

Rikare vetande

En tidning om blås- och tarmhälsa
1/2019

I detta nummer

Christian Hedberg

Bäckenbotten-
träning

Vanliga myter
om träning

“Motion utan mätpunkter – för vår inre tillfredsställelse”

Thomas Fogdö om sina perspektiv på motion
och prestation

I detta nummer

3 Ledare
Petra Ljungqvist: Hur
svårt kan det va'?

4 Notiser
Har du någon fundering
kring din blåsa eller tarm?

5 Malmö Open
FIFH's årliga internationella
tävling har gått av stapeln

6 Motion utan
mätpunkter
Thomas Fogdö berättar

10 SpeediCath®
Compact Eve
Vår mest diskreta kateter

11 WheelMate™
Appen som hittar toalett
och parkering där du är

12 Att hitta sin balans
Christian Hedberg om
livet efter olyckan

14 Bäckebotten-
träning
Hur gör man?

16 Vanliga myter
om träning
Vad är egentligen sant?

18 Träning vid blås-
och tarmproblem
För ett mer aktivt liv

19 Urin- och
avföringsläckage?
Du är inte ensam!

20 Korsord
Tävla och vinn
Christian Hedbergs bok

Produktrådgivning

Vid frågor om våra produkter och beställning av gratisprover, kontakta våra kunniga produkt-rådgivare på Coloplast kundservice, telefon 0300-332 56 (måndag-torsdag 8-16:30 och fredag 8-15), skicka e-post till se@coloplast.com eller besök oss på coloplast.se för att läsa mer.



På coloplast.se hittar du alltid de senaste nyheterna. Du kan också ta del av våra medlemmars berättelser, våra gästers bloggar eller inspelningar från seminarier.

Du hittar även Coloplast på facebook. Här delar vi med oss av nyheter på svenska och engelska från hela världen.

 facebook.com/coloplast

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 utbyte av kunskap, lärande och erfarenheter. RIKare Vetande är en kostnadsfri service och distribueras till privatpersoner och vårdpersonal.

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 Brave Zone

SP2139
Materialet i denna tidning får endast citeras eller kopieras med tillstånd från Coloplast.

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 11 000 anställda.

Coloplast logo är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2019-03. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek Danmark.



341293 SANDSTENS TRYCKERI

Hur svårt kan det va'?

Ord kan både sporra och avskräcka, – *hur svårt kan det vara egentligen, hörru du?* Som en käftsmäll, rakt upp och ner. Vi är inte alltid så snälla mot oss själva heller. Mitt eviga dåliga samvete bokar ständigt in mig på olika träningspass, jätteenkelt. Men jag har av någon anledning ännu inte kommit igång på riktigt. I min ungdom spelade jag mycket handboll och var ganska vältränad. Jag inser dock nu att man inte kan leva på sina gamla meriter i all evighet. Det är dags att lägga det bakom mig och gå vidare, träning är ju trots allt en färskvara.

Men hur gör man då? Nyckeln är kanske att hitta sitt eget sätt att komma igång för att må bra. Att hitta sin balans i livet med träning, kost och andra aktiviteter. Som mitt barnbarn, balanserande på ett ben, glatt utropade när vi kloka vuxna satt och pratade om att hitta balans i vardagspusslet: *Farmor farmor, jag har bra balans, visst har jag?* Och vi kunde ju inte annat än att hålla med, det var ju helt sant och dessutom gav det oss ett gott skratt, en viktig ingrediens för mig för att få bra balans i livet.

Vi är alla olika med olika förutsättningar och behov. Jag tänkte inte så mycket på det när jag spelade handboll men jag har insett att ju äldre jag blir (nu förstår ni att det var ett tag sedan jag spelade handboll med tanke på barnbarnet), att jag är en typisk lagspelare. Jag ger allt när jag är i grupp och med goa vänner. Jag behöver en träningskompis. För mig är ensam inte stark, för andra är det tvärtom. Och inget är rätt eller fel. Den insikten har hjälpt mig mycket att förstå varför det är superenkelt att komma igång med vissa saker, medan andra är mindre lockande.

Jag är en periodare när det kommer till planerad träning men är ganska bra på vardagsmotion. Promenader med min hund Isa är livskvalitet för mig samtidigt som det ger motion. Sedan är jag ganska bra på att glömma var jag lagt saker. Det blir därför många extra småpromenader när jag lätt irriterad irrar runt efter exempelvis min mobil. Jag försöker dock till slut intala mig själv att ja ja, det var bara bra att jag kom upp ur soffan en stund. Märkligt att man kan glömma något så viktigt, så ofta. Det kanske är mitt undermedvetna som kallar på min uppmärksamhet att börja träna, för hur svårt kan det va'?

Hoppas att du hittar din balans och kommer igång med någon form av rörelse som får dig att må bra! Självt har jag bestämt mig för att börja träna lite mer regelbundet, ihop med mina vänner.

Ha en fin vår, kära läsare!

Ljungqvist

Petra Ljungqvist



Frågor och svar

Har du något du går och funderar på när det gäller blåsa eller tarm?

I nästa nummer svarar vi på de vanligaste frågorna från er läsare.

Skicka din fråga senast 12/4 2019 till semo@coloplast.com

tät® – appen med träningsprogram för bäckenbotten med stegrad svårighetsgrad, information och råd

En av fyra kvinnor och var åttonde man har besvär med urinläckage. Tät.nu har utvecklat tre appar; tät® för kvinnor med ansträngningsläckage, tät®II för kvinnor med trängningsinkontinens och blandinkontinens samt tät®III för män, innan och efter en prostatacanceroperation. Tillsammans med ett internetprogram och en broschyr har appen visat effekt både på kort och lång sikt för kvinnor med ansträngningsinkontinens.

Ladda ner den app som bäst passar för ditt behov för att komma igång med din bäckenbottenträning och gå in på tat.nu för att läsa mer i broschyren om ansträngningsinkontinens som idag finns översatt till 7 andra språk.

Tät.nu är en del av ett forskningsprojekt vid Umeå universitet.

(källa: Tät.nu)



Kunskapsunderlag vid Blåsdysfunktion

Nikola har tillsammans med Svensk Sjuksköterskeförening (SSF) tagit fram ett lättillgängligt kunskapsunderlag kring Blåsdysfunktion.

Blåsdysfunktion är ett folkhälsoproblem och omfattar de funktionella problem som berör urinblåsan såsom urininkontinens, trängningsproblematik samt svårighet att tömma urin. Det berör alla åldrar och är vanligast hos äldre. Det dominerande symtomet är urininkontinens där 30–40 procent av alla personer över 65 år i Sverige anger besvär.

I underlaget kan du läsa om förebyggande vård och omsorg, hur det med några enkla frågor är möjligt att ta reda på om en person har blåsdysfunktion och hur det behandlas.

Kunskapsunderlaget kommer att spridas tillsammans med SSF och finns att ladda ner på Nikolas hemsida.

(källa: Nikola.nu)

Visste du att temperaturen påverkar dina produkter? Därför är det bra att tänka på att exempelvis flytta dina produkter från handsfacket i bilen om det är varmt/kallt ute och ta med en del av produkterna i handbagaget om du flyger. När du använder produkterna ska du respektera hur de påverkas av klimatet och vara extra uppmärksam.

Om du använder en urindroppssamlare (uridom) och ska tillbringa tid i ett varmare klimat, kan du behöva byta oftare än normalt eftersom du kommer att producera mer svett. Därför är det viktigt att ta med fler urindroppssamlare än du brukar.

Läs mer på coloplast.se



Peter Rosenmeier, som är FIFH:s stora pingis-stjärna och paralympisk mästare, gjorde en strålande insats under Malmö Open. FIFH:aren knep guld i klass 6 utan att förlora ett enda set, imponerande! Foto: Senad Honic

Malmö Open 2019

Coloplast är stolta huvudsponsorer till FIFH (Föreningen Idrott för handikappade) – Europas största parasportklubb!

Sedan starten 1956 har föreningen vuxit till cirka 1 000 medlemmar och erbjuder idag 16 schemalagda aktiviteter vid cirka 40 tillfällen per vecka året om. FIFH anordnar även världens största årligen återkommande internationella paratävling, Malmö Open, som i februari i år gick av stapeln för 43:e gången. Ett fantastiskt arrangemang som har blivit en internationell mötesplats där deltagarna utöver tävlingarna även



I samband med Malmö Open delades Coloplasts årliga ledarstipendie ut till simsektionens Jenny Jansson (mitten). Foto: Senad Honic



FIFH Sledgehammer tog en efterlängtat seger i paraishockey under Malmö Open sedan de besegrat norska Vålerenga i finalens straffläggning. Foto: Senad Honic

lärt mycket av varandra genom möten mellan nybörjare och paralympiska mästare. I år syntes även Malmö Open mer i media och genom satsningen med livestreaming kunde ca 5 000 unika tittare från 25 nationer följa tävlingen online.

Gå gärna in på malmo-open.com och bli inspirerad. Hoppas vi ses nästa år i februari! ■

Snabbfakta MO:19

Ca 1 800 deltagare och ledare

21 deltagande nationer

Totalt 1 392 matcher och lopp:

- Bordtennis 582
- Boccia 179
- Simning 118
- Innebandy 106
- Bowling 101
- Fotboll 82
- Tennis 67
- Goalball 53
- Elhockey 30
- Hockey 28
- Rullstolsinnebandy 25
- Rullstolsbasket 10
- Rullstolsrugby 8





Motion utan mät punkter

– för vår inre tillfredsställelse

Thomas Fogdö var med i det alpina landslaget, hade vunnit världscupen i slalom och blivit rankad som bäst i världen när han 1995 ådrog sig en ryggmärgsskada som gav honom en ny inriktning. Numera är han en idrottspsykologisk rådgivare som brinner för att utveckla människor och organisationer.

Text och bild: Brave Zone



– Idag presenterar jag mig som en kille som jobbar med prestationspsykologi säger Thomas Fogdö. Personlig utveckling med fokus på ledarskap. Både inom idrotten och andra delar av samhället. Sedan sitter jag exempelvis med i Postkodsstiftelsen. Jag jobbar även med Active Life Foundation – min egen stiftelse som bland annat hjälper skadade idrottare tillbaka till ett aktivt liv.

Du har ett aktivt liv med jobb, familj och barn. Hinner du själv att träna?

– Javisst, och oftast blir det cykling. Därför kan man ofta se mig i Uppsalastrakten på en armcykel. En superbra konstruktion. Sedan gillar jag rullskidsstakning. På cykelbanor eller ute på isen. På vintern blir det mer gym där jag också tränar förebyggande. Till fjällen tar jag mig numera mer för att fiska än för att åka skidor. Naturen är viktig.

Var din bakgrund som elitidrottare en för- eller nackdel efter olyckan?

– Om jag så att säga föll från en högre höjd menar du... Nej, det är väl lika tufft för alla som drabbas av en ryggmärgsskada. En arbetare som ramlar ner från en byggnadsställning får däremot mindre uppmärksamhet. Jag är ändå glad över vad jag hann med innan. Den store Ingemar Stenmark var ju en förebild. Att få hamna i landslaget tillsammans med honom under hans sista år där var att få se en dröm slå in. Och fortsättningen också.

– Vissa andra drömmar krossades. Att bli polis till exempel. Men platsen jag hamnade på i livet har verkligen inte varit något dåligt substitut!

Hade du en tidpunkt när du accepterade vad du varit med om?

– Nej, ingen exakt tidpunkt när allt blev klart och färdigbearbetat. När jag blev pappa för nio år sedan insåg jag till exempel att allt inte funkar i vissa lägen. Jag ville ju vara lika mycket förälder som min fru.

– Ibland är det viktigt att höra sanningen. En läkare sade tidigt att resten av mitt liv skulle bli i rullstol. Det var tufft att han inte gav mig något hopp, ändå är jag tacksam för hans rakhet. Nu har det gått 24 år och livet är inte dåligt på något sätt. Tvärtom!

– Min omställning började bara några dagar efter operationen. Jag fick skaffa mig en ny målbild långt ifrån röda käppar i en backe. Det var väldigt svårt att få ihop allting inom mig under de två första åren. Men jag är tacksam för att andra människor inom vården sade till mig att jag kommer att kunna leva ett normalt liv. De fick också rätt.



Vad är din syn på prestation?

– Prestation räknas alltför ofta utifrån en mätpunkt. Men prestation, menar jag, är något vi uppnår utifrån våra egna förutsättningar, inte utifrån utfallet i tid, längd eller höjd.

Det är lätt att hålla med, men om vi inte definierar prestation utifrån det mätbara hur ska vi då förstå det? Thomas utvecklar sin tankegång med ett exempel.

– På idrottsgalan fick Duplantis, utmärkelsen årets prestation för att han hoppat stav över sex meter. Det var välförtjänt. Samtidigt gjorde han det i början av sin karriär och utan publikens krav. Jämför då med André Myhrer som tog OS-guld i slalom under hans rimligen sista chans och under den enorma press det och annat medförde. Jag menar därför att han var värd den utmärkelsen, samtidigt som förstås alla kandidater var det.

Och överfört till "oss vanliga" – hur hittar vi motivationen?

– Det handlar om ambitionsnivå, vad jag vill med min träning? Motion handlar också om att hitta det du går igång på. Du ska ju inte träna som Gunde Svan, utan som den du själv är.

”Prestation räknas alltför ofta utifrån en mätpunkt. Men jag menar att prestation är något vi uppnår utifrån våra egna förutsättningar, inte utifrån utfallet i tid, längd eller höjd.”

Thomas säger att träning skiljer sig väldigt mycket från den direkta belöningen man får vid "Estrella-rycket" i TV-soffan.

– Ska du ut i regnet känns det kanske inte kul. Men när du väl är ute, när andhämtningen kommit igång, när du inte ens har musik på, när du tar dig genom den mjuka lövbädden, ja då händer något. Det blir en uppskjuten belöning och det känns fantastiskt.

– Att motionera bara för att döva samvetet eller för att tysta dem som tjatar, räcker inte. Istället behöver man se nyttan med det. Jag tränade hårt innan olyckan. Sedan kom jag bort ifrån det och det var svårt att hitta tillbaka. Man kommer på en massa undanflykter som låter rimliga för stunden. Men att hitta nyttan med motion är egentligen lätt.

– För mig gav också barnen en ny motivation. Jag ville hänga med i deras tempo. Och återigen, det känns ju ljuvligt efter en motionstur.

Motion, målbild och dagbok

– Använder man hjälpmedel får man fråga sig om det stör vid träningen. Kan man ta bort ett orosmoment så underlättar det vare sig det gäller utrustning eller intimhygien. Men där ger jag inga råd. Istället ska man vända sig till proffsen.

– Jag skiljer egentligen på träning och motion. För mig räcker det att vara motionär. Jag vill ut och jag vet att det är bra. Det räcker med 30–45 minuter för att få min dos.

– Målet med träningen kanske är så enkelt som att man vill hänga med ett tag till. Men det måste vara ens eget mål. Det kan också vara den inre känslan av tillfredsställelse. För mig är det skönt att vara ensam under träningen. Gemenskap är viktigt vid andra tillfällen. För andra är själva motionerandet en tillsammansgrej.

– Målbilden behöver alltså inte vara en tid. Ändå är uppföljning viktigt. Därför rekommenderar jag alla att föra dagbok. Det ger bekräftelse. Processen blir tydligare då.

Har du några tips till dem som jobbar mycket?

– Skriv in träningen i almanackan. Visst kan man flytta det som står i kalendern men det gör lite ont i själen att bara stryka.

– Man kan träna en månad utan att märka någon förändring. Men ofta både äter och sover man bättre när man rör på sig. På tal om att jobba så blir man även mer produktiv. Många får sina bästa idéer när de tränar. Och har jag skrivit in träning så anpassar jag min dag efter det.

– För man dagbok under längre tid ser man även resultaten komma. Den investering vi lägger i motionen kommer igen, den får vi med oss! ■

SpeediCath® Compact Eve – vår mest diskreta kateter hittills



SpeediCath Compact Eve är en perfekt kombination av form och funktionalitet. Designad för diskret hantering i din vardag och i din handväska och med tre viktiga funktioner:

Enkel att använda

Ergonomisk triangelformad design gör SpeediCath Compact Eve enkel att greppa och hantera både före, under och efter kateterisering, utan att vidröra ytskiktet.

Klar att använda

För att göra katetern ännu enklare att använda, kan den öppnas genom enbart en liten vridning och enkelt återförslutas efter användning. SpeediCath Compact Eve har ett unikt hydrofilt (halt och fuktigt) ytskikt och ligger i vätska som gör att katetern är klar att använda direkt.

Klar att
använda
direkt



Stilren och diskret design

SpeediCath Compact Eve har en stilren design inspirerad av sminkprodukter, så du kan ta med den på ett diskret sätt. Detta har uppnåtts utan att kompromissa med prestanda, säkerhet eller hygien.

Tillgängligheten kan variera mellan olika landsting.



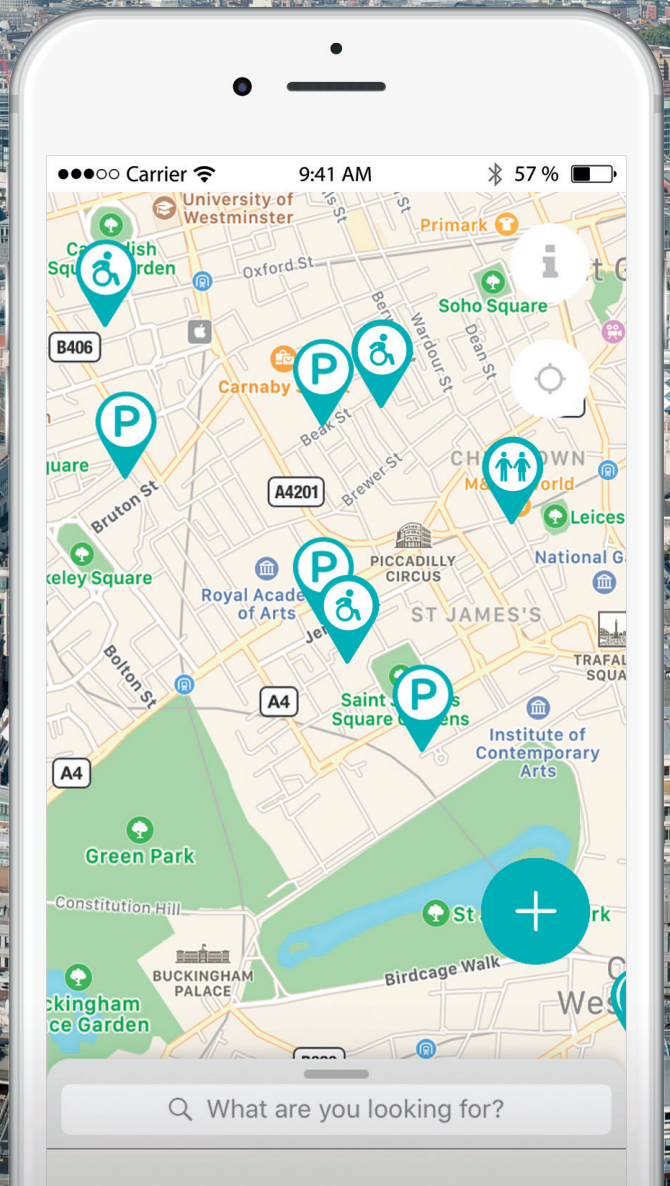
Ut och resa?

Mitt Resepaket innehåller bland annat information, tips och råd, användbara checklistor och ett kort på flera språk som uppmanar till diskretion vid eventuell genomgång av bagage. Allt för att du ska känna dig trygg på resan!

Beställ gratis på coloplast.se/mittresepaket

WheelMate™

Hitta rena, tillgänglighetsanpassade toaletter och parkeringar där du befinner dig. Appen är gratis och finns att ladda ner i App Store och Google Play.



Träning, smärta och *konsten att hitta sin balans*

Vid en bergsklättring 2006 hände det. Christian Hedberg föll handlöst och blev förlamad från midjan och nedåt. Med svåra smärtor tog livet en ny vändning. Sedan dess har han bland annat representerat Sverige som OS-paralympiker i Sotji och Pyeongchang. Han har blivit en flitigt anlita inspiratör och skrivit boken "Ingen vill dricka kaffe med någon som är bitter". Vi undrade över hans syn på livet, smärtan och träningen.

Text: Brave Zone. Bild: christianhedberg.se

Idag föreläser jag i olika sammanhang men främst på företag berättar Christian Hedberg.

– Det blir lite "kan han så kan vi" över det. Men jag föreläser också om motiverande samtal, om krishantering, mål och målbilder och inte minst motivation utifrån en kris. Jag kan ju berätta om hur man går från att vara medicinberoende till att bli elitidrottare.

– Olyckan ger perspektiv. Den gör mig tacksam över att vara vid liv. Naturligtvis har det ibland känts som ett rent helvete, men samtidigt lär det finnas grader i helvetet. Tänk bara på Monty Pythons sketch när de skryter över vem som hade värst uppväxt. Vad man än säger har alltid någon haft det värre, skrattar Christian.

När det gäller smärta får man skilja på akut smärta och kronisk smärta, fortsätter han.

– Det finns en akut smärtfas som är så jobbig att man inte kan ha på sig ett par löst sittande byxor. Träning kommer in eftersom det är den enda åtgärd som ger faktisk lindring utan tabletter.

– Mitt i den traumatiska fasen är man både formbar och sårbar. Somliga griper då efter halmstrån. Folk har betalat tusentals kronor för att genomgå operationer utomlands som bara ger placeboeffekter... För egen del sade jag redan sex månader efter olyckan att jag hade accepterat det som hänt. Men det var bara på ytan, för att slippa jobbiga frågor. I själva verket tog det mig snarare sex år att acceptera på djupet.

– Jag har förståelse och erfarenhet av smärtkliniker. "Nu har du snart testat hela Fass" kunde de säga. Smärta kan verka svårbegripligt men är egentligen densamma oavsett vad man råkat ut för. Det är därför jag i min bok även intervjuar folk med andra skador om deras smärtupplevelser.

– Det är viktigt att människor runtom vågar vara ärliga och ge ett bra stöd. Tiden det sedan tar att hitta sin egen väg beror på vårt bagage. Vettiga människor kan ge verktyg, men jag själv måste börja använda dem. Till slut får man konstatera att "detta har hänt" och därefter fråga "Vad gör jag nu?".



” Vid
träningen
flyttar man
fokus från
smärtan
till något
positivt. ”

– För egen del, som medicinberoende, kom till slut mitt uppvaknande. Det var i bilen när jag skjutsade min dotter. Ingen incident inträffade men jag insåg plötsligt att om jag fortsätter såhär kommer jag att utsätta henne för fara. Det blev vändpunkten. Jag hade visserligen motionerat en del men nu blev det allvar. För det finns i princip bara två vägar att hantera kraftfull smärta. Den ena är smärtstillande, som morfin. Den andra är träning.

– När jag började träna seriöst tog det mycket tid i anspråk. Jag provade olika idrotter och körde hårt i timmar. Numera tar kroppen stryk och jag får ta det lugnare. Det blir två eller tre halvtimmespass per dag, armcykling, simning eller hockey, som jag ju tävlar i.

Jag måste ha ett mål med min träning. Fokuset hjälper mig att glömma smärtan. Vare sig målet är att komma till OS i Peongchang eller att lära sig att torka sig i rumpan behövs ett mål. Övergripande kan det förstås vara att bli någorlunda smärtfri. Men det blir för tråkigt att fokusera på. Istället har jag konkreta delmål.

Vid träningen flyttar man fokus från smärtan till något positivt. Endorfiner är inblandade och ett hårt pass ger effekt. Man känner sig avslappnad och då faller saker och ting på plats. Som för uppfinnare, när de jobbat hårt kommer idéerna gärna under avkopplingen.

– Ofta jämför man sig och frågar hur andra tränar. Men vi är olika. Har du en sprinterkropp kanske du inte ska härmna en maratonlöpare. "Copy and paste" fungerar inte. Men att lyssna på andra ger inblick och inspirationen blir en drivkraft. För mig är till exempel simmare Anders Olsson en förebild. Du kan alltså hitta en bit här och en bit där men inget skraddarsytt träningsprogram. Fast ibland gör man det för svårt för sig. Man söker alltför stora lösningar när det räcker att sänka huvudet och bara köra...

– Numera behöver jag kombinera träningen med annat. Jag kan inte träna timme efter timme längre. Kroppen säger ifrån. För mig blir det KBT (kognitiv beteendeterapi) och att träna för att få en avslappnad andning.

– Du måste vara lite nyfiken! Man vill ju förstå sina egna funktioner. Kan jag lura kroppen att tro att jag klarar mer? Hur mycket kan jag stretcha mina gränser? Det finns förstås en fysisk gräns, men hur når jag den? Allt för att hitta balansen. Nu efter tolv år kan jag väl säga att jag har hittat den, avrundar Christian Hedberg. ■



Gå in på christianhedberg.se för att läsa mer.

Vill du vinna Christians bok "Ingen vill dricka kaffe med någon som är bitter"? Lös och skicka in korsordet på baksidan, fem vinnare får varsin bok!



Vi får ofta höra hur
viktigt det är med
bäckenbottenträning.

*Men hur
gör man?*

Att träna musklerna i bäckenbotten är en biverkningsfri och effektiv behandling. Studier visar att två tredjedelar av de kvinnor som söker hjälp för ansträngningsinkontinens blir helt bra eller förbättrade efter att ha tränat sin bäckenbottenmuskulatur. Även män kan träna sin bäckenbotten, vilket kan vara aktuellt både före och efter en prostataoperation.

Det är viktigt att du tränar rätt muskulatur, därför ska du börja med att identifiera dina bäckenbottenmuskler. Det gör du lättast genom att ligga i en avslappnad ställning till exempel på rygg med benen uppdragna.

Hitta rätt muskler

Man: Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsätt att knipa uppåt/framåt i riktning mot urinröret som om du behöver kissa men inte fick.

Kvinna: Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsätt att knipa uppåt/framåt runt slidan och urinrörsmynningen.

Sug in och lyft upp hela bäckenbotten. Det ska kännas som ett lyft underifrån/uppåt i riktning mot naveln. Gör denna rörelse med liten kraft och en kort stund. Knip och lyft i två sekunder och slappna sedan av i två sekunder. Andas lugnt och känn med en hand på magen att bukmusklerna är avslappnade. Du kan även träna detta sittande eller stående. När du behärskar dessa "hitta-rätt-knip", går du vidare till styrkeknipen.

Styrkeknip

Nu är det dags att lägga maximal kraft i knipet och hålla kvar det i 5–6 sekunder. Andas lugnt under hela knipet.

Knip 5–6 sekunder, släpp knipet successivt och vila lika länge. Sträva efter att kunna klara 10 knip i följd och varje gång med så stor kraft som du orkar utan att spänna bukmusklerna som kan ge ett onödigt tryck. Gör 10 knip, tre gånger per dag.

Uthållighetsträning

Utförs som styrkeknip, men du försöker nu hålla kontraktionen i 30–60 sekunder. Styrkan kommer efter en kort stund att ligga betydligt under maxknipet och detta är också meningen. Avsluta varje styrkeknipsomgång med ett uthållighetsknip.

Funktionsträning

Detta är den absolut viktigaste träningen. Det är nu dags att du blir medveten om vilka situationer som vanligtvis orsakar läckage och att du lär dig att medvetet och snabbt knipa med de muskler du tränat, just innan det förväntade läckaget. Exempel på sådana tillfällen är innan du hostar, när du lyfter tungt eller reser dig från sittande.

Redan efter ett par månaders träning märker du att musklerna blivit starkare. Räkna med att det tar ytterligare någon tid innan du tränat upp musklerna helt. ■

Källa: nikola.nu



Det är viktigt att du tränar rätt muskulatur, därför ska du börja med att identifiera dina bäckenbottenmuskler. Det gör du lättast genom att ligga i en avslappnad ställning t.ex. på rygg med benen uppdragna som bilden visar.

Vanliga myter om *träning*

Är det verkligen ett måste att träna minst 30 minuter och blir man verkligen stor av styrketräning? Vi reder ut de vanligaste myterna inom träning.

Om man bara tränar tio minuter om dagen så ger det ingenting.

Alla har olika förutsättningar och ibland kan det vara svårt att hinna med allt. Att göra några övningar, även om det bara är i tio minuter, är ett bra sätt att utmana kroppen och musklerna.

(källa: Jessica Norrbom och Maria Ahlsén, forskare inom kost och träning, viktklubb.se)

Ett tydligt sexpack visar att man är vältränad.

Falskt. Prestationsförmåga mäts inte i magrutor!

(källa: Linda Bakkman, näringsfysiolog vid Sveriges Olympiska Kommitté, SVT nyheter)

Förr eller senare blir man för gammal för att träna.

Det finns studier på folk som är uppåt hundra år som visar påtagliga effekter av exempelvis styrketräning. Man kan bli bättre i alla åldrar. Visste du att styrketräning bland annat hjälper mot ryggsmärta, artros, ledproblem och benskörhet, förbättrar minnet och förhindrar depression?

(källa: goactivetravel.se)

Du ska dricka vatten även om du inte är törstig.

Nej, kroppen signalerar till oss när vi bör fylla på med vätska. Först då bör vi bege oss till kranen. Vi ska dricka när vi blir törstiga, varken mer eller mindre.

(källa: Hälsoliv, Agnes Wold, professor i klinisk bakteriologi vid Sahlgrenska akademien)

Det finns undantagsfall, då det är smart att dricka lite extra, som när du har tränat och svettats mycket.

Det är dock viktigt att inte dricka för lite, även om det betyder att du behöver tappa dig en gång till.

Kvinnor och män ska träna på olika vis.

Det finns ingen inbyggd mekanism som säger att kvinnor ska köra yoga och män ska lyfta tyngder. Visst får kvinnor arbeta mer för att bygga muskler på grund av lägre testosteronhalt men annars är det inte ditt kön utan dina intressen och förutsättningar som bör styra din träning!

(källa: goactivetravel.se)

Bara jag har en bra grundkondition så behöver jag inte träna.

Det är alltid bra att ha en bra grund i träningen men kondition är en färskvara. Korta perioder av uppehåll ger ingen större skillnad i hur mycket man orkar. Om man däremot slutar träna helt under en längre tid kommer kroppen behöva längre tid på sig att hitta tillbaka till den formen man var i innan man slutade träna.

(källa: måbra.com)

Man blir stor av styrketräning.

Hur stora muskler man får är ofta genetiskt. Vissa har lättare att få stora synliga muskler, andra inte. Men ju mer du tränar desto starkare blir kroppen.

(källa: måbra.com)

Det är bäst att träna på morgonen.

Den bästa träningen är den som blir av, det är så enkelt. Morgon, dag eller kväll spelar ingen roll. Det är viktigare att du hittar en träningsform och rutin som passar dig, än att följa ett visst klockslag.

(källa: sportamore.se)



Anna Matveeva, Ryssland

Man måste vara vig för att yoga.

Absolut inte. På samma sätt som att man inte måste vara stark för att styrketräna eller ha bra kondition för att springa så behöver du inte vara vig för att yoga. I yoga tränar du rörlighet, stabilitet, koordination och balans. Yoga kan vara extremt krävande eller väldigt rofyllt, du sätter själv nivån utifrån dina intentioner och förutsättningar.

(källa: Victor Forsberg, PT på Friskis & Svettis)

Får du inte träningsvärk har du inte tränat tillräckligt hårt och träningen ger ingen effekt.

Det är heller inte sant. Träningsvärk får vi när vi utmanat musklerna med något de inte är vana vid och det är nästan omöjligt att göra varje pass. Alla träningspass har betydelse och gör skillnad även om du inte får träningsvärk.

(källa: topphälsa.se)



UVI-boken – din bok för en hälsosam urinblåsa

UVI-boken innehåller tips och råd för att undvika urinvägsinfektioner och vad man ska göra om man får en UVI. Ladda ner boken idag eller beställ ett gratis exemplar på coloplast.se/uvibok



Träningstips för dig med blås- och tarmproblem

Många som har problem med blåsan och tarmen undviker att delta i fysiska aktiviteter eftersom de är rädda för läckage eller för att oftare behöva "gå" på toaletten. Oavsett vad anledningen är, borde ingen känna att blås och tarmproblem håller tillbaka någon från att delta i fysiska aktiviteter.

När du har ett medicinskt tillstånd är det viktigt att ha en stark kropp och vara i bästa möjliga fysiska form. Om du har dålig fysisk form kan dina blås- och tarmproblem försämrast – eller du kan uppleva dem som värre, eftersom du i allmänhet inte känner dig så bra.

Brist på motion eller fysisk aktivitet kan orsaka att du blir överviktig eller förstoppad. Båda dessa saker kan också ha en negativ inverkan på din blås- och tarmhälsa.

Upptäck din favoritaktivitet

Ta reda på vad som passar dina intressen och fysiska förhållanden. Det behöver inte vara någon Extremsport om det inte är något för dig. Dans, golf, simning eller yoga är bra alternativ. Det finns många bra anledningar till att träna av hälsoskäl. Att vara fysiskt aktiv får dig att må bra!

Fundera på varför träning kan vara bra för just dig, särskilt om du har problem med blåsan och tarmen. Att vara aktiv kan få dig att må bättre och ge dig en starkare kropp. Det kan också vara roligt och ge dig en chans att umgås med andra människor. När du har en kroppslig skada eller sjukdom kan bristen på fysisk aktivitet påverka din kroppsfunction negativt.

Vissa fysiska aktiviteter kan öka känslan av att behöva tömma blåsan och tarmen eller till och med ge både urin- och avföringsläckage. Istället för att undvika aktiviteten, använd ett skydd eller töm blåsan precis innan och använder du TAI (Transanal irrigation) kan du genom regelbunden användning få bättre kontroll på dina tarmtömningar. Rädslan för ökade urin- och tarmproblem bör inte hålla dig tillbaka från träning.

Vilka sportaktiviteter är bäst lämpade för dig?

Den studsande och bultande rörelsen i löpning kan orsaka läckage. Försök istället ta en raskare promenad.

Att lyfta tunga vikter eller annan tung utrustning kan också trycka på blåsan och tarmen. Använd istället lite lättare vikter och gör fler repetitioner eller testa att göra rörelsen snabbare/långsammare.

Tips! Simning är utmärkt eftersom det kan göras av de flesta, oavsett hur vältränad eller rörlig man är. Om du läcker avföring är Peristeen® analpropp ett enkelt, säkert och diskret hjälpmedel.

Om du sitter i rullstol

Det finns också massor av sportaktiviteter som kan göras sittande i rullstol – även tävlings-sport. En sökning på nätet kan hjälpa dig att hitta en av de många organisationer som specialiserar sig på sport för rullstolsburna, som exempelvis bordtennis, cykling, rugby, rullstolsbasket och dans.

Allt räknas

Förutom planerad träning, se om du kan hitta ett sätt att vara fysiskt aktiv varje dag. Här är några idéer för enkla hemmaaktiviteter som kan integreras i andra uppgifter: träna armarna med hjälp av några flaskor från kylskåpet när du lagar mat, gör bäckenbottenövningar medan du tittar på tv, trädgårdsarbetar eller leker med barnen. Hur du kan smygga in träning under dagen är givetvis beroende på din situation och medicinska tillstånd. ■

Det här är allmänna riktlinjer för att hjälpa dig med vanliga frågor. Du bör följa de specifika instruktionerna som tillhandahålls av din läkare eller sjuksköterska.

Välbesökt föreläsning om urin- och avföringsinkontinens

I slutet av november bjöd Coloplast och Attends in till en kväll i Skellefteå, med föreläsning och diskussion om problematiken kring urin- och avföringsläckage. Intresset var överväldigande och lokalen blev snabbt fullbokad. Det diskuterades bland annat hjälpmedel, bäckenbottenträning och livsstil som möjliga åtgärder.

Jenny Norrgren, uroterapeut och barnmorska på Kvinnokliniken i Skellefteå, föreläste om att det är många som är drabbade och att flera läcker helt i onödan. Det finns hjälpmedel, råd och stöd att få.



Jenny Norrgren, uroterapeut och barnmorska på Kvinnokliniken i Skellefteå intervjuades i Norran 8/11 2019.

Hjälpmedel vid urin- och avföringsinkontinens

Intresset kring hjälpmedel vid urin- och avföringsinkontinens var stort och vi fick mycket frågor, speciellt om hur man går tillväga för att prova ut hjälpmedel såsom analpropp (Peristeen® analpropp) eller vattenlavemang (Peristeen® vattenlavemang).

- Peristeen analpropp är ett enkelt, säkert och diskret hjälpmedel mot avföringsinkontinens. Den förs in som ett stolpill och kan användas i upp till 12 timmar för att förhindra okontrollerat läckage av fast avföring.
- Peristeen är ett tarmsköjningssystem för personer som lider av avföringsinkontinens och/eller kronisk förstoppning. Användning av Peristeen förebygger effektivt ofrivilligt tarmläckage och/eller förstoppning.

Vill du veta mer?

Om du vill ha mer information om dessa hjälpmedel är du välkommen att kontakta oss på telefon: 0300-332 56, e-post: se@coloplast.com eller besöka coloplast.se. Vi kan tyvärr inte skicka prover på Peristeen, kontakta din vårdgivare om du tror att dessa hjälpmedel kan passa dig.

										LED-STYVA	HAR ÅTLIGT SKÅL		BYTER MÅNGA BRUDAR	KVÄVE	DRIVA RUNT	EN OCH ANNAN I BERGEN	GEORGIA
										KAN MAN TALA PÅ ALLA SPRÅK							
										HÅLSNING				LIVA UPP UNNAR INGEN ANNAN			
										SPRIDER DRÖGER		FRÅN ARG SKOTTE LOTTEN					ORSAKAS AV KON-TAKTSVÅRIGHETER
										BAD-PLATS							
														ÖRING		LITET MÅTT BOTA	
	GÅR I VATTEN		ÄR LIVET TILL SJÖSS HYRKÖP	GÅR GÄRNA I PÅLS		HIPPA-BRUD SKJUTS DET PÅ	SAMBA-NÄSTE TRO PÅ		ORD-ORD	BJUDAS LÅT SOM SLAGIT							
															LÄSES I UPPSALA DRAG		
HAR TOMTEN EN					VITLÖKS-SÅS BIBEL-GESTALT							TID MED DÄLIG SKÖRD VÄRDA				KAN BLI UTTRYCKT MED ROTEN	
MÅL SOM VARIERAR LOKALT								FLER ÄN MÅNGA VRÅL							LITET TAL ÅTRÅDET		
KRÄVER SKÄGG				SKRUD LÅTA STELNA I FORM						FLICKA OCH FÄRDIGA							FINSLIPAD ÄR MÅNGFÄTTERAD
						SYD-AFRIKA KORT	LIST VAR GARBO					INTE KINES MEN JAPAN BLÅSA					
KÄCKA	STYRD ARBETS-KRÄFT	RENAR I KROPPEN LINDRAD							VAND-RAR I ÖKEN	PUBVARA MINNES-MÅTT					SCEN-VERK	SKRE-DET	
RÖRA I GRYTAN					LAGER BUKT PÅ REP							FRÅGA SIG HJULDEL					
			BLIVIT BLITT BLAND					SOM EN LITEN HAKE						SES RUNT OLJA HUVUD-DEL			
ÄDRAS VÄL BI-BEHÄLLEN MED						DRAS RUNT LIVET				LASSA IN EN MASSA GLASS							
LENNONS ÄNKA				MEDEL-TIDA POESI				GOTT VIRKE						HOT-FULLT TECKEN			
HÖRS I BERLIN						MÅNG-EN PÅ LASA-RETT				VÄXT-PLATS							

© MEDIAKRYSS, SVANTE DREJENSTAM 2019

Vinn Christian Hedbergs bok "Ingen vill dricka kaffe med någon som är bitter"

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 Kungsbacka, att: Redaktionen RIKare Vetande (porto betalt).

Senast 12 april 2019 vill vi ha ditt svar.

Glöm inte att skriva ditt namn och din adress på kortet eller i e-posten, så vi kan kontakta dig. De 5 första öppnade rätta svaren vinner Christians bok.

Mycket nöje!

