

"Idag kan jag göra
saker som jag
tidigare undvek"

Nya SpeediCath® Flex

- varje detalj gör den enkel

Att designa för människors psyke

- en beteende- och designpsykolog berättar

Innehåll

Nikola stöttar vården	3
Att designa för människors psyke	4
"Så skapade vi SpeediCath® Flex"	5
"Det finns en glädje i att hjälpa andra"	6
Varje detalj gör SpeediCath® Flex enkel	7
"Idag kan jag göra saker som jag tidigare undvek"	8
Mitt Resepaket – information som hjälper dig på resan!	9
Frågor och svar om SpeediCath® Flex	10
Starkare tillsammans	11
Orolig för urinvägsinfektioner? Du är inte ensam	11
Följ oss på facebook	11
Produktrådgivning	12
Vinn 2 minitriss-lotter!	12



Kära läsare,

i genomsnitt har en kateteranvändare 2,7 urinvägsinfektioner per år. Det vill vi ändra på. Att följa sin ordination är enligt oss den bästa vägen att gå.

Hur kan då vi hjälpa dig som användare att följa din ordination? När vi utvecklade vår allra senaste produkt, SpeediCath® Flex för män, fokuserade vi på vad vi kan göra för att underlätta för dig att följa din ordination och därmed minska risken för exempelvis urinvägsinfektioner. Vi började med att vända oss till en framstående dansk psykologi- och beteendevetare, Rune Nøragers, som arbetade med oss genom hela utvecklingsfasen.

Resultatet är en helt unik produkt. Läs mer om SpeediCath Flex längre fram i tidningen, både hur våra användare upplever den, hur vi har arbetat fram den och varför vi är övertygade om att den hjälper dig att följa din ordination.

Vi vill också passa på att slå ett slag för kateterfakta.nu, en helt ny tjänst framtagen av föreningen Nikola för användare och anhöriga. Kateterfakta.nu är en hemsida där svar på de allra vanligaste frågorna om kateterbehandling finns.

Trevlig läsning!

Malin Ottosson



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 tappningskateter (Ren Intermittent Kateterisering, RIK). Syftet med tidningen är att i samarbete med kateteranvändare, vårdpersonal, forskare 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. © 2017–06. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek Danmark.

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
sema@coloplast.com

FORM Lisa Andersson

PRODUKTION Sandstens Tryckeri AB

OMSLAGSFOTO Mads Armgaard

SP2134
Materialet i denna tidning får endast citeras eller kopieras med tillstånd från Coloplast.



Arbetsgruppen som tagit fram kateterfakta.nu, en webbsida som besvarar vanliga frågor om kateterbehandling, fr.v: Håkan Leander, Märta Lauritzen, Agneta Sandberg, Gunnel Andersson och Nina Nilsson.

Nikola stöttar vården

Som patient med blåsdysfunktion, d.v.s. problem med blåsan, vill du möta kompetent sjukvårdspersonal och få lika vård över hela landet. Men hur säkrar man en uppdaterad och samordnad sjukvård? I en tid då allas rätt till lika vård och samarbeten över gränser är högaktuellt, fyller nätverket Nikola en viktig funktion.

Text Olof Mattson

Nikola skapades år 2000 när hjälpmedelsförskrivningen slutade hanteras av staten och gick över till Sveriges Kommuner och Landsting. Nätverket drivs ideellt av sjukvårdspersonal från olika delar av landet.

– När kommuner och landsting fick uppdraget att ta över förskrivningarna såg vi ett stort behov av samordning över gränserna. Nikolas uppdrag blev att skapa gemensamma riktlinjer inom sjukvården och att driva på utvecklingen inom blås- och tarmdysfunktions området. Genom vår webbsida nikola.nu och regelbundna konferenser finns vi som en kunskapsresurs för förskrivare

över hela landet, berättar Agneta Sandberg, ordförande i Nikola och uro- och tarmterapeut på Blekinge Sjukhus.

Vill lösa världens utmaningar

– Idag finns det vissa luckor i vården, exempelvis överanvänds antibiotika vid behandling av urinvägsinfektioner och vi låter allt för många äldre få absorberande skydd istället för att titta på varje enskild individs behov vid inkontinens. Genom att vi tillsammans arbetar för att ta fram nya och bättre arbetsmetoder kan vi lösa detta, och där är nätverk som Nikola viktiga, säger Agneta.

Kateterfakta.nu

Nyligen lanserade Nikola webbsidan kateterfakta.nu som i första hand vänder sig till patienter och deras anhöriga, men också förskrivare. På kateterfakta.nu kan man få svar på vanliga frågor om kateterbehandling.

– Vi märkte att det fanns ett stort behov av svar på vanliga frågor som alla ställer sig. Tappar jag mig rätt? Tömmer jag blåsan helt? Finns det andra bättre katetrar? Därför har vi samlat all information på ett ställe så vi kan ge ökad kunskap kring behandling med tappningskateter, säger Agneta. ●

Nikola

Nikola är ett nationellt nätverk och består av representanter från olika yrkesområden med anknytning till blås- och tarmdysfunktion. Nikolas syfte är att driva utvecklingen inom blås- och tarmdysfunktion genom att samla och sprida aktuellt och relevant material som överensstämmer med vetenskap och beprövad erfarenhet.

Att designa för människors psyke

Som kateteranvändare har du säkert upplevt att du inte alltid har följt din ordination till punkt och pricka, alltså inte tömt urinblåsan tillräckligt ofta. Beror det på slarv eller produktens design? Rune Nøragers uppdrag som beteende- och designpsykolog är att titta på hur vi människor fungerar rent psykologiskt i relation till produkter och hjälpmedel.

Text: Olof Mattson



Rune arbetar på företaget Designpsykologi och har varit konsult för Coloplast i flera projekt.

– I designprocessen är det viktigt att både titta på människors behov och viljor, men också hur produkten kommunicerar med användaren på ett psykologiskt plan. Coloplast har en lång tradition av att se till användarens behov och produktens psykologiska egenskaper och det gör att de kan arbeta innovativt och pusha utvecklingen framåt, säger Rune.

Att få användare att göra rätt

– Designpsykologi handlar om att skapa produkter som är anpassade för hur vi människor fungerar, så vi känner

oss bekväma i att använda dem och att de används på rätt sätt. Tröskeln till att följa sin ordination kan minska, på grund av genomtänkt design och därmed undviker exempelvis kateteranvändare överfylld urinblåsa.

Utmaningar som för just Coloplasts kateteranvändare kan betyda att man följer sin ordination och därmed undviker problem som exempelvis överfylld urinblåsa och urinvägsinfektioner.

Mindre behållare skapade förståelse

Rune berättar hur psykologi kan användas för att få fler att följa sin ordination.

– Sjukvårdspersonal i Norge försökte lära sina patienter vikten av att RIK:a sig regelbundet, genom att mäta hur mycket urin de hade samlat i blåsan. Även om sjukvårdspersonalen

berättade att mer än 400 ml var för mycket, så hade patienterna svårt att ta det till sig och slarvade med ordinationen. Då började de använda 500 ml-behållare istället för 1-liters. När behållaren började fyllas mer och mer kunde patienterna rent visuellt se att det började bli för mycket och kände en oro för att det skulle svämma över. Hjärnan förstod informationen på ett annat sätt och användarna blev bättre på att följa sin ordination. ●

Undvik UVI – följ din ordination

Urinvägsinfektioner (UVI) är ett orosmoment för många som använder kateter. I snitt får kateteranvändare 2,7 UVI:er per år och 41 procent* oroar sig dagligen för det. Tänk på att:

- Följ din ordination. Det är viktigt att regelbundet tömma sin blåsa för att inte bakterier ska få fäste genom att RIK:a dig (Ren Intermittent Kateterisering).
- Vara noga med hygien. Tänk på att tvätta händerna innan du RIK:ar dig.
- Det räcker att tvätta underlivet en gång/dygn.
- Drink cirka 6–8 glas per dag, gärna vatten, beroende på ditt medicinska tillstånd.

* Coloplast user study 2016



I designprocessen är det viktigt att både titta på människors behov och viljor, men också hur produkten kommunicerar med användaren på ett psykologiskt plan.



Teamet har pratat med både användare och sjukvårdspersonal om deras utmaningar och behov.

"Så skapade vi SpeediCath® Flex"

Nu lanserar Coloplast en ny kateter för män: SpeediCath Flex. Processen har tagit två år, involverat 200 Coloplast-anställda och över 500 användare har testat den. Industridesignern Mads Hindhede berättar om arbetet med att ta fram en innovativ och smidig kateter som är anpassad för mäns vardagsliv.

Text: Rebecca Sinnerstedt

Målet med SpeediCath Flex var att skapa en manlig kateter som skulle ge en bra upplevelse hela vägen från öppnandet av förpackningen tills det att man slänger den.

– Vi har ett väldigt duktigt "team" som pratar med såväl användare som sjukvårdspersonal om deras utmaningar och behov. Alla deras lärdomar tog vi med oss i processen, plus insikter om mäns psykologi och mycket mer, berättar Mads Hindhede, industridesigner på Coloplast Danmark.

Hela vägen har den manliga användaren varit i fokus. Katetern skulle ge positiva associationer, den skulle passa i mäns vardag och vara medicinskt nytänkande.

– Något som ser hårt och vasst ut vill man inte föra in i sin penis. Därför har vi forskat mycket kring tippens tjocklek och färg och form och kommit fram till denna olivformade tipp, som både ser mjuk ut och varsamt följer urinrörets böjda form, säger Mads.

Samma tankar fanns vid designen av förpackningen som är mjuk, matt grå och utan skarpa kanter. Utseendet är inspirerat av andra saker som finns i mäns vardag: mobiltelefoner, hudvårdsprodukter, sport- och friluftsprylar. Det gör den diskret, så de som inte vill visa att de använder kateter behöver inte göra det.

Enkel att ha med överallt

Det har varit avgörande att katetern ska vara smidig att ha med sig och använda. För första gången har Coloplast därför tagit fram en kateter som går att böja och kan därför ha en mindre förpackning som passar i fickan.

Den har fått ett skyddande hölje som gör att man inte behöver ta på själva katetern. Även om man fortfarande bör tvätta händerna innan, så minskar detta risken för att bakterier förs in i urinblåsan om man skulle slarva med handhygien. Höljet gör också att man får en bättre kontroll och känsla

för införandet, då man kan "mata fram" katetern.

Skruva som en vattenflaska

Att katetern går att skruva ihop igen gör att urinen kapslas in och inte luktar, så kan eller vill man inte slänga den direkt är det bara att stoppa tillbaka den i förpackningen igen.

– En för mig oväntad respons i testerna kom från sjuksköterskorna, som tyckte att det var skönt att den var så praktisk. Så även om designen främst är gjord för de manliga användarna, så uppskattas den också av sjukvårdspersonalen, säger Mads och fortsätter:

– Vi drivs av att skapa produkter för alla olika behov och som ger livskvalitet. Det är viktigt att varje användare hittar "sin" produkt som fungerar bäst. Vi tror att många män kommer känna att SpeediCath Flex kommer att passa in i deras liv, säger Mads. ●



"Det finns en glädje i att hjälpa andra"

1979 förändrades rugbyspelaren Kevan Bakers liv för alltid. Efter en allvarlig bilolycka vaknade han upp med förlamning från bröstet och ner. Kevan berättar om vägen tillbaka till idrotten och varför SpeediCath® Flex har allt han önskar av en kateter.

Kevans stora passion hade alltid varit rugby, men förlamningen satte livet på sin spets.

– Jag ställde mig frågan, "vad ska jag göra nu?", berättar Kevan.

Mitt i ovissheten fick han en dag kontakt med två idrottande rullstolsburna killar som besökte honom på sjukhuset. Med deras hjälp fick Kevan upp ögonen för möjligheterna att fortsätta med idrott. Resten är vad man brukar kalla historia och idag innehar Kevan fyra världsrekord, tre VM-guld och två paralympiska bronsmedaljer i rullstolsdiskus. Dessutom är han ansvarig för ett rullstolsrugbylag och är ordförande i organisationen för Brittisk rullstolssport.

– Man känner sig väldigt stolt när man ser fjorton tetraplegiker* utföra en sport som de engagerar sig i och blir vältränade av, säger Kevan om sitt rugbylag.

En av de första att testa

Sedan olyckan har Kevan använt sig av tappningskateter. Förra året blev han en av de första att få testa SpeediCath Flex som Coloplast nu lanserar.

– Något som alltid har retat mig med tappningskatetrar är att man måste röra kateterns yta för att föra in den. Jag kör rullstol, ni har skor och går inte på händerna. Ni vet inte vad ni trampar på. Vi rullar igenom precis allt. Småkryp, bakterier. Det faktum att man inte behöver röra den är fantastiskt. Alla säger: "börja med att tvätta dina händer". Fast det är ju inte alltid så lätt, säger Kevan.

Flexibel och smidig

Under de första testerna var Kevan orolig att kateterns flexibilitet skulle göra det svårt att föra in den i urinröret.

– Jag har en konstgjord slutmuskel som är ganska trång, så jag vet av egen erfarenhet att när katetern når slutmuskeln, behöver man ta i lite, för att den ska passera igenom. Men med den mjuka olivformade tippen blev det inga problem.

– Den landar mitt i prick varje gång.

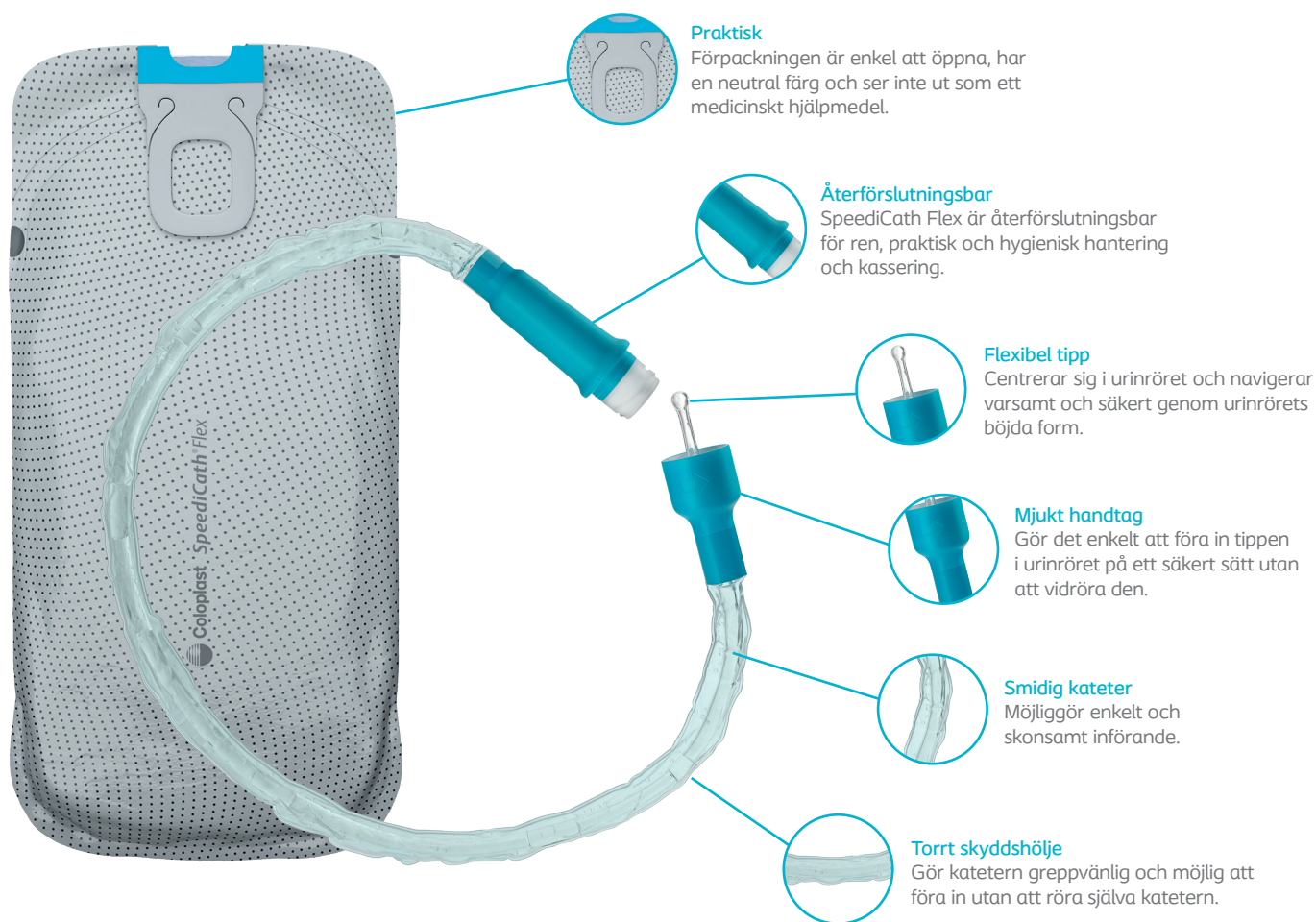
"Den ger verkligen fullständig diskretion"

– Jag minns den första tiden när jag började prova den här hemma. Det var söndag eftermiddag och barnbarnen var här. Efter att jag varit på toaletten och använt katetern, la jag tillbaka katetern i förpackningen och förslöt den. När jag kom ut från toaletten för att slänga förpackningen i sophinken sa min äldsta dotterson: "Morfar, varför kastar du en mobiltelefon i soporna?", berättar Kevan. ●

* "Tetra" är grekiska och betyder fyra. Tetraplegiker är skador i nacken, på halssegmenten i ryggmärgen. De innebär delvis eller total förlamning och känselbortfall i fyra kroppsdelar: armar, ben, bäcken och bål, alltså från nacken och nedåt. Källa: neuroförbundet.se

Varje detalj gör SpeediCath® Flex enkel

SpeediCath Flex styrkor är framförallt att den är hygienisk, flexibel och praktiskt. Den är klar att använda direkt och får plats i din ficka. Allt för att passa in i din vardag.



Hygienisk – för din säkerhet

Katetern ligger i ett skyddshölje som är greppvänligt och ger dig kontroll samtidigt som du inte behöver ta på själva katetern. Införandet blir hygieniskt och enkelt. Kateterns fuktiga ytskikt och den jämna övergången till de polerade kateterögonen (hålen i kateterns tipp), gör att kateteriseringen blir skonsam för urinröret. SpeediCath Flex är PVC- och ftalatfri.

Flexibel – för smidigt införande

Den mjuka olivformade tippet gör det enkelt att centrera katetern i urinrörsmyningen. Katetern är flexibel och smidig. Tillsammans med den olivformade tippet blir införandet och navigeringen genom urinrörets böjda form smidig och säker.

Praktisk – för att passa in i din vardag

Katetern är förpackad i vätska och är klar att använda direkt. Förpackningen är liten och lätt att ha med i fickan eller väskan. Efter att du använt den kan du återförsluta katetern och lägga tillbaka den i förpackningen som också kan återförslutas. Det luktar inget och du kan välja om du vill slänga den direkt eller senare.

"Idag kan jag göra saker som jag tidigare undvek"

Torben Larsen har alltid varit intresserad av friluftsliv men kände sig begränsad av sin kateter under sina utflykter i skogen till häst.

– Det är så nära det bara kan bli till hur det var innan jag blev sjuk. Genom att byta till SpeediCath® Flex har jag fått möjligheten att göra sådant som jag undvek med min gamla kateter, säger Torben.

Nära naturen

Torben Larsen är 69 år och bor tillsammans med sin fru Britta och deras två barn på en liten jordbruksgård på södra Själland i Danmark. För Torben, som är verksam inom scouterna, driver fågelreservat och arbetar på en slottsgård, har livet i naturen alltid varit väldigt viktigt.

– Min tidigare kateter begränsade mig eftersom jag var tvungen att bära den i en rygsäck. De var svåra att ha med under en ridhelg och om jag var uppklädd i sociala sammanhang kändes det dumt att gå in på toaletten med en rygsäck på sig, säger Torben.

"Även om jag är ute i naturen och bara har en vattenflaska att skölja händerna med så känner jag mig trygg att använda den."

Enkel att hantera, även i skogen

För 16 år sedan fick Torben cancer och sedan dess har han varit beroende av att använda kateter. När han fick möjlighet att testa den nya märkte han en väldig skillnad från tidigare kateter.



Att kunna hitta på saker och umgås med familjen är viktigt för Torben.

– Den är otroligt enkel att öppna, man bara vrider på handtaget och behöver inte ta på själva katetern. Det torra skyddshöljet gör att jag känner mig säker på att jag inte smutsar ner katetern. Även om jag är ute i naturen och bara har en vattenflaska att skölja händerna med så känner jag mig trygg att använda den. Efteråt kan man bara återförsluta den och det luktar ingenting, förklarar Torben.

Viktigt med frihet

Torben menar att en stor fördel med SpeediCath Flex är att den är liten nog att rymmas i fickan eller sadelväskan, vilket gör det enkelt att diskret ta med den in och ut från toaletten.

– Den ger en helt annan psykologisk frihet. Visst kan man ha en rygsäck med sig, även om det känns lite konstigt i vissa sammanhang, men ibland behöver man också få känna att katetern inte är något som man måste prata om. Den möjligheten har jag nu, säger Torben. ●



En stor fördel med SpeediCath Flex för Torben är att den är liten nog att rymmas i sadelväskan.



Namn: Torben Larsen
Ålder: 69 år
Yrke: Pensionerad skatterevisor
Familj: Gift med Britta, 4 barn
Bor: Gård på Själland i Danmark
Fritid: Djur och natur, ordförande i sockenrådet

Mitt Resepaket – information som hjälper dig på resan!

Vi har tagit fram ett resepaket för att du som reser med hjälpmedel ska kunna känna dig trygg och kunna koppla av på din resa. Mitt Resepaket innehåller information, goda tips och råd, användbara checklistor, ett kort på flera språk som uppmanar till diskretion vid ev. genomgång av bagage, och en hel del annat.

Beställ resepaketet gratis från oss via talongen eller via vår hemsida, coloplast.se/mittresepaket



Frågor och svar om SpeediCath® Flex

Vilka är fördelarna med en flexibel tipp?

Utformningen av den flexibla tippen på SpeediCath Flex gör den enkel att föra in i urinrörets öppning från alla vinklar eftersom den alltid centreras i urinröret. Den flexibla tippen möjliggör dessutom en skonsam navigering genom det manliga urinrörets böjda form.

Hur tömmer jag ut vattnet inuti skyddshöljet?

Öppna katetern genom att vrida det turkosa handtaget och konnektorn/utloppet. Rikta utloppet nedåt i toaletten och håll ut vattnet. Dra fingrarna längst hela skyddshöljet fram till utloppet för att tömma de sista vattendropparna.

Behöver jag röra vid katetern?

SpeediCath Flex omsluts av ett skyddshölje som gör den hydrofila katetern greppvänlig och enkel att föra in steg för steg på ett kontrollerat sätt, utan att ta på själva katetern.

Har SpeediCath Flex en koppling till en urinpåse?

Ja. SpeediCath Flex kan kopplas till en valfri urinpåse av standardtyp.

Varför finns det två olika förpackningsstorlekar?

Efterfrågan på olika förpackningsstorlekar gjorde att vi tog fram två olika storlekar (fickformat och standardformat) för att tillgodose alla behov. Katetern är samma i de båda förpackningarna.

Vad mer behöver jag veta om SpeediCath Flex?

Det är en kateter med standardlängd för män. Den finns tillgänglig i storlekarna Ch 10, Ch 12, Ch 14 och Ch 16. SpeediCath Flex har hydrofil yta, är förpackad i vätska och klar att använda direkt.



Nytt för i år var att även användare var välkomna på NoSCos!

Starkare tillsammans

NoSCos 2017 i Linköping, "What matters to you"

Den 10–12 maj ägde årets nordiska kongress för SCI (spinal cord injury, ryggmärgsskador) rum på Kongress och Konsert i Linköping. Kongressen riktar sig till vårdpersonal inom SCI och helt nytt för i år, även till användaren. Fokus på årets kongress var SCI-relaterade frågor ur ett patientperspektiv.

Under torsdagen arrangerade Coloplast en välbesökt paneldebatt på temat "Take control of your life – be an involved user." Vi har aldrig sett så många användare samlade på samma plats för att engagera sig i hur vi (industrin), vården och patienten kan samarbeta för att stötta användaren att kunna ta kontroll över sitt vardagsliv. Vi var alla rörande överens om att tillsammans är vi starkare.



Se paneldebatten och läs hela artikeln på coloplast.se/debatt

Coloplast och du.
Starkare tillsammans.



Vad vill du läsa mer om?

Det är viktigt för oss att ta del av dina åsikter! Skriv gärna några rader om vad du vill läsa om i tidningen. Skicka ett e-mail till semo@coloplast.com eller ett vykort till Coloplast AB, svarspost 20203706, 434 20 Kungsbacka, att: Redaktionen RIKare Vetande (porto betalt). Glöm inte att skriva ditt namn och adress så vi kan kontakta dig.

Orolig för urinvägsinfektioner? Du är inte ensam.

Från det att Coloplast grundades har vi haft ett nära samarbete med både vårdpersonal och användare. Det har gett oss en djup förståelse för vilka bekymmer man kan stöta på som kateteranvändare.

Ett återkommande bekymmer är oron för urinvägsinfektioner. Vi har valt att göra en sammanställning av råd och tips om urinvägsinfektioner (UVI) i "UVI-boken" med fokus på hur man kan minska risken för att drabbas och vad man ska göra om man får en UVI.

*"Kateteranvändare
får i genomsnitt
2,7 UVI:er per år."*



Ladda ner och läs direkt eller beställ ett gratisex på 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
facebook.com/coloplast



STÄLLA IFRÅN SIG BILEN	KAN DET DAR MED BLOMMOR OCH BIN	NÅGOT VI INTAR		LAGGS PÅ VID BRÅDSKA		KORT FÖR TÄGGSTOPP DRICKS KALLT	SALLA OCH RENSA	GJORDE DET PÅ BETTET	
ÄR PRODUKT SOM GÖR LIVET ENKLARE									
VÄR- MER PÅ KVÄLLEN									
			PLACE- RADE		VILL INGEN KÖCK HÖRA PLATS FÖR MAJ I VISA				
→ FÖRE NÅD				I HÖGRE GRAD					
ROLIGT				SUND OCH SANITAR					
→ SMILA		NORSK POPTRIO				MITT I STADEN			
		ÄR JU FÅRET				SLAGORD			
L	↓ SLOPAS KRYD- DAR MYCKET	FISKAS VID VAL	↓ BEKLAGA (SIG) ILSKET HETSIG	INTE NU OCH INTE DÅ	↓	PUHS VAN FULL- STANDIGT		GE HALS I FLOCK UNDER- TECKNAD	VITAMIN →
									BLIR SÖTARE MED TIDEN
HAR DET MEST VINTER- TID				BOND- DOKTOR KOBBE		FRANSK DIKT		PASTA- ENDE I DENNA TID	
STOCK- HOLMS- KILLE			BLIVIT SLASKIGT YTTER- LIGARE			KOMMER DEN SOM INTE GER SIG		TVA LITE KORTARE SKJUTA ÖVER	
JUSTER- BAR	VERKAR KÄRÖS VISIT- KORT			RESER ÄRG SKÖTTE SVÄNG			I VÅRA DAGAR EXISTERA		
HÄLLA PÅ						POSTMED- DELANDE MOBIL- MEDDE- LANDE		SKADA PÅ HÄST	
DEL AV KÄK					ELIOT GEMEN- SKAP FÖRR		KOLIK MILITÄRT VAPEN	AVSE ATT KYL- MEDEL	
→		TVA LIKA	SKANKA KORS- NINGS- TYP			SKYDDAR UTE- ÅTARE			
VÄL PLAN- LAGDA								I KAR PÅ BORD	

© MEDIÄKRYSSE, SVANTE DREJENSTAM 2017



Produktrådgivning

Vid frågor om våra produkter och beställning av gratisprover, ring våra kunniga produktrådgivare på Coloplast kundservice, **0300-332 56** eller besök coloplast.se för att läsa mer.

Vinn 2 minitriss-lotter!

När du löst korsordet, så sänd meningen som bildas i de tonade fälten till semo@coloplast.com, eller på ett vykort till Coloplast AB, svarspost 20203706, 434 20 Kungsbacka, att: Redaktionen RIKare Vetande (porto betalt). Senast 28 juni 2017 vill vi ha ditt svar.

Kom ihåg att skriva ditt namn och din adress på kortet eller i mailet, så vi kan kontakta dig.

De 5 första öppnade rätta svaren vinner 2 st minitriss-lotter!

Trevligt nöje!