

"Idag finns det bra hjälpmedel"

Läs om hur Tony ser på utvecklingen av hjälpmedel

Blåsa ♥ Tarm

Agneta Sandberg, uroterapeut, berättar hur
blås- och tarmproblem ofta hänger ihop

Ta kontroll över din blås- och tarmfunktion

- praktiska tips och råd för ditt dagliga liv

Innehåll

Notiser	3
Blåsa ♥ Tarm!	4-5
Ta kontroll över din blås- och tarmhälsa	6-7
"Jag har fört in kateter i urinblåsan ungefär 70 000 gånger"	8-9
Möten över gränserna	10
"Som idrottare kräver man mycket av sin utrustning"	11
Coloplast Care har hjälpt Eva	12
Louise - vår Coloplast Care rådgivare tipsar	13
SpeediCath®- klar att använda sedan 20 år	14-15
Korsord	16
Beställ UVI-boken	16

Blåsa ♥ Tarm!

Ibland tänker inte ens vi som arbetar med detta dagligen på att urinblåsan och tarmen är så finurligt ihopkopplade. Självklart påverkas det ena av det andra. Bland annat delas nervkopplingar, vi vet att förstoppning försvårar tömning av blåsan och man kan få förändringar i bäckenbottenmuskulaturen på grund av förstoppning. I samband med att vi fokuserar på blåsan och tarmen i detta nummer har vi intervjuat Agneta Sandberg, uroterapeut på Barn- och ungdomsmottagningen på Blekingesjukhuset. Hon är bland annat engagerad i Nikola och driver frågor som att man behöver utreda både blåsa och tarm för att hitta rätt behandling. Tony har fört in en kateter i sin urinblåsa mer än 70 000 gånger redan. Han lever med hjälpmedel för både blåsa och tarm, efter en fallolycka. Läs om hans syn på utvecklingen av hjälpmedel.

Vi har ett ansvar när vi utvecklar hjälpmedel. De ska bli smidigare, smartare och säkrare att använda. Läs om hur vi har fokuserat på utveckling av hjälpmedel där det ska vara lätt att göra rätt.

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss med önskemål eller synpunkter på tidningen!



Bästa hälsningar,
Malin Ottosson
Chefredaktör och ansvarig utgivare



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), eller har behov av hjälpmedel för tarmen. Syftet med tidningen är att i samarbete med de som använder våra produkter, 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. © 2018-03.
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
semo@coloplast.com

FORM Sandstens Tryckeri AB

PRODUKTION Sandstens Tryckeri AB

OMSLAGSFOTO Malin Ottosson

SP2136
Materialet i denna tidning får endast citeras
eller kopieras med tillstånd från Coloplast.

Spetspatienter - en ny resurs för hälsa

En spetspatient är en patient som genom sin sjukdom utvecklar strategier och metoder för att maximera sin "må-bra-tid".

Karolinska Institutet tror att fler patienter kan bli spetspatienter med hjälp av bland annat egenvårdsutbildning. Därför har projektet "Spetspatienter – en ny resurs för hälsa" startats med hjälp av pengar från Vinnova, Sveriges Innovationsmyndighet. Målet är ett kompetenscenter som ska ge förutsättningar att öka kontakten mellan spetspatienter, andra patienter, närstående, vården, forskning och företag. Vi tror att kompetenscentret kommer att kunna stötta både spetspatienter och vårdprofessionen med att arbeta tillsammans för att bygga en mer långsiktigt hållbar hälso- och sjukvård.

Källa: På dagenspatient.se finns mer information.



FIFH-stipendie till simtränare Christer

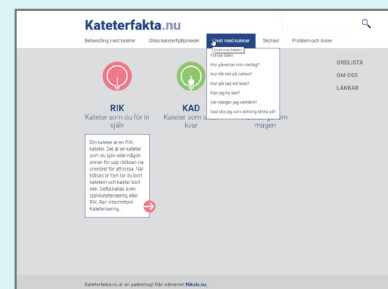
Coloplast är stolta huvudsponsorer och delar varje år ut ett stipendium under Malmö Open till en ledare i FIFH, föreningen Idrott för Handikappade. I år gick stipendiet till Christer Jansson, siminstruktör och tränare, för extraordinära ansträngningar och en outhärlig roll för klubbens utveckling. Stort grattis hälsar Coloplast!



Är du en av sju miljoner som besöker 1177 Vårdguiden?

Antalet besökande till 1177 Vårdguiden är nu uppe i sju miljoner per månad och siffran stiger. Om vi enbart ser till Stockholms län, så är ökningen det senaste året 26%. Det innebär att varannan stockholmare loggar in på 1177.se. Målet med 1177 är att öka individens kunskap, främja hälsa och stärka patientens ställning i sin kontakt och dialog med vården.

Källa: 1177



Kateterfakta.nu - för stöd och råd i din vardag

Varför har jag svårt att tömma blåsan? Hur förs katetern in? Finns det några risker med kateterbehandling? Det är några av de frågor som du kan hitta på kateterfakta.nu.

På hemsidan har de vanligaste frågorna och svaren samlats som ett stöd när man ska behandlas, eller behöver använda kateter. Syftet är att ge ökad kunskap till dig eller dina anhöriga för att du ska kunna ta en aktiv del i din behandling.

Bakom kateterfakta.nu står nätverket Nikola i samarbete med Svensk Sjuksköterskeförening, Föreningen Sinoba, Personskadeförbundet RTP och branschorganisationen Swedish Medtech, inom ramen för regerings-satsningen "Bättre vård vid kroniska sjukdomar".

Källa: kateterfakta.nu



Följ vår gästblogg där vi belyser olika ämnen inom stomi, blås- och tarmhälsa. Vi bjuder in gäster att blogga om ämnen som kan vara intressanta, viktiga, lättsamma eller upplysande för dig. Vill du själv blogga hos oss, kontakta oss på semo@coloplast.com.

Blåsa ♥ Tarm!

När Agneta Sandberg utbildat sig till sjuksköterska fick hon jobb på Barn- och ungdomsmottagningen på Blekingesjukhuset. Hon arbetade med kollegor som intresserade sig för urinblåsa- och tarmproblematik. De uppmuntrade Agneta att utbilda sig vidare till uroterapeut. Det har hon inte ångrat. – Jag arbetar varje dag med att försöka att göra skillnad för dem allra mest utsatta, barn och gamla.

Efter utbildningen kom Agneta tillbaka till mottagningen men insåg snart att blåsproblematiken var stor på fler avdelningar. Under många år arbetade Agneta både på Urologen och på Barn- och ungdomsmottagningen med dessa frågor.

– I början handlade det om urinblåsan och urinvägarna och det fanns ingen naturlig koppling till tarmen inom vården. Det var två olika specialistområden och patienten behandlades därefter.
– Vi som arbetade med uroterapi kämpade för att få fram budskapet om sambandet. Det tog tid men vården inser idag sambandet mellan blåsa och tarm.
– Det går bara för sakta, säger Agneta, även om jag är glad att det äntligen kommit upp på agendan.

Det ger resultat!

Under alla år har Agneta engagerat sig extra mycket för dem som har svårt att kunna föra sin talan själv, som barn och äldre.

– Jag höjer rösten för dem som inte riktigt hörs idag. Det finns förfärliga exempel på hur vissa boenden behandlar äldre med inkontinensproblematik, medan andra boenden arbetar föredömligt med dessa frågor. Det är viktigt att finnas på plats och engagera sig för att få till en långsiktig förändring. Till syvende och sist är det personalens engagemang som avgör, oavsett om det gäller inkontinensproblem eller mat, säger Agneta. I många år har Agneta kämpat med

att få in inkontinensproblematiken i de fem områden som Senior Alert, ett nationellt kvalitetsregister och ett verktyg för att stödja vårdprevention för äldre, arbetar med. För några år sedan gav kampen resultat och nu räknas även blås-problematik in i mätverktygen kring äldres hälsa.

– Äntligen, tänkte jag, nu har vi ett verktyg som gör att detta blir belyst, säger Agneta.

Våga prata om det som är normalt!

Samtidigt är Agneta mycket engagerad i barn.

– Det finns många likheter med de gamla. De kan behöva hjälp för att höras och bli tagna på allvar. Vi ser att problemen med barns blås- och tarmhälsa har försämrats under åren, bland dem som inte har neurogen problematik, berättar Agneta. Barn är generellt mer stressade idag på skolor och hemma. Vi behöver göra tid för att sköta blås- och tarmhälsan. Det måste finnas ett naturligt förhållningssätt till att kissa och bajsas. Idag benämner många föräldrar det som "göra nr 1 eller nummer 2", det skapar också en känsla av att det är konstigt. Vi kissar och bajsar. Det måste vi och det är helt naturligt! Agneta fortsätter med ett orosmoln som har kommit in över vården de senaste åren, oron för att utföra rektala undersökningar.
– På något märkligt sätt har rektala undersökningar blivit tabubelagda.
– Jag talar alltid om för de nya

ST-läkarna att om en patient kommer och har ont i örat så undersöker du örat. Om en patient kommer och har ont i nedre delen av magen så måste du titta där problemet sitter. Idag är många rädda för att det ska uppfattas som ett övergrepp. Vi måste våga prata om det!

Agneta återkommer till det flera gånger under tiden vi pratar, "Vi måste våga prata om det!"
– För att få till en förändring, för att lyfta ett av de största folkhälsoproblem som vi har i Sverige idag, så måste vi prata om det.

Vi i specialistvården behöver nå ut till andra avdelningar, till vårdcentraler, till patienter, till skolor, till äldreboenden och även till varandra för att hitta en lösning. Blås- och tarmproblematik påverkar hela livet för de som är drabbade. Det finns hjälpmedel och behandlingar där man kan komma tillrätta med problematiken. Agneta fortsätter

– Idag, till exempel, så vet vi att det är ingen idé att börja behandla blåsan innan man har undersökt om tarmen fungerar som den ska. Vi vet att nervbanorna är sammankopplade, vi vet att förstoppning kan orsaka urinvägsinfektioner. Så var det inte förr, då gjorde man insatser kring blåsan utan en tanke på kopplingen till tarmen. Det här är en utmaning på alla kliniker och mottagningar.
– Återigen, det går framåt, om än sakta. För att nå ut till både vårdpersonal,

anhöriga och patienter, gamla som unga så arbetar jag aktivt med nätverket Nikola där vi sammanställer och arbetar med att tillgängliggöra information för dessa grupper, berättar Agneta.

Det går inte att ta miste på Agnetas engagemang och vilja att hjälpa de allra mest utsatta med målet att de ska kunna leva som de vill.



Agneta Sandberg, uro- och tarmterapeut, leg. sjuksköterska
Barn- och ungdomsmottagningen, Blekingesjukhuset

Du kan göra skillnad för dig själv och andra

- Prata med barn om kiss och bajs på ett naturligt sätt!
- Prata med skolsköterskan om att barnen behöver lugn och ro på toaletten. Och rena toaletter.
- Ge utrymme för barnen hemma att kunna sköta sina toalettbesök.
- Ge inte upp! Det finns hjälpmedel och behandlingar som kan hjälpa dig.
- Har du problem med din blåsa, prata med vården om att undersöka tarmen också.

Vad är Senior Alert?

Senior alert är ett nationellt kvalitetsregister och ett verktyg för att stödja vårdprevention, prevention för äldre personer som riskerar att falla, få trycksår, minska i vikt, utveckla ohälsa i munnen och/eller har problem med bläddysfunktion. Källa: <http://plus.rjl.se/senioralert>

Vad är Nikola?

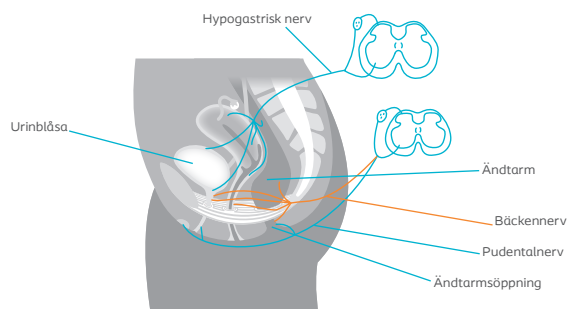
Nikola är ett nationellt nätverk består av representanter från olika yrkesområden med anknytning till blås- och tarmdysfunktion. Nikolas syfte är att driva utvecklingen inom blås- och tarmdysfunktion genom att samla och sprida aktuellt och relevant material som överensstämmer med vetenskap och beprövad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

källa: nikola.nu

Visste du att?

1. Det som påverkar urinblåsan brukar också påverka tarmen, och tvärtom

Eftersom nervbanorna som styr urinblåsan och de som styr tarmens funktion, ligger mycket nära varandra, upplevs ofta symtom från blåsa och tarm samtidigt.

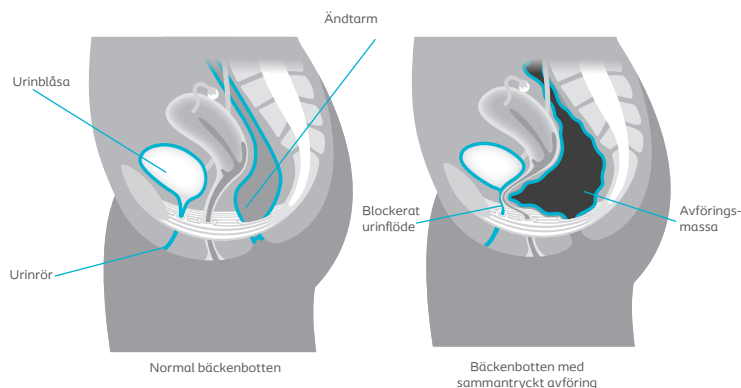


2. Problem att tömma urinblåsan på grund av förstoppning.

Om ändtarmen är full med avföring som inte töms ut, trycker detta på urinröret och urinblåsan, vilket över tid kan få negativa effekter, som t ex:

- Ökad risk för urinvägsinfektion
- Urinläckage

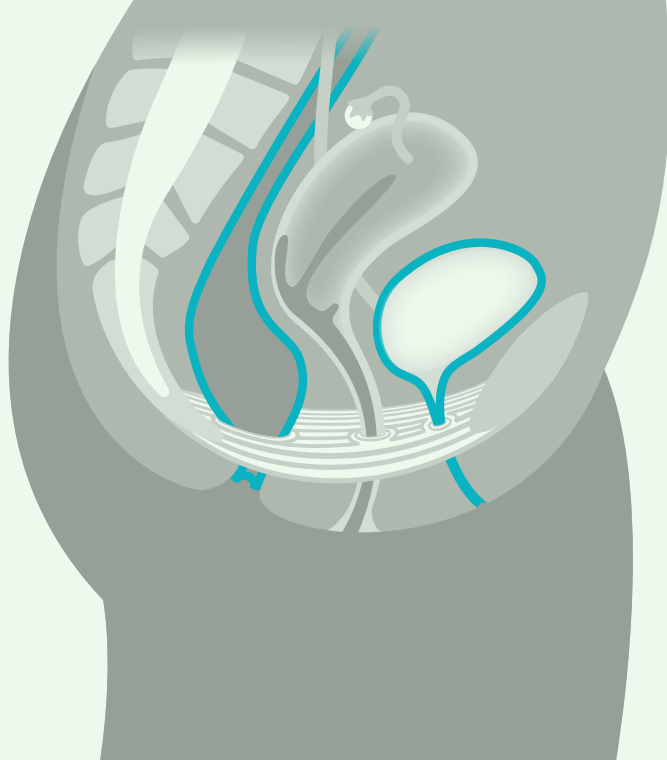
Referenser finns att ta del av på [förfrågan till sem@coloplast.com](mailto:sem@coloplast.com)



Avföringsläckage? Sök vård!

Enligt en enkätundersökning på doktorn.com har 63% lidit av avföringsläckage i mer än ett år. 40% har inte sökt vård. 50% visste inte att det fanns hjälpmedel. Sök vård, det kan finnas ett hjälpmedel som passar dig.

Källa: Add Health Media



Ta kontroll över din blås & tarmhälsa

Hindrar ditt urin- eller tarmläckage dig från att göra det du vill? Gå ut i trädgården, gå på fotbollsmatch, cykla eller gå på middag. Ta bussen eller gå till affären? Livet ser olika ut för alla men en sak som är gemensam för de allra flesta är hur generande det kan kännas att ha problem med blåsa och/eller tarm.

Ovissheten om hur mycket det kommer att läcka, vågar jag dricka, vad vågar jag äta, kommer det att lukta? Kommer det att synas? Det finns hjälp att få i form av bra hjälpmedel, patientorganisationer och vården är kunnig. Alla med samma mål, att du ska kunna ta kontroll över din blås- och tarmhälsa och leva det liv du vill leva.

Runt 800 000 personer i Sverige har någon form av problem med blåsan ¹ och förekomsten av avföringsläckage är 2–10% av hela befolkningen ². Under åren har fler och mer innovativa hjälpmedel utvecklats. Vår livsstil ser annorlunda ut och vi blir mer aktiva längre upp i åldrarna. Vi ställer också högre krav på att våra hjälpmedel ska fungera för att vi ska kunna behålla vår livsstil. Vi vill ge dig lite tips och begrepp som du kan stöta på i din strävan efter

en bra lösning för just dig och dina behov. Om du har urinläckage kan du behöva ett hjälpmedel som är urinuppsamlande, om du har urinretention, dvs. inte kan tömma blåsan helt kan du behöva använda en kateter. Lider du av avföringsinkontinens kan en analpropp hjälpa dig att känna dig trygg i din vardag. Sök alltid vård om du har problem eller känner oro, behöver råd eller stöd, eller misstänker att dina blås- och/eller tarmproblem kan vara orsakade av ett allvarligare tillstånd.

Vad är ett urindroppsuppsamlande hjälpmedel?

Om du är man och har ett urinläckage finns det en urindroppssamlare (uridom) som träs på penis och ansluts till en påse som diskret bärs på benet. Det finns många varianter och lösningar för att

uppfylla de behov och krav som du har, som möjliggör att du t.ex. kan motionera utan att behöva oroa dig för att påsen på benet skall synas.

Välja en passande lösning

Behöver du en tappningskateter för att tömma blåsan helt så kan du ställa krav på att den inte "bara" ska vara säker för dig att använda, den ska också passa in i din livsstil. Olika livsstilar kräver ibland olika tappningskatetrar. De vanligaste varianterna är:

- katetrar med standardlängd
- kompakta katetrar som får plats i din handväska eller ficka
- kateterset med integrerad påse.

Torra och blöta tappningskatetrar

Om du använder kateter idag så känner du säkert till att det finns "blöta" och

”torra” tappningskatetrar. Det är begrepp som du kan stöta på i din kontakt med oss eller i din kontakt med vården. Vad är då skillnaden på en blöt och en torr kateter?

- En blöt kateter är en kateter som ligger färdig i vätska och är klar att använda omedelbart när du öppnar förpackningen. Ytskiktet är aktiverat och jämnt över hela katetern för snabb, säker och skonsam kateterisering.
- En torr kateter har en ampull med vätska som ”blöter” och aktiverar det hydrofila ytskiktet, alternativt att du fyller på med vatten från kranen. Det innebär en väntetid på ca 30 sekunder vid varje tappningstillfälle innan du kan använda din kateter.

Rätt val av kateter underlättar din rutin

Att välja rätt kateter är personligt och den bästa katetern för dig kanske inte är den första som du provar. Forskning visar att det är lättare att hålla sig till en rutin och därmed garantera god urinblåsehälsa om patienter är nöjda med sin kateter^{2,3}. För att hitta vad som passar dig bör du prova olika katetrar. Oavsett om du har en blåsa som du behöver tappa en gång per dag eller sex gånger per dag, så finns det många fördelar med att använda en blöt kateter. Tappningen blir enkel, bekväm och säker och du kan lättare följa din rutin. Om du använder en torr kateter och vistas i miljöer där du måste fylla på med vatten från kranen, tex. på offentliga toaletter, så är en blöt kateter även då att föredra. Det är viktigt att du följer din ordination och inte hoppar över tappningen. Gör det enkelt för dig själv.

Längd och storlek

Den fysiska skillnaden mellan kvinnor och mäns urinrör innebär att kvinnor kan använda en kortare kateter då urinröret är förhållandevis kort, 3–5 cm, ungefär lika på alla kvinnor. Män har i genomsnitt ett urinrör som är 23–25 cm långt och

kan behöva olika styvhet på katetern för att föra in den i urinblåsan. Beroende på kön och ålder behöver man prova ut rätt storlek på katetern. Då talar vi om Charriér-storlek, dvs. kateterns grovlek. Du får hjälp att prova ut rätt längd och rätt storlek av din vårdgivare.

”Det ska vara lätt att göra rätt och följa sin ordination.”

Att tänka på när du väljer kateter

Det ska vara lätt att göra rätt för att kunna följa sin ordination. Hitta en kateter som inverkar så lite som möjligt på dina möjligheter att leva det liv du vill. Det är viktigt att du provar dig fram så att du hittar en kateter som känns så skonsam och behaglig som möjligt, både när du för in den och drar ut den. Fundera också vad som fungerar rent praktiskt för dig och vilka behov du har.

Avföringsläckage? Du är inte ensam

Avföringsläckage är vanligt och uppskattningsvis lider ett par hundra tusen personer av avföringsläckage i Sverige. Mörkertalet är dock stort eftersom det kan kännas genant att söka hjälp. Idag finns Peristeen® analpropp som man för upp i ändtarmen, som ett stolpiller, för att undvika både obehaglig lukt och ofrivilligt läckage av avföring. Det är inte helt lätt att leva med tarmproblem. Att det känns pinsamt att läcka gas eller avföring kan göra att man isolerar sig. Men det finns hjälp att få.

Vad är avföringsläckage?

Avföringsinkontinens innebär att en person inte kan kontrollera när deras ändtarm öppnas. Personer med avföringsinkontinens kan uppleva ofrivilligt läckage av avföring eller känna att de behöver skynda till toaletten. De kanske inte känner när ändtarmen är full, eller så kan de inte förhindra en full

ändtarm från att tömma sig automatiskt. Avföringsinkontinens kan också bero på förstoppning, eftersom mjukare avföring kan läcka runt hård, torr avföring i ändtarmen.

Vad är förstoppning?

Förstoppning inträffar när avföringen blir kvar i tjocktarmen längre än normalt, vilket betyder att antalet tarmtömningar är färre än normalt. Symtomen varierar mellan olika personer, men kan inkludera tarmtömningssvårigheter (som kan innebära ansträngning), att tillbringa längre tid än normalt på toaletten och smärtsam tarmtömning när hård, torr eller stor avföring passerar. En långvarig förstoppning kan påverka möjligheten att tömma urinblåsan tillfredsställande, vilket i sin tur kan ge problem med urinblåsan.

Vad orsakar tarmproblem?

Tarmproblem kan orsakas av flera olika tillstånd. Vissa är i sig helt ofarliga och andra kan vara av allvarlig karaktär. Sök därför alltid din vårdgivare för utredning om du misstänker att dina tarmproblem kan vara orsakade av ett allvarligt tillstånd.

Ta hand om din tarm

Varför är bra tarmvård så viktigt? En bra tarmvårdsrutin förbättrar ditt fysiska och känslomässiga välbefinnande och kan hjälpa dig att:

- Få regelbundna och smärtfria tarmrörelser
- Förhindra tarmläckage och förstoppning
- Förbättra din livskvalitet

Kontakta din vårdgivare för mer information. Du har rätt att få ett hjälpmedel som passar dig. ●

1. Sinoba.se

2. Barbosa et al. 2012

3. Wyndaele JJ Spinal Cord 2002

För vanliga frågor och svar besök www.coloplast.se/vanligafragor/inkontinens



“Jag har fört in kateter i urinblåsan ungefär 70 000 gånger”

Tony Dahlberg nere i Önnereds hamn strax utanför Göteborg

Livet kan snabbt förändras. Från att ena stunden renovera en sommarstuga, till ett fall från en slarvigt konstruerad byggställning som resulterar i en ryggmärgsskada. Somliga talar utifrån fakta, andra från erfarenhet. Tony Dahlberg tillhör de senare. Sommaren 1985 fick han sin ryggmärgsskada efter en fallolycka vid sommarstugan i Hälsingland. Majoriteten av personer som drabbas av en ryggmärgsskada får problem med blåsa och tarm, som i Tonys fall.

Text: Bravezone Foto: Malin Ottosson

I början upplevde Tony att han aldrig fick en bra rutin för sin blåstömning på sjukhuset. Det var mest en klapp på axeln och ”det kommer att ordna sig”. Han trodde att han skulle klara att krysta ut urinet, vilket han gjorde, samtidigt som det var fruktansvärt ansträngande. I samband med en undersökning träffade Tony en urolog, vars reaktion var; ”det där kan du inte fortsätta med”. Urologen var tydlig med att Tony skulle använda RIK, ren intermittent kateterisering.

Utveckling är nyckeln till framgång

På den tiden var det torra katetrar som fanns, en variant man tillförde vatten, och en platskateter med gel. Den sistnämnda var mest kladdig och eländig, berättar Tony. När man har

tillfört vatten i katetern på ”torra” katetrar så behöver man vänta ca 30 sekunder innan katetern är klar att använda. Om jag räknar efter så har jag ”väntat” i 22 dygn på att få kissa. Det är många timmar på alla mina år.

Du har sett utvecklingen av katetrar från ett användarperspektiv och använt flera olika, inklusive Speedicath® Flex, vad tycker du är bra med den?

– Eftersom jag tappar mig 6–7 ggr per dag, är det mycket viktigt att jag inte får upp några bakterier i blåsan, och ”Flexen” är helt skyddad, vilket jag tycker är bra. Utformningen av tippen gör den bekväm att föra in i blåsan, samt att förpackningen är både praktisk och hygienisk. Jag har fört in en kateter i

urinblåsan ungefär 70 000 gånger. Kanske mer. Risken är hög att man någon gång emellanåt får en urinvägsinfektion. Därför vill jag ha den säkraste katetern för att minimera risken för infektioner, säger Tony.

Om du tittar tillbaka, vad är den stora förändringen genom åren?

– Det finns olika faktorer, men det är definitivt smidigheten. Att slippa att ha med sig en flaska vatten, eller att leta efter vatten för att blöta din kateter.

Du behöver även Peristeen® vattenlavemang för att tömma tarmen, hur kom du i kontakt med den?

– Att tömma tarmen efter min ryggmärgsskada har alltid varit jobbigt. Så är det bara. Men i samband med en

studie på Sahlgrenska, blev jag tillfrågad om jag ville prova på Peristeen® vattenlavemang, ett kontrollerat sätt att tömma tarmen på med hjälp av vatten, som jag nu använt i ett par års tid. Det fungerar bra och ger samtidigt en trygghet när man får bra rutin på det.

Har du något bra tips för andra som ska börja med vattenlavemang eller har börjat irrigera?

– Gör det bästa av situationen. Unna dig något trevligt samtidigt som att titta på en bra tv-serie. Idag finns utmärkta streamingtjänster för t.ex. surfplatta. Att tömma tarmen är en procedur, men ett bra avsnitt av en tv-serie gör det lite mer behagligare, avslutar Tony och skrattar lättsamt. ●



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.

Tryggare med Peristeen® analpropp



Analproppen skyddar mot läckage och ger dig självförtroende att klä dig som du vill, delta i aktiviteter där du behöver känna dig trygg, som t.ex. gå till simhallen eller ta en promenad.

Peristeen® analpropp är ett enkelt, säkert och diskret hjälpmedel mot avföringsinkontinens. Den förs in som ett stolpiller och kan användas i upp till 12 timmar för att förhindra läckage av avföring. Eftersom den är mycket liten, får analproppen plats i din ficka eller väska. Även lukt och hudirritationer förhindras eftersom proppen håller kvar avföringen inuti tarmen. ●



Vill du återfå kontrollen över din tarm?

Peristeen® är ett vattenlavemang som används vid problem med förstoppning och avföringsinkontinens.

Att kunna ta kontroll över när tarmen ska tömmas och därmed sina toalett-besök är en av de viktigaste faktorerna för ökad livskvalitet för människor som lider av tarmrubbingar. Det ger frihet att göra det man vill, när man vill.

Med Peristeen vattenlavemang är det enkelt att tömma tarmen effektivt och säkert. Genom att föra in vatten i tarmen via ändtarmen, stimuleras tömningsreflexen och tjocktarmen tömmer sig på avföring och vatten. Denna behandling förebygger förstoppning och minskar risken för avföringsläckage och ger dig en bättre kontroll över din tarmtömning. ●

Möten över gränserna

Efter en skada i tonåren fick Thomas Jönsson kontakt med parasportens värld. Thomas har arbetat för Frösunda, Parasport Sverige och är sedan 1999 Sport Manager på FIFH, Föreningen Idrott För Handikappade, en av Europas största parasportföreningar. RIKare Vetande ringde upp Thomas för att prata lite om hans arbete inom FIFH.

Text: Bravezone

Gick det bra med Malmö Open i helgen?

– Absolut, det var fullt upp, men det har gått riktigt bra och var jättekul!

Vad är din stora drivkraft i ditt arbete?

– Genom min egen skada och min tid på sjukhus upptäckte jag glädjen med att hjälpa andra i samma, eller i motsvarande situation. Att få se folk ta tag i sitt liv och komma igång igen och må bra av idrott. Att få se utvecklingen där idrott blir ett verktyg i rehabiliteringen är lika häftigt varje gång, berättar Thomas.

Vad innebär din roll som Sport Manager på FIFH?

– Jag är ansvarig för FIFH:s elva olika tävlingsidrotter plus våra olika motionsgrupper, utöver det arbetar jag

med sponsorer, massmedia och varumärkesarbete. När det kommer till idrottsevenemang har jag olika roller, bl.a. marknadsföring av evenemangen, kort sagt, lite spindeln i nätet.

Vilken skillnad tror du FIFH gör för individerna som tävlar i Malmö Open?

– Först och främst skulle jag nog vilja säga att det är en mötesplats för personer med funktionsnedsättning. En internationell mötesplats där deltagarna lär mycket av varandra oavsett vilket land de representerar. När det kommer till själva tävlingarna, så är det ju ett brett utbud om en utövare är på landslagsnivå. Men vad gäller breddidrott och möjligheterna för barn och ungdomar är utbudet begränsat och här fyller Malmö Open en otroligt viktig funktion. Att barn och



Thomas Jönsson, Sport Manager på FIFH.

ungdomar får chansen att utöva sin sport, t.ex. pingis, och på bordet bredvid spelar den paralympiska mästaren, det ger upphov till möten över gränser samtidigt som det lägger grunden för ett bra förebildstänk, säger Thomas.

Du har ju varit med ett tag, ser du ett större intresse från övriga delar av samhället och massmedia för parasport idag?

– Vi har definitivt sett en positiv utveckling och större intresse från både näringsliv och sponsorer. Även massmedia har en helt annan bevakning idag där parasport får större utrymme. Och det gäller Malmö Open med. Även om vi i år hade grym konkurrens från Vinter-OS, har vi ändå känt att intresset för parasport är stort, avslutar Thomas. ●

Vad är FIFH?

FIFH, Föreningen Idrott För Handikappade, har idag drygt 900 medlemmar och erbjuder träning i 13 olika idrotter vid ca 30 träningsstillfälle varje vecka. Men föreningen startades redan 1956 och blev 1971 medlem i det då nybildade Svenska handikappidrottsförbundet. Coloplast är stolta huvudsponsor till FIFH!

Läs mer om FIFHs verksamhet på www.fifh.com



Vad är Malmö Open?

Malmö Open, som arrangeras av FIFH är ett av världens största Parasportevenemang. Sedan starten 1977 har evenemanget vuxit till att idag ha cirka 2500 deltagare i 14 sportgrenar från 20 olika länder.

Läs mer på www.fifh.com



“Som idrottare kräver man mycket av sin utrustning”

Fyra års förberedelser, stenhård träning, totalt fokus och fullständig disciplin. Det första jag gjorde när jag rullade över mållinjen var att se mig omkring för att försäkra mig om att jag verkligen var först. Känslostormen som överväldigar dig är helt obeskrivlig i samma stund du inser att du har tagit guld i Paralympics.

Text: Peter Genym Översättning: Petra Ljungqvist

Jag heter Peter Genym och är 40 år gammal. 1990 bröt jag, som 16-åring, två halskotor i en dykolycka och blev tetraplegiker. Idag är jag rullstols-idrottare på heltid och tävlar på sträckorna: 100 och 400 meter.

Lika mycket som en idrottare kräver av sig själv, kräver han eller hon av sin utrustning. Det gäller även katetrar. Jag ställer höga krav, och behöver därför en produkt som kan leva upp till dessa krav.

Jag provade ett nytt hjälpmedel, SpeediCath® Flex. I början upplevde jag den som lite svår, då jag har nedsatt handfunktion, men när jag väl hade vant mig fungerade den väldigt smidigt.

Eftersom jag inte kan föra in en vanlig kateter gör SpeediCath® Flex en stor skillnad för mig. Tippen är väldigt flexibel och tar sig förbi besvärliga sfinktrar, som min, med smidighet varje gång.

“Sluta aldrig att drömma”

En kateter som är redo att användas direkt

Det gör det enkelt när man ska kateterisera, särskilt på platser där man inte har allt till hands. För mig som har ett aktivt liv med mycket resor är den väldigt praktisk. Det är en kompakt

kateter som får plats i packningen.

Jag behöver inte oroa mig för att få tag på nya katetrar utomlands, och finns det ingen soptunna att slänga dem i, kan jag bara lägga dem i väskan och kasta dem hemma eller på hotellrummet.

Jag tror att jag på många sätt redan har uppnått den ultimata drömmen. Men absolut, jag drömmer om att vinna ännu mer. På sikt skulle jag verkligen vilja försvara mina titlar i Tokyo 2020. Det är poängen med drömmar och mål i livet, man ska aldrig sluta ha dem. ●

- Jag kämpade med att få hjälp och bli hörd. Mina tarmbesvär påverkade hela mitt liv. Jag vågade inte gå ut och äta med mina barn. Allt planerades kring min mage och mina problem. Nu har jag en behandling som fungerar för mig." Eva Holmgren, MS-patient och lärare.

Läs mer om Evas resa i RIKare Vetande nr 3 2017 på www.coloplast.se



Eva Holmberg, en av våra medlemmar i Coloplast Care.

Vi vill förenkla för dig att kunna leva det liv du vill

När allt planeras kring tarmen och magen är det svårt att leva det liv man vill. Om du har blivit ordinerad Peristeen vattenlavemang så har du ett möjlighet att återfå kontrollen över tarmen. I början kan det kännas ovanligt, omständligt och osäkert. Vi vet att att det kan ta lite tid att komma igång med vattenlavemang, både praktiskt och mentalt. Du behöver lära dig hur processen går till och hitta rutiner för när det känns mest lämpligt för dig att tömma tarmen, så att Peristeen® fungerar för dig i ditt hem och ditt liv. Det är de praktiska bitarna. I början känner också de flesta lite oro över om det blir rätt, om man är färdig och om det ska kännas så här. Du är inte

ensam. Så är det nästan alltid när man ska lära sig något nytt. Det är också därför som vi har tagit fram vårt stödprogram Coloplast Care. För att du ska känna dig trygg med att det blir rätt finns vi där för dig under dina första 1,5 år med Peristeen® vattenlavemang.

Under denna tid har du en personlig kontakt hos oss så att du alltid pratar med samma person. Det är viktigt, tycker vi, att du har förtroende och känner dig trygg med att prata med oss. Det kan kännas ytterst intimt att behöva prata med någon annan om sina tarmbesvär.

Vi stöttar dig hela vägen från det att du påbörjar din tarmtömning med Peristeen®, tills dess att det känns som en naturlig del av ditt liv.

Vi vill förenkla denna process och säkerställa att du följer ordinationen från din vårdgivare. Vi ger dig stöd i de vanliga frågeställningar som kan dyka upp om produkten i din vardag. Allt med syftet att du ska kunna återfå kontrollen över din tarm och leva det liv du vill. Coloplast Care är helt kostnadsfritt för dig. ●

Coloplast®
Care

“Jag vill göra skillnad varje dag”

Vi har pratat med Louise Larsson Fredäng, en av våra Coloplast Care rådgivare. Louise är den empatiska och duktiga rådgivaren som kan hjälpa dig att hitta bra rutiner och komma igång med Peristeen® vattenlavemang.

Vad är Coloplast Care?

En unik personlig rådgivning och support när man ska lära sig att använda Peristeen® vattenlavemang.

Vad är det bästa med att vara den personliga kontakten för användaren?

Det är så fantastiskt att få känna att jag gör något för någon annan. Att göra skillnad! Att hjälpa användaren att få en bra rutin i sin användning av Peristeen® vattenlavemang. Allt man kan göra för att den som behöver använda detta får ett så bra vardagsliv som möjligt.

Vad är mest uppskattat av användaren?

En personlig rådgivare, att få tala med samma person och inte behöva förklara sin situation från början vid varje kontakt. Trygghet i att vi kan produkten utan och innan. Att vi lyssnar och stöttar i samtalet och att vi hör av oss för att se hur det går.

Vi är lätta att få tag på när det behövs. Engagemang. Ibland är det skönt att prata med någon om detta utanför vården. Vi kan också ge tips och trix eftersom vi får så mycket bra tips från andra som är med i Coloplast Care. En av våra medlemmar berättade att hon hade mitt nummer i nattduksbordslådan, bara för att vetskapen om att kunna ringa mig när som helst gav en så stor trygghet.

Du pratar med många och får ta del av deras erfarenheter.

Vad tar du med dig in i samtalet?

Många är oroliga och känner sig ensamma med sina utmaningar. Det är så intimt kring allt som rör blåsa och tarm. Men eftersom jag pratar med så många kan jag ju berätta att de ÄR inte ensamma och att det finns många anledningar till VARFÖR man använder Peristeen® vattenlavemang. Det kan bero på så mycket. Det kan kännas skönt att få höra att man inte är ensam. ●



Louise Larsson Fredäng,
Coloplast Care rådgivare

Louise bästa tips!

- Ta dig tiden i början för att få in en bra rutin som passar just dig. Du har tillbaka detta.
- Försök att inte känna dig stressad (framför allt i början)
- Ge inte upp! Det tar tid för kroppen att vänja sig vid en ny tömningsrutin.
- För tarmdagbok för att kunna följa även de små framstegen (kan också vara bra att ha vid samtal med din vårdgivare)
- Kom ihåg att målet är att du ska kunna leva det liv du vill, trots dina tarmbesvär.
- Gå med i Coloplast Care, det är ett stort stöd att kunna kontakta oss och få hjälp när man får problem en fredagseftermiddag till exempel.

Ring oss på 0300-332 56 om du vill ha mer information om Coloplast Care, eller gå in på www.coloplast.se/care för att läsa mer om vår service.





SpeediCath® - klar att använda sedan 20 år

SpeediCath® tappningskatetrar är förpackade i vätska och är därför snabba, enkla och säkra att använda. Det tillsammans med ett unikt hydrofilt ytskikt och en diskret design gör det lättare för dig som behöver använda kateter att följa din ordination. Det har vi tagit fasta på och arbetat med i snart 20 år.

Text: Jessica Berggren

Den allra första katetern som var klar att använda

Den första klar-att-använda-katetern kom år 2000 och det var SpeediCath® Standard som stod för genombrottet. Varför skulle kvinnor ha långa katetrar när urinröret är ca 3–5 cm blev en naturlig fråga i utvecklingen och 2004 släppte Coloplast den första kompakta tappningskatetern för kvinnor och självklart var den också klar att använda. SpeediCath® Compact Female satte traditionell kateterdesign på ända, liksom användarnas förväntningar på tappningskatetrar och skapade en efterfrågan av kompakta katetrar som ingen tidigare hade tänkt på.

Kompakta katetrar kompletterar sortimentet

Eftersom vi även ville erbjuda manliga användare en kateter i praktisk storlek, introducerade vi SpeediCath® Compact Male 2011. Tack vare teleskopfunktionen är SpeediCath® Compact Male stadig och användaren får ett bra grepp om konan och kan lätt föra in katetern i ett enda svep, även om man är lite darrig på handen. 2014 vände vi upp och ner på marknaden igen, genom att lansera SpeediCath® Compact Set som är den enda kompakta klar-att-använda-katetern med en urinpåse integrerad.

Smartare funktioner

2016 lyfte vi den kompakta klar-att-använda-katetern för kvinnor en nivå genom att presentera SpeediCath® Compact Eve, som var först med trekantig form. Designen ger ett bra grepp och medför att den ligger stadigt på plana ytor. Katetern är diskret och uppfyller önskemålet om en design som smälter in bland övriga hygienprodukter. En undersökning visar också att 74% av tillfrågade sjuksköterskor anser att design påverkar kvinnors villighet att börja tappa sig i positiv riktning*.

Kan katetern fortsätta att utvecklas?

Förra året kom vårt senaste tillskott, SpeediCath® Flex för män. En helt unik produkt med det omslutande skyddshöljet och den mjukt olivformade tippen. Även förpackningen har stått i fokus under utvecklingsarbetet med möjlighet att både återförsluta efter användning och gömma den i fickan.

Vi fortsätter att utveckla våra produkter för att underlätta för dig att leva det liv du vill leva. ●

Läs mer om SpeediCath® för män och kvinnor på www.coloplast.se/speedicath

* European survey "Women and IC" - 603 nurses in NO, DK, FI, NL, AT, DE, IT, CH, FR, UK. Jan 2015.



2017



2016



2014



2011



2004



2000

1993

SpeediCath® Compact Eve®

- vår mest diskreta kateter hittills

Vi har lyssnat på er kvinnor som använder tappningskateter. Resultatet är SpeediCath® Compact Eve som uppfyller era behov av diskretion, säkerhet och enkelhet. Katetern ligger i vätska, **klar att använda** direkt. Den snygga trekantiga designen ger bra grepp och enkel hantering. **Läs mer på coloplast.se/eve.**

Hör av dig till oss för prover och vägledning via se@coloplast.com eller 0300-332 56

Tillgängligheten kan variera mellan olika landsting



Mitt ResePaket – för att du ska kunna känna dig trygg på resan

Mitt ResePaket innehåller information, goda tips och råd, användbara checklistor, ett kort på flera språk som uppmanar till diskretion vid eventuell genomgång av bagage och en hel del annat.

Beställ Mitt ResePaket gratis från oss på www.coloplast.se/mittresepaket

SpeediCath® Flex för män är vår nya **klar att använda** kateter för dig som är man. Skyddshöljet som omsluter katetern gör att du kan hantera katetern enkelt och hygieniskt i och utanför hemmet. Smidigheten och den flexibla tippen ger dig en varsam och säker kateterisering. Efteråt kan du försluta både kateter och förpackning. Praktisk design gör *den enkel för dig att ha med och håller ditt behov privat.

Vill du veta mer om **SpeediCath® Flex** och beställa ett prov? Kontakta oss på 0300-332 56, se@coloplast.com eller www.coloplast.se/flex

Tillgängligheten kan variera mellan olika landsting



Nyhet!

Orolig för urinvägsinfektioner? Du är inte ensam.

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 gratis exemplar på coloplast.se!

