-buis.

### 6 Het is niet mogelijk om discreet te katheteriseren in het toilet van een restaurant of theater

Dit is wel mogelijk. Er zijn verschillende katheters verkrijgbaar die compact verpakt zijn en een verpakking hebben die gemakkelijk te openen is. De gebruikte katheter kunt u vervolgens terug stoppen in de verpakking om deze discreet weg te kunnen gooien.

Wilt u nog meer tips over sporten, een avondje uit of op vakantie gaan? Of wilt u thuis oefenen met katheteriseren met behulp van handige instructiefilmpjes? Ga dan naar [www.mediqcombicare.nl/pien](http://www.mediqcombicare.nl/pien) Pien is er voor u, thuis en onderweg, en 24 uur per dag beschikbaar.





# DE DIGITALE CONTINENTIE-COLLEGA



Het nieuwe zorgconcept 'Pien' wordt ook door continëntieverpleegkundigen in ziekenhuizen omarmd. "Vanwege de vergrijzing - en de toename van het aantal patiënten - is een platform waar patiënten gerichte informatie rondom continëntiezorg krijgen heel waardevol", vindt urologie- en continëntieverpleegkundige Miranda Nijenhuis.

Tekst Marco Beentjes | Foto's Caroline Westdijk

Zelf werkt zij het grootste deel van haar tijd op de verpleegafdelingen Urologie en Orthopedie bij Gelre ziekenhuizen in Zutphen. Daarnaast draait Miranda Nijenhuis sinds 2001 wekelijks poliklinische spreekuren op het gebied van continëntiezorg. Sinds 5 jaar samen met een collega. Recent trad Miranda toe tot het bestuur van de beroepsvereniging van verpleegkundigen, de V&VN continëntie. Naast het vergroten van haar netwerk en het opbouwen van bestuurlijke ervaring, krijgt ze in deze functie steeds meer oog voor de ontwikkelingen in de continëntiezorg in het algemeen. En wat er nodig is om deze te optimaliseren.

## Meer eigen initiatief

"De enige constante is verandering, en daar moet de beroepsgroep constant op bijsturen", leert haar ervaring. Ze legt uit: "Er is een kanteling gaande. De patiënt krijgt steeds meer een centrale positie toebedeeld en is daarmee de regisseur van zijn of haar eigen zorg. Een service zoals Pien, die antwoord geeft bij alledaagse vragen over incontinentie en hulpmiddelen wanneer er even geen verpleegkundige of arts in de buurt is, past in die ontwikkeling."

Pien is een 'zorgconsulent' die uitleg geeft via het Internet. Zij toont hoe patiënten de hulpmiddelen het beste kunnen gebruiken; aan de hand van handige instructiefilmpjes en praktische tips kunnen zij thuis oefenen. "De thuiszorg en informatieverstrekking via Internet worden steeds belangrijker", merkt Miranda op. "Vanuit het ziekenhuis kunnen we de mensen zelf niet thuis bezoeken, maar als zorgaanbieders onderling kunnen wel beter samenwerken. Mijn collega's in de zorg zien deze tendens ook sterker worden. Mensen komen in de toekomst alleen nog fysiek naar het ziekenhuis toe als dit echt toegevoegde waarde heeft."

"Het vereist  
een andere manier  
van denken"

## Nieuwe ontwikkelingen omarmen

Het is een ontwikkeling in de zorg die veel urologie- en continëntieverpleegkundige omarmen. "De uitdaging van



de toenemende zorgvraag in de komende jaren vraagt om een andere aanpak", stelt Miranda vast. "Daarin moeten keuzes worden gemaakt. Zo is een belangrijk onderdeel van mijn werk mensen aanleren zichzelf te katheteriseren. Dat verloopt soms soepel en op andere keren is dat een hele uitdaging. Het hangt er helemaal van af hoe gemotiveerd de patiënt is en welke instructie daarbij het meest effectief is. Als gespecialiseerd verpleegkundige moet je de tijd met de patiënt zo goed mogelijk benutten, in de wetenschap dat het onmogelijk is om alle aspecten rondom de continëntiezorg voor het voetlicht te brengen. Als patiënt kun je per keer ook maar een beperkte hoeveelheid informatie tot je nemen. En dan is het fijn om thuis alsnog de gewenste informatie te kunnen vinden bij Pien. Het ziekenhuis kan - in samenwerking met de thuiszorg en medisch speciaalzaken als Mediq - het complete pakket aanbieden. Dat vereist wel een andere manier van denken. Een samenwerking waarbij de dienstverlening nauw op elkaar aansluit."

## Positieve ervaringen

Sinds de introductie van Pien in oktober 2019, heeft Miranda al een flink aantal mensen bij Mediq en Pien aangemeld. De eerste ervaringen zijn hoopgevend: "We zijn natuurlijk net begonnen, maar zodra het meer ingeburgerd is, ontstaan er andere gesprekken met cliënten op de polikliniek. Thuis kunnen zij immers in alle rust informatie vinden hoe om te gaan met continëntiemateriaal. Zij kunnen bij Pien tips krijgen

over op vakantie gaan, sporten of een avondje uit. Maar ook hoe je de gevolgen van incontinentie met je omgeving bespreekbaar kunt maken. Hoe beter de patiënt vooraf geïnformeerd is, hoe gericht de vragen naar ons als zorgprofessionals worden."

De patiënt is de regisseur  
van z'n eigen zorg

"Naast dat je als patiënt beter op de hoogte bent, betekent het dus ook een verdere verdieping van mijn werk", concludeert ze. "En dat is interessant. Doordat de patiënt al antwoord heeft gekregen op de meer basale vragen, heb ik meer tijd en ruimte om te kunnen focussen op de onderdelen van mijn werk waarmee ik als gespecialiseerd verpleegkundige duidelijk verschil kan maken via persoonlijk contact. Waaronder het aanleren van zelf-katheteriseren. Daar zijn we uiteindelijk allebei mee geholpen."





# UIT tips

toen en nu!

## CHINA LIGHT IN OUWEHANDS

T/M 29 FEBRUARI 2020

OUWEHANDS DIERENPARK RHENEN - Ook Ouwehands Dierenpark Rheden is 365 dagen per jaar te bezoeken. Bezoek panda's Wu Wen en Xing Ya eens in de kou! En doe dat vooral van 21 december 2019 tot en met 29 februari 2020, want dan kun je genieten van het China Light Festival. Wanneer het donker wordt, licht het dierenpark op met metershoge lichtkunstwerken, gemaakt door Chinese kunstenaars. Volg de route langs alle kunstwerken, geniet van Chinees live-entertainment én een nieuwe wintershow. [www.ouwehand.nl](http://www.ouwehand.nl)

## HET NEDERLANDSE BAKKERIJ MUSEUM

GEHELE JAAR

Op het noordelijkste puntje van de Veluwe, aan de oever van de IJssel, in de pittoreske vestingstad Hattem staat het grootste Bakkerijmuseum van Nederland. Drie prachtige monumenten, met elkaar verbonden door een tunnel onder de straat, tonen de rijke geschiedenis van brood en banket. Lang vervlogen tijden herleven in de 150 jaar oude bakkerij van het museum. Neem een kijkje in het dagelijks leven van de bakker, toe en nu, en laat u meevoeren door de rijke geschiedenis van brood en banket. Een belevingsmuseum vol activiteiten voor jong en oud.

[www.bakkerijmuseum.nl](http://www.bakkerijmuseum.nl)

## AMSTERDAM COFFEE FESTIVAL

13 - 15 MAART 2020

Vanuit heel Europa komen barista's en andere koffie-experts naar het Amsterdam Coffee Festival. Laat je inspireren door baristakampioenen van de beste Europese koffiebarren, ontdek de laatste trends, proef verschillende soorten koffie, urban food en lekkere cocktails, volg workshops en geniet van live muziek door acts uit binnen- en buitenland.

[www.amsterdamcoffeefestival.com](http://www.amsterdamcoffeefestival.com)



# UITgelezen

BOEKEN OVER DE WERELD VAN NU



## OKTOBER

In oktober keert Rosa Hartung terug op haar post als minister van Sociale Zaken. Na de dramatische verdwijning van haar twaalfjarige dochter heeft ze een jaar verlof genomen. Linus Berger, een psychisch gestoorde man, heeft de moord op Hartungs dochter bekend. Op dezelfde dag dat Hartung terugkeert in het parlement, wordt een jonge, alleenstaande moeder op brute wijze vermoord in haar huis in een buitenwijk van Kopenhagen. Ze is gemarteld en een van haar handen is eraf gehakt. Als er nog een vrouw wordt vermoord - en dit keer mist het slachtoffer beide handen - beginnen Thulin en Hess te vermoeden dat er een verband is tussen de zaken. En het heeft er alle schijn van dat de missie van de moordenaar nog niet voorbij is... **Søren Svestrup | ISBN 9789044977431**



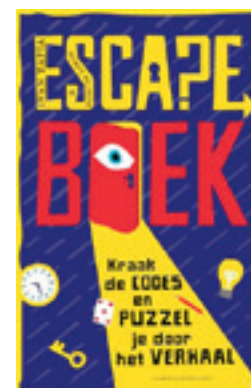
## SNEEUWEXPRESS

Zakelijk gaat het Anna van Laarhoven voor de wind. Als directrice van imagobureau Upgrade! rekt ze voornamelijk BN'ers tot haar clientèle. In haar privéleven gaat het er wat minder rooskleurig aan toe. Ze vermoedt dat haar man Julian een affaire heeft, haar zoon Dennis is door de politie opgepakt vanwege een poging tot inbraak en haar dochter is een dwarse puber met wie geen land te bezeilen is. Tijd dus voor wat family time. Anna boekt een skivakantie naar het Oostenrijkse Kirchberg in Tirol. Door problemen met een nieuwe cliënt is ze echter genoodzaakt haar gezin vooruit te sturen en zelf later te komen. Maar wanneer ze een paar dagen later bij het chalet in Kirchberg arriveert, is het hele huis overhoopgehaald en haar gezin spoorloos. Op tafel ligt een briefje: Anna, geen politie, als je je man en kinderen levend wilt terugzien. **Suzanne Vermeer | ISBN 9789400511019**



## HEEL HOLLAND BAKT BROOD

Robèrt van Beckhoven is jurylid van het populaire tv-programma Heel Holland Bakt en deelt in zijn boek Heel Holland Bakt Brood de lekkerste broodrecepten. Brood saai? Op de Heel Holland Bakt-manier niet! Want dat betekent: niet moeilijk, altijd lekker en met een prachtig eindresultaat. Het boek bevat zowel basisrecepten als feestelijke spektakelstukken waar je de show mee kunt stelen. Natuurlijk komen ook de toppers uit Heel Holland Bakt aan bod. **Robèrt van Beckhoven & Linda Collister | ISBN 9789021563329**



## ESCAPEBOEK

Kun jij uit dit boek ontsnappen? Lia heeft een bijzonder talent: ze kan in het hoofd van anderen 'inbreken', precies daar waar iedereen zijn geheimen en herinneringen bewaart. Lia is voorzichtig met andermans geheimen, maar zijn anderen dat ook? Ze krijgt een uitnodiging van een geheim broederschap. Ze vragen haar om zich te bewijzen. Maar zijn ze wel te vertrouwen? Ontsnap samen met Lia uit dit Escapeboek. Laat je hersens flink kraken en los de raadsels op om erachter te komen waar het verhaal verdergaat. Kraak de codes en puzzel je door het verhaal! **Ivan Tapia & Montse Linde | ISBN 9789492901033**



Snel, veilig en hygiënisch kunnen katheteriseren, dat vinden wij van Curan en OmniMedical belangrijk voor u.

## Ervaar Curan Man of Curan Lady

De compacte gebruiksklare katheter voor thuis of onderweg



100%  
lekvrij

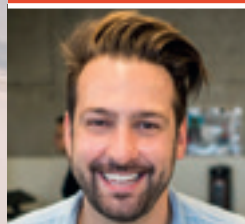
### De voordelen van Curan:

- ✓ **Direct klaar voor gebruik**  
Geen wachttijd, katheter is al geactiveerd door de gelcoating
- ✓ **Comfortabel**  
Vermindert branderig gevoel
- ✓ **Gladde gepolijste 'ogen'**  
Voor een goede urineafvoer en bescherming van de plasbuis
- ✓ **Gebruiksvriendelijk**  
Eenvoudig te openen en lekvrij

"Met mijn verminderde handfunctie heb ik een katheter nodig die makkelijk is te openen. De Curan Lady is voor mij de uitkomst."



"Dankzij de lekvrije katheters van Curan Man kan ik mijn oude ritme weer oppakken."



OmniMedical  
the WISH company

\*De Curan Man (30 cm) is verkrijgbaar in CH12 t/m CH16 en Curan Lady (8,5 cm) in CH08 t/m CH14

Wilt u een gratis proefpakket ontvangen? Ga naar [www.omnimedical.nl](http://www.omnimedical.nl) of bel 0344-65 14 44

## Houd uw blaas gezond bij zelfkatheteriseren!

Vraag het gratis informatieboekje aan.



Het boekje 'Tips voor het gezond houden van de blaas' geeft antwoord op de meest voorkomende vragen over het gezond houden van de blaas bij zelfkatheteriseren.

**Coloplast**

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2020-01. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.

### Vraag het gratis informatieboekje aan met deze coupon!

Naam \_\_\_\_\_ Voorletter(s) \_\_\_\_\_ M/V\* \_\_\_\_\_  
 Adres \_\_\_\_\_  
 Postcode \_\_\_\_\_  
 Woonplaats \_\_\_\_\_  
 Telefoon \_\_\_\_\_  
 E-mail \_\_\_\_\_

Ik heb een  Dwarslaesie  MS  Spina Bifida  
 Anders nl. \_\_\_\_\_

Huidige situatie  
 Ik katheteriseer  
 Ik ben een zorgprofessional in \_\_\_\_\_  
 Anders nl. \_\_\_\_\_

\* Doorhalen wat niet van toepassing is

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar Coloplast® Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort

Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op [www.coloplast.nl](http://www.coloplast.nl), via [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb.

## IN DE SCHIJNWERPER

# Carla van Wijk

Eind vorig jaar werd zij verkozen tot Continentieverpleegkundige van 2019. Een eretitel voor Carla van Wijk, die voortkomt uit de resultaten die zij met haar collega's onder meer behaalde met de 'poep- en plasklas': een succesvol multidisciplinair initiatief in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Tekst Marco Beentjes

### Van harte gefeliciteerd! Hoe is het om Continentieverpleegkundige van het Jaar te worden?

"Ik ben er een beetje verlegen onder. Normaal sta ik niet graag in de spotlight, maar het is fijn dat ons team waardering krijgt voor al het werk dat we hebben gedaan."

### Waarom koos de jury unaniem voor u?

"Ik denk dat ons ziekenhuis een uniek product heeft op het gebied van continentiezorg. Samen met bekkenfysiotherapeut Joke van Ommen en met Mediq CombiCare hebben we een boekje ontwikkeld. Daar zijn we héél trots op. Oorspronkelijk is het bedoeld voor patiënten in ons eigen ziekenhuis, maar we mogen onze kennis en ervaring ook delen met andere zorgprofessionals. Ons boekje gaat inmiddels het hele land door."

### Kunt u iets meer zeggen over de werkwijze in uw ziekenhuis?

"Wij werken zowel met volwassenen als met kinderen. Daarbij richten we ons op natte broeken, poepongelukjes, frequent moeten plassen, pijn in de buik, moeilijk kunnen poepen en plasingelukjes in bed. Onze patiënten hebben vaak complexe problemen op het gebied van continëntie. Er is een multidisciplinair kindercontinentiespreekuur,

waarbij de kinderarts, bekken-fysiotherapeut en continentieverpleegkundige nauw samenwerken. In de middag worden poep- en plasklassen georganiseerd, om de basis over te brengen rondom toilethouding, eten en drinken. Kinderen die hieraan meedoen krijgen veel informatie in korte tijd. Ter ondersteuning krijgen ze het boekje mee naar huis: een dagboek annex naslagwerk, dat helpt met een stukje bewustwording. Zij ervaren dit als een cadeautje."

Albert Schweitzer ziekenhuis zijn we bezig om ook fecale continëntiezorg beter te structureren. We krijgen nu patiënten via verwijzing van de gynaecologen en urologen, maar ook van chirurgen. Dat betekent een toename van het aantal patiënten en verbreding van ons werkgebied. Als continentieverpleegkundigen nemen wij een deel van die multidisciplinaire zorg voor onze rekening."

### Heeft u aandachtspunten voor de buitenwereld in relatie tot uw vakgebied?

"Ik schrik nog elke keer van de situaties waarin mensen kunnen verkeren vanwege het taboe op incontinentie. Ook jonge mensen kunnen erdoor geïsoleerd raken. Het blijft lastig om dit soort zaken met de buitenwereld te delen. Bij ouders geldt soms dat zij de incontinentie van hun kind ervaren als 'falen'. Maar dat is niet terecht. Sommige kinderen hebben wat extra begeleiding nodig, zeker in combinatie met een gedragsstoornis. Continentiezorg is in toenemende mate maatwerk. Het zou als zodanig ook door ziekenhuizen moeten worden opgepakt."



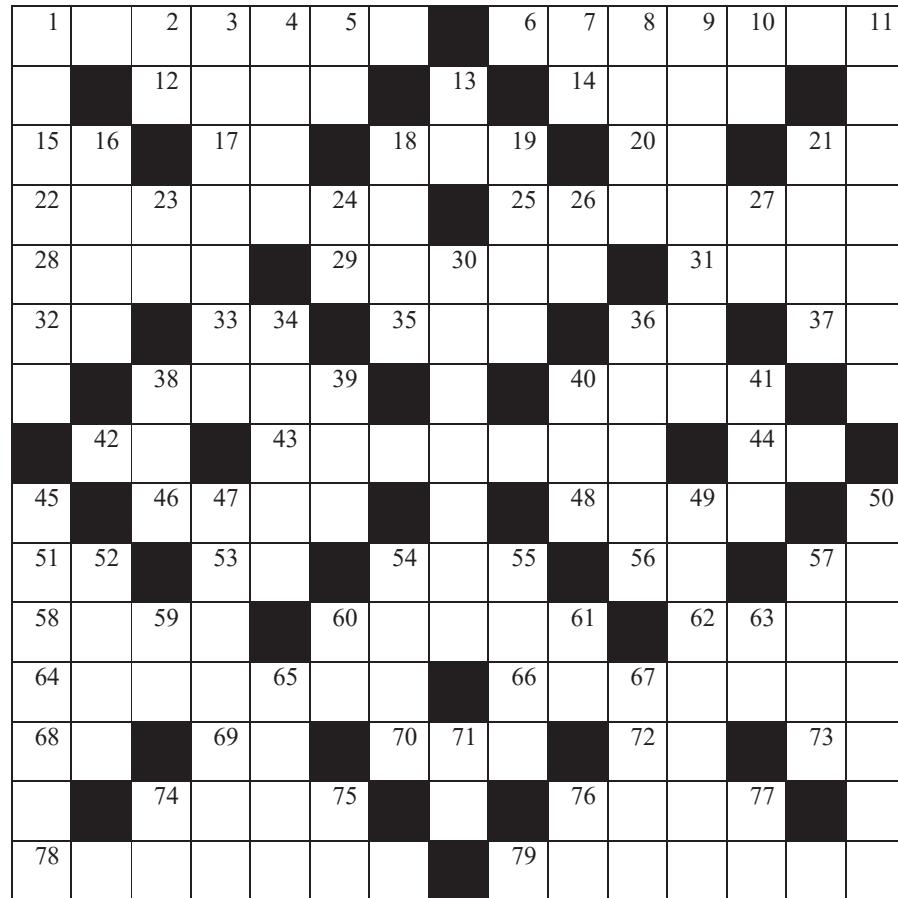
Carla van Wijk (l) en Joke van Ommen (r)

### Wat kan er nog worden verbeterd in de continëntiezorg?

"Mijn vak richt zich niet alleen op vraagstukken op het gebied van urineverlies, maar ook van ontlasting. In het



# WOORDZOEKER



© www.ruiterpuzzel.nl

12	8	22	50	35	38	64	43	73	47	66	25	33
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## Horizontaal

**1** Leraar **6** autorenner **12** autovereniging (afk.) **14** niet recht **15** nummer (afk.) **17** water in Friesland **18** remsysteem (afk.) **20** bijbelboek (afk.) **21** voormiddag (afk.) **22** soort zwemkleding **25** deel van een rijexamen **28** honderd jaar **29** scheepsexploitant **31** verbinding tussen twee platen **32** als (afk.) **33** bijwoord **35** Engelse wegenkaart **36** de dato (afk.) **37** ja (Spaans) **38** zintuigen **40** opnieuw **42** muziknoot **43** tak van een iep **44** boom **46** pepermint **48** munteenheid in Bulgarije **51** oude lengtemaat **53** Selenium (symbool) **54** Europeaan **56** Neon (symbool) **57** de oudere (afk.) **58** plaats in de Algarve **60** verstand **62** meisjesnaam **64** autorijwiel **66** autorally **68** geloof (afk.) **69** onder andere (afk.) **70** tennisterm **72** vanaf (afk.) **73** Frans lidwoord **74** trots **76** broedplaats **78** deel van een LPG installatie **79** autodeur.

## Verticaal

**1** Autoreparateur **2** en anderen (afk.) **3** autobaan **4** cijfer **5** getij **7** prima (afk.) **8** vaas **9** verkeersplein **10** emeritus (afk.) **11** geneesmiddel **13** aan boord (afk.) **16** komt soms uit de uitlaat **18** adem **19** autopod **21** clown **23** Plutonium (afk.) **24** senior (afk.) **26** heer (afk.) **27** dwarsmast **30** dagtekenen **34** schone **36** warm rechthoekig kleed **38** familielid **39** vistuig **40** vasteland **41** raad voor economische aangelegenheden (afk.) **45** autolift **47** van dezelfde vorm **49** overrompeld **50** redenaar **52** zeilbootje **54** van of uit Ierland **55** pauze **57** niet luidruchtig **59** ambtshalve (afk.) **60** schapengeluid **61** militair (afk.) **63** ingenieur (afk.) **65** keer **67** zwijn **71** voegwoord **74** naschrift **75** voorzetsel **76** windrichting **77** muziknoot.

Hartelijk dank voor alle kaarten en berichten met het antwoord van de kruiswoordpuzzel uit .CC nieuws van Mediq CombiCare/juni 2019. De juiste oplossing van de kruiswoordpuzzel was "Zorg van de toekomst".

### De prijswinnaars zijn:

**1e prijs**, een cadeaubon t.w.v. € 25,-: H. van Campen uit H.

**2e en 3e prijs**, een cadeaubon t.w.v. € 10,-: J.A. Molhoek uit G. en L. Maatje uit E.

Alle prijswinnaars:

*Van harte gefeliciteerd met uw prijs!*

Stuur de oplossing van deze puzzel voor 1 april 2020 naar:

**Mediq CombiCare**  
T.a.v. puzzel .CC Continentie  
Postbus 20003  
3502 LA Utrecht

U kunt uw oplossing ook digitaal insturen:  
[puzzel@mediqcombicare.nl](mailto:puzzel@mediqcombicare.nl)

Onder de juiste oplossingen verloten we 3 cadeaubonnen.

*Veel puzzelplezier!*



## KOOK PIENTER EN VERSPILLINGSVRIJ

*Kliekjessoep*

### INGREDIËNTEN

- 100 gr pasta schelpjes
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 175 gr cannellini bonen
- 2 bouillon blokjes
- 1 liter water
- 1 blikje tomatenpuree
- Ca 400 gram groente divers (b.v. tomaten, bleekselderij, courgette, wortel)
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 30 gr parmezaanse kaas
- een aantal takjes basilicum

Overgebleven groente? Zonde om weg te gooien. Met dit recept kunt u restjes nog gewoon gebruiken én hoeft kliekjesdag nooit meer saai te zijn. Hierin kunt u bijna al je restjes kwijt. Als basis neemt u een bouillon (water met een bouillonblokje) en hieraan kunt u restjes groenten zoals boontjes, broccoli, tomaten, courgette etc. toevoegen. Daarna gaat u er met de staafmixer doorheen en u heeft een lekker en gezond soepje. Als u nog een half bekertje crème fraîche of kookroom hebt staan kunt u deze gebruiken om de soep romig te maken. Een goed gevulde (maaltijd)soep maakt u door aan een basis van bouillon restjes pasta, rijst, aardappel en/of stukjes gebakken vlees toe te voegen.

Snipper het uitje, hak de knoflook fijn. Snijd de groente in stukjes. Verhit een beetje olie in de pan en fruit hier de ui in aan. Voeg nadat deze glazig zijn ook de knoflook toe. Voeg na 2 minuten de tomatenpuree toe en fruit dit kort aan. Voeg vervolgens de groenten er ook bij en bak kort mee. Voeg vervolgens het water met de bouillonblokjes en de Italiaanse kruiden toe aan de groenten. Voeg de pasta erbij en kook de pasta mee, zolang als de verpakking aangeeft. Spoel de bonen af en voeg deze ook bij de soep als de pasta bijna gaar is. Serveer de soep met een beetje Parmezaanse kaas en blaadjes basilicum.

### DE BELANGRIJKSTE TIPS TEGEN VOEDSELVERSPILLING:

- Check uw voorraad. Wat moet als eerst op?
- Maak een planning en een boodschappenlijstje
- Kijk, ruik en proef! Gebruik uw zintuigen bij de THT-datum
- Zet uw koelkast op 4°C
- Kook op maat
- Weet waar u eten het best bewaart



# NIEUWS

## Mediq is meer dan alleen continenzorg

U kent ons als leverancier van uw continenzorg-hulpmiddelen maar, weet u dat wij veel meer doen? Wij leggen verbindingen om de kwaliteit van leven te verbeteren voor alle mensen, welke gezondheidsproblemen ze ook hebben. Mediq werkt samen met zorgprofessionals, zorginstellingen, huisartsen, zorgverzekeraars en fabrikanten om patiënten te verzekeren van de dagelijkse zorg die ze nodig hebben, thuis of in het ziekenhuis.

Naast continenzorg bieden wij een breed scala aan gespecialiseerde hulp, voor diabetes-, stoma-, wond- en luchtwegzorg. Ook voor medische voeding, infuustherapie en medische en facilitaire hulpmiddelen kunt u bij Mediq terecht. Door continu te vernieuwen en te groeien, kunnen we blijven voorzien in de behoeften van al onze klanten en van iedereen die voor hen zorgt. Niet alleen vandaag, maar ook in de toekomst.

## Nieuwe initiatieven

### VRIJHEID DOOR DARMSPOELEN

Mensen willen steeds langer actief blijven, ondanks hun chronische aandoening. De Mediq Darmspoelservice ondersteunt daarbij door zorg op maat te leveren in de thuissituatie. Stap voor stap nemen we u mee door de instructie zodat u straks met vertrouwen zelfstandig kunt darmspoelen. Daarnaast adviseren wij over het juiste gebruik van de medische hulpmiddelen, geven tips en adviezen en staan klaar om antwoord te geven op al uw (product)vragen. Door darmspoelen krijgt u weer wat vrijheid terug. Meer weten over de darmspoelservice van Mediq? Ga naar [www.mediqcombicare.nl/darmspoeling](http://www.mediqcombicare.nl/darmspoeling)

### RAAK, HET KENNISMANAGEMENTSYSTEEM

Razendsnel informatie vinden is goed voor klant- en medewerkertevredenheid. Het voegt meerwaarde toe aan het producten- en dienstenaanbod. Mediq koos daarom voor het ontwikkelen van een kennismanagementsysteem: RAAK. Dit systeem wordt dagelijks bijgewerkt met de meest recente informatie over producten, vergoedingen en allerlei andere zaken waar klanten vragen over kunnen stellen. Voor de afdeling Klantcontact biedt dit grote voordelen, er wordt minder heen en weer gemaïld tussen diverse afdelingen en benodigde informatie is snel beschikbaar om u op de juiste manier te kunnen helpen.



## .CC Colofon

.CC Continentie is een uitgave van medisch speciaalzaak Mediq CombiCare en verschijnt 2x per jaar.

.CC Continentie wordt verspreid in een oplage van 22.000 en wordt gratis toegezonden aan klanten van Mediq CombiCare, continenzorgverpleegkundigen, ziekenhuizen en zorgverzekeraars.

### REDACTIE .CC CONTINENTIE

Judith van Voorst  
Liesbeth Kok  
Marloes Timmers  
Ragna Ouwerkerk  
Ingrid Sinke  
Daniëlle Feijt

### ADVERTENTIE ACQUISITIE

Marloes Timmers

### ONTWERP EN OPMAAK

Kamer met Uitzicht, Diemen

### REDACTIE ADRES

.CC Continentie  
Postbus 20003  
3502 LA Utrecht  
[redactie@mediqcombicare.nl](mailto:redactie@mediqcombicare.nl)

Ingezonden brieven en advertenties worden geplaatst buiten verantwoordelijkheid van de redactie. Voor het overnemen van artikelen uit de .CC Continentie is vooraf toestemming nodig van de redactie. U kunt uw verzoek mailen naar [redactie@mediqcombicare.nl](mailto:redactie@mediqcombicare.nl)



### CONTACT MET MEDIQ COMBICARE

Op werkdagen zijn wij telefonisch bereikbaar tussen 08.30 - 17.15 uur. Voor bestellingen, vragen of andere informatie kunt u contact opnemen met onze ervaren medewerkers van de afdeling Klantcontact. Zij helpen u graag verder.

### NIEUW TELEFOONNUMMER

Vanaf 1 januari zijn we over op één centraal telefoonnummer voor al uw vragen en bestellingen:

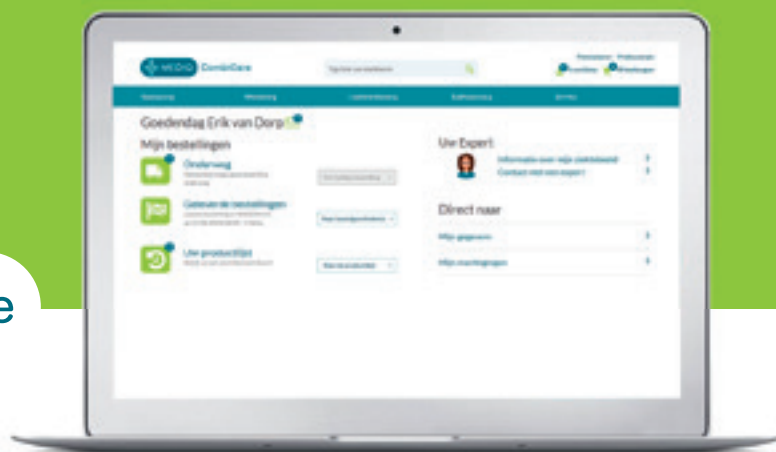
**088 - 888 94 50**

Internet voor bestellen en informatie:  
[www.mediqcombicare.nl](http://www.mediqcombicare.nl)



# Eenvoudig online bestellen

Maak nu uw **Mijn Mediq account** aan



## De voordelen van bestellen via Mijn Mediq



### 1. Gemakkelijk uw materialen bestellen

U ziet direct wat uw laatste bestelling is geweest. Met één druk op de knop start u een herhaalbestelling. Aanpassen is natuurlijk ook mogelijk.



### 2. Uw pakket volgen

Op Mijn Mediq kunt u uw pakket volgen. Nadat u de pakketcode van PostNL heeft ontvangen, kunt u uw pakket laten afleveren waar en wanneer u dat wilt.



### 3. Informatie over uw zorgvraag

Op Mijn Mediq heeft u inzicht in alle zaken die relevant zijn rondom uw zorgbehoefte; van informatie over vergoeding bij uw zorgverzekeraar tot oplossingen op maat.

**Activeer uw Mijn Mediq account op [www.mediqcombicare.nl/registreren](http://www.mediqcombicare.nl/registreren)**

[www.mediqcombicare.nl/registreren](http://www.mediqcombicare.nl/registreren)