

A woman with dark curly hair, wearing an orange tank top and black athletic pants, is sitting in a wheelchair. She is holding a wooden bow and an arrow, aiming it towards the camera with a smile. The background is a lush green field with trees under a clear blue sky.

”Jag bröt ryggen på min bröllopsresa”

Sex och samliv efter
en prostataoperation

- läs om Ryhovsmodellen

Svårt att kissa?

- våga prata om det

Innehåll

"Det som rör kroppen är ju naturligt, så varför ska vi inte kunna prata om det?"	3
"Helt plötsligt föll kroppen ihop"	4
Den manliga anatomin och dess utmaningar	6
Intimitet efter prostataoperationen	8
RG vill ge ryggmärgsskadade ett aktivare liv	11
"För första gången kände jag mig inte handikappad"	10
"Manlig inkontinens har alltid en bakomliggande orsak"	12
Vill du snabbt ha svar? Testa vår nya chatt!	12
Känner du dig begränsad av urinläckage?	12
Produktrådgivning	12
Följ oss på Facebook	12



6



10



4



341253 SANDSTENS TRYCKERI

Coloplast utvecklar produkter och service som gör livet enklare för människor med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Genom ett nära samarbete med användarna av våra produkter, utvecklar vi produktlösningar som motsvarar kundernas speciella behov. Vi kallar detta intim sjukvård. Våra affärsområden är stomi, urologi och kontinens samt sår- och hudvård. Vi arbetar globalt och har över 9 000 anställda.

Tidningen RIKare Vetande ges ut av Coloplast AB med tre nummer per år och riktar sig till alla som använder sig av Ren Intermittent Kateterisering (RIK), dvs använder tappningskateter. Syftet med tidningen är att i samarbete med kateteranvändare, vårdpersonal, förskrivare och specialister skapa ett forum för kunskap, lärdom och erfarenheter kring RIK. RIKare Vetande är en kostnadsfri service och distribueras till privatpersoner och vårdpersonal.

Coloplast logo är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2017-02. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek Danmark.

Ett nytt år!

För er gamla och nya läsare så är det roligt att få berätta att min företrädare Ida Jost, fått en liten flicka och kommer att njuta av sin föräldraledighet under året. Under tiden är det jag som är den som svarar på dina frågor om innehållet i tidningen, tar emot dina synpunkter och dina idéer. Känn dig varmt välkommen att höra av dig till mig.

I RIKare Vetande – din tidning från Coloplast – vill vi dela med oss av erfarenheter, tips och våra läsares för att vara ett stöd och en inspiration i vardagen för dig som delar behovet av att behöva hjälpmedel för urinblåsa och tarm.

I det här numret fokuserar vi på den manliga anatomin, varför det kan behövas olika typer av produkter för att kunna RIKa sig på ett säkert sätt. Då vi får många frågor om samliv efter en prostataoperation, så vi har kontaktat en expert inom området, Christina Ljunggren, klinisk sexolog på Länssjukhuset Ryhov. Hon berättar om Ryhovsmodellen som har hjälpt många tillbaka till ett fungerande samliv. Vi har fått lov att dela med oss av Karin Ersson Josefssons berättelse, om hur hon på sin bröllopsresa i Thailand bröt ryggen och hennes hårda arbete med att träna sig tillbaka till en ny vardag. Vi har också fått möjlighet att besöka ett av RGs nyskadeläger där nyskadade får stöd i hur man lever med nya förutsättningar.

Glöm inte att titta på baksidan av tidningen, där finns tips på hur du snabbt kommer i kontakt med oss, var vi finns på sociala medier och annat smått och gott.

Trevlig läsning!

Malin Ottosson



Coloplast AB/RIKare Vetande
Box 10171
Kungsparksvägen 2
434 22 Kungälv
se@coloplast.com
www.coloplast.se

PRODUKTFRÅGOR
Coloplast Kundservice
för privatpersoner
Tel: 0300-332 56
Coloplast Kundservice
för vårdpersonal
Tel: 0300-332 99

REDAKTION
Malin Ottosson
Tel: 0300-332 52
semo@coloplast.com

FORM OCH PRODUKTION
Sandstens Tryckeri AB

OMSLAGSFOTO Peter Jönsson

SP2133
Materialet i denna tidning får endast citeras
eller kopieras med tillstånd från Coloplast.



Namn: Martin Klumbies

Ålder: 77 år

Bor: På Lindholmen i Göteborg

Yrke: Pensionär, tidigare verksam som sjöman och hamnpolis. Har gett ut boken Krigets dyningar: en tysk sjömansfamiljs kamp för överlevnad om sina 20 första år i livet

Favoritsamtalsämne: Politik

Namn: Hanna Klumbies

Ålder: 26 år

Bor: På Lindholmen i Göteborg

Yrke: Redaktör

Favoritsamtalsämne: Mat

”Det som rör kroppen är ju naturligt, så varför ska vi inte kunna prata om det?”

Att tala med någon om att man har svårt att kissa kan vara besvärligt. Möt Martin och Hanna Klumbies, far och dotter, som talar om allt och inte låter sig hejdas av normer.

– Om vi inte pratar om det som är tabu så blir det ingen förändring, säger Hanna Klumbies.

Text Maria Hellbjörn

Varvskvarteren på Lindholmen i Göteborg står i skarp kontrast till de moderna byggena på Norra Älvstranden bara ett stenkast bort. I den kuperade trähusstadsdelen finns välbevarade byggnader från slutet av 1800-talet, fina små gårdsrum och gatustråk fulla av industriminnen.

Hanna Klumbies tar emot i ett av de karakteristiska trähusen som också är hennes föräldrahem. Självt bor hon bara ett par gator därifrån men hälsar på hos pappa Martin, mamma Christina och 14-åriga bomullshunden Malte nästan varje dag.

– Det är skönt att kunna svänga in och säga hej till mamma och pappa, om det så bara är fem minuter efter jobbet. Det är viktigt för mig att känna att vi har koll på vad som händer i varandras liv, säger Hanna. Martin Klumbies håller med och berättar att han och Hanna alltid har kunnat prata med varandra, om i princip allting. Redan när Hanna låg i magen talade Martin till henne.

– Jag ville att Hanna skulle höra min röst och känna en förtrolighet och må bra. I dag är förtroligheten stark och de dagliga samtalen är lika naturliga som att äta eller andas.

Dagliga samtal är självklart

Martin verkar närmast häpen när det kommer på tal att många vuxna barn har mycket lite kontakt med sina föräldrar, eller att det finns ämnen som rör kropp och sjukdomar som många anser vara för intima för att prata om.

– Varför ska man ha restriktioner? Allting som sker är ju egentligen naturligt, så varför ska vi inte kunna prata om det? frågar sig Martin. Hanna fyller i att ämnen som rör just kroppen har varit en naturlig del av uppväxten, då Martin varit njursjuk under hela hennes liv. När Hanna föddes 1990 var Martin redan transplanterad en gång och när Hanna var i femårsåldern började han dialysera med påse hemma.

– Som njursjuk har man mycket problem med att kissa. Och jag vet att många

upplever det som besvärligt att prata om att man till exempel har kateter i samband med operationen. Men å andra sidan är det ju naturliga konsekvenser av sjukdomen, så varför ska man hålla det hemligt? resonerar Martin. Hanna tror att en del är rädda för att utsätta motparten för en jobbig situation, där hen förväntas reagera på ett visst sätt.

– Jag tycker inte att det finns något rätt eller fel sätt att reagera på. Det viktigaste är att vi börjar prata om det som är tabu. För då kommer fler att våga börja prata och känna sig mindre ensamma, säger Hanna.

Helt säkert är att Martin och Hanna kommer att fortsätta att prata om allt. Martin vill inte ens föreställa sig ett liv utan de dagliga samtalen med Hanna. – Det går inte! Det kanske låter lite patetiskt, men kontakten med Hanna är min lycka. När jag ser henne blir jag lika glad som min hund blir när han ser mig, säger Martin med ett skratt.

"Jag bröt ryggen på min bröllopsresa"

Namn: Karin Ersson Josefsson

Ålder: 55 år

Yrke: Rekryteringscoach

Familj: Mannen Conny, barn och barnbarn

Bor: Mariefred

Fritid: Träna och vara ute i trädgården

Den 19 januari 2014 är en dag som för evigt etsat sig fast i Karin Ersson Josefssons minne. Det är dagen hon bröt ryggen. Vägen tillbaka har varit tuff men också kantad av glädje.

Text Olof Mattson

Femte dagen på Karins och hennes man Connys bröllopsresa bestämde de sig för att åka på en snorkeltur. Tanken var att träna inför dykkursen de skulle genomföra några dagar senare.

– Jag minns att det hade blåst mycket natten innan. Vågorna hade blivit väldigt stora och de kändes som de blev större och större ju längre ut vi kom med speedboaten. Det delades ut åksjukepillär, men jag kände

mest för att vända, berättar Karin. De stora vågorna gjorde att den snabbgående båten slog allt hårdare i sjön. Stämningen ombord blev orolig men besättningen valde att fortsätta turen. Plötsligt kom en stor våg och Karin berättar hur hon tänkte, "nu går det åt helvete".

– Det var en jättestor våg, säkert fyra meter och när båten landade i våg-dalen smällde det till i ryggen och det blev alldeles varmt, som att det

hålldes ut en varm vätska i kroppen. Efter det vek benen sig. Det var som att slå av en strömbrytare, benen fungerade bara inte.

Ryggen var bruten

Karin och hennes man Conny förstod relativt snabbt att hon hade brutit ryggen. Efter många turer förstod besättningen vad som hänt och vände båten mot land och den väntande ambulansen.

“Han sa, ”gör nu inte som alla andra svenskar och göm dig under täcket, du måste träna, träna och träna”. De orden har hängt med mig sedan dess och jag har verkligen följt hans råd”

Karin opererades på Bangkok Hospital där hon även fick börja med rehabiliteringen.

– Direkt efter operationen fick jag träffa en specialist som skulle hjälpa mig med rehabilitering. Han sa, ”gör nu inte som alla andra svenskar och göm dig under täcket, du måste träna, träna och träna”. De orden har hängt med mig sedan dess och jag har verkligen följt hans råd, säger Karin.

Vägen tillbaka

Den första tiden var tuff, men Karin och Conny valde som hon själv säger, ”den roliga vägen”. Att inte deppa ihop har varit nyckeln i återhämtningen, menar hon. Idag tränar hon flera dagar i veckan och arbetar dessutom två dagar i veckan som rekryteringscoach.

Träningen ser hon som en stor anledning till att hon idag, trots förlamning från midjan och ner, kan ta sig fram kortare sträckor med hjälp av rullator eller kryckor.

– Det var ett val jag och Conny gjorde tidigt, att inte deppa ihop. Samtidigt ska man veta att det inte är en dans på rosor. Det finns mycket jag saknar, som att kunna springa och leka med mitt barnbarn, det är något jag kanske aldrig kommer att kunna göra igen.

Intima besvär

Karin och Conny har fortsatt att resa utomlands, men inte utan utmaningar och komplikationer.

– Jag kan gå i veckor utan att bajsas, andra gånger kommer det när jag minst anar det. Det kan kännas väldigt osäkert och jobbigt.

För Karin finns det två saker hon är helt bekväm och säker med efter olyckan; sin man Conny och sin kateter.

– Den har varit en enorm stabilitet för mig. Jag tappar mig var tredje timme och det har fungerat bra i stort sett hela tiden. Jag har bara fått en enda urinvägsinfektion sedan olyckan vilket får anses vara väldigt bra, säger Karin.



Karin med sitt första barnbarn, Leo, 1 år

– Jag har testat andra katetrar, men just SpeediCath® Compact Eve har gjort vardagen enklare. Är jag och Conny ute och kör bil så är det bara att stanna till vid väggkanten, tömma och sedan köra vidare. Det krävs väldigt lite för att kunna kateterisera sig.

Tillbaka till där det började

Ju mer jag pratar med Karin, ju mer slås jag av hennes sprallighet och envishet. Något som blir tydligt när jag slutligen frågar henne om framtiden.

– Jag hoppas kunna röra mig ännu bättre och sedan ska jag och Conny tillbaka till Thailand i april och åka en likadan speedboat igen, säger Karin utan att blinka.

– Du skojar, är du galen, svarar jag spontant.

– Ja, lite, skrattar Karin.

Vill du veta mer om Karin eller ta kontakt med henne? Besök gärna hennes [webbsida, www.kaejo.se](http://www.kaejo.se), där hon delar med sig om sitt liv.



Conny och Karin på skärgårdspaddling ut till Stendörren med RG

Den manliga anatomin och dess utmaningar

Urinrör och prostatan är några delar av kroppen som kan påverka mannens förmåga att kissa. När det inte fungerar som det ska är RIK – Ren Intermittent Kateterisering - en möjlig och mycket bra lösning. För de allra flesta är RIK ett smidigt och enkelt sätt att kissa när man lärt sig hur det ska göras. Ibland kan man dock stöta på utmaningar efterhand. Lär dig mer om din kropp och anatomi, så kan du och din uroterapeut hitta det som passar bäst för dig.

Text Rebecca Sinnerstedt



Urinvägarna består av njurar, urinledare, urinblåsa och urinrör. Urinvägarnas funktion är att bilda, lagra samt göra sig av med urin. Urinen bildas i njurarna och transporteras genom urinledarna ner till urinblåsan. I urinblåsan lagras urinen till dess att vi bestämmer oss för att blåsan ska tömmas.

Mannens urinrör är cirka 25-30 cm långt och mynnar ut längst ut på penis. I övergången mellan urinblåsan och urinröret finns en inre slutmuskel, som ser till att hålla blåsan stängd. Den kan vi inte påverka själva utan den styrs utanför vår kontroll. Under prostatan finns en yttre slutmuskel, vilken ser till att hålla urinröret stängt. Denna

slutmuskel kan vi däremot påverka själva och tillsammans med musklerna i bäckenbotten, gör den så att vi kan hålla tätt. Prostatan, vilken urinröret löper igenom, ligger mellan dessa två slutmuskler. När man känner sig kissnödig, vid cirka 200-400 ml urin i urinblåsan, ökar nervsignalerna till hjärnan och man blir då medveten om att urinblåsan behöver tömmas. Det är normalt att kissa fyra till åtta gånger per dag, men detta kan variera beroende på vätskeintag.

När det inte funkar – RIK

Urinblåsans aktivitet regleras av de centrala och perifera nervsystemen. Man känner behovet av att urinera när

sträckreceptorerna i urinblåsan meddelar hjärnan att urinblåsan är full. Av olika orsaker, exempelvis förstörd prostata, kan det vara svårt eller rent av helt omöjligt att tömma ut urinen. Då är Ren Intermittent Kateterisering (RIK) en mycket god lösning.

Män som RIKar sig gör det ofta på grund av problem med prostatan som ger tömningssvårigheter, men det kan också vara på grund av ryggmärgsskada, neurologiska sjukdomar som MS eller Parkinsons, medfödda missbildningar, diabetes, tömningsproblem efter underlivs- och tarmoperationer eller en urinblåsa som blivit övertärd.

RIK används vid urinretention, det vill säga svårigheter att kissa på vanligt sätt. Att tappa ut urinen med hjälp av en tappningskateter kan kännas svårt i början, men när man med hjälp av en uroterapeut har lärt sig hur man ska göra, brukar de flesta tycka att det går väldigt smidigt och lätt. Det händer dock att vissa stöter på utmaningar efter hand och den absolut vanligaste boven i dramat är prostatan.

Prostatan - vanligaste utmaningen

Prostatan är normalt stor som en valnöt och har till uppgift att bilda transportvätska åt mannens spermier. Vid stigande ålder får många män en förstörd prostata. Varför prostatan förstöras vet man inte, men processen har en hormonell bakgrund. Det är inte ovanligt att prostatan mer än fördubblas i storlek. Då prostatan ligger runt urinröret, trycks urinröret ihop och det blir svårt att hålla sig och/eller tömma blåsan ordentligt.

Prostataförstoring är som tidigare nämnt, en vanlig anledning till att man RIKar sig. Om prostatan växer och gradvis börjar klämma åt än mer runt urinröret, kan den som tidigare tyckt att det var enkelt att RIKa sig, börja märka ett motstånd. Det kan också vara så att man RIKar sig av annan anledning - en neurologisk skada t.ex - och med stigande ålder får en förstoring av sin prostatakörtel. Skulle det då kännas att det börjar bli trögare och svårare att föra in katetern, ska man kontakta sin uroterapeut, läkare eller sjuksköterska.

Böjd topp följer urinröret

Om man upplever hinder när man för katetern genom urinröret kan en så kallad Tiemann-kateter vara en lösning. Mannens urinrör har en S-form och när man ska RIKa sig för man upp penis mot magen, den får en U-form. En tappningskateter med Tiemannspets har en böjd tipp och är designad för att lättare leta sig fram genom urinröret. Det är mycket viktigt att en kateter med böjd tipp förs

in och ut på rätt sätt för att inte skada urinröret och därför måste man få instruktioner av sin uroterapeut om hur den ska användas.

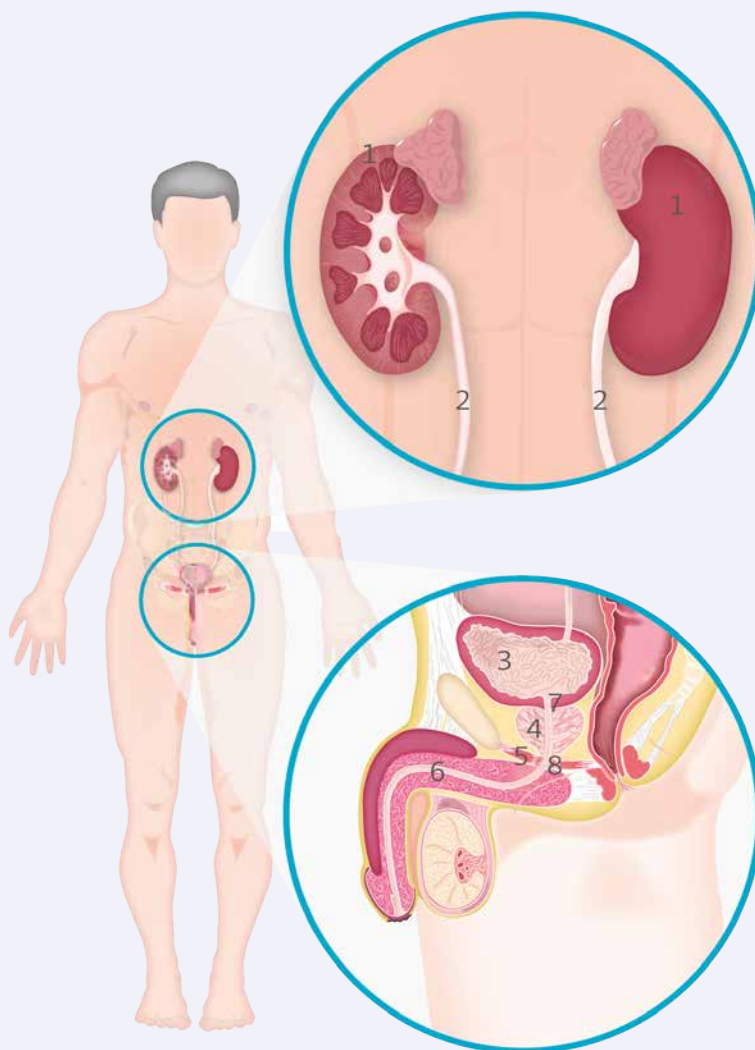
Styv kateter - enklare att hantera

De olika modellerna av katetrar kan vara mer eller mindre mjuka och styva. Även temperatur påverkar mjukheten på katetrarna; när det är kallt blir de något styvare. Vilken katetertyp man föredrar är till viss del en smaksak. Har man lite svårighet att passera prostatan - eller om man är darrhänt eller har nedsatt handfunktion - så kan en styv kateter

vara enklare att hantera. Det finns även separata handtag till katetern som kan underlätta.

Om något ändras - prata med din uroterapeut

Det är ovanligt att man stöter på anatomiska utmaningar när man är van att RIKa sig. Skulle det ske är det viktigt att prata med sin uroterapeut för att se vad problemet är och hitta den bästa lösningen.



1. Njurar
2. Urinledare
3. Urinblåsa
4. Prostata

5. Bäckensbottenmuskler
6. Urinrör
7. Inre slutmuskel
8. Yttre slutmuskel



Intimitet efter prostataoperationen

Efter en prostataoperation är det svårt för många med intimitet. Christina Ljunggren har i många år jobbat som klinisk sexolog på Länssjukhuset Ryhov. Där stöttar hon män och par i att hitta tillbaka till sitt samliv, som en del i rehabiliteringen efter operationen. Här är hennes bästa råd och tips.

Text Rebecca Sinnerstedt



Potens och kontinensens funktioner som påverkas av en prostataoperation och som många män oroas för. Därför startade Länssjukhuset

Ryhov 2008 en studie för att ta fram en arbetsmetod för rehabilitering efter prostataoperationer.
– Sexualiteten är en viktig del av livskvaliteten. Det är något som följer

oss från vaggan till graven, ett sätt att känna samhörighet och närhet med andra. Därför är den en viktig del i rehabiliteringen som sjukvården behöver hjälpa patienten med, säger Christina.

Operationen påverkar potensen

Operationstekniken har utvecklats och är idag väldigt bra. Trots det medför operationen alltid någon form av biverkningar. Anatomiskt sett mister man sin förmåga till utlösning, penis blir nästan alltid någon centimeter kortare och får en söm mellan blåsan och urinröret. Det är mycket vanligt med

svårigheter att få erektion och många tappar även sexlusten.
– Rehabiliteringsarbetet börjar redan innan operationen. Det är viktigt att man som patient får information om vad operationen kommer innebära. Då kan man förbereda sig mentalt, och redan där börja vägen tillbaka, säger Christina.

Samtal och stöd

Christinas roll som klinisk sexolog i teamet är att finnas som samtalshjälper. Det innebär inte att ge tips om olika ställningar, utan hon ger paren hjälp

att hitta sätt att bearbeta sin situation, så de själva kan hitta tillbaka till sitt samliv.

– Förr trodde man att om man fick ordning på inkontinensen, skulle allt annat lösa sig, men det var inte helt rätt. Idag är det också vanligt att man bara får potensmedel utskrivet, men det räcker inte alltid. Det psykosociala är en mycket viktig del som styr vår sexualitet. Det är många delar som kan göra det svårt att känna sig trygg i intima situationer. Allt från att man inte känner lust eller kan få erektion, till att man mår dåligt och inte känner sig som sig själv efter operationen. Man behöver hitta sitt sätt att hantera detta, berättar Christina.

Våga be om hjälp

Vilken hjälp som erbjuds är dock väldigt olika runt om i landet. Vissa använder Ryhovmodellen som den numera kallas, medan andra endast ger medicinska hjälpmedel.

– Det är vårt ansvar som sjukvårdspersonal att stötta patienterna, att ha ett bra språk och att inte förminska problemen. Skulle du inte erbjudas stöd så är mitt tips att be om hjälp. Det finns jättemånga duktiga människor ute i landet som sjuksköterskor och urologer, så hjälp finns - ta den, säger Christina.

Medicinska hjälpmedel

Bäst är att kombinera medicinsk hjälp med psykosocialt stöd, då det är både kropp och knopp som påverkar lust och erektion. Det finns flera potensmedel som fungerar på olika sätt. Bland annat kärldvidgande läkemedel som Viagra, Cialis och Levitra, som underlättar erektion vid sexuell upphetsning. Men det finns också läkemedel som ger erektion utan sexuell upphetsning. Prata med din urolog om medicinen, som du fått utskrivet inte fungerar, för att undersöka om det finns andra alternativ.

Orolig för läckage?

Är man orolig för läckage kan man RIKa sig innan sex, och om man som man har lite läckage vid orgasm kan man använda kondom för att samla upp det.

Urin är sterilt och innehåller alltså inga bakterier eller mikroorganismer, så det är inte farligt om det kommer lite.

Initiativ och förväntningar

Traditionella könsroller gör att det ofta är mannen som förväntas ta initiativ och vilja ha sex. Men om han inte känner lust eller inte tror att han kan klara av det så lär han inte heller söka kontakt. Därför är det viktigt att prata med varandra och inte låta sig styras av gamla förväntningar. Kommunikation är a och o. På samma tema är det många som likställer sex med penetrerande sex, men kanske borde inte fokus ligga där.

– Ett tips är att börja med beröring. Att våga vara nära och öppna med varandra. Att ge sin partner njutning. Kom ihåg fantasin, för stora delar av vår njutning sitter i hjärnan. Tänk bara hur det kan kännas i kroppen när man får ett fint sms, man blir varm och det känns skönt. Det viktiga är att bibehålla lusten, säger Christina.

Fokusera på vad ni kan

Ett tips är att ha fokus på vad man kan göra, och inte på vad man inte kan göra. Kanske kommer inte sexlivet se exakt ut som det gjorde innan operationen, men det är inte det viktiga. Det viktiga är att hitta det nya normala. Många av de par Christina träffar säger till och med att sexlivet blivit bättre efter operationen och rehabiliteringen. Ett annat tips är att bli vän med sig själv och sin kropp. Efter en sjukdom och operation kan kroppen vara annorlunda på många sätt och det är okej. Idag blir vi dessutom äldre och är friskare längre

Tips från Christina

- Bli vän med din kropp
- Ta hjälp av vården
- Fokusera på vad ni kan göra
- Börja med beröring
- Fokusera inte bara på penetrerande samlag
- Använd potensmedel
- Använd hjärnan och fantasin
- Kommunicera med varandra
- Vid oro för läckage - RIKa innan och använd kondom
- Hitta ert nya normala

och man kan känna lust långt upp i åren, trots att kroppen är "skruttig". Det behöver inte vara ett problem enligt Christina, tvärt om:

– En skruttig kropp är fantastisk! Den har inte samma krav på sig som en 25-åring har, utan den kan släppa allt det där. Den har samtidigt varit med om mycket och vet vad den vill ha.

Singlar

I Christinas arbete träffar hon främst par, men även för singlar är sexualiteten viktig och kanske än svårare att hitta tillbaka till. Om man inte försöker, kan det dock kännas som ett stort hinder om man i framtiden vill träffa någon. Här tipsar Christina om att bli sin egen bästa vän och bli vän med sin kropp. Att komma ihåg att fokusera på lusten, att fokusera på vad man kan och att hjärnan är vårt största sexuella organ.

Ryhovsmodellen

2008 startade Länssjukhuset Ryhov en studie för att ta fram en arbetsmetod för rehabilitering efter operation av prostatacancer. Ett team med läkare, uroterapeut, urologsköterska och klinisk sexolog, fanns som stöd innan, under och efter operationen. De som deltog i studien var par där mannen opererats med robotkirurgi. Studien var mycket lyckad, 89 procent hade regelbundna penetrerande samlag ett år senare, jämfört med 61 procent vid tidigare rehabiliteringsprogram. Idag kallas detta sätt att jobba för Ryhovsmodellen.



RG vill ge ryggmärgs- skadade ett aktivare liv

För den som drabbas av en ryggmärgsskada förändras livet på många plan. Att fysiskt och mentalt anpassa sig till vardagens nya villkor kan vara en tuff utmaning. Därför driver den ideella föreningen RG Aktiv Rehabilitering träningskurser för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.

Text Olof Matsson

– De flesta som kommer till oss har ganska nyligen skrivits ut från sjukhuset och har fått information där. Det är i regel bra information men det blir lätt korvstopning. Då kan det vara bra att besöka våra kurser för nyskadade där man får träffa andra i samma situation, lyssna till mentorer och få praktisk kunskap och träning, säger Ann-Louise som arbetat som ledare inom RG i över tjugo år.

En bra fysik är grunden

En av de viktigaste delarna på kurserna är att träna upp de funktioner deltagarna har kvar. – Vi övar mycket på rullstolsteknik, styrka och balans för att på bästa sätt hantera det nya livet i rullstol, säger Ann-Louise som nämner att bland annat rugbylandslaget har tränat med dem vid flera tillfällen.

Även de vardagliga bitarna som att klä på sig, ta sig till toan och att använda tappningskateter lärs ut. Idén är att göra deltagarna så redo som möjligt för ett fritt och aktivt liv. – Vi ägnar tiden åt att hitta och lära ut smarta lösningar, så deltagarna kan anpassa sig till samhället och den verklighet de lever i, säger Ann-Louise.

Både kropp och sinne

Det är inte bara kroppen som måste förbereda sig på ett nytt liv. Även den mentala biten är viktig. – Vi ser till att deltagarna får prata och umgås med människor som förstår vad de går igenom och kan dela med sig av egna erfarenheter.

Det är också just det som deltagarna uppskattar mest; möjligheten att



skaffa sig ett nätverk av personer i samma situation.

Är du eller någon du känner intresserad av delta i en av RGs kurser?
Besök www.rgaktivrehab.se för anmälan och mer information.

”För första gången kände jag mig inte handikappad”

Katarina kände redan i luften att fallet från hästen skulle sluta illa. Hon bröt femte och sjätte halskotan och blev förlamad från axlarna och ner. Vardagen med ridning och friluftsliv fick ta en paus tills vidare och livet tog en ny vändning. För RIKare Vetande berättar Katarina om hur en nyskadekurs med RG Aktiv Rehabilitering gav henne kunskap, inspiration och hopp om framtiden.

Text Olof Mattsson Foto Viktor Dunér

Den där dagen för drygt ett år sedan minns Katarina mycket väl. Det hade varit torka i tre veckor och underlaget på ängarna var hårdare än vanligt. Hon var ute på en av sina vanliga ridturer när hennes häst plötsligt blev biten av en insekt. Hästen blev rädd och Katarina kastades av.

– Jag tänkte redan i luften ”det här slutar inte bra” och så blev det ju också, säger Katarina.

”Min förebild sa att nu var det slut med sjukhussängarna och visade mig flera nya förflyttningstekniker.”

Förlamning från axlarna

Ganska snabbt konstaterade läkarna att Katarina var förlamad från axlarna och ner. Det som nu väntade var månader av rehab och träning. Under sjukhusvistelsen fick hon besök från en person på RG Aktiv Rehabilitering som tipsade om deras nyskadekurser.

– Jag förstod att det fanns mycket jag skulle kunna lära mig från RG. Hela situationen kändes ny och väldigt tuff just då, men jag bestämde mig för att ansöka till deras nyskadekurser, säger Katarina. Hon fick en plats på lägret på Bosön i november 2016.

Fick träffa andra i samma situation

Väl ute på lägret på Bosön i Stockholm fick Katarina dela rum med en annan kvinna med samma skada. Hon var mer erfaren och hade levt med skadan i tre år. Det var den person som skulle guida henne under lägerveckan.

– Det blev ett väldigt bra möte. Vi kunde verkligen förstå varandra och jag fick mycket stöd och kunskap som är svårt att få på annat sätt. Hon kunde besvara alla frågor, rädslor och funderingar jag hade. Vi har fortfarande mycket kontakt, säger Katarina.

Vågade sova i vanlig säng

Katarina berättar att man som kursdeltagare inte får ta med sig sin personliga assistent. Istället tilldelas man en förebild. I Katarinas fall blev det en kvinna med lång erfarenhet som vågade pusha henne lite extra.

– Det var jättebra, hon vågade vara tuffare än en vanlig assistent. Jag hade till exempel bara sovit i sjukhussängar efter skadan och vågade inte testa något annat heller. Min förebild sa att nu var det slut med sjukhussängarna och visade mig flera nya förflyttningstekniker. Innan jag visste ordet av kunde jag flytta mig till sängen, vända mig själv och för första gången på ett år sova i en helt vanlig säng, säger Katarina.



Hård träning

Under hela veckan var det tuff träning på schemat och Katarina fick lära sig olika rullstolstekniker och att träna sin uthållighet.

– När veckan var slut sov jag i två dygn, jag var helt slut. Det var så mycket nytt att ta in och så mycket träning. Men det gav mig också oerhört mycket ny energi. För första gången kände jag mig faktiskt inte handikappad. Jag kände att jag hade kontroll över min egen kropp. Att se hur väl ledarna hanterade sina liv inspirerade mig verkligen och jag känner hopp om framtiden, avslutar Katarina.



Produktrådgivning

Vid frågor om våra produkter och beställning av gratisprover ring våra kunniga produktrådgivare på Coloplast kundservice, **0300-332 56** eller besök www.coloplast.se för att läsa mer. Nu kan du även **chatta** med oss på webben!

Vill du snabbt ha svar? Testa vår nya chatt!

Har du en fråga som du snabbt vill ha svar på, testa chatten! Inom en minut har du kontakt med en av våra kunniga produktrådgivare. De är vana att kunna guida och hjälpa dig med de frågor du har. Oavsett om det handlar om att beställa ett prov, hur man använder produkten till att man vill uppdatera sina adressuppgifter.

Gå in på www.coloplast.se



Följ oss på Facebook

Här delar vi med oss av nyheter på både svenska och engelska från Sverige och världen.



Gilla Coloplast på Facebook
www.facebook.com/coloplast

Känner du dig begränsad av urinläckage?

På vår hemsida kan du göra ett enkelt test för att hitta den urindroppssamlare och urinsamlingspåse som passar bäst för dig som är man och har ett urinläckage. Under hösten har vi samlat ihop allt du behöver veta om manlig inkontinens på ett enda ställe, www.coloplast.se/manliginkontinens. Där kan du hitta artiklar om de vanligaste bortförklaringarna och intervjuer med vårdpersonal som berättar hur vanligt det är med manlig inkontinens.



”Många män som drabbas av inkontinens söker inte hjälp”

LARS HJERTZELL
uroterapeut

”Manlig inkontinens har alltid en bakomliggande orsak”



Lars Hjertzell är uroterapeut på Karolinska universitetssjukhuset. Hans arbete med utredningar och behandlingar för patienter med blås- och tarmproblem har gjort att urinläckage hos män är något han träffar på dagligen. Eftersom inkontinens i stort sett alltid har en bakomliggande orsak behöver en ordentlig utredning göras, så att anledningen till läckaget upptäcks. Utredningen kan göras exempelvis hos en uroterapeut eller på kontinensmottagning, och en viktig del är att bedöma om urinblåsan tömmer sig ordentligt.

Läs hela artikeln på
www.coloplast.se/manliginkontinens