

“Tala med barnen, inte om dem!”

– Julia var själv ett barn när hennes sjukdomshistoria började.

“En investering i individen och i samhället”

Vi har pratat hjälpmedel med Thomas Fogdö.

Innehåll

Notiser	3
"Hjälpmedel är en investering i individen och i samhället"	4–6
Hitta tillgänglighetsanpassade toaletter och parkeringar nära dig!	6
Inkontinensseminariet 2018 – Tillsammans gör vi skillnad!	7
"Barn är kompetenta och vi måste tala med dem, inte om dem"	8–10
SpeediCath® Flex för män	10
Mitt ResePaket – för att du ska känna dig trygg på resan	10
"Mitt barn har problem med blåsan, varför ska vi prata om tarmen då?"	11
"Manlig inkontinens har alltid en bakomliggande orsak"	12
Nylansering! Coloplast® Care – ett stöd för dig som använder Peristeen!	14–15
Korsord – Vinn 2 minitriss-lotter!	16
Produktrådgivning	16

Hjälpmedel ska inte ses som en lyx!

Att alla ska ha vård till lika villkor känns så självklart. Oavsett var man bor i landet. Trots det finns det många olikheter mellan landsting. Allt större krav ställs också på att individen själv ska vara om sig och kring sig för att hitta nya hjälpmedel som kan öka livskvaliteten. Under våren mötte vi en eldsjäl, Thomas Fogdö, en tidigare elitidrottare inom skidsporten och idag en efterfrågad föreläsare, som just driver frågan kring att hjälpmedel ska ses om en möjlighet och inte en lyx. Vi träffades och diskuterade hjälpmedel för urinblåsan. Vi har också mött den härliga, sprudlande Julia, som bara var ett barn när hennes sjukdomshistoria började. Läs mer om hennes liv och vad hon vill belysa för dig som förälder.

Det är mycket att läsa i det här numret och det som inte har fått plats i tidningen har vi samlat på www.coloplast.se. Där hittar du filmer från föreläsningar inom området urinblåsa och tarm, frågor och svar och mycket annat.

Ha en riktigt fin sommar!
Bästa hälsningar,

Malin Ottosson



De senaste nyheterna på www.coloplast.se



På vår hemsida hittar du alltid de senaste nyheterna och produktkampanjerna. Du kan också ta del av våra medlemmars berättelser, inbjudna gästers bloggar eller inspelningar från seminarier och utbildningar.

Vi firar 1 000 följare på facebook!

På facebook delar vi med oss av nyheter på svenska och engelska från Sverige och världen.



Gilla Coloplast på facebook
facebook.com/coloplast



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), eller har behov av hjälpmedel för tarmen. Syftet med tidningen är att i samarbete med de som använder våra produkter, vårdpersonal, forskare och specialister skapa ett forum för kunskap, lärande 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. © 2018–06.
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
semo@coloplast.com

FORM Lisa Andersson

PRODUKTION Sandstens Tryckeri AB

OMSLAGSFOTO Malin Ottosson

SP2137
Materialet i denna tidning får endast citeras
eller kopieras med tillstånd från Coloplast.

70% känner oro över att antibiotika inte ska fungera i framtiden

En övergripande slutsats från Folkhälsomyndighetens enkät om antibiotikaanvändning är att många tycker att det är viktigt att använda antibiotika på ett ansvarsfullt sätt, eftersom antibiotika-resistens kan leda till att fler människor runtom i världen blir sjuka och dör.

Omkring 70% av de som har svarat på enkäten, känner oro inför att antibiotika inte ska fungera i framtiden. Ungefär lika stor andel säger att de själva tror att de har möjlighet att påverka den situationen. Under 2016 användes 60 ton antibiotika i Sverige.

Folkhälsomyndigheten ska bland annat använda resultatet i en informationskampanj i höst om hur alla kan bidra till att antibiotika fortsätter att fungera i framtiden.

Källa: folkhalsomyndigheten.se/skyddaantibiotikan

En ny högskolekurs för patienter och anhöriga – Patient Empowerment

“Målet är kunnigare patienter som bland annat kan representera patientperspektivet i olika sammanhang såsom inom hälso- och sjukvården, myndigheter, forskningen och den privata sektorn. Utbildningen syftar till att stärka patienternas ställning i framtidens hälso- och sjukvård under devisen “Rätt behandling till rätt patient i rätt tid”. Projektet syftar samtidigt till att ge patienter kunskap och styrka att få kontroll över sina egna liv samt öka deras förmåga att agera i frågor som de själva anser viktiga” står att läsa om kursen på Hälsohögskolan i Jönköpings hemsida.

– En viktig utbildning och ett viktigt steg för framtiden för att visa på att det ökade patientinflyandet som vi ser inom hela vårdkedjan kommer att fortsätta, säger Britt-Inger, Affärsutvecklingschef på Coloplast.

Behöriga att delta är personer med kroniska sjukdomar, dess anhöriga samt representanter för patientorganisationer.

Källa: Hälsohögskolan i Jönköping, läs mer om kursen här: www.ju.se/empowerment



Kärt möte på Hjultorget!

Efter flera års kontakt på telefon möttes äntligen Louise, produktrådgivare på Coloplast och Karin Ersson Josefsson på Hjultorget i år!

– Ofattbart att vi inte har setts tidigare när vi samarbetar så tätt, säger Louise glatt. Vi hoppas att få fortsätta att följa Karin Ersson Josefsson på hennes resa mot Paralympics.



Följ vår gästblogg på www.coloplast.se/gastblogg

där vi belyser olika ämnen under året. Vi bjuder in gäster att blogga om ämnen som kan vara intressant, viktiga, lättsamma eller upplysande för dig.

Vill du själv blogga hos oss så kontakta oss på semo@coloplast.com.

”Hjälpmedel är en investering i individen och i samhället”

Vi på Coloplast kom i kontakt med Thomas Fogdö för första gången i samband med att han föreläste på vårt Inkontinensseminarium för vårdpersonal i februari i år. Thomas är en efterfrågad föreläsare och han är djupt engagerad i att hjälpmedel, i första hand rullstolar, inte ska ses som en lyxvara utan som en investering som möjliggör en bra livskvalitet och att kunna vara en del av samhället. Vi kände omedelbart att vi ville fortsätta vår konversation med honom om hur han ser på hjälpmedel för t.ex. blåsan.



Thomas Fogdö är en efterfrågad föreläsare som bland annat engagerar sig djupt i frågan om synen på hjälpmedel som en självklar del för alla de som behöver det. Hjälpmedel är inte lyx.

Vi möttes en varm vårdag i Stockholm för att prata om hjälpmedel för blåsan. Det var starten på en intressant eftermiddag fylld med engagemang och diskussioner om hur det ser ut idag med kraven på att vara en upplyst patient, hur vårdssystemet fungerar, om klara-att-använda-katetrar och hur vi tillsammans ska kunna påverka så att varje individ får de allra bästa förutsättningarna till en bra livskvalitet. Helt enkelt hur vården, industrin och individen ska kunna bli starkare tillsammans.

Helena Lundkvist, marknadschef för kontinensprodukter på Coloplast inledde med att berätta om hur det ser ut idag med tillgång av tappningskatetrar i olika landsting, hur vi ser på innovation och var hjärtat i vår verksamhet ligger – hos individen.

– För oss är det viktigast att individen hittar en lösning som både passar anatomin men också livsstilen, säger Helena. Allt handlar om livskvalitet. Ju enklare och säkrare hjälpmedel vi kan göra, desto mer kan vi bidra till högre följsamhet d.v.s att ordinationen följs. Alla skall kunna leva det liv man vill utan att hela tiden behöva ta hänsyn till det hjälpmedel som man är i behov av, fortsätter Helena. Det är en av anledningarna till att vi valt att enbart vidareutveckla tappningskatetrar som redan ligger i vätska och som är klara att använda.

Thomas lyssnade uppmärksamt på Helenas resonemang medan hon dukade upp manliga katetrar på bordet framför oss. – Klara att använda? Vad menar du med det? undrar han. – Katetern ligger i vätska, du bara öppnar den och kan använda den direkt, berättar Helena. Det innebär bland annat färre moment jämfört med en kateter som du måste fylla på med vätska. Risken att kontaminera katetern minskar. Tänk dig att du är på en offentlig toalett och skall fylla på en kateter med vatten från kranen. Du vet inte hur mycket bakterier som finns där. Dessutom, medan du förbereder tappningen rycker näste man på tur i handtaget och undrar hur länge du skall vara därinne. Thomas nickar igenkännande.

– Många blir stressade i den situationen, säger Helena. Det ökar inte chanserna att du tömmer din blåsa så ofta som din vårdgivare har sagt.

Behöva tala om att man använder kateter

Ett ännu värre scenario är att man isolerar sig för att man inte vågar gå ut ifall man behöver använda publika toaletter. – Jag vet, säger Thomas, så är det när jag vill gå på konsert! Det finns inget vatten i bajamajorna för att fylla på katetern. Då kom jag på den briljanta idén att ta med en flaska vatten, ler Thomas. Men det gillar ju inte vakterna så om de inte ska hålla ut vattnet får jag dra fram mina katetrar och börja förklara. – Det är ett intimt problem som man inte vill prata med vakterna om. Inte med någon egentligen.

Är det en acceptabel lösning?

– Det ligger så mycket ansvar att individen idag själv måste söka information och det är frustrerande att inte veta var man ska börja? Jag har provat facebookgrupper men där blir jag bara ledsen när jag läser. Jag saknar det holistiska perspektivet i vården. Jag vill dock påpeka att jag har världens bästa uroterapeut så det ligger inte på individnivå. Det är



Helena demonstrerar SpeediCath Flex för män.

systemet. Att kunna se på hela individen och livssituationen. För mig är det många gånger så att jag kontaktar vården när jag har problem och då löser de problemet. Inte förebyggande. Om en produkt kan minska risken ytterst lite för att få en

"Jag vet att det är tack vare mina hjälpmedel som jag kan bidra så aktivt till samhället."

urinvägsinfektion så är jag beredd att prova det direkt, säger Thomas engagerat. Urinvägsinfektioner är en av de saker som jag verkligen har tröttnat på 23 år in i livet med rullstol.

"Inte ska väl jag?"

– Tyvärr är det ju så att jag tänker att jag kostar mycket för samhället och då blir det också svårare att motivera för mig själv att ta strid om det jag använder känns acceptabelt. Det blir svårt för mig som individ att

argumentera för varför jag ska ha en kateter som kostar mer. Helena nickar instämmande.

– Jag vet, det är ett stort kostnadsfokus och det är ju både rätt och riktigt. Men det som halkar efter är synen på kostnader ur ett hälsoekonomiskt perspektiv med ett holistiskt synsätt på individen. Till exempel har användare av tappningskateter 2,7 UVI:er per år*. Många blir behandlade med antibiotika, med de biverkningar som det har för individen, men också antibiotika-resistensproblematiken för samhället i stort.

Vår uppgift från industrin är att höja standarden i marknaden. För oss på Coloplast handlar det om att utveckla tappningskatetrar som är klara att använda. Det är vårt sätt att ta ansvar och bidra till en ökad livskvalitet.

– Jag är mycket engagerad i Parasporten och där kan det vara precis så. Vi uppmanar människor att komma och prova på olika sporter med en förhoppning att någon ska känna att de kommit "rätt". I nästa andetag säger vi, kul att du gillade att cykla, tyvärr kostar cykeln 50 000 kronor. Och du måste betala det själv. ►

– Jag vet att det är tack vare mina hjälpmedel som jag kan bidra så aktivt till samhället. Om det dras in kan jag t.ex. inte jobba i den utsträckningen som jag gör idag. Det är så många aspekter i det, fortsätter Thomas. Alla ska ha den möjligheten, att kunna vara en del av samhället, inte bara den som har råd att köpa ett hjälpmedel som inte är upphandlat i mitt landsting.

Efter mötet med Thomas, tar vi på Coloplast med oss att vi ska arbeta hårdare för att driva på de viktiga frågorna om vikten av ett brett upphandlat sortiment, men även hjälpmedlets betydelse för individens unika behov.

Thomas avslutar med att säga: – Jag är oändligt tacksam för att vi har det som vi har det. Vi har ett system och möjlighet till hjälp. Min frustration ligger i att det finns så mycket bra och det kan vara svårt att få reda på det.

Vi hoppas på ett snart återseende med Thomas!

■ Text och bild: Malin Ottosson



Alla ska kunna ha den möjligheten; att kunna få tillgång till de hjälpmedel som krävs för att kunna vara en del i samhället.

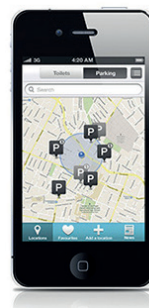
Hitta tillgänglighetsanpassade toaletter och parkeringar nära dig!

Reser du då och då? Åker in till stan? Drar du dig för att ge dig iväg för att du är orolig att inte hitta en tillgänglighetsanpassad toalett eller parkering?

Nu har vi uppdaterat appen WheelMate, som du kan ladda ned till din smartphone och som har en dynamiskt uppdaterad översikt över de närmaste tillgänglighetsanpassade toaletterna och parkeringarna, var du än befinner dig. Innehållet i appen drivs av alla användare. Du fyller på med kommentarer om statusen på toaletten eller parkeringen och du kan lägga till toaletter som du vill rekommendera. WheelMate är enkel att använda och helt kostnadsfri.

Idag har WheelMate 35 000 platser i 45 olika länder inlagda – och fler läggs till varje dag.

Ladda ner
i AppStore eller
Google Play



WheelMate™



Ladda hem WheelMate,
scanna QR-koden med
din mobil.

Inkontinens- seminariet 2018

– Tillsammans gör vi skillnad!



Under februari varje år arrangerar Coloplast ett nationellt seminarium som riktar sig till vårdpersonal inom området inkontinens. Årets tema "Tillsammans kan vi göra skillnad" är mycket aktuellt och fokuserar just på hur vårdpersonal tillsammans med andra aktörer kan göra skillnad för patienten, vården och samhället.

Det var två dagar med föreläsare och intressanta diskussioner och erfarenhetsutbyten. Det som var en tydlig röd tråd är hur alla har samma målsättning, en patientsäker och jämlik vård, oavsett var du bor i landet.

Karin Ersson Josefsson, som vi intervjuat i tidigare nummer av RIKare Vetande, var först ut. Hon berättade sin gripande och livsbejakande

berättelse som, trots att den tog avstamp i en tragisk olycka, genomsyrades av enorm optimism, energi, inspiration och livsglädje. Karin lyckades trollbinda publiken när hon på ett rättframt och humoristiskt sätt lotsade oss fram från det akuta skedet och sjukhusvistelsen i Thailand till den efterföljande vården, rehabiliteringen och fortsatta livet i Sverige. Från den första tiden med självförtroendet och

självkänslan som hade fått sig en ordentlig törn till hur hon lyckades resa sig tack vare enorm dos av envishet, jävlar anamma och positiv syn på livet. Förra årets återbesök till Thailand med resten av familjen blev ett nödvändigt avslut och, som hon själv beskrev det, en terapeutisk resa.

Du kan se hela Karins föreläsning på www.coloplast.to/KarinForelasning

I samband med föreläsningarna intervjuade vi talarna och frågade hur vi kan samarbeta – vård, patient och industri. Se hela intervjuer och föreläsningar på www.coloplast.to/Forelasningar



Emilia Titelman, Infektionsläkare

"Patienters kunskap om antibiotika-resistens har helt klart ökat, det märker vi när vi pratar med patienter om antibiotikabehandling. Tidigare var det många som kom till doktorn med ett önskemål om att få antibiotika och det är inte lika många som uttrycker

det så starkt idag. Idag vet man och har mer förståelse för att det kan vara bra att avstå antibiotika och många är glada över att inte behöva ta det i onödan."



**Daniel Forslund, Innovations-
landstingsråd i Stockholm**

"Jag tror ju att digitaliseringen är vägen framåt; för vi kan inte erbjuda en effektiv vård, en bra arbetsmiljö eller en patientsäker vård om vi inte har smarta digitala verktyg. Det är ju inte rimligt att läkare eller sjuksköterskor har

bättre tekniska verktyg i sitt privatliv än när man står på sjukhuset eller vårdcentralen och ska rädda liv eller bota patienter. Då måste vi få in nya sätt att kunna fatta beslut på bättre underlag, för att kunna kommunicera med sin kollega eller sin patient. Där tror jag verkligen att tekniken kan göra stor skillnad och gör stor skillnad när vi prövar den."

“Barn är kompetenta och vi måste tala med dem, inte om dem”

Julia är kristallklar på den punkten och hennes övertygelse smittar av sig. Julia var själv ett barn när hennes sjukdomshistoria började. Först upptäcktes diabetes typ 1 och vid 15 års ålder en missbildning på levern efter ett fall från ett garagetak.

– Egentligen var missbildningen i levern inte farlig i sig och är vanligare än man tror. Kontroller gjordes var tredje månad i 1,5 år, berättar Julia. Efter många, långa turer från hemorten Vrigstad till sjukhuset i Jönköping ifrågasatte Julias föräldrar behovet av de täta kontrollerna och det beslutades av vården att det inte behövdes fler kontroller. Men först skulle det göras en avslutande kontroll. Julia satt ensam, 17 år gammal, i ett undersökningsrum och väntade på att bli hemskickad. Då fick hon beskedet. “Du har en tumör. Du måste opereras.”

– Jag blev så chockad, ledsen och vilsen, berättar Julia. I efterhand har jag många gånger frågat mig om det var rätt att berätta för ett barn utan sina föräldrar på det sättet. För mig var ju en tumör samma sak som cancer och död. Nu med en vuxens ögon så kan jag ju se att det var helt förkastligt att berätta på det sättet, fortsätter Julia.

Julia fick snabbt tid till specialisterna på Huddinge för operation. – Jag var jätteorolig, jag spelade ju i A-laget i Jönköpings innebandyklubb, berättar Julia, så min oro kretsade kring när jag kunde vara tillbaka i klubben och såklart, som vilken tonårstjej som helst, jag kommer att ha ett 38 cm långt ärr över magen!



“De såg hela mig, de såg helheten på ett helt annat sätt, både blåsa och tarm. Det ändrade hela mitt liv!”

Från operation av tumör till ryggmärgsskada

Det som sedan hände hade ingen kunnat ana. Någoting gick snett i samband med operationen. Läkarna vet fortfarande inte vad exakt det var, bara att det blev konstaterat som patientskada. När Julia vaknade var hon förklarad från bröstet och ner. Nu började ett helt annat liv.

–Det var så många frågor, kommer Julia ihåg, vem som gjort vad, hur det kunde hända, vad skulle det innebära, skulle hon kunna gå igen? Att kunna gå igen är en tudelad känsla för mig, avbryter Julia, det finns en mentalitet bland många inom vården att om man kan gå då är allt bra igen. Det betyder såklart inte att jag inte är otroligt tacksam att jag hade förutsättningen att kunna lära mig gå igen. Men att ha en ryggmärgsskada är så mycket mer än benen. Jag blir trött fortare, jag behöver hela tiden vakta min kropp så jag får den återhämtning som jag behöver. Och bara för att det inte syns måste jag vara ännu mer påstridig.

“Bäckenbottenmottagningen i Linköping förändrade hela mitt liv”

Det fanns ju även annat som inte fungerade, som min blåsa och tarm. Jag trodde att det var normalt att inte kunna hålla tätt. – Jag blev erbjuden en stomi i Jönköping. Den mottagning jag hamnade på handlade mer om

mage och där såg de stomi som rätt väg. Till slut, efter mycket tjtande, blev jag remitterad till Linköping och Bäckebottenmottagningen. Det ändrade hela mitt liv! utbrister Julia. De såg hela mig, de såg helheten på ett helt annat sätt, både blåsa och tarm och de följde upp till dess att vi hade en lösning som fungerade för mig. Om du är i samma situation som jag var, stå på dig så mycket du orkar. Du ska inte behöva ha det så. Kom ihåg att du har rätt att påverka var du får din vård.

Ett barn vill vara starkt för sina föräldrar

Mitt i denna karusell av händelser glömdes jag bort, fortsätter Julia. Ett barn vill aldrig oroa sina föräldrar, barn vill alltid vara starka för att lugna sina föräldrar och ett barn lär sig fort att tolka de allra minsta signaler i kroppsspråk och röster.

– Jag bet ihop, log och gjorde det jag blev tillsagd på rehabiliteringen. Men inuti var det ett kaos. Jag ville inte leva och samtidigt kände jag krav från min omgivning att jag skulle vara tacksam över att jag levde. Men vilket liv? Från en tonåring med drömmar och planer till detta? Ingen fångade upp den unga tjejen som verkade så stark och modig. Det är såklart en del av mig, säger Julia, att vara modig och stark, men jag undrar om det just då bara var ett försök att skydda människor omkring mig och mig själv, att låtsas vara som vanligt.

Mina föräldrar blev bra omhändertagna. De fick samtalsterapi och stöd för anhöriga. Det är jag väldigt tacksam för. Men i det trauma som jag gick igenom fanns inget stöd, alla pratade över mitt huvud. Jag förstod inte vidden av sorgen i mitt hjärta för det liv som inte längre skulle bli det som jag hade planerat för. Efter fyra veckor fick jag för första gången frågan – Hur mår du? Då brast det. När jag fick hjälp lärde jag mig att sörja den del av mig som inte fanns



längre. Det kommer alltid kännas jävligt orättvist men jag har sedan barnsben lärt mig att tänka åt min kropp tack vare diabetesen. Jag vet att min kropp förändras hela tiden, förutsättningarna förändras och att jag måste lyssna på min kropp. Mitt batteri är inte riktigt fulladdat, ler Julia.

Jävligt orättvist

Hela mitt liv förändrades efter operationen. Mitt i steget in i vuxenlivet förlorade jag fotfästet. Det var praktiska saker som att klara av proven

i gymnasiet, jag missade prov för att jag var på rehab, jag orkade inte hänga med mina kompisar. Allt blev konstigt. Ingen visste riktigt hur de skulle förhålla sig till detta. De var rädda att säga eller göra fel. Mitt bästa tips är att alltid försöka att vara som vanligt och att vara öppen med att bjuda in för frågor.

Julia fick ta steget från barn in i vuxenlivet under en traumatisk tid. Sjukvården gjorde fel gång på gång, vilket resulterat i ett annat liv än planerat för Julia. ►



Foto: Johan Folke

– Jävligt orättvist känns det förstås, men jag tror att jag har en grundstyrka i mig själv som gör att jag hela tiden fortsätter framåt. Jag är utbildad fritidspedagog och arbetar idag på RG Aktiv Rehabilitering med just barn. Och jag spelar innebandy igen!

Vad är viktigast att tänka på som förälder, tycker du, som har egen erfarenhet men också arbetar med föräldrar till barn med ryggmärgsskador?

- Det är som med alla barn. En varsam hand för att göra dem så självständiga som möjligt. Så att de tror på sig själva och vågar att drömma.
- Våga ställa krav. Barn är så kompetenta. Inkludera dem i diskussioner utan att lägga ansvaret på dem, men fråga hur de tänker om sig själva och vad de

vill göra. Kom ihåg att våga lyssna på barnet och gör det ordentligt för barn har en förmåga att säga det som den vuxne vill höra.

- Våga prata om svåra saker. I 9–10-årsåldern är det vanligt att barn tänker mycket på döden. Prata om det tillsammans.
- Jag saknade att prata med andra i samma situation. Hjälp barnen att hitta sammanhang som de kan känna sig hemma i. När jag lämnade rullstolen och blev gående förlorade jag delvis mitt sammanhang och letade efter ett nytt.

Det som jag verkligen vill skicka med dig som förälder är att inte vara så hård mot dig själv! Du är det viktigaste ditt barn har. Var rädd om dig. Ta hand om dig själv också.

■ Text och bild: Malin Ottosson

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.



Mitt ResePaket – för att du ska 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.

"Mitt barn har problem med blåsan, varför ska vi prata om tarmen då?"

Att arbeta med barn och blåsa/tarm har också utmaningar i form av rädslor inom vården kring undersökningar. Hur kan man bemöta barnen? Hur kan man bemöta föräldrarna? Vad ingår i en lyckad behandling?

Coloplast arrangerade i våras ett barnseminarie för vårdpersonal. Vi bjöd in nationella och internationella gästföreläsare för att de skulle dela med sig av sina erfarenheter kring barn och blåsa-tarmproblematik.

Sambandet mellan tarm och blåsa har länge varit en gråzon när man börjar titta på symptom och behandling hos barn.

– Jag är glad att se att vården arbetar med ett holistiskt perspektiv och det ville vi lyfta under dessa dagar, säger Ulrika Nilsson marknadschef Bowel på Coloplast och en av arrangörerna. Det handlar om bemötande, kommunikation likväl som den praktiska behandlingen. Att stärka barnet till ett självständigt utförande av behandlingen med Peristeen® tillför ett stort värde. Det är en generande och i viss mån tabubelagd och intim problematik, så att lära barnen att bli självständiga underlättar ur så många perspektiv, fortsätter Ulrika.

Martina Thomas, Paediatric Urology Specialist Nurse, Colchester, har lång erfarenhet av barn med dessa problem. Många patienter kommer till mig för att de kissar på sig. Då är det viktigt att vi inom vården ser till helhetsbilden – blåsa och tarm. Därför att tarmen påverkar blåsan och förmodligen bidrar till problemen. Jag brukar säga "Låt oss börja med tarmen". Då tittar

föräldrarna konstigt på mig och säger "Vi är ju här för att mitt barn kissar på sig, inte för några problem med tarmen." Men när man fördjupar sig något, börjar de förstå att det hänger ihop.

Många barn blir förstoppade för att det naturliga tarmarbetet störs i skolan till exempel. Många skolor har dåliga toaletter och vissa lärare tillåter inte eleverna att gå på toaletten när de behöver. Problem med lärare som inte låter eleverna dricka när de vill. Det är så viktigt att utbilda både pedagoger och att lära barnen att det är viktigt att de får gå på toaletten som de vill och att man behöver mycket vätska för att må bra.

Föreläsare Stephanie Mattheuser Pediatric surgeon, Berlin (Corrective surgery), lyfter samma sak i sin föreläsning med en metod som hon kallar: "Förklaring, samarbete, tarmtömning".

Det är viktigt att förklara för barnet och föräldrarna att det är naturligt, att tömma tarmen. Det är till stor hjälp. Vi börjar träningen redan när de är 4 år. Vid 6 års ålder ska de flesta barn ha lärt sig att göra tömningen själv.

Stephanie fortsätter med att man ska vara medveten om att alla familjer till en början är väldigt negativa: "Mitt barn kommer aldrig att acceptera det här." Men med tid, lugn och uthållighet så

går det, i de allra flesta fall. Vanligtvis får vi ett samtal 2–3 dagar senare från en glad mamma/pappa som sett barnet gå från hysteriskt till mottagligt.

Samarbetet och kommunikationen både med barnet och föräldrarna är A och O för en lyckad behandling.

Lena Rahle Hasselbalch, sjukgymnast, författare, utbildare, föreläsare m.m. har länge arbetat med rehabilitering av barn inom kommunikation och förståelse fortsätter med att förstärka vikten av kommunikation under rubriken "Kan god kommunikation förbättra behandlingsresultatet? – att ge förutsättningar för förståelse och motivation". Nästan dubbelt så många skador i vården beror på brister i kommunikation än på brister i den medicinska kompetensen. Detta gäller även vårdpersonal emellan. Skapar vi förutsättningar för delaktighet får vi mycket bättre resultat.

Några bra nycklar att utgå ifrån är:

- Ödmjukhet, respekt, öppenhet, empati, lyssnande, eftertanke
- Vara fördoms- och värderingsfri och visa acceptans
- Lämna en stunds tystnad, det lämnar tid för eftertanke

Det kan vara nog så viktigt i allas vårt bemötande.

Vill du veta mer om Barnseminariet, kontakta oss på telefon 0300–332 56.

“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.

Vad är manlig inkontinens?

– Egentligen är det ingen skillnad på manlig och kvinnlig inkontinens. Däremot får män oftare inkontinens senare i livet. Vanligast är trängningsinkontinens som innebär att man får en plötsligt kraftig kissnödighet och inte kan hålla sig. En annan typ av manlig inkontinens är efterdropp. Då läcker det när man kissat färdigt, har dragit upp byxorna och är på väg ut från toaletten. Många av de patienter som jag träffar har gjort en urologisk operation och hos dem är det vanligt med ett ansträngningsutlöst urinläckage – när det kommer urin om de till exempel hostar eller skrattar.

Upplever du att det finns ett tabu kring manlig inkontinens?

– Då studier visar att många av de som drabbas inte söker hjälp för sina problem, så talar det för att det finns ett tabu. Men det är viktigt för oss att försöka ta bort den stämpeln.

Många av patienterna jag träffar är förberedda på att de kommer att läcka urin, men det är ändå jobbigt för dem att hantera. De upplever att det är svårt med sociala relationer, och många känner att de inte kan vara helt öppna mot vänner och familj. Manlig inkontinens är inte något det pratas om på kafferasten, tyvärr. I stället anpassar man sig och tar till exempel på sig mörka kläder för att ingen ska märka något, om de hjälpmedel man använder inte fungerar.



Många av de som drabbas inte söker hjälp för sina problem, så talar det för att det finns ett tabu. Men det är viktigt för oss att försöka ta bort den stämpeln.

Vad är viktigast att tänka på?

– Att söka hjälp hos vården. 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.

Vad kan det leda till om man inte söker hjälp?

– Då finns en risk att drabbas av följdproblem som kan vara allvarliga. Är läckaget orsakat av en överfull blåsa kan blåsfunktionen skadas permanent och i förlängningen skada njurarna, något som systematiskt påverkar kroppen. Inkontinensen kan även göra att man känner en osäkerhet

och avstår från aktiviteter som man skulle vilja göra, det blir en social isolering helt enkelt.

Finns det något att göra själv?

– Ja det gör det, men vad beror på vilken sorts inkontinens det handlar om. Vid ansträngningsläckage är det bra att göra bäckenbottenträning med knipövningar. Har man trängningar går det att stärka upp muskulaturen och försöka hålla emot när de kommer, helt enkelt skjuta upp toalettbesöken som en form av blåsträning. När det handlar om efterdropp kan man mjölka ur det sista genom att dra fingret längs urinröret från mellangården bakom pungen och framåt.

Mer än bara *ytlig skillnad*

Det ska vara lätt att göra rätt. Som med Coloplast SpeediCath® – den senaste generationens katetrar med jämnt hydrofilt ytskikt. Den levereras färdig i koksaltlösning och kan användas direkt ur förpackningen, utan att du behöver tillsätta vatten och vänta på att ytskiktet ska aktiveras. Därmed är den inte bara hygienisk, säker och smidig att använda, den ökar också komforten och minskar risken att du får onödiga komplikationer ¹⁻⁸. Kort sagt, Coloplast SpeediCath® hjälper dig rätt på ett följsamt sätt.

Du är skillnaden



1. Pascoe G et al. Br J Nurs 2001; 10:325-329 2. Chartier-Kastler E et al. J Urol. 2013 Sep; 190(2):942-7 3. Chartier-Kastler E Spinal Cord 2011, 49(7), 844-850 4. Domurath B et al. Spinal Cord 2011, 49(7), 817-821 5. Bagi P et al. Urol Int 2011; 86:179-184 6. Cardenas DD et al. PM&R Vol.3 408-417, May 2011 7. De Ridder DJ et al. Eur Urol 20015; 48:9991-995 8. Chartier-Kastler E. and Denys P. DOI 10.1002/nau.20929

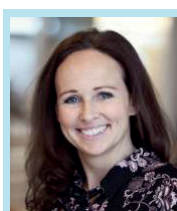
www.coloplast.com Coloplast logo är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2018-06. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.



Coloplast

Nylansering! Coloplast® Care – ett stöd för dig som använder Peristeen!

När du och din vårdgivare har kommit överens om att du ska börja med Peristeen vattenlavemang börjar din resa mot ett liv där du åter kontrollerar din tarm. Vi vet att det är svårt, framför allt i början. Därför har vi valt att erbjuda Coloplast Care där vi kan stötta dig när du behöver det.



Ulrika Nilsson
Marknadschef
Bowel
Management

Varför är det viktigt med Coloplast Care?

Personer som just inlett en behandling med vattenlavemang är ofta i behov av stort mentalt stöd.

Med Coloplast Care kan vi skapa trygghet för användaren genom en personlig

kontakt som finns tillgänglig när man behöver den, alla vardagar i veckan.

Vad är det bästa med nya supporten?

I den nya Coloplast Care är servicen utökad till 18 månader, i syfte att följa patienten genom de 3 faserna som de flesta går igenom. Supporten bygger på att stötta och ge råd baserat på i vilken fas personen befinner sig, "Grunderna, Rutinen, Livet med Peristeen". Dessutom arbetar våra rådgivare nu utifrån en problemlösningssguide, framtagna tillsammans med och godkänd av specialister inom svensk sjukvård. Denna guide hjälper rådgivaren att bedöma om användarens problem är av medicinsk karaktär och ska hänvisas tillbaka till vården, eller om Coloplast Care kan hantera ärendet.

Hur ställer sig sjukvården till detta?

Många vårdgivare uttrycker en mycket positiv inställning till Coloplast Care. Det är en viktig support med mycket

hög tillgänglighet och vi har möjlighet att lyssna och följa användaren genom de olika faserna. Det kan finnas ett värde i att rådgivaren inte är vårdpersonal, det kan öppna upp för andra typer av samtal.

Det finns väl andra vattenlavemangssystem i Sverige?

Ja, men inte med den långa erfarenheten av support som vi har i Coloplast Care, som har erbjudits Peristeen®-användare i Sverige i 5 år nu. Vi har stöttat och hjälpt 100-tals användare och har idag en stor kunskap om hur det är att leva med behandlingen samt tips och trix för att lösa problem och utmaningar. Vi kan dokumenterat visa att vårt Care program ökar följsamheten. 70% av användarna som gått med i Care använder fortfarande Peristeen efter 6 månader jämfört med 30% av de som inte gått med, enligt data från Storbritannien.

Hur vanligt är vattenlavemang som behandling idag?

Vattenlavemang börjar bli en accepterad behandling inom svensk sjukvård, för alla relevanta patientkategorier. Dock är det fortsatt alldeles för få patienter som erbjuds behandlingen i ett tidigt skede, något som sannolikt skulle kunna gagna 1000-tals personer, med ökad livskvalitet som den största vinsten.

Hur lång är genomsnittstiden i behandlingstrappan innan man kommer till vattenlavemang?

Efter en global undersökning initierad av Coloplast, i syfte att verkligen förstå vad det innebär att leva med tarmdysfunktion, kunde man se att det i snitt tog 5,6 år att nå en optimal lösning. Detta är kanske inte alltid vattenlavemang, men visar ändå på att processen är alldeles för långsam. Vattenlavemang är idag en erkänt effektiv och säker metod för

"Jag tycker att när du introducerar Peristeen bör du inkludera Coloplast Care på samma gång, sedan är det upp till patienten att bestämma."

Anna-Lena, sjuksköterska, Sverige

att behandla och förebygga kronisk förstoppning och avföringsläckage, och det enbart genom att tömma tarmen med vatten. Tittar man i Sverige ser det sorgligt nog väldigt olika ut med både tillgång och acceptans. Detta gör att många får vänta väldigt länge på att bli introducerade för vattenlavemang, medan andra kan få tillgång till behandlingen relativt lätt.

När kan man använda vattenlavemang och när ska man inte använda behandlingen?

Vattenlavemang är en lämplig behandling för att förebygga kronisk förstoppning och avföringsläckage hos både barn och vuxna. Undersökningar visar att det är en effektiv metod vid neurogen, funktionell och postoperativ tarmdysfunktion. Enligt en behandlings-trappa publicerad i en Consensus review från 2013, ska behandlingen initieras när konservativa insatser inte räcker till. De absoluta kontraindikationerna är få för denna behandling, det handlar om allvarliga tillstånd i kolon, som analstenos, cancer, kort efter operativa ingrepp i tarmen eller vid pågående inflammatoriska tillstånd. Vid vissa tillstånd där man kan misstänka att tarmen är extra skör, som t ex efter strålbehandling i bäckenregionen, bör man vara extra försiktig vid behandling. Din vårdgivare kan ge dig mer information om detta.

Varför är Peristeen den bästa produkten på marknaden?

Peristeen har funnits i 12 år nu och är idag världens bäst dokumenterade



vattenlavemangssystem, både för barn och vuxna. 2018 blir Peristeen den 36:e medicintekniska utrustningen att erhålla en NICE Guidance. Motiveringen är att Peristeen kan reducera svårighetsgraden av förstoppning och inkontinens, förbättra livskvaliteten och främja självständighet hos både

vuxna och barn. Den erbjuder sannolikt ytterligare kliniska fördelar för patienter och vårdpersonal utan högre kostnad än för standardiserad tarmbehandling. Coloplast erbjuder inte bara en väldokumenterad produkt utan även en väldokumenterad tillhörande supporttjänst med Coloplast Care.

Vi finns här när du behöver det

Coloplast® Care är ett kostnadsfritt program som har utformats för att hjälpa Peristeen®-användare att uppnå bästa resultat med produkten. Det är särskilt bra om man precis har påbörjat behandlingen, eftersom man alltid kan ringa någon av våra rådgivare om man känner sig osäker. Kom ihåg att alltid kontakta din vårdgivare om du har bekymmer med din tarmhälsa.

I Coloplast Care ingår:

- Telefonsupport från hängivna rådgivare som är experter på att hjälpa människor att lyckas med Peristeen.
- Användbara faktablad är tillgängliga på begäran och täcker ett antal ämnen som är relevanta för personer med tarmbesvär.

Använder du Peristeen? Så här anmäler du dig till Coloplast Care:

- Genom att ringa 0300-332 56
- Online på www.coloplast.se/coloplastcare
- Genom att skicka ett mail med rubriken "Peristeen" till se@coloplast.com



Coloplast®
Care

										TA HAND OM	KAN MAN INTE KALLA FAKTA	GÅR BRON	FALLER PÅ TEATER	VAR EN I FN	KAN MAN SLAGGA PÅ		KAN VARA RIBB-STICKADE	FINNS FÖR KÖR
										SHAN-KAR								
														GAMMAL KOMIKER KAN FRIA I MÅL				
										LÅGT LÅGE								
										NÄT-VERKA						KINE-SISK MYNT-ENHET		BET PÅ ETT SÄTT
										GÖR GRIPEN		UTAN EN TRÄD	OCKUPE-RADE BLOD-KÄRL					
										DEN ÄR ENER-GISK					KORS-RIDDARE GERMAN			
										ÄT-SKILJA							TVÅ LIKA	
L	ÄR SÄLLAN TÖRSTIG		KRISTINA PÅ STOL GRÄNS-FALL	SMULT-RON-STÄLLE	NÄRING ÄPPLI I VAR-DANDE		SLUTET SÄLLSKAP GRYM POT							SÄMRE FUNKTION SOM EN SAGA				
TALAR HETT											SÄRSPÅR FUNKAR EJ PÅ LAND				KÄRT OM LINCOLN FÖRE ELIOT		DE BOR I SYD-AFRIKA	
MC						NATTAD	BAK-SLAG						PALIN-DROM-POJKE ÄR PRIVAT					DEN SÄT-TER FÄRG PÅ TILL-VARON
KAN EN JAMARE		KLURIG FRÅGA	SOBOR				HUSGAS	SES PÅ RING HAR JU NAGOT										
				FÖRA VIDARE	ORD-KRIG	SPAK					NY-SILVER				HÄLLA AV GAR MOT CENTRUM			
PÅ DÄLIGT HUMÖR				DRICKA SOM KATTEN							FÖRA LIV ÄR FAR-LIGA SOM SVAGA							
VAR LÄMPLIG	STOR TOALETT TA FLERA LAGER						TILL-BADS	SOLO LOCKAR FIRRE						GOJAN EN FÄGEL I HANDEN				
			NÄR LITEN CIVIL-STÄND								HACK I HÅL RÖNT-GENIUM						KUP-DJUR	
RUND-TUR BRER MAN PÅ						SES SKÄDIS PÅ FILM							TILLTAL PÅ MA-LAGAÅK			VANDA SIG UPPÅT		
								TANT-FÄRG										

© MEDIAKRYSS, SVANTE DREJENSTAM 2018

Vinn 2 minitriss-lotter!

När du löst korsordet, sänd meningen som bildas i de tonade fälten till semo@coloplast.com, eller på ett vykort till Coloplast AB, svarspost 20203706, 434 20 Kungälv, att: Redaktionen RIKARE Vetande (porto betalt). Senast 15 juli 2018 vill vi ha ditt svar.

Glöm inte 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!

Produkt-rådgivning

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



RIKare vetande

En tidning om blås- & tarmhälsa
2/2018

Få ett
USB som
välkomstgåva!

Som medlem i RIKare Vetande får du:

- Vår medlemstidning som kommer ut 3 ggr/ år. Den innehåller våra medlemmars egna berättelser, artiklar av vårdpersonal, produkt-nyheter och information.
- Digitala nyhetsbrev med information om de senaste produkterna.
- Möjlighet att prova nya produkter.
- Telefonservice, vår kundservice är öppen för dig alla vardagar i veckan. Ring oss på 0300-332 56.
- Inbjudan till föreläsningar och temakvällar om blås- & tarmhälsa.



Bli medlem här!