

Starkare tillsammans - en holistisk syn på människan

Karin checkar ut från Thailand

- att återvända till Thailand efter olyckan

En dialog som utvecklar framtiden

- en intervju med Wolfram Antepohl, ordförande för NoSCoS



Innehåll

Notiser	3
"En dialog mellan parterna utvecklar framtiden för ryggmärgsskadade."	4
"Som en bro mellan vården och vardagen."	6
"I slutändan handlar det om användarna."	7
Dags att checka ut	8
Lider du av avföringskontinens?	10
Peristeen	11
"Min mage ska inte kontrollera mitt liv"	12
Coloplast Care	14
SpeediCath® Flex	15
Produktrådgivning	16
Korsord	16

Vi blir starkare tillsammans!

När vården och industrin samarbetar för användarens bästa blir vi verkligen starkare tillsammans. Vi stöttar varandra och finns för att användaren ska få bästa möjliga förutsättningar. Ett fantastiskt exempel var NoSCoS i våras där vi träffades och diskuterade möjligheter och utmaningar i dagens samhälle under den viktiga parollen, "Var en upplyst användare".

I detta nummer har vi flera artiklar som berör ämnet om hur vi kan bli starkare tillsammans. Läs om hur Wolfram Antepohl ser på NoSCoS och möjligheterna för användarna att påverka vården, eller Veronica på RG Aktiv Rehabilitering, som ser RG som en brygga mellan vården och vardagen.

Ytterligare exempel på hur vi kan bli starkare tillsammans diskuterades när Lena från Spinalis, Eva, användare och Ulrika från Coloplast träffades en förmiddag för att utbyta erfarenheter.

Vi har också valt att lyfta fram det stora bekymret med avföringsläckage i detta nummer. Du är inte ensam.

Malin Ottosson



Vi fyller 60 år!

60
years of care

Forward
together

Sedan 1957, då allt startade med den första stomipåsen för engångsbruk i världen, har vi ständigt utvecklat produkter som gör livet enklare för personer med intima sjukvårdsbehov inom kontinens, stomi, urologi samt sår- och hudvård. Det är vi stolta över.

Men vi har inte varit ensamma på denna resa!

Tillsammans med vårdpersonal över hela världen och er användare som ständigt delar med er av era åsikter och drömmar, uppnår vi bättre lösningar om och om igen. Ett exempel är att vi har gått från torra tappningskatetrar till klar att använda katetern SpeediCath® där senaste innovationen heter SpeediCath Flex som lanserades i år.

Vi lyssnar, lär och kämpar sida vid sida med lokala partners för att alla ska få rätt till lika sjukvård.

Vi sätter upp nya mål att nå under de kommande

60 åren. åren. Vi vet att allting bara blir bättre, när vi alla går... framåt tillsammans

Läs hela vår historia om hur sjuksköterskan Elise Sørensen hjälpte sin stomiopererade syster genom idén med engångsbandage på www.coloplast.se



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, 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. © 2017-11.
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

SP2135
Materialet i denna tidning får endast citeras
eller kopieras med tillstånd från Coloplast.

VI FICK
ETT BREV!

Många vet inte varför de har ett urinläckage

Under året har 2 230 personer svarat på en enkät om varför de söker information om urinläckage och inkontinens på nätet. Drygt 83% gör det för att de själva har problem med urinblåsan medan resterande främst är anhöriga. Uppseendeväckande är att nästan 60% inte har kontaktat vården för att få hjälp och att 70% inte vet varför de har ett urinläckage. Det är fullt naturligt att dra sig för att söka hjälp för ett intimt problem. Läs mer om vilka hjälpmedel som finns på www.coloplast.se eller på www.nikola.nu.

Källa: Add Health Media, www.doktorn.com

Tät® - en app som stöd i din behandling

Appen Tät® har visat sig fungera alldeles utmärkt som en första behandlingsmetod vid ansträngningsinkontinens (urinläckage vid hosta, hopp, motion etc). Mobilappen innehåller bäckenbottenövningar, information om inkontinens, livsstilsråd samt påminnelse- och statistikfunktion. En studie har visat att efter tre månaders användning har antalet läckage minskat från i snitt tre till ett tillfälle per dag. De 46 kvinnor som följdes under två år visar en förbättring i symptom och i livskvalitet, jämfört med före behandlingen. Tät.nu är ett forskningsprojekt med syfte att utveckla, utvärdera och implementera e-behandling för inkontinens som leds och genomförs av Umeå universitet.

Läs mer om appen på www.tat.nu

Källa: www.tat.nu



Följ vår gästblogg där vi belyser olika ämnen under året. 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.

Långtur på cykel!

Långturer på cykel har alltid varit mitt stora intresse. När det stod klart att jag behöver använda kateter trodde jag det skulle vara slut med den typen av semester. Det är inte lätt att frakta långa katetrar på en cykel. Men så fick jag några SpeediCath® Flex på prov av Coloplast. Och jag är helnöjd. Efter en vecka på cykel i Tyskland kan jag inte annat än ösa beröm över SpeediCath Flex.

Bara ett par exempel: en smutsig toalett på en pizzeria. Inget handfat, bara ett trångt bås. Då var det underbart att plocka fram sin SpeediCath Flex – och njöt cykla vidare några minuter senare. Ett annat tillfälle jag minns var en liten skogsdunge utmed vägen. Det var rätt mycket folk i rörelse, men det gick snabbt och diskret med SpeediCath Flex. Jag tror inte att någon märkte något särskilt med mannen som tömde blåsan i dungen.

Dessutom: Vid några tillfällen har jag haft svårt att få in katetrar hela vägen. Detta är inget problem med SpeediCath Flex.

Hälsar Erik

Tack för ditt brev! Två Minitriss kommer till dig på posten!

Hälsningar, Malin

Om du vill dela med dig av en händelse så går det bra att vara anonym.



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



”En dialog mellan parterna utvecklar framtiden för ryggmärghsskadade.”

Wolfram Antepohl är en man med många järn i elden. Han är verksamhetschef, läkare och specialist på rehabiliteringsmedicinska kliniken i Linköping, och sedan ett halvår tillbaka även ordförande i den nordiska ryggmärghsskadeföreningen NoSCoS. Rikare Vetande har intervjuat Wolfram för att få höra mer om visionerna kring NoSCoS och hur vi kan bli starkare tillsammans, användare, vården och industrin.

Text: Bravezone



Wolfram Antepohl

Rent konkret innebär Wolframs jobb ett kontinuerligt arbete med ryggmärghsskadade patienter, men även att utveckla vården på hemmaplan i Östergötland där han

är verksam. Uppdraget inom NoSCoS går ut på att förbättra och främja rehabiliteringen för patienter i hela Norden. Någoting han bär med sig hela tiden.

Användarna skapar det intressanta innehållet

NoSCoS 2017 blev en stor succé för Wolfram och teamet bakom konferensen. Mycket tack vare att konferensen hade en stark medverkan från användarnas sida som gick helt i linje med konferensens tema ”What matters to you?”. Syftet var att lyfta fram användarna, deras perspektiv samt vad som är värdefullt för dem. Årets upplaga av NoSCoS hade fler deltagare än någonsin, vilket märktes i diskussionerna, både formellt och informellt.

– Användardeltagande är bland det viktigaste när det kommer till

konferenser och forum som NoSCoS. Det skapar intressant innehåll som ger reella resultat i längden, säger Wolfram.



Claes Hultling deltog i NoSCoS, här på paneldebatten



En pågående dialog

Under NoSCoS föds alltid flera konkreta projekt som alla deltagare kan arbeta med under året. Det är nämligen viktigt att tänka på att arbetet för ryggmärgsskadade varken börjar eller slutar med NoSCoS, utan är en ständig process. Därför tycker han att det är bra att användarna tar mer plats på konferensen, både som deltagare men även som initiativtagare till att starta patientorganisationer som lever vidare. – Även om NoSCoS lägger grunden så gäller det att ligga i och fortsätta med det goda arbetet, menar Wolfram. Det är den öppna dialogen mellan vården, industrin och användarna som för utvecklingen framåt, något som han menar är grundläggande för framtiden.

Nordiskt samarbete

Ett annat intryck som Wolfram tar med sig från konferensen är det tydliga nordiska utbytet och samarbetet mellan länderna. Han ser en enorm potential i mötet, då alla nordiska länder har liknande system och kan lära av varandra. – Vi vinner på att samla alla nordiska länder och slå ihop våra gemensamma kompetenser, och tillsammans stå som en enad front när det kommer till ryggmärgsskador och dess rehabilitering, säger Wolfram.

Påverka utvecklingen

Inför NoSCoS 2019 hoppas Wolfram på ett ännu större deltagande samt ett fokusskifte från resultat till behov. Styrelsen kommer även satsa på att engagera användare i styrelsearbetet då det finns ett behov av att ha med dem i fler sammanhang och diskussioner. I praktiken skulle det innebära att användarna kan påverka sin egen rehabilitering och kan vara med under utvecklingen av produkter, både de som finns på marknaden och de som fortfarande är under utveckling. ●

Läs mer om NoSCoS och se videoklipp från konferensen på www.coloplast.se.



Vi talar om Starkare tillsammans men vad menar vi egentligen? På Coloplast har vi en vision om att få vara en bra resurs för alla. Vi vill vara en pålitlig guide för våra användare i denna värld med ett överflöd av information. Vi vill vara en starkare partner till sjukvården som är experter på vård och omsorg. Målet är alltid att ge bästa möjliga förutsättningar för människor att leva det liv som de vill leva.

Vårt mål är att hjälpa dig att leva ett aktivt och givande liv. Vi är intresserade av att få höra om dina bekymmer och saker du skulle vilja ha annorlunda. Det hjälper oss att förstå allt som du hoppas kunna åstadkomma i livet. Vi vill dela vår kunskap kring produkter och livsstilsämnen, som vi har samlat på oss ifrån människor som sitter i samma sits som du, med dig.

För dig som vårdgivare vill vi vara en extra resurs och vi hoppas att kunna bidra med ytterligare värde till ditt viktiga arbete, att ge en plattform för att dela erfarenheter och samarbete i utvecklingen av standarden för patientvård. Vi lyssnar på dig och dina patienters behov av nya produkter och utbildningsmaterial, och vill vara en pålitlig partner i detta arbete.

Vi blir starkare tillsammans!

Vill du prata med oss om hur vi kan samarbeta så hör av er till redaktionen på semo@coloplast.com

NoSCoS – the Nordic Spinal Cord Society

är en sammanslutning av yrkesverksamma i Norden med specialistområde inom rehabilitering av skador och sjukdomar kring ryggmärgsskador samt hantering av förhållanden och konsekvenser i samband med dem.

NoSCoS är anslutet till ISCoS, International Spinal Cord Society och fungerar som regional representant för Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige. Läs mer på www.noscoss.org.

"Som en bro mellan vården och vardagen."

En verksamhetschef ser till att arbetet drivs så bra och effektivt som möjligt. Det vet Veronika Lyckow som varit verksamhetschef på RG Aktiv Rehabilitering i fyra år. Nu är hon med och startar upp initiativet ryggmargsskada.se.

Text: Bravezone



Veronika Lyckow, verksamhetschef på RG Aktiv Rehabilitering

Ryggmargsskada.se är ett samarbete mellan RG Aktiv Rehabilitering (RG) och Stiftelsen Spinalis, med syfte att ge de bästa möjliga förutsättningarna för personer med ryggmargsskador och deras anhöriga. Initiativet är finansierat av Allmänna Arvsfonden. Informationsträsket kring ryggmargsskador är snårigt och efterfrågan av en gemensam plattform för drabbade, anhöriga och vårdpersonal är stor. – Vi vill att patienter ska kunna hitta informationen på ett enkelt sätt, så de själva kan lära sig och få grund-

läggande kunskap om sin skada och även kunna lära andra, säger Veronika.

Kunskap måste spridas

Bristen på kunskap om ryggmargsskador är ett problem. Därför tycker Veronika att en konferens som NoSCoS är jätteviktig, både för att sprida kunskapen men även för att ta del av råd och rön. Många ämnen berörs, allt ifrån produkthantering till arbetslivet i kombination med ryggmargsskador, vilket gör att alla deltagare kan få med sig någonting från debatten. Samtidigt är NoSCoS ett utmärkt tillfälle för personer med ryggmargsskador att själva dela med sig av sina egna erfarenheter och bidra till utvecklingen.

– Samspelet mellan alla parter är viktigt för att det ska bli så bra som möjligt i slutändan, säger Veronika. Som samhället ser ut kan inte vården ha kännedom om alla hjälpmedel som finns eller hinna med den snabba utvecklingen. Därför är det bra med initiativ, som till exempel Starkare tillsammans, där Coloplast går in och stärker upp samt stöttar patienter och användare. RG Aktiv Rehabili-

tering, Spinalis och ryggmargsskada.se behövs för att personer som själva drabbats av en ryggmargsskada kan få hjälp och stöttning när de kommer ut från vården.

– Vi brukar säga att vi försöker jobba som en bro mellan vården och vardagen. Övergången från vård är jätteviktig, säger Veronika.

Ett bra samarbete

Coloplast och RG Aktiv Rehabilitering har ett bra samarbete som pågått i många år. Coloplast deltar bland annat på kurser, för att sprida kunskap om blås- och tarmproblem samt visa produkter. – Under NosCos 2017 jobbade vi ihop för att användare och personer med ryggmargsskador ska få en mer central roll i sin egen rehabilitering, säger Veronika.

Användaren är viktigast och det är något RG Aktiv Rehabilitering jobbar för att säkerställa.

För framtiden hoppas Veronika på en centraliserad ryggmargsskadevård med hög specialistkompetens. det skulle gynna patienten, avslutar Veronika. ●

Ryggmargsskada.se – för dig som vill veta mer om livet med ryggmargsskada

Stiftelsen Spinalis och RG Aktiv Rehabilitering har lanserat ryggmargsskada.se, en plattform för dig med ryggmargsskada där du kan hitta information, inspiration och praktiska råd. Du kan också ställa frågor till vårdpersonal som är specialiserad på ryggmargsskador och den problematik man kan stöta på.



| RYGG
| MÄRGS
| SKADA



"I slutändan handlar det om användarna."

Året var 2008 när fyra barnspappan Imre Czifrik föll ner från ett hustak och fick en ryggmärgsskada som gjorde honom rullstolsburen. Det tog två år av sjukskriving och medicinering innan han kunde återgå som maskinreparatör inom byggbranschen. Men Imre fann sitt kall och började utbilda sig till rehabiliteringscoach.

Text: Bravezone, Bild: Emma Hasselgren

Som rehabiliteringscoach jobbar Imre med patienter i behov av både fysisk träning och ADL-träning (Aktiviteter i det dagliga livet). Men han hjälper även till med den mentala biten, som att hjälpa patienter som blivit rullstolsburna eller använder rullator att återfå självkänslan i livet.
– Jag vill visa att rullstol eller rullator inte är ett hinder för ett bra liv, säger Imre.

Användare och rehabinstruktör

Imre är själv både användare och vårdpersonal, vilket innebär att han kan förstå patienternas utmaningar från två olika sidor. Han menar att mycket av problemen ligger i kunskapsbristen, till exempel tabut kring katetrar och andra intimvårdsprodukter. När det inte pratas om dem, kan ingen lära sig. En del av lösningen är just konferenser som NoSCoS, där både vården, användarna och industrin deltar. Det blir ett gemensamt forum där frågor kan väckas och svar ges, samtidigt som kunskapen om ryggmärgsskador sprids. Ett sätt för alla parter att utbilda sig tillsammans.
– I vårt avlånga land finns det många kliniker som jobbar på olika sätt. På

NoSCoS kan vi därför träffas och se hur andra arbetar och lära oss av varandra, säger Imre.

Kunskap är A och O

Nytt för NoSCoS 2017 var att även användare var med på konferensen, tillsammans med vården och industrin. Det är det viktigaste menar Imre, för i slutändan handlar det om användarnas upplevelser.

– Om vården, industrin, patientorganisationerna och användarna arbetar tillsammans, resulterar det i att utvecklingen av produkter går framåt. På så sätt hjälper och delar vi med oss av kunskap till fler användare. När det väl kommer till kritan ska ju användaren trivas med produkterna, säger Imre.

Kunskap är A och O. Därför menar Imre att det är väldigt viktigt att företag, som till exempel Coloplast är med och stöttar upp patienter i sin rehabiliteringsprocess. Företagen kan visa demonstrationsfilmer, upplysa om olika produkter, hur de fungerar och förenklar tillvaron.

– Jag fick faktiskt lära mig mycket kring min skada och hur jag ska förstå den genom min kontakt med Coloplast,

mycket som jag inte fått lära mig på sjukhuset, säger Imre.

Smidig och hygienisk

Själv använder Imre både SpeediCath® Standard och SpeediCath® Flex och framför allt den sistnämnda är en favorit.

– Den är både smidig och hygienisk. Jag slipper röra på själva tappen av tappningskatetern och jag kan enkelt återförluta och slänga den när och var jag vill, säger Imre.

Inför framtiden drömmer Imre om att utveckla rehabiliteringsavdelningen på Halmstad Sjukhus och kunna ta emot fler patienter och kanske ytterligare en rehabiliteringscoach.

– Idag är jag den enda coachen, men i framtiden vore det kul om vi vore två, säger Imre. ●

NAMN: Imre Czifrik

ÅLDER: 52 år

BOR: Oskarström

FAMILJ: Fru och fyra barn

ARBETE: Rehabiliteringscoach

FRITID: Gamla amerikanska bilar, rullstolsinnebandy och vattenskidor

Karin Ersson Josefsson bröt sin rygg på sin smekmånad i Thailand (läs Rikare Vetande nr 1 2017). Hon opererades akut och påbörjade rehabilitering innan hon flögs hem med sjuktransport. Hon fick aldrig möjlighet att checka ut ur Thailand.



Fortsätt
att följa Karin
på vår
gästblogg!

Dags att checka ut

Jag hade länge velat göra en resa utomlands med mina tre grabbar, men aldrig haft möjligheten. Tanken växte också, till att igen träffa den människa som kom att betyda SÅ mycket för resten av mitt liv. Vad jag inte förstod innan, var att resan skulle bli direkt terapeutisk.

Text: Karin Ersson Josefsson, Bild: Privat

Vilken glädjebomb det blev, när barnen fick vår överraskande inbjudan till Drömrösan. Äntligen skulle vi få rå om varandra under två veckor. Sist vi träffades alla tillsammans, var då Conny och jag gifte oss i december 2012. "Mycket vatten har runnit under broarna" sedan dess, är ett enkelt uttryck.

Kisspinnar och myggmedel

Precis som att fixa sig inför en fest, är längtan en del av målet. Efter en hel höst och vinter, var det i mars dags för resan till Thailand tillsammans med våra barn och deras respektive. Fördelat i väskor trängdes, Ortoser, Vattenlavemang, Inkontinensskydd, Medicin och "Kisspinnar", med myggmedel och sommarkläder. På min Rollator staplades Freewheel och Kryckor. Destination Phra Ae Beach, Koh Lanta på Krabi, en avstickare till Karon och Phuket, plus två avslutande dagar i Bangkok, hade vi framför oss.

Det är lite skillnad att resa i en grupp av tio personer, jämfört med att resa i par. Som "semestervärdinna" hade jag mappen full av vouchers och aktiviteter. Kvällen innan avresan samlade vi ihop oss, från landets olika håll, så ingen riskerade att bli hemma på grund av snöstorm.

Jag kan ännu känna känslan av förväntan, när vi väntade på nycklarna till våra bungalows. Bungalows som låg direkt på den härliga stranden Phra Ae Beach. Lyckokänslan med det första doppet i de ljumma vågorna, skratten under eftermiddagens hällregn med tanken "nämen, ska de bli såhär!?". Det är inte utan tårar jag skickar en längtan om att få uppleva veckorna igen.

Första dagarna kopplade vi bara av hemma på stranden och området. Framför mig och Conny, väntade en avstickare på två dagar till Bangkok Hospital i Phuket, ett besök för att träffa den läkare som vid olyckan, hade en avgörande roll för min framtid. Klart att vi ville ta tillfället att tacka honom när vi bara var 23 mil ifrån. Vi hade också bokat in oss att bo på samma hotell som sist under vår bröllopsresa, Mandarava Resort.

Förnimmelsen av att inte ha checkat ut från den mardrömsresan januari 2014, har pockat på de gånger vi rest till värmen. Skulle jag äntligen få checka ut själv, istället för att som förra gången fraktas hem på bår?

Det var först när vi i minibussen, rullade in i Karon.. som jag förstod att något märkligt hände i mig. Minnen sköljde över mig från livet som

oskadad, jag såg oss gå hand i hand på stranden i solnedgången och återupplevde igen vår sista kväll. Vid butiken på hörnet, där vi köpte biljetten till Speedboatutflykten, sa jag jag..." Conny, det var där vi köpte biljetten". Hela tiden filmade jag, klumpen i min hals hördes tydligt på filmen.



Vid incheckning på Mandarava, blev vi uppgraderade till det vackraste paradiset jag någonsin upplevt. Förutom det lyxigaste av rum, hade vi poolen direkt vid sängen, egna solsängar och egen jacuzzi! Saloonddörrar skilde oss från lagunen utanför där ytterligare en jacuzzi och poolbar fanns i grönskan.

Vi lämnade inte rummet annat än för att ta en simtur, lunch och middag beställde vi med rumservice. Vilken underbar upplevelse, som var direkt avgörande under en av våra förestående utflykter på drömmesresan.

Efter frukosten väntade vår bil som tog oss tillbaka till Bangkok Hospital i Phuket där vi hade en bokad tid med Dr Chaiyut, läkaren som opererade mig. Vi hade också turen att vår vän Amy, koordinator under sjukhusvistelsen, var ledig att följa med. Ni kan förstå värdet av att kunna förstå och bli förstådd. Gissa också värdet, när jag rullar in till Dr Chaiyut, min räddare, reser mig och går mot honom med utsträckta armar. Både han och jag grät en skvätt. Det var en lycka att träffas igen. Han var verkligen på rätt plats den 19 januari 2014. Den första dagen i resten av mitt liv, då han gav mig förutsättningar, under den ca sex timmar långa operation han utförde. Med mig till vårt möte hade jag artiklar, reportage och foton från min rehab. Jag tror han förstod att mitt liv inte tog slut med olyckan, även fast han var blygsam att ta åt sig en stor del av



äran. Självklart lämnade jag honom tidningen "Rikare Vetande" med mig på framsidan och SpeediCath® Eve katetrar för att visa sina kollegor.

Efter vårt besök på sjukhuset for vi vidare till både Turistpolisen, och kontoret i Karon där vi köpt vår biljett till Speedboatutflykten. Kvällen var mörk när vi, fulla av dagens upplevelser, äntligen återförenades med familjen som väntade på Kho Lanta.



Morgonen kom då jag med en galen känsla i magen, klev ombord på en Speedboat igen. Jag ville så gärna visa barnen de fina vita stränderna och det turkosblå vattnet ute vid öarna. Speedboat var den enda möjligheten att ta oss dit. Conny var den förste att upplysa killarna ombord, om vad vi upplevt förra gången. Vattnet var för stunden lugnt, och det bestämdes att vi skulle göra tre stopp under dagen. Jag tyckte själv att jag inte var så sammanbiten. Men..kroppen mindes det jag försökt glömma, så pass att min yngste grabb frågade "Hur går det mamma, känns det ok?". Just där och då kändes det ändå skapligt, när jag tänker nu i efterhand.

Det tredje stoppet var på en magiskt vacker ö med vit sand, där en trängunga svingade mig stilla över det kristallklara vattnet. Vi åt lunch och njöt av tillvaron tillsammans.

Under färden hemåt började det blåsa upp, jag kände bottenlagen komma och stelnade till.. vad har jag gjort, vad har jag tagit med barnen på, vem står näst på tur!! Med fingrarna hårt slutna i järnstaget ovanför mitt huvud, försökte jag ha kontrollen över hur vår kapten styrde oss genom vågorna. Kanske förstod han mina tankar, men visste hur han

lindrigast skulle ta oss igenom vågorna. Min röst höll knappt, när jag ropade till Conny och frågade "Var det såhär!!". När han svarade "Det var så, så..SÅ mycket värre hjärtat", då kunde jag inte

hålla tillbaks tårarna längre och grät med huvudet tätt tryckt mot hans hals. Krampaktigt hållande om järnstaget i en timme och fyrtiofem minuters färd i vågorna hemåt, gick jag in i mitt eget innersta paradiset.

Det paradiset vi upplevt på Mandarava Resort några dagar innan denna hemska hemfärd i vågorna.

Efter en oförglömlig resa med familjen, där jag också gick in i mina gamla sanningar och löste upp många förvirrade känsloknutar.. sov jag i stort sett i tre veckor när vi kom hem till Sverige. Jag hade bearbetat mardrömsresan, som var tänkt att bli vår lyckligaste resa. Gaten var stängd, jag hade äntligen checkat ut.

Visst kan vi längta både tillbaks och framåt i tiden. Men, "med ett steg i det förflutna, och ett steg i framtiden... kisar du på nutiden". ●

Lev livet här och nu!

Karin Ersson Josefsson

"Minnen sköljde över mig från livet som oskadad, jag såg oss gå hand i hand på stranden i solnedgången."

Lider du av avföringskontinens?

För dig som drabbats av avföringsinkontinens kan livet ibland kännas både besvärligt och också lite "skämmigt". Men du är långt ifrån ensam och idag finns det effektiva hjälpmedel som kan förbättra din vardag och förhöja livskvaliteten för dig som är drabbad. Det viktiga är att du söker hjälp. Avföringsinkontinens kan drabba människor i alla åldrar, ofta till följd av sjukdom eller skada men även om muskler och nerver försämrats, till exempel på grund av stigande ålder. Avföringsinkontinens är vanligare hos kvinnor och besvären kan bland annat vara en följd av förlossningsskador.

Text: Anders Åker, Add Health Media, utdrag ur artikel

Avföringsinkontinens – två typer av läckage

För att förstå orsaken till avföringsinkontinens behöver man även förstå de grundläggande funktioner som gör att ändtarmen fungerar. Det handlar om muskler, och nerver. Vissa muskler, som den inre ringmuskeln, kan vi inte påverka själva medan den yttre ringmuskeln, går att påverka med viljan. Utöver dessa två finns även flera andra muskler kring änd- och tjocktarm, muskler som om de fungerar rätt hjälper oss "hålla tätt". Om dessa av någon anledning inte fungerar finns det risk för att drabbas av läckage, även kallat avföringsinkontinens. Hur många som drabbas vet man inte med säkerhet, säger Anna Karin Schagerberg, stomiterapeut vid Kirurgmottagningen på Centralsjukhuset i Karlstad. - Jag tror det finns ett stort mörkertal när det gäller hur många som lider av avföringsinkontinens, många går hemma och försöker få ihop vardagen trots problemen. Enligt de siffror jag har ligger det mellan 2–10 procent av befolkningen och prevalensen ökar med stigande ålder, säger Anna Karin Schagerberg. Man delar in avföringsinkontinens i två olika huvudtyper baserat på hur svårt problem du har. Typerna kallas för träningsläckage och passivt läckage. Skillnaden är att vid den förstnämnda känner du att läckaget händer men du har inte möjlighet att hålla emot alternativt inte hinner till

toaletten. Vid den sistnämnda märker du istället ingenting utan upptäcker först efteråt att det har läckt. Det förekommer att man har avföringsinkontinens och urininkontinens samtidigt.

Avföringsinkontinens – vanliga orsaker

Det finns flera olika orsaker till varför du riskerar att drabbas av avföringsinkontinens.

Ålder – eftersom slutmusklerna eller slutmusklernas nerver fungerar sämre med stigande ålder kan avföringsläckage uppstå.

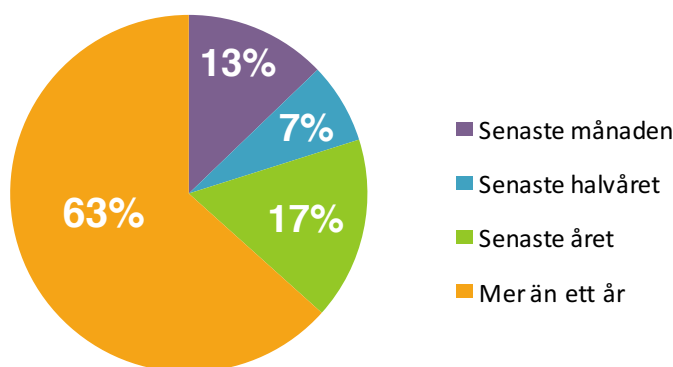
Sjukdom – skador på tarmen som ger upphov till diarré eller sjukdom i tarmen, som tumörer och inflammationer, ökar risken.

Även behandling av till exempel cancer kan orsaka avföringsinkontinens.

Förlossning – skador på den yttre och ibland även den inre slutmuskeln kan uppstå i samband med förlossning. Risken ökar för förstföderskor eller om barnet är stort.

Läkemedel – vissa läkemedel kan påverka tarmfunktionen och orsaka avföringsinkontinens. Om du har avföringsinkontinens kan det därför vara bra att prata med behandlande läkare om de läkemedel du eventuellt äter för att se om de kan vara orsaken.

Kirurgi – vid kirurgi i eller kring slutmusklerna kan det ibland uppstå skador som kan leda till avföringsinkontinens.



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

Olyckor – skador till följd av olyckor kan orsaka avföringsinkontinens.

Nervskador – till följd av nervskada, exempelvis i hjärnan eller ryggmärgen, kan du få problem att styra musklerna som kontrollerar avföringen.

Hjälpmedel vid avföringsinkontinens

Det finns hjälpmedel som kan användas i samband med avföringsinkontinens.

- Jag samtalar med mina patienter om förskrivning av hjälpmedel. Det kan vara inkontinensskydd eller analpropp, säger Anna Karin Schagerberg. Inkontinensskydd är absorberande skydd som hjälper till att samla upp eventuellt läckage. Dessa ingår i högkostnadsskyddet när de förskrivs. Analproppen är ett litet och enkelt hjälpmedel som liknar en tampong och som stoppar avföringen från att läcka ut. Precis som ett stolpiller förs den upp i ändtarmen och formar sig efter tarmens form. Det kan vara ett bra

hjelpmedel för dig som inte vill känna dig begränsad i din vardag då analproppen även kan användas vid exempelvis simning eller andra aktiviteter. Analproppen, om den är rätt utformad och insatt, hindrar även eventuell lukt att uppstå.

Att leva med avföringsinkontinens

Anna Karin Schagerberg konstaterar att det inte är helt lätt att leva med avföringsinkontinens.

- Skam och isolering är väl de ord jag tänker på först. Detta med att läcka avföring eller gas upplevs som tabu och inte något alla törs prata om. Det påverkar på alla plan, psykiskt, i form av skam och isolering och fysiskt och socialt i och med att du inte kan röra dig som du vill. Det måste finns en toalett nära och man är ofta rädd att det luktar. Många undviker kalas, resor med mera vilket är begränsande, säger Anna Karin Schagerberg. Som tur är finns det idag såväl

rådgivning som vård och hjälpmedel som förbättrar livskvaliteten för dig som lever med avföringsinkontinens. Anna Karin Schagerberg jobbar dagligen med patienter som har problem med avföringsinkontinens och förutom att tänka på vad du äter, att ha regelbundna toalettvanor och ta hjälp av eventuella läkemedel och hjälpmedel har Anna Karin Schagerberg ett avslutande råd till dig som har besvär med läckande avföring.

- Om du inte kan påverka dina besvär sök hjälp. Du är inte ensam, avslutar Anna Karin Schagerberg. ●



Peristeen®

För att du ska kunna kontrollera dina toalettbesök

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

Att kunna ta kontroll över när tarmen ska tömmas och därmed sina toalettbesök är en av de viktigaste faktorerna för ökad livskvalitet för människor som lider av tarmfunktionsstörningar. 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.



Tryggare med Peristeen® analpropp

Analproppen skyddar mot läckage och ger dig självförtroendet att 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 fast 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.

För mer information om behandling och för prover på Peristeen analpropp, kontakta din vårdcentral eller annan vårdgivare.

För produktinformation kan du även kontakta Coloplast eller besöka vår hemsida.



Ulrika Nilsson, Coloplast, Lena Lindbo, Spinaliskliniken, Eva Holmgren, lärare

“Min mage ska inte kontrollera mitt liv”

En solig höstdag i Stockholm träffas Eva Holmgren, MS-patient och användare av hjälpmedel för urinblåsa och tarm, Lena Lindbo, sjuksköterska, uroterapeut och operativ chef på Spinaliskliniken, och Ulrika Nilsson, marknadschef för Bowel på Coloplast. Vi ska tillsammans diskutera vad vi från industrin kan göra bättre för våra brukare med tarmproblematik och samtidigt finnas som stöd för vårdpersonal. Hur vi kan bli starkare tillsammans för att skapa de bästa förutsättningarna för användare av hjälpmedel att leva det liv som de önskar.

Det är första gången vi träffas tillsammans och vi börjar försiktigt och lite trevande med att presentera oss själva, sedan tar det inte många minuter innan samtalet är igång. För tio år sedan fick Eva diagnosen MS, något som förändrade hennes liv. Problemen som följer med MS varierar och ett av de vanligaste är bekymmer med urinvägarna. Eva fick snabbt hjälp från sin vårdgivare att komma igång med att använda tappningskateter. Tiden gick och Eva tyckte att det fungerade bra. Efter några år började problemen med magen. Hon sökte hjälp på sin vårdcentral vid flera tillfällen, fick läkemedel för att underlätta tarmtömning, genomgick gastrokopier och till och med en operation i ändtarmen. Men ingenting hjälpte Evas problem med att tömma tarmen. – Det är ju märkligt att inte öppenvården fångade upp att det

kunde vara en del av problematiken kring MS, utbrister Ulrika. Lena svarar – Det skulle jag tro beror på bristande erfarenhet kring tarmproblematik. Under de drygt 22 år som jag har arbetat, så har frågeställningarna kring detta blivit viktigare och tydligare med åren. – Jag kämpade verkligen med att få hjälp och bli hörd, säger Eva. Mina tarmbesvär påverkade både mitt privatliv och mitt arbetsliv. Jag vågade inte gå ut och äta med mina barn. Allt planerades kring min mage och mina problem med att tömma tarmen och påverkade i allra högsta grad mina nära och kära. Lena lyssnar uppmärksamt på Evas berättelse och säger med värme i rösten hur glad hon är över att Eva idag har en behandling som fungerar för henne.



En ständig utveckling

Lena har arbetat med ryggmärgsskadade patienter länge och har märkt hur det pågår en ständig utveckling inom vården och att kunskapen kring tarmproblem har vuxit fram. Förr låg fokus på blåsproblematik och få talade

om hur tarmen påverkas av en ryggmärgsskada. Detta har förändrats över tid och idag vet man hur viktigt det är att även behandla tarmdysfunktion hos de patienter som drabbas.

– Det pågår en ständig utveckling med nya rön, nya rutiner och riktlinjer. Förr var det inte lika vanligt att föreslå irrigation (tömning av tarmen med vatten) som behandlingsmetod, säger Lena sakligt. Nu vet vi att vattenlavemang kan vara en bra behandling för den patient som det fungerar för. – Jag önskar att behandling med vattenlavemang kom in i ett tidigare skede för patienten, säger Ulrika.

– Där behöver vården stöd i att lägga till den behandlingen i den traditionella vårdprocessen, säger Lena. Där kan ni (industrin) bli bättre på att informera både på lokal och nationell nivå.

– Ett bra tillfälle var NosCoS i våras som blev en naturlig mötesplats för oss inom industrin, inom vården och för första gången också användare, berättar Ulrika med emphasis, det var ett fantastiskt tillfälle att mötas och diskutera kring de här frågorna. Där handlade det mycket om att vara en upplyst användare, att få eller söka den information man behöver, att man som vårdgivare förväntas kunna hantera många frågor långt ifrån



ens specialistområde och hur vi inom industrin kan hjälpa till att stötta. Tillsammans kan vi föra dialogen framåt, nationellt och regionalt. Nu ska vi visa HUR vi kan bli starkare tillsammans.

Vikten av support och stöd

Att påbörja en ny behandling med transanal irrigation kan ta tid. Innan patienten lärt sig att använda produkten och funnit en rutin som fungerar finns ett stort behov av stöd. Här kan vården och industrin gemensamt ha en avgörande betydelse för patienten och följsamheten av behandlingen. – Ni är proffs på produkten Ulrika, säger Lena. Den form av stödprogram som ni har i Coloplast Care har jag bara hört positivt om.

”Jag är glad att Coloplast Care finns, där fick jag både råd och stöd kring hur jag skulle använda vattenlavemanget när jag är hemma”

Eva flickar in, – Jag är glad att Coloplast Care finns, där fick jag både råd och stöd kring hur jag skulle använda vattenlavemanget när jag är hemma, säger Eva. – Nu har jag lärt mig att anpassa irrigationen till vardagar så att jag kan ringa Louise, min kontaktperson på Coloplast, om något skulle bli fel när jag väl sitter i badrummet och MÅSTE få hjälp på en gång, skrattar Eva. Eva har ett härligt, smittande skratt och en positiv livssyn. – Jag har Louise nummer i min byrålåda bredvid sängen. Inte för att jag behöver ringa, men för att det känns tryggt att veta att jag alltid kan ringa.

– Det känns bra att Louise återkopplar till mig vid behov, säger Lena. Jag har ansvaret för min patient och har en bra process för uppföljning. Det jag ser att Coloplast Care bidrar med är stödet för användaren om något oväntat händer, om patienten oroar sig för något som fångas upp av er och att vi har en bra dialog.

Rum för förbättring

– Vi har blivit bättre på att prata om tarmproblematik redan från dag ett, när patienten kommer till oss. Men vi kan alltid bli bättre på att kontinuerligt ställa frågor som rör tarmen, säger Lena. I hennes jobb på Spinaliskliniken, för uppföljning av personer med ryggmärgsskador, möter hon dagligen patienter med många olika behov.



Hon har gjort det till en vana att råda patienterna att gå med i Coloplast Care, dels för den expertkunskap kring produkten som företaget besitter, men även för att vården inte har möjlighet till samma tillgänglighet som industrin kan erbjuda, något som visat sig värdefullt för användare av Peristeen. – Vägen till transanal irrigation borde inte vara så komplicerad och lång som den var för Eva, säger Ulrika. Vi vill få möjligheten att komma ut ännu mer i vården och tala om hur irrigation fungerar och vilket värde behandlingen tillför för många människor som lider av tarmdysfunktion. Detta är en viktig del i samarbetet mellan vården och industrin. Vi har en utmaning i att nå ut till öppenvården med vår kunskap, dit många människor söker sig när de har eller får problem med tarmtömning. Ulrika hoppas även att tarmdysfunktion ska bli en större del av Uroterapiutbildningen, så fler vårdgivare har kunskap att bemöta såväl blås – som tarmproblematik eftersom de ofta hänger ihop.

Viktigt att inte vara tyst

Eva jobbar som lärare på en skola i Stockholm och hon har valt att vara öppen med sin MS diagnos och sina blås- och tarmproblem gentemot både chefer och kollegor. För om du är tyst kan omvärlden inte förstå, menar Eva. Att hon vågade berätta är inget hon ångrar. På arbetsplatsen möttes hon av en

mycket större acceptans och förståelse än vad hon hade vågat hoppas på.

Det tog totalt 6 år från det att Eva sökte hjälp för sina tarmtömningsbesvär till dess att hon fick en lösning som passade henne, det var transanal irrigation och Peristeen® vattenlavemang. Nu har Eva använt Peristeen i ett år och hon önskar att

hon fått reda på denna lösning i ett tidigare skede.

– Tack vare detta kan jag arbeta mer, då jag älskar att arbeta som lärare. Jag kan gå på middag utan oro. Jag kontrollerar mitt liv igen, inte min mage, skrattar Eva. ●



Vi vet att det kan ta lite tid att komma igång med irrigation, både praktiskt och mentalt. Du ska lära dig hur processen ska gå till, du behöver hitta rutiner kring när det är mest lämpligt för dig att irrigera och hur Peristeen® fungerar för dig i din hemmiljö. 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 följer vi dig under ditt första år med Peristeen.

Under det året 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 är ytterst intimt att behöva prata om bekymmer med tarmen med någon.

Vi stöttar dig i att komma igång, vi vill förenkla för dig att kunna följa din behandlingsplan som du har fått av din vårdgivare, vi ger stöd i de olika frågeställningarna som kan uppkomma om produkten i din vardag. Coloplast Care är helt kostnadsfritt för dig.

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.

60
years of care

Forward
together

Nyhet!

*"SpeediCath® Flex ger mig frihet.
När jag bytte kateter fick jag
möjlighet att göra sådant jag
undvek med min gamla."*

Torben Larsen



SpeediCath Flex 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.



	TVÄR VÄND- NING	PARA- DISISK	↓	SKREV DEN LILLA RÖDA	DRIVA DRIVA FRAM- FÖR SIG	FINFÖR- DELAR	STOR- KLUBB I GUL- SVART	HÄNDA	DEN VÄXER PÅ MO- MARK
	KAN VARA KORT- KORT	→		↓					
					LÄGGA DUBBEL DOFTAR I TEMPEL				
	SVÄNG		VIS FRÄGVIS KOM TILL KALL ERA						
	KRAFT OCH SPÄNST						LÄGGER MATTÄ	SAMLAR ANKOR	
	RULLAS MATTÄ	LÄNGTA- DE EFTER BRUKARE							
↓	GOTT SOM MAT- BETYG	HAR RÖ- RANDE UPPGIFT	SLAG- ORD HAR PÅ KÄNN	↓	NALLE DOWN UNDER	↓	JUL- GRANS- SPÄR	SMÅ- LANDSKT LITET FRÖ	→
							Flicka och dra sticka		HAR GJORT DET FÖRR
									→
									VÄRDAM
BÖR HA RÄD BRUKAR KORTHUS									
→			PÄRM KAN BROTT LEDA TILL				RÖD TRÄD LÄNK		KASST
LAR- MANDE SÄNG					ILLVILLIGT ÄR MORALIS- TENS VÄG			LEN FLUG- STA- DIUM	
			KÄTTFOT SAMBA- NÄSTE			FAKTISKA DAMEN I KOPIAN			NÄSTA INTE MIN
→	GOTT VIRKE LÄNGRE ERA				KNARR SKOGS- KATT			KVOT PRONO- MEN	
KVÄVE		DEN SOM SÄ GÖR SÄ FÄR				VILL FRIÄRE HÖRA	P.C. I BÖK- HYLLAN		
ÄR EN FÖT LÄNG			STILLAR VÄGÖRNA				LOTT		NY BOKDEL
									SVANTE DREJENSTAM 2017

©MEDIARKYSS



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 Kungälv, att: Redaktionen RIKare Vetande (porto betalt). Senast 19 december 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 minitrisslotter!

Trevligt nöje!

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

