



✓italiteits  
programma

Wij helpen u revalideren, stap voor stap

# Revalidatie- programma voor buik + core



**convatec**  
— forever caring —

**BLAUWE FASE 2: VOORUITGANG BOEKEN**



✓italiteits  
programma

Wanneer u een aantal weken met het eerste fase boekje (groene fase) bezig bent geweest en vertrouwd bent met de oefeningen, kunt u verdergaan met fase 2 (het blauwe boekje).

Het programma heeft geen vaste periode voor iedere fase met oefeningen. Uw conditie, herstel en gezondheidstoestand van voor de operatie spelen hierin een belangrijke rol. Ga alleen door als u er klaar voor bent en alle oefeningen van de eerste fase eenvoudig en zonder ongemak kunt uitvoeren.

- ▶ Fase 2 (dit blauwe boekje) vormt het centrale deel van het revalidatie- en oefenprogramma. Het is bedoeld voor mensen die een zware buikoperatie hebben ondergaan en een stoma hebben gekregen. Er zijn in totaal twaalf oefeningen, maar die hoeft u niet allemaal te doen.
- ▶ Kiest u de oefeningen waar u zich het prettigst bij voelt. Neem bijvoorbeeld 3-4 oefeningen en wissel deze gedurende de week steeds af.
- ▶ Blijf wel dagelijks uw oefeningen doen - regelmatig en kort oefenen is het beste.
- ▶ Als u ze elke dag allemaal wilt doen, is dat ook prima, maar luister wel goed naar uw lichaam en neem rust als dat nodig is.
- ▶ Uw spieren mogen geen pijn doen en de oefeningen mogen niet tot spierpijn leiden. Mocht dat het geval zijn, doe dan minder oefeningen of neem tussendoor meer rust.

### Alternatieven in staande houding

- ▶ Als het voor u lastig is om op de vloer te liggen of als u niet kunt knielen, probeer de liggende oefeningen dan op bed, of kies voor de staande of zittende oefeningen.

### Op de vloer gaan zitten/liggen

- ▶ Als u bepaalde oefeningen op de vloer wilt doen, zorg er dan voor dat u op een veilige manier op de vloer gaat liggen en weer opstaat om teveel druk in het buikgebied te voorkomen.
- ▶ Adem rustig in en uit tijdens de oefening.
- ▶ Ga niet abrupt overeind zitten en span de spieren in het buikgebied niet aan.
- ▶ Gebruik een stoel of bed als steun en ga langzaam en geleidelijk op de vloer zitten, eerst op uw knieën, dan op handen en knieën en vervolgens rustig op uw rug.

Raadpleeg uw arts, chirurg, fysiotherapeut of stomaverpleegkundige voordat u met deze oefeningen begint of als u ergens vragen over heeft.



Bekijk de instructiefilmpjes  
voor deze oefeningen op  
**convatec.nl/meplus**



# Veilig bewegen



Ga op de rand van uw bed zitten en laat uzelf langzaam op uw zij zakken, waarbij u uw armen ter ondersteuning gebruikt.



Til vervolgens uw benen één voor één op het bed.



Ga op uw zij liggen en rol vervolgens op uw rug.



Na een buikoperatie en aanleg van een stoma, is het een goede gewoonte om op een veilige manier in en uit bed te stappen waarbij u het aanspannen van uw buikgebied vermijdt. Ook na genezing van de wonden blijft dit van belang. Vermijd gebruik van uw buikspieren om overeind te gaan zitten, omdat daarbij spanning komt te staan op uw buik en stoma. U kunt beter op uw zij gaan liggen en uzelf op het bed laten zakken. Omrollen is een belangrijke techniek en een goede gewoonte om voortaan altijd te gebruiken. Blijf ook letten op uw ademhaling. Wanneer u uw adem inhoudt verhoogt u de druk op uw buik en stoma.

Als u niet gemakkelijk op de vloer kunt gaan zitten/vanaf de vloer kunt opstaan, of als u een knieprothese heeft waardoor u niet kunt knielen, doe de oefeningen dan op een stevig bed of probeer een aantal oefeningen uit het blauwe programma in een staande houding.

Als u bepaalde oefeningen op de vloer wilt doen, zorg er dan voor dat u op een veilige manier op de vloer gaat liggen en weer opstaat om spanning in het buikgebied te voorkomen. Ga niet snel overeind zitten en span de spieren in het buikgebied niet aan.

Gebruik een stoel of bed als steun en ga langzaam en geleidelijk op de vloer zitten, eerst op uw knieën, dan op handen en knieën en vervolgens rustig op uw rug.

**NB:** Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verpleegkundigen, fysiotherapeuten, chirurgen en stomapatiënten. Alle oefeningen zijn geschikt voor iedereen die onlangs een zware buikoperatie heeft ondergaan. Als u vragen heeft over de oefeningen, kunt u terecht bij uw verpleegkundige, chirurg, huisarts of fysiotherapeut. Luister altijd naar uw lichaam en ga voorzichtig te werk. Als u tijdens de oefeningen ook maar iets van pijn, ongemak of een ongewone of onverwachte reactie bemerkt, stop dan meteen en vraag medisch advies.



Bekijk ook de video op [convatec.nl/meplus](https://convatec.nl/meplus) hoe u veilig in en uit bed kunt komen.



# 1. Core-activering met gebogen knieën



## WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening is een voortzetting van de kracht- en controleontwikkeling van core\*/buik. U kunt de oefening op bed doen of op de grond.

- ▶ **Ga op uw rug liggen** met uw knieën opgetrokken en uw voeten plat op de grond/het bed.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Houd deze aanspanning** vast terwijl u normaal doorademt.
- ▶ **Vervolgens (met gebogen knie)** laat u langzaam één knie naar buiten zakken. Breng de knie daarna weer terug naar het midden.
- ▶ **Ga niet verder dan u kunt.** Zodra u voelt dat u de controle over uw bekken verliest, brengt u de knie terug naar het midden.
- ▶ **Houd uw bekken** heel stabiel en probeer het niet te bewegen.

- ▶ Het doel is NIET om te kijken hoe laag u de knie kunt krijgen; het is belangrijker om dit met perfecte controle te doen, ook al is de beweging maar beperkt.
- ▶ **Herhaal dit** met het andere been.

**Herhaal in totaal 10 keer aan elke kant.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

\* Uw core bevindt zich in het rug- bekkenbodem gebied.



## 2. Core-activering met beenstrekking



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt u sterker te worden. U ontwikkelt een goede houding en krijgt meer controle over uw buik en bekken door deze rustige beenbeweging.

- ▶ **Ga op uw rug liggen** met uw knieën gebogen.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Houd deze aanspanning** vast terwijl u normaal doorademt.
- ▶ **Strek dan langzaam** uw been uit, waarbij u uw hiel langs de vloer/het bed van u afduwt.
- ▶ **Houd uw buikspieren aangespannen** en houd controle.
- ▶ **Trek uw been weer** in en herhaal aan de andere kant. Houd de beweging traag en beheerst.

**Herhaal 5-10 keer met elk been.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

#### Om het iets intensiever te maken

Naarmate u vooruitgaat en sterker wordt, kunt u uw hiel iets van de vloer afhouden bij het strekken van uw been. Zorg er eerst voor dat u uw hiel langs de vloer kunt schuiven voordat u probeert uw been op te tillen.



### 3. Cirkelbeweging



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt u sterker te worden, meer controle te krijgen en is belangrijk voor uw houding en sterke buikspieren.

- ▶ **Ga op uw rug liggen** en breng voorzichtig uw knieën - één voor één - naar uw borst.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Leg uw handen** op uw knieschijven, ontspan uw schouders en adem normaal door.
- ▶ **Houd uw buikspieren aangespannen** en maak met uw rechterknie een ZEER langzame, gecontroleerde, kleine cirkelbeweging.
- ▶ **Zorg ervoor dat uw lichaam niet beweegt.** Houd alles gecontroleerd en stil. Het enige dat beweegt is uw knie.
- ▶ **Probeer de oefening** zo perfect mogelijk uit te voeren. Daarbij komt over het algemeen veel concentratie kijken. Zodra u voelt dat u de controle verliest, gaat u kleinere cirkels maken of pauzeert u.
- ▶ **Herhaal 5 keer** en doe er vervolgens 5 in tegengestelde richting. Verander dan van been.
- ▶ **Na afloop van de oefening** zet u één voor één uw voeten terug op de vloer. Blijf alert op uw ademhaling.

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

**Om het iets intensiever te maken:**

Naarmate u sterker wordt kunt u grotere cirkels maken. Zorg ervoor dat uw lichaam niet beweegt of heen en weer schommelt.



**TIP**

Gebruik een (hoofd)kussen onder uw hoofd als dat gemakkelijker ligt.



## 4. Heupoefening



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt u meer controle en kracht te ontwikkelen en helpt ook de mobiliteit van uw onderrug te verbeteren. U kunt de oefening op bed doen of op de vloer.

- ▶ **Ga op uw rug liggen** met uw knieën gebogen.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Druk voorzichtig uw onderrug** tegen de vloer en kantel uw bekken richting uw borst. Bij het kantelen van uw bekken komen uw billen van de vloer af.
- ▶ **Blijf uw billen optillen** (wervel voor wervel) tot u een soort brug maakt met uw billen helemaal van de grond af. Ga niet hoger dan u prettig vindt.
- ▶ **Let erop dat u zichzelf niet omhoog drukt** met uw armen of benen.
- ▶ **Houd de beweging** klein en beheerst.
- ▶ **Adem tijdens de oefening** rustig in en uit.
- ▶ **Houd de positie bovenaan vast** - span uw buikspieren weer aan en zak dan langzaam terug naar de vloer - en houd daarbij de spieren continu actief. Het is belangrijk de beweging gecontroleerd uit te voeren en continu normaal door te ademen.
- ▶ **Als u weer op de grond ligt**, kunt u uw buikspieren volledig ontspannen en normaal ademen. Herhaal daarna de oefening.

**Herhaal 5-10 keer.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

**Om het iets intensiever te maken**

Druk uw heupen nog iets hoger en concentreer u op het nog sterker aanspannen van uw diepe buikspieren.



## 5. Buigen en rekken



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt u om stijfheid in uw benen en onderrug los te maken en zorgt voor meer beweeglijkheid. Deze oefening is heel geschikt om in de keuken te doen terwijl u wacht tot het theewater kookt.

- ▶ **Leg uw handen** op de zitting van een stoel. (Als u dit te laag vindt, begin dan met uw handen op de rugleuning van een stoel of op het aanrecht.)
- ▶ **Uw tenen moeten** vooruit gericht zijn en uw benen gestrekt met de voeten op schouderbreedte.
- ▶ **Duw langzaam uw billen naar achteren** (weg van uw handen) tot u een lichte rek voelt aan de achterkant van uw benen. Houd dit een ogenblik vast.
- ▶ **Buig dan licht uw knieën** (om de lichte rek los te laten) en strek de knieën weer (om de lichte rek terug te brengen).
- ▶ **Herhaal deze beweging** langzaam en gecontroleerd, op een vloeiende manier.

**Herhaal 10-15 keer.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**



## 6. Bilspieroefening



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Na een operatie worden uw spieren zwakker. Dat kan ten koste gaan van uw lichaamshouding en rugpijn veroorzaken. Het is belangrijk dat deze spieren weer in goede conditie komen. Deze oefening is een heel eenvoudige techniek die u op elk moment van de dag kunt doen, bijvoorbeeld als u onderweg bent, aan uw bureau zit of tv kijkt.

- ▶ **Ga goed rechtop zitten** op een harde stoel met uw voeten op de vloer.
- ▶ **Span uw bilspieren aan** door beide billen stevig samen te knijpen.
- ▶ **Als het goed is, voelt u hoe u** iets van de stoel af omhoog komt.
- ▶ **Zet u niet af met uw benen** - uw bilspieren moeten het werk doen.
- ▶ **Houd twee seconden vast** en laat dan los - en herhaal.

**Herhaal 10 keer.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**

#### Om het iets intensiever te maken

Houd het 'knijpen' langer vast, verhoog de intensiteit van het aanspannen, of verhoog het aantal herhalingen tot 15-20.



#### TIP

Als u rectaal ongemak voelt tijdens deze oefening, stop dan en probeer het na enkele dagen opnieuw.



## 7. Rompdraai



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Het helpt spanning in de rug los te maken en stimuleert de beweeglijkheid van de wervelkolom. Deze oefening is op elk moment van de dag prettig om te doen. Probeer deze oefening te doen op de rand van het bed als u 's morgens opstaat, of op elk ander moment waarop u langere tijd heeft gezeten of gelegen.

- ▶ **Ga rechtop zitten** op een stoel of de rand van uw bed.
- ▶ **Vouw uw handen samen** en plaats deze onder uw kin. Houd uw armen tegen uw ribben/middel aan.
- ▶ **Houd uw schouders** laag en ontspannen en uw billen op de stoel.
- ▶ **Draai langzaam** uw wervelkolom naar één kant tot u niet verder kunt. Ongeveer het idee van een kurkentrekker.
- ▶ **Houd uw bekken** in dezelfde positie en probeer het middendeel van uw rug te draaien.
- ▶ **Wissel dan** en draai naar de andere kant.
- ▶ **Houd deze vloeiende draaibeweging** aan door langzaam van de ene naar de andere kant te draaien.

**Begin met 10 keer en bouw dit op naar 20-30 herhalingen.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**



## 8. Techniek voor zelfmassage onderrug en billen



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Het is normaal dat na een operatie de onderrug, billen en heupen verstijfd zijn. Een massagebal of tennisbal gebruiken voor een zelfmassage is een heel simpele en effectieve manier om daarvan af te komen. U kunt een massagebal of een stevige rubberbal gebruiken voor elk deel van uw lichaam, zoals schouders, bovenrug en borst. Vraag een vriend of partner om u te helpen.

Deze techniek laat zien hoe u kunt masseren rond uw heupen en billen, waar de stijfheid zich meestal bevindt.

Dit kan op twee manieren:

1. **Staand, met de bal tussen u en een muur ingeklemd.**
2. **Liggend op de vloer (iets lastiger), waarbij u bovenop de bal ligt.**

Probeer zachtjes de vastzittende of zere plekken te masseren.

Dit maakt de spieren los en maakt uw onderrug en heupen beweeglijker.

#### Onderrug

- ▶ **Ga plat op uw rug liggen** met uw knieën gebogen.
- ▶ Plaats een tennisbal (of massagebal) tegen de spieren van uw onderrug, precies bij het deel tussen uw ribben en bekken.
- ▶ **Ontspan nu** en laat uw gewicht op de bal rusten, zodat de druk de spanning in de spieren kan loswerken. Adem normaal door en ontspan.
- ▶ **U kunt voorzichtig** in kleine cirkels of heen en weer bewegen om de bal uw rugspieren te laten masseren. Of houd de bal op dezelfde plek en breng uw knie tegen uw borst.

**Probeer dit elke dag 1-2 minuten te doen aan elke kant van uw rug.**

#### Heup- /bilspiieren

- ▶ **U kunt de massagebal** op dezelfde manier voor uw bilspieren gebruiken.
- ▶ **Ga op uw zij liggen**, steunend op uw elleboog.
- ▶ **Plaats de bal** onder u, ter hoogte van de heup of bil.
- ▶ **Ga op de bal zitten/liggen** (in een zijligging) en laat de bal de stijve plekken masseren.
- ▶ **U voelt vanzelf** waar dit het hardst nodig is.
- ▶ **Ontspan, adem normaal** door en beweeg de bal rond langs de 'hotspots' van de stijfheid.

**Probeer dit elke dag 1-2 minuten te doen.**



## 9. Langzame stappen



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Dit is een oefening die helpt bij uw coördinatie en evenwicht. Uw core-spiers worden geactiveerd en uw spierkracht verbetert.

- ▶ **Ga goed rechtop staan** en gebruik een stoel o.i.d. om op te steunen.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Til vervolgens uw voet op**, eerst de hiel en dan de tenen, door uw knie op te tillen en vervolgens de andere knie, in een langzame marcheerbeweging.
- ▶ **Til uw voet zo hoog op als u kan** (misschien kunt u in het begin uw voet maar net van de grond krijgen).
- ▶ **Houd continu uw bekken stabiel** en buikspieren actief.
- ▶ **Het voornaamste is** dat u gecontroleerd en langzaam beweegt.

**Start met 10 keer en bouw dit geleidelijk op naar 20-30 naarmate u sterker wordt.**

#### Om het iets intensiever te maken

U kunt uw knieën hoger optillen. Het belangrijkste is echter dat u uw core-spiers actief houdt en niet teveel heen en weer beweegt of wiebelt.

**Als u merkt dat u wiebelt of uit evenwicht raakt, maak de marcheerbeweging dan kleiner.**



## 10. Staande bekkenoefening



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening versterkt de diepe buikspieren en kan de mobiliteit van de onderrug helpen verbeteren. Het is een gemakkelijke oefening om in het dagelijks leven toe te passen, omdat u de oefening staand doet. Probeer het eens als u staat te wachten tot het theewater kookt of tijdens het tv kijken.

- ▶ **Plaats uw handen** op een tafel of aanrecht.
- ▶ **Plaats uw voeten** iets uit elkaar en houd de knieën licht gebogen.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven. Adem normaal door.
- ▶ **Breng uw billen onder** uw lichaam door uw onderrug rond te maken. Dit zorgt voor een lichte kanteling van het bekken.
- ▶ **Span uw buikspieren** weer aan, laat het bekken dan weer terugkomen in een neutrale positie en ontspan.
- ▶ **Deze beweging** is HEEL klein en rustig.
- ▶ **Denk aan een subtiele**, langzame, gecontroleerde en zachte schommeling van het bekken. Als u tijdens of na deze oefening last heeft van uw rug, stop dan en doe in plaats hiervan de liggende bekkenoefening.

**Herhaal 10 keer.**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**



## 11. Kuitoefening



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Deze oefening helpt met evenwicht, coördinatie en controle over uw core-spijeren. Ook versterkt u hiermee uw kuitspijeren (die vaak verzwakt zijn na bedrust) en stimuleert u de bloedsomloop.

U kunt deze oefening op elk moment van de dag doen. Probeer het eens als u staat te wachten tot het theewater kookt of tijdens het tv kijken.

- ▶ **Ga rechtop staan** en maak uzelf zo lang mogelijk. Houd uzelf vast aan een stoel of andere steun.
- ▶ **Span vervolgens voorzichtig** de diepe buikspieren aan, zoals eerder aangegeven.
- ▶ **Ga langzaam op uw tenen staan** - stelt u zich voor dat u een ballon bovenop uw hoofd heeft die u naar het plafond duwt en adem ondertussen rustig door.
- ▶ **Laat uzelf zakken** tot uw hielen weer op de vloer staan, en herhaal.
- ▶ **Houd uw benen recht** zonder de knieën te buigen.
- ▶ **U voelt uw kuitspijeren** tijdens deze oefening.

**Herhaal 5-10 keer (bouw geleidelijk op tot 20).**

**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**



## 12. Rekoefening voor de heup



### WAAR IS HET GOED VOOR?

Het komt na operaties vaak voor dat de spieren aan de voorkant van de heupen en de bovenbenen verstijven. Dit kan leiden tot pijn in de onderrug en ongemak in het bekken-/heupgebied. Dit is een fijne vloeiende 'losmakende' beweging die helpt eventuele verstijving weg te nemen. U kunt deze oefening op elk moment van de dag doen.

- ▶ **Plaats één voet** op de onderste trede van een trap of de zitting van een stoel.
  - ▶ **Houd uw andere been ontspannen** achter u met de tenen naar voren gericht.
  - ▶ **Beweeg uw bekken iets naar voren** zodat u rek voelt aan de voorzijde van uw bovenbeen, in de lies.
  - ▶ **Van daaruit verplaatst u uw gewicht naar voren** (door de knie van uw voorste been te buigen), waarbij u de hiervoor genoemde bekkenpositie vasthoudt.
  - ▶ **Als het goed is, voelt u** een toegenomen (maar zachte) rek in lies en bovenbeen van uw gestrekte been.
  - ▶ **Keer terug in de startpositie** en herhaal.
  - ▶ **Het is een heel zachte, subtiele beweging.** Probeer dit te doen als een vloeiende, dynamische beweging in plaats van een statische rekhouding.
- Herhaal 5-10 keer aan elke kant.**  
**Doe deze oefening 2-3 keer per dag.**



**Probeer deze oefeningen te blijven doen als onderdeel van uw dagelijkse 'beweegplan' tijdens het doorlopen van uw revalidatie en ook nadat u bent hersteld.** Probeer elke dag 2 a 3 oefeningen te doen en ze zo af te wisselen dat ze bij uw levensstijl en dagelijkse activiteiten aansluiten. Kies de oefeningen waarvan u vindt dat ze voor u het meest effectief zijn. Als u wilt, kunt u doorgaan met de **paarse fase 3**, die iets zwaardere oefeningen omvat. Zorg er echter voor dat u zich eerst in de **blauwe fase 2** sterk voelt en geen ongemak ondervindt. Voer deze fase een aantal weken uit voordat u de volgende stap zet.





### EVEN VOORSTELLEN: LEILA SÖDERHOLM

Bewegingsdeskundige Leila Söderholm leed aan darmkanker en onderging een stomaoperatie. Leila heeft twee keer een ileostoma gehad, maar kan vandaag zonder.

Wat ervoor zorgde dat Leila de moed erin hield, was de training en het doel om weer in dezelfde vorm te komen als voorheen.

*- "Met behulp van humor en beweging kunt u zowel lichamelijk als geestelijk invloed uitoefenen op het gehele genezingsproces. Ik zal u door de verschillende oefeningen leiden, waarbij het doel is om wat licht te verspreiden en te laten zien hoeveel u kunt bereiken met de wilskracht" zegt Leila.*

#### KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

Hopelijk voelt u inmiddels dat uw herstel een positief verloop heeft. Onze complimenten voor het uitvoeren van de oefeningen en dat u zelf een actieve bijdrage levert aan uw gezondheid en revalidatie. Uitstekend gedaan!

#### ALS HET GOED IS, MERKT U DAT U:

- ▶ **Meer zelfvertrouwen heeft / sterker bent**
- ▶ **Fitter en mobieler / gezonder bent**
- ▶ **Bewuster bent en de controle heeft over uw herstel**

Maar dat moet natuurlijk wel zo blijven. Voor een goede controle over uw core en voor sterke buikspieren is het belangrijk om te blijven bewegen en de oefeningen in deze programma's te blijven doen.

U kunt voor variatie zorgen door oefeningen uit de verschillende programma's te combineren naarmate u meer vooruitgang boekt. Probeer zo mogelijk elke dag een aantal oefeningen te doen - u kunt ze gewoon tussen of tijdens uw dagelijkse bezigheden inpassen.

Vanuit die basis kunt u actiever gaan worden, uw lichaamsbeweging verder uitbouwen en fit en gezond blijven.

Voor verdere ondersteuning kunt u terecht bij een zorgverlener, bewegingsdeskundige gespecialiseerd in bekkentherapie of u aansluiten bij een groepstraining of wandelgroep.



Ga voor meer informatie en ondersteuning naar [www.convatec.nl/meplus](http://www.convatec.nl/meplus)





# Wij staan voor u klaar!

**Neemt u gerust contact op als u behoefte heeft aan informatie, ideeën of gewoon iemand die naar u luistert.**

Meer informatie vindt u op [www.convatec.nl/meplus](http://www.convatec.nl/meplus)  
of bel (gratis) 0800 - 330 00 10.