

Produktnyhet!

SenSura® Mio Convex 1-dels sluten för dig som behöver en konvex lösning och föredrar en sluten påse

Våga fråga och våga prova nytt!

För Marianne är SenSura® Mio Convex 1-dels sluten rätt lösning

Vad är bråck?

En artikel om bråck och utbuktade områden

Innehåll

Aktuellt	3
"Mitt bästa tips? Våga fråga och våga prova nytt!"	4
Petra är en av de bästa i världen!	5
Produktlansering! SenSura® Mio Convex 1-dels sluten!	6
5 frågor till: Anna Wallin	7
"På apoteket säger de att ni slutat tillverka min produkt!"	8
Den bästa lösningen för mig är en kombination av produkter	9
Vi ser alla olika ut	10
Att hitta rätt lösning för din kroppsprofil	11
Stomibråck – vad är det?	12
Lossnar basplattan i kanterna?	13
"Lilla boken om läckage"	13
Hudirritation - med rätt teknik kan du undvika det	14
Produktrådgivning	15
Korsord	16

Vad är livskvalitet?

Livskvalitet ser olika ut för alla. För någon är det ett utmanande yrke, för andra att kunna umgås med sin familj och en tredje kan det vara att kunna krypa ner i badet på kvällen. För Marianne är det precis så.

Innan hennes operation frågade hon sin stomisköterska:

– Kommer jag kunna ta ett bad på kvällen? Kommer jag kunna arbeta i trädgården?

– Vi ska göra allt vi kan för att det ska lösas, sa hennes stomisköterska.

På den vägen är det. Marianne ringde oss häromdagen och hade provat vår helt nya SenSura® Mio Convex 1-dels sluten.

- Det känns som jag glittrar, var det första hon sa. Marianne gjorde allas vår dag och jag hoppas att hon kan inspirera er att våga prova, ge inte upp, det ska finnas en lösning för dig att kunna göra det som är livskvalitet för dig.

Att basplattan ska sluta tätt mot huden är en av de allra viktigaste förutsättningarna för att undvika läckage och hudirritation.

Under 2017 gjorde vi en undersökning bland våra medlemmar.

Den visade att läckage och hudirritation är de vanligaste orsaken. Läs mer om resultatet i tidningen.

Trevlig sommar när den kommer!
Bästa hälsningar,

Malin Ottosson
Chefredaktör
Coloplast AB/assistans



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. Välkommen!

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



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 assistans ges ut av Coloplast AB med tre nummer per år och riktar sig till dig som är stomiopererad. Syftet med tidningen är att i samarbete med stomiopererade, vårdpersonal, forskare och specialister skapa ett forum för kunskap, lärdom och erfarenheter kring stomi. Ambitionen är att bidra till en ökad livskvalitet för dig som har stomi. assistans är en kostnadsfri service och distribueras till privatpersoner och vårdpersonal.

Coloplast logo är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2018-05.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek Danmark.

Coloplast AB/assistans
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 Shutterstock

SP1138
Materialiet i denna tidning får endast citeras eller kopieras med tillstånd från Coloplast.

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”. Högskolekursen 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 det 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 patientinflytandet som vi ser inom hela vårdkedjan kommer att fortsätta, säger Britt-Inger Bergkvist, Affärsutvecklingschef på Coloplast.

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

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

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 resepaketet gratis från oss på www.coloplast.se/mittresepaket



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



Utsedd till världens bästa kokbok i sin kategori

Har du provat något recept ur kokboken “Vissa har andra utvägar”?

Så roligt att många hörde av sig och var intresserade av kokboken. Just nu är den slut på vårt lager och vi återkommer när vi har den igen!

Skicka gärna en bild till oss på maten du lagat ur kokboken! Vi publicerar de första bilderna som kommer in i nästa nummer av assistans och skickar dig 2 MiniTriss som tack!

Skicka ett mail till semo@coloplast.com, eller ett brev med fotot till Coloplast AB, svarspost 20203706, 434 20 Kungsbacka. Märk upp med Matbild!

PS. Den går att beställa direkt från Danderyds sjukhus. Gå in på den här hemsidan: www.ds.se/Sidor/Kokboken/



”Mitt bästa tips? Våga fråga och våga prova nytt!”

Hösten 2017 fick Marianne reda på att hon skulle bli stomiopererad. Marianne hade sökt vård när hon upptäckte att allt inte stod rätt till med tarmen. Hon opererades för polyper som fastnat i tarmväggen. Operationen gick bra men tarmen ville inte läka. Efter en tid konstaterade läkaren att det fanns bara ett alternativ, en kolostomi.

Text: Malin Ottosson

Hur kommer mitt liv att bli?

- Efter det gick det fort, berättar Marianne, jag fick träffa en stomiterapeut som skulle hjälpa mig med mina frågor. Det var två saker jag oroade mig för, kommer jag att kunna bada igen och kommer jag kunna arbeta i min trädgård? Det är livskvalitet för mig, att få vara ute och påta i min trädgård på dagarna och kunna krypa ner i ett varmt bad om kvällen och värma mina frusna fötter. – Det praktiska tänkte jag ordnar sig, eftersom min svärmor har haft en stomi i många år. Men hur skulle mitt liv förändras? Min stomiterapeuts svar var lugnande. Hon sa:
– Du kan fortsätta att göra det du vill. Vi ska hitta en lösning som passar dig, Hon är en ängel, säger Marianne, hon

skickade med mig ett provkit hem för att bekanta mig med påsar och plattor och allt det där praktiska.

Fråga och lyssna till andra i samma situation blev så viktigt

När jag kom hem började jag att läsa allt jag kunde hitta om stomibandage, stomioperationer och hur livet kan förändras. Det var viktigt för mig att läsa vad andra tycker har fungerat för dem, vilka tips och knep som finns att tillgå.

Eftersom jag arbetar så mycket i trädgården blir det en himla massa sträckande och böjande. Det är förresten samma sak på vattengympan. Och där vill man verkligen inte ha ett läckage! utbrister Marianne förskräckt.

Mina änglar!

Operationen gick bra och med stöd av sin stomiterapeut började utprovnigen med att hitta det bästa

”Jag är mig själv.
Jag kan göra
det jag vill.
Jag glittrar igen!

stomibandaget för kropp och vardag.
– Stomiterapeuterna är så skickliga, de kan allt om material, passform och utmaningar. De har varit änglar! säger Marianne med eftertryck. När man tar



Petra Moberg

Petra är en av de bästa i världen!

Varje dag möter Petra människor via telefon. - Det är det bästa, att kunna hjälpa någon som har bekymmer eller problem till en bättre vardag. Vi är stolta att Petra, tack vare sitt proffsiga bemötande, har blivit utsedd till en av Coloplast bästa produktrådgivare i världen.

- Vi får ofta frågan vad vi gör, vilken typ av frågor som vi kan vägleda i och vi försöker alltid vara tydliga med att alla medicinska frågor måste man ta med sin vårdkontakt. Vi har 5 ledstjärnor som vi arbetar efter berättar Petra.

Våra 5 ledstjärnor

Proaktiva - Vi skall agera tillsammans med användare och sjukvården i en snabbt utvecklande sjukvårdsmarknad. Vi skall inte stå inaktiva och passiva och hoppas att världen skall förändras, och att allt löser sig.

Lyssnande - Vi skall ta oss tid när människor har problem, frågor eller besvärigheter. Vi ska lyssna och svara. Vi skall inte bara ha en kort dialog. Vi är här för att hjälpa. För att göra en skillnad i folks liv.

Hänvisar till vården - Vi skall starkt rekommendera människor att kontakta sjukvårdspersonal när de upplever medicinska besvär. Vi skall inte ge medicinska råd. Vår dialog skall enbart röra produkter och livsstilsfrågor.

Rådgivande - Vi skall endast upplysa användarna om produkter vi tror kan gynna den enskilde individen. Vi skall inte använda oss av en oetisk säljtaktik eller pressa människor till att köpa produkter och vi skall aldrig ifrågasätta en vårdgivares rekommendation.

Synliga - Vi skall vara synligare för människor som söker efter lösningar på problem, och vi tror att vi kan vara till nytta. Vi skall inte tränga oss på, utan bidra med nya rön, produkter och utbildning. •

kontakt med tomibandagetillverkarna får man också alltid bra hjälp, tips och prover. Nu har jag nog pratat med alla som finns, skrattar hon.

Jag har många idéer på förbättringar och förändringar, små justeringar för att det ska bli ännu lite bättre och de är alla tacksamma för att få veta hur de kan utveckla stomibandagen ännu mer.

Det lilla extra som just jag behövde

- När vi fann SenSura® Mio med platt basplatta blev jag så glad. Den var helt suverän, satt ordentligt på huden och gick enkelt att ta loss. Efter en tid märkte jag när jag bytte basplatta att det kommit ut avföring under plattan. Jag blev givetvis orolig och kontaktade min stomiterapeut som föreslog att

jag skulle prova en konvex soft som ger ett lätt tryck och på så sätt skjuter fram själva stomiknopen. Att stomiknopen känns lite extra skyddad är också skönt.

- Det var precis det lilla extra som jag behövde. Jag känner mig helt trygg, jag kan ha mina vanliga kläder, jag kan jobba i trädgården, gå på vattengympa och krypa ner i ett varmt bad på kvällen utan att vara det minsta orolig för läckage. Jag trodde inte att det var möjligt att få så många önskningar uppfyllda. Jag är mig själv. Jag kan göra det jag vill. Jag glittrar igen! säger Marianne med tårar i ögonen. •



Produktlansering!

SenSura[®] Mio Convex 1-dels sluten!

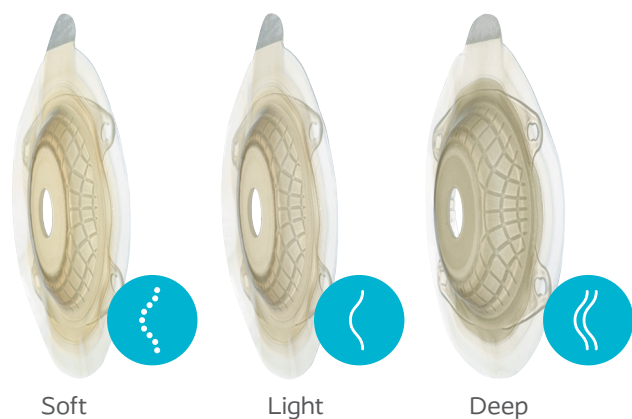
För dig som föredrar en sluten påse och behöver en konvex lösning!

Ett 1-delsbandage innebär allt i ett, påse och platta sitter ihop och du byter allt vid samma tillfälle. Vanligtvis används en sluten påse när man har lite fastare avföring, oftast personer med en kolostomi.

Vår nya SenSura[®] Mio Convex 1-dels sluten påse har alla funktioner som du kan behöva: den konvexa lösningen som ger en mer flexibel och stabil förslutning runt stomin och den elastiska häftan som följer din kropps rörelser. Med dessa egenskaper sitter den diskret på plats.

Kliniska studier visar minskad förekomst av läckage

De kliniska studierna som gjorts av SenSura[®] Mio Convex visar dokumenterat att Light och Deep ger minskad förekomst av läckage, de har en förbättrad passform mot kroppen och är bekvämare att bära samt visar på en förbättrad hälsorelaterad livskvalitet. SenSura[®] Mio Convex Soft visar att den minskar förekomsten av läckage jämfört med platta produkter¹.



Soft

Light

Deep

1. Coloplast clinical study, CP241. N=38 in DK 2. En kartläggning av stomimarknaden, 2017, Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket

Upplev fördelarna med SenSura® Mio Convex



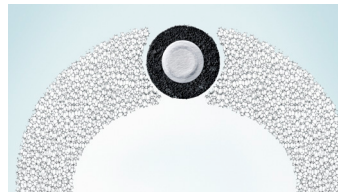
Konvexitet

Det konvexa skalet är konstruerat så att det ger en stabilitet invid stomin och är flexibelt runt om stomin.



Elastisk häfta

Den elastiska häftan följer den individuella kroppsformen och skapar en säker anpassning.



Ett filter du kan lita på

Varje stomibandage/påse har ett cirkelfilter som ger bättre skydd mot att täppa igen.



Diskret material

Det behagliga tyget med sin speciellt designade neutrala färg är gjord för att inte synas under alla kläder - även vita.

5 frågor till:

Anna Wallin, om den nya produkten SenSura® Mio Convex 1-dels sluten påse



Anna Wallin, Produkt- & Marknadschef Stomi

1. Vem passar en SenSura® Mio Convex 1-dels sluten påse?

En sluten påse passar först och främst den som har en kolostomi. En konvex lösning behövs om stomiknopen är insjunken eller det är svårbandagerat på grund av exempelvis rynkor och veck runt stomin. Många väljer en 1-delslösning framför en 2-delslösning då det är enkelt och bekvämt att byta både påse och platta samtidigt.

2. Vilka fördelar har den?

När det gäller häftan så är den elastisk. En elastisk häfta anpassar sig efter kroppen och följer med i kroppens rörelser. På detta sätt sitter den säkert mot huden och läckagerisken minskar. Det kan vi se i olika studier.

Den har en konvexitet som är både stabil vid stomin - och flexibel i ytterdelen.

Sedan har den ett cirkelfilter som vi har sett minskar risken för ballooning (att påsen fylls med luft). Det kan undvika många utmanande situationer och gör att man kanske kan få sova lite bättre på natten.

Det nya gråa tyget ligger behagligt mot huden utan att det blir svettigt

(som det gärna blir med produkter med non-woven material på påsen). Färgen är framtagen för att vara den mest diskreta under kläder. Kort sagt, påsen ska finnas där - men inte märkas!

”Om man gillar en smidig och elastisk häfta som följer med i kroppens rörelser - då gillar man SenSura® Mio!”

3. Varför ska man ha en konvex platta?

Det kan finnas olika anledningar till att man använder en konvex platta. Om stomiknopen är insjunken eller placerad i hudplanet kan den behöva ett tryck av den konvexa plattan för att skjutas fram. Om stomiknopen är över hudplanet men man har svårt att få en platt platta att sitta bra på grund av t ex rynkor, hudveck eller ojämnheter

kan en Convex Soft platta vara en bra lösning. Den ger det lilla extra stödet som kan göra skillnad för att få häftan att sitta bra och tätt mot huden.

4. Hur har den tagits emot?

Hela SenSura® Mio sortimentet, både platta och konvexa produkter, har fått ett fantastiskt mottagande. De konvexa produkterna har lyckats med att vara både flexibla och stabila på samma gång. Många upplever att de inte längre känner plattan mot huden. Om man gillar en smidig och elastisk häfta som följer med i kroppens rörelser - då gillar man SenSura® Mio!

5. I vilka konvexiteter/storlekar finns den? Och när finns den tillgänglig?

SenSura® Mio Convex finns i Soft, Light och Deep. Sedan finns dessa i olika påstorlekar och hålstorlekar. Idag finns den tillgänglig i nästan hela landet. •



”På apoteket säger de att ni slutat tillverka min produkt!”

I dagarna fick vi ett mail av Ove, 56, som har en kolostomi och använder en av SenSura® Mio-produkterna. Han kontaktade oss för att fråga varför hans produkt inte tillverkades längre. Det var det besked han fått av apoteket. Självklart var oron stor att han inte längre skulle ha tillgång till en produkt som verkligen fungerade för honom. Coloplast tar inte bort produkter ur sortimentet utan att informera om detta. Vi beslutade oss för att undersöka saken vidare.

Text: Malin Ottosson

Vi vände oss till Åsa Berggren på Coloplast kundservice som arbetar med apoteken dagligen.

Hur gör Coloplast om en produkt ska utgå ur sortimentet?

- Vi har en tydlig process om en produkt skulle utgå. I god tid innan det genomförs börjar vi att informera TLV, stomiterapeuter och berörd vårdpersonal, förklarar Åsa. Samtidigt informerar vi alltid de användare som berörs.

Hur ofta tas en produkt bort ur sortimentet?

- Det händer mycket sällan. Vi vill ju att de användare som hittat ett stomibandage som fungerar ska kunna ha den produkten tillgänglig så länge som möjligt. Det är flera år sedan nu som vi tog bort en produkt, säger Åsa. Hon tillägger, det är viktigt att tala om att i de landsting som har egna upphandlingar, Västra Götalandsregionen och Jönköpings läns landsting,

så kan de välja att ta bort produkter i sitt upphandlade sortiment. Det betyder inte att vi som tillverkare har slutat tillverka den produkten.

Kan landsting med egna upphandlingar ta bort produkter ur sitt sortiment?

- Det stämmer, men som sagt, det är inte samma sak som att tillverkaren har slutat att tillverka dem. Mitt råd är att kontakta din stomiterapeut och be om hjälp med en dispens.

Men apoteken då, varför händer det att de hävdar att produkten utgått?

- Det händer inte så ofta, men det är viktigt att veta hur man kan gå tillväga om det händer att du får beskedet att produkten är borttagen. Det kan hända att vissa produkter tar slut på

apotekens egna lager, eller på vårt lager. I apotekens system kan det ibland se ut som om tillverkaren slutat att tillverka den produkten.

Vår rekommendation är alltid att:

- 1. Fråga om den är restad**
- dvs, slut på lagret.
Be att få den orderlagd.
Då skickas den från oss så fort den är tillbaka på lagret.
- 2. Om svaret är att den inte längre tillverkas**
 - a) kontakta oss på Coloplast i första hand så kan vi hjälpa dig
 - b) besök eventuellt ett annat närliggande apotek och be om en order.
- 3. Kom ihåg att vi inte tar bort produkter utan att informera om det. •**

“Den bästa lösningen för mig är en kombination av produkter”

Keith har levt halva sitt liv med kolostomi. I mitten av 70-talet upptäcktes en tumör i ändtarmen och den då trettioårige Keith Lindh opererades och fick en stomipåse på magen. Idag är Keith drygt 70 år och har sett många stomibandage komma och gå på marknaden. Några med fler fördelar än andra och andra med innovativa lösningar som borde ha fått stanna kvar på marknaden.

Text: Malin Ottosson

Sättet att få tag på stomibandage såg helt annorlunda ut då.

- Man fick åka in till stan, till en stomiterapeut, som delade ut det man behövde för den gången. Idag ringer jag min stomiterapeut så förnyar hon mitt recept och jag kan hämta ut det på apoteket. Det fungerar mycket bra, säger Keith.

“De skickade med en liten nål att sticka hål på påsen med”

Att vara orolig för lukt och dåliga filter är mycket vanligt och det belyser Keith med flera exempel på hur utvecklingen stadigt går framåt. Från att man skulle droppa en vätska i stomipåsen till dagens effektiva kolfilter.

“När jag ska iväg och vill känna mig helt trygg så väljer jag alltid SenSura® Mio Convex 1-dels sluten”

- Under åren har jag hunnit prova många olika typer av stomibandage med varierande framgång. I början hade jag ett bandage där man skulle droppa i en vätska för att få en filtereffekt. Det var inte så lyckat, tillägger Keith. I början på 80-talet hade Coloplast en blommig, gul eller blå stomipåse att välja på. Då skickades det med ett klistertark med filter och en liten nål att sticka hål på påsen med om påsen fylldes med luft. Keith ler åt minnet.



- Nej, vissa saker blir bättre och bättre hela tiden. Jag använde MC2000 som var perfekt för mig och när den skulle utgå blev jag mycket orolig. Min stomisköterska gav mig en biljett till en läkarmässa där jag mötte Coloplast. Det var ett tag sedan nu. Där fick jag presenterat Assura som jag delvis använder idag. Den fungerar bra men jag har lärt mig att med fastare innehåll finns det större risk att det kryper in under plattan. Det är lättare att filtret täpps igen för mig, säger Keith.

Äntligen en konvex basplatta med en sluten påse!

-När de konvexa produkterna kom ut på marknaden så hittade jag ett stomibandage som jag verkligen litat på, en SenSura® Mio Convex Soft den fanns då bara som tömbar. Det fungerade när jag skulle iväg och verkligen behövde lita på mitt stomibandage, men det var lite opraktiskt att tömma den, berättar Keith. Det ställer ganska mycket krav på att jag kontrollerar fastheten och det kan ju variera något. Jag föredrar en

sluten påse som jag "bara" kan ta bort och kasta. När jag varit i kontakt med Coloplast så har jag sagt att jag saknar en konvex med en sluten påse. När de hörde av sig och undrade om jag ville prova en konvex sluten påse så tackade jag ja direkt.

Mitt sätt att leva ställer olika krav på stomibandaget – en lösning räcker inte

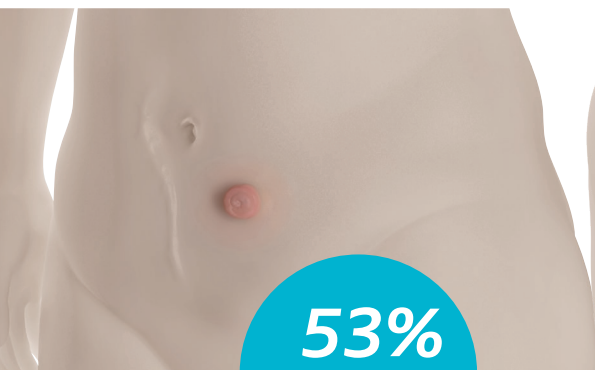
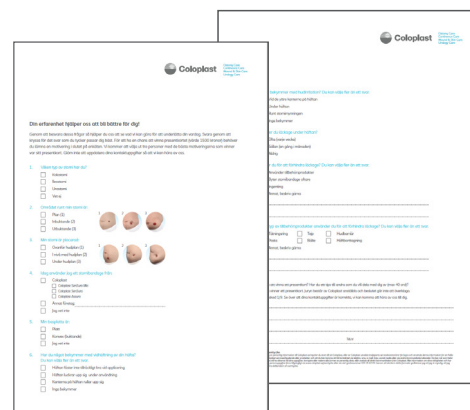
-Jag reser fortfarande mycket i arbetet så när jag ska iväg och vill känna mig helt trygg så väljer jag alltid SenSura® Mio Convex 1-dels sluten. Då behöver jag inte oroa mig när jag är på kundbesök eller tjänsteresa. Den håller alltid tätt och filtret har jag aldrig fått stopp i. -Den konvexa plattan kan vara lite hård så jag varierar med min trotjänare Assura och när jag vill ha en diskretare lösning så använder jag en MiniCap. Med de här tre produkterna så känner jag mig trygg och de passar in i de olika situationer som mitt vardagsliv består av, avslutar Keith. •



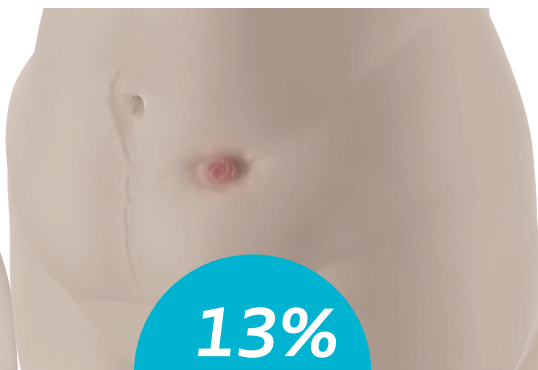
Vi ser alla olika ut

Vi ser alla olika ut och vi brottas med olika utmaningar. Många gånger delar vi dock samma oro. Under 2017 gick vi ut med en undersökning för att få hjälp att förstå vilka utmaningar du har i ditt vardagliga liv. Genom att du fyllde i en enkät om området runt din stomimynning och de utmaningar du möter i din vardag lär du oss om vad som är viktigt för dig. Nu har vi sammanställt resultatet som visar en stor oro för främst läckage och hudirritation. Det finns också tydliga samband mellan oro för läckage och utmaningar såsom utbuktade eller inbuktade områden kring stomin. Här tittar vi lite vidare på vad som kom fram i undersökningen för personer som har ett utbuktat område kring sin stomi, t ex om man har ett bråck eller en valk.

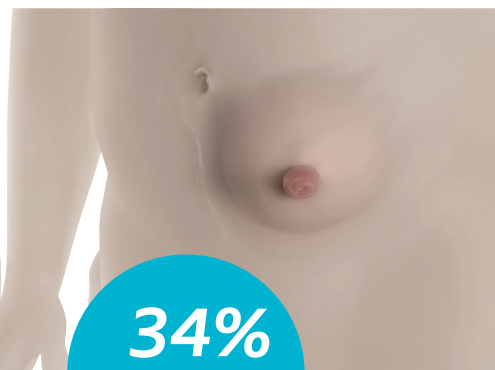
- Utbuktat område kring stomin är vanligast vid kolostomi
- Hälften av alla med utbuktade områden med stomimynningen ovanför eller i nivå med hudplanet oroar sig för hudirritation.
- Fler än 1/3 av de med utbuktade område runt stomin över eller i nivå med huden oroar sig för att basplattan ska fästa ordentligt.
- Hälften av de med utbuktade områden med stomin ovanför eller i nivå med hudplanet upplever läckage en gång i månaden.
- 1/5 av de med utbuktade områden med stomin ovanför eller i nivå med hudplanet upplever läckage en gång i veckan.



53%
har platt
område kring
stomin



13%
har inbuktat
område kring
stomin



34%
har utbuktat
område kring
stomin



Vill du veta mer om produkter för utbuktade områden?

Skicka in talongen på följebrevet.

”Utbuktat område kring stomin är vanligast vid kolostomi”

Utbuktade peristomala områden kan utvecklas sent. Det är vanligt (50%) att utbuktade områden utvecklas inom de första 6 månaderna efter operation.

För en tredjedel av de personer (30%) med utbuktade peristomala områden, utvecklades dock inte utbuktningen förrän mer än ett år efter operationen. •

Att hitta rätt lösning för din kroppsprofil

Det allra viktigaste för att hitta ett stomibandage som du kan känna dig trygg med börjar med ”tillpassning”. Att häftan fäster bra mot huden, att hålet för stomimynningen passar och att stomin får det stöd som krävs för att avföringen/urinen hamnar i påsen. Utöver det så ska den vara behaglig mot huden, inte synas under kläderna och inte begränsa din rörelsefrihet. Vi börjar från början. För en bra tillpassning behöver du lära känna din kroppsform.

1. Olika kroppsformer har olika utmaningar. Vanligt är att området närmast stomimynningen är platt, inbuktad eller utbuktad. Alla i olika grad.
2. Nästa del att identifiera är i vilken nivå stomimynningen ligger i förhållande till huden. Även det delas in i tre kategorier för att kunna identifiera din bandageringslösning; I nivå med hudplanet, över hudplanet och under hudplanet.
3. Den tredje faktorn att identifiera är om huden har ärr, rynkor eller veck som kan försvåra att häftan fäster ordentligt mot huden.

Din kropp förändras också över tid. Över lång tid med t.ex vikt-förändringar och livsstilsförändringar. Under kort tid, som under en dag, genom att du reser dig från sängkanten, sätter dig vid frukostbordet, åker till arbetet, kanske tränar och till sänggående. •

Vilken kroppsprofil har jag?

Att förstå din kroppsprofil är första steget till en bättre tillpassning. Du kan göra BodyCheck, en interaktiv guide med några frågor som hjälper dig att finna den bästa produktlösningen för dig. Du hittar den på: www.coloplast.se/bodycheck.



Stomibråck – vad är det?

Ett stomibråck är en utbuktning av huden runt stomin. Långt ifrån alla stomiopererade får bråck, men de som får det är oftast kolostomiopererade.

Text: Stomisjuksköterskorna: Annette Madum, Nästved Centralsjukhus, Kirsten Skov, Nyköbing Falster sjukhus och Jannie Mortensen. K.A.S. Gentofte. Artikeln publicerades tidigare i Coloplast assistans.

Några av de problem ett bråck kan orsaka är tyngdkänsla och någon kan uppleva svårigheter att irrigera. Dessutom kan bråcket orsaka så kallade kosmetiska problem, det vill säga det kan vara svårt att använda sina vanliga kläder, bråcket kan vara i vägen när man ska knyta skorna och magen blir "sned". I några fall uppstår bandagerings- och läckageproblem, vissa får ont och i sällsynta fall kan bråcket klämmas inåt, vilket också kan orsaka magsmärter.

Vad orsakar bråck?

Varför bråck uppstår, vet man faktiskt inte. Det man vet är att bukmuskulaturen försvagas i samband med stomioperationen. Hos vissa resulterar det i att hålet i bukväggen blir gradvis större med tiden. Då kan en bit av tarmen glida med ut genom hålet i muskulaturen och lägga sig under huden som en bula. Men varför det blir

så för vissa och inte för andra, vet man alltså inte riktigt.

Behandling

Behandlingsmetoderna skiljer sig för de olika bräcktyperna och det kan ibland vara svårt att avgöra vilken typ av bråck det rör sig om. Ett glidbråck rekommenderar man ofta att operera, då ingreppet är enkelt och resultatet är goda. Ett äkta bråck fordrar en mer omfattande operation och opereras sällan om problemen är små, utan istället används en bräckgördel.

Ett falskt bråck, som ju egentligen inte är ett riktigt bråck, finns det ingen möjlighet att operera. Men en bräckgördel kan ofta avhjälpa tyngdkänsla och kosmetiska problem.

Bandagering

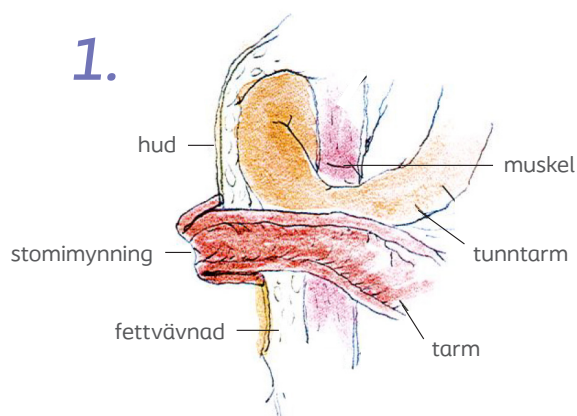
De flesta med ett mindre bråck kan fortsätta använda sitt vanliga stomibandage, men om man har ett större bråck kan huden bli tunn och ömtålig.

Det kan uppstå ojämnheter på grund av att huden är spänd och dessutom kan själva stomin ändra utseende och hamna i hudnivå. Detta kan orsaka att tidigare välfungerande bandage inte passar längre, och att man måste ändra storlek på hålet i häftplattan. Generellt ska ett bandage vara mycket smidigt och följsamt, varför många tycker att 1-delsbandage sitter bäst. Många upplever ett behov av extra tätning omkring stomin med hjälp av pasta eller liknande. Bråcket kan också orsaka problem att irrigera. Om du upplever detta, så prata med din stomiterapeut eller läkare.

Bräckgördel

Det finns flera olika typer av gördlar. Några ser ut som underkläder, andra som en elastisk binda. De anpassas efter stomin och individuella mått. •

1.



Illustrationerna visar de tre typerna av bråck:

Bild 1. Äkta bråck, då tunntarmen glider upp längs stomin och lägger sig under huden som en bula.

2.

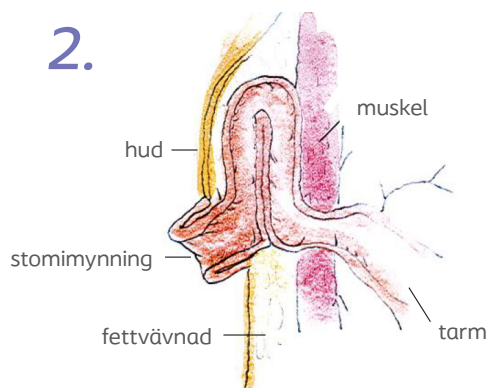
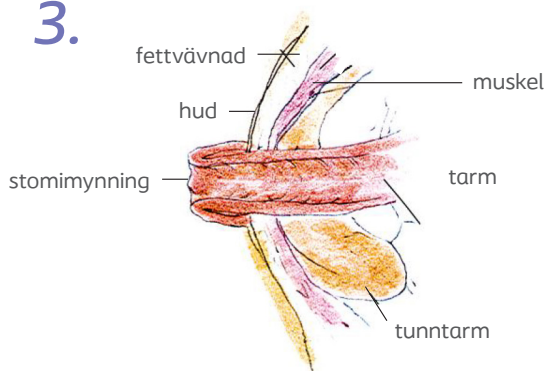


Bild 2. Glidbråck, då ett stycke av den stomibärande tarmen glider upp förbi muskeln och lägger sig under huden.

Bild 3. Falskt bråck, som uppstår då bukväggen är slapp.

3.



Lossnar basplattan i kanterna?

Säkerhet för alla former och storlekar

Du ska kunna röra dig som du vill utan att behöva oroa dig för att basplattans kanter ska lossa eller rulla upp sig. Brava® Elastisk Tejp är en mjuk, elastisk tejp som du fäster mot basplattans kanter för extra säkerhet genom att ge stomibandaget extra stabilitet. Det kan behövas i situationer där huden blir fuktig, vid träning, på resa, vid mycket rörelse i huden kring stomin eller i värme.

Brava Elastisk Tejp är utvecklad enligt BodyFit Technology® och användningen av teipen innebär också ökad bärighet genom att förhindra att basplattans kanter rullar upp sig. Den absorberar fukt, vilket gör att basplattan är mindre benägen att släppa från huden.

Du ska känna dig säker i ditt vardagsliv.

Brava Elastisk Tejp finns i olika former, rak, böjd och bälte för att passa olika kroppsprofiler och olika typer av häftor.

Tillgången kan variera i olika landsting.



”Lilla boken om läckage”

Vi vet att många lider av en oro för läckage. Vi ser det i undersökningar, vi hör det i våra samtal med vården och med användare.

Därför har vi gjort en liten skrift där vi lyfter vad läckage är, vad som är viktigt att tänka på, var du kan vända dig för att få hjälp och vad du kan göra själv

Beställ den på:

www.coloplast.se/lackageboken





Hudirritation - med rätt teknik kan du undvika det

Hur fungerar huden och vad kan orsaka hudproblem under basplattan? Din hud är ett skydd mot yttre faktorer. När du täcker huden med stomibandaget kan det skapas en miljö för uppkomst av hudirritation och överkänslighet på grund av t.ex fukt eller läckage under basplattan.

Text: Malin Ottosson

Var försiktig när du tar bort din basplatta

En akut hudirritation visar sig genom att huden blir röd, svullen, kliar och området kan även göra ont. Reaktionen på en kronisk hudirritation visar sig genom att översta hudlagret blir tjockt, viker sig och framträdande blodkärl kan förekomma i underhuden.

Vanligt förekommande är att huden blir röd när man avlägsnar plattan men rodnaden går snabbt tillbaka efter en kort stund. Det är inte normalt att man ska känna att huden är öm en längre tid och det finns hjälp att få.

Tar man bort basplattan med ett för snabbt ryck kan det leda till att hudens skydd skadas. De celler som är hudens övre skydd kan försvinna tillsammans med häftan på plattan, vilket leder till att hudens undre skikt blir blottat. Vanligtvis syns detta genom att det uppstår en fläckvis hudirritation där häftan suttit. Häftan ska avlägsnas försiktigt genom att lossas i ytterkant samtidigt som du försiktigt håller emot huden med den andra handen. Vi föreslår att du använder en mjuk kompress fuktad med vatten, vilket gör att plattan lossnar lättare.

Vilka utmaningar kan fel hålstorlek ge upphov till?

Efter en stomioperation kommer stomin att vara svullen men den går ner i storlek inom 1–2 månader. Under denna period är det därför viktigt att i samband med att du byter ditt bandage, mäter stomin så att hålet i plattan passar stomin exakt. Om hålet inte är anpassat till stomin kan avföring och urin läcka ut. Risken för hudirritation är då stor, särskilt vid en ileostomi där avföringen är tunn, rik på enzymer och starkt alkalisk men även vid en urostomi där urin är alkalisk. Smärtar, svider, bränner eller kliar det under plattan, ta bort häftan med en gång då läckage med största sannolikhet uppstått. Justera hålet i plattan.

Hur upptäcker jag tendens till läckage under basplattan?

Vid byte av stomibandaget kan det vara bra att ta titta på plattans baksida. Här kan du se om det finns tendenser till läckage som beror på att hålet inte är helt anpassat till stomin. Du kan förstärka just det utsatta stället med t.ex pasta.

Vad ska jag göra om jag fått en reaktion?

För att förebygga skador i samband med att man tar bort plattan är det viktigt att följa de råd man får från sin stomiterapeut. Det rekommenderas att använda 2-delsbandage, platta och påse, om huden vätskar sig. Detta kan göras under en tidsperiod för att skona huden från att dra av plattan så ofta.

Hur kan jag veta om jag är allergisk mot häftan på plattan?

Vid allergisk kontaktdermatit blir huden röd och irriterad i det området som häftan varit på. Det visar sig som rodnad, utslag eller ödem. Använd inte krämer eller tillbehörsprodukter som innehåller allergiframkallande medel. Lättaste sättet att se om du är allergisk är att sätta häftan på motsatt sida av magen. Då kan du se om det är plattan som orsakar en allergisk reaktion eller inte, i så fall om det finns det en annan anledning till varför huden reagerar.

Tryck och tid

1. Så här gör du när du applicerar

När häftan appliceras mot huden är det viktigt att "massera" fast häftan mot huden under 30–60 sekunder med ett lätt tryck.

Börja innerst mot stomin och fortsätt sedan över hela plattan. Trycket gör att häftan fäster in ordentligt mot alla veck och rynkor som kan finnas i huden, och sitter därmed säkrare.

2. Applicera

Sätt häftan runt stomin. Se till att påsen sitter perfekt runt stomin genom att böja tillbaka påsen och jämna ut häftan mot huden med ett lätt tryck med fingrarna. Börja nedifrån och gå uppåt. Undvik att dra i häftan när du sätter på den. Det kan medföra risk för läckage om häftan får veck. Stå eller sitt med rak rygg, så att inte huden sträcks onödigt mycket.

3. Så här gör du när du tar bort häftan

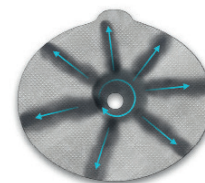
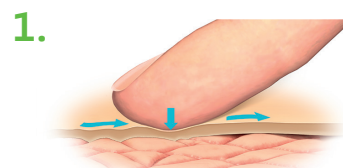
Den använda påsen avlägsnas långsamt och försiktigt från huden genom att ta tag i den vita fliken på häftan.

Undvik att dra i häftan när du avlägsnar den. Dra/rolla försiktigt häftan nedåt samtidigt som du trycker lätt mot huden med den andra handen.

Rengör och torka huden torr. •

Tips!

- Mät diametern på din stomi regelbundet.
- Var uppmärksam på att din stomi kan ändra storlek och form, särskilt under den första tiden efter operationen.
- Ändrar stomin storlek ska du även ändra storleken på hålet du klipper i häftan.
- Mät därför din stomi med jämna mellanrum. OBS! Vissa storlekar finns redan med färdiga hål och behöver inte klippas.
- Upplever du problem med läckage kan det vara så att du behöver ändra på storleken på hålet i häftan.
- Häftremover kan vara en bra hjälp för en skonsam avtagning av häftan.



2.



3.



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.

		GAMMAL REGENT		↓	PÅ MOSSAK	TAGIT INITIATIV	KAN KOMMA EFTER ETT SLAG	SÅDANA FEL ÄR SVÄRHITTADE	DEN KAN BRYNAS
		GJORDE FINT I DET GRÖNA							
		HAR HÄNDER SOM FÖTTER			TJUGO DEN HYSER TROENDE				
		GJORDE ÄRGA SKOTTEN		→			ELEKTRONIK-MÄRKE LEDMEN		
		SKAPAT GRAFIK			DRAG I HALLAND BESJÖNG EN MÅNE				
								VARIANT AV GRUND-ÄMNE	KAN VARA AS-FULLA
↓	HAR RÅD ATT GE SOM TRIST VITS	VILL DIKTATOR SJÄLV LÄNGD	GÖR BEN TILL UR SVÄNGA RUNT	↓	DRYGT TRE METALL-STAV	ÄNGERN	ILSKEN GÖR SVIN VÄRRE		
								↓	KYLA NED
BLIR KALLA OM KINDEN					VANLIG VALUTA KORT			STÄLLA TILL DET	ÖDE FRÅN LIBYEN-GRÄNNE
→		VISAS PÅ BIBBLAN VÅRDAR							SNO STÅR PÅ POST
STRYKS PÅ STRÅKE	→			BYTER SITT YTTRE	SKJUTS UPP FÖR ATT SKJUTAS NER				
GRUF-FAS	→	ÄR UNGKARL FOT-FASTET					KAN VARA GROV I MUNNEN SJUDAS		ÄR LEVERN VÄR STÖRSTA
KAN GÖRA BJÖRN-TJÄNST			SOM KORT IBLAND	FÄR VÄGEN ATT BRYTA	LÄRAN OM KROPPARS RÖRELSE				VASS-RÖR
VILAR PÅ STOL	KRÄNGER VID DÖRR RAKAS BORT				GROD-ÄTARE SÄTTA BOM			UNDER KOR ÄMNES-ÄMNE	→
→		FYLLER STJÄRNA MED PIN IBLAND				PASSAR I UNIFORM KOMMER FRAM TILL			GRUNKA TOKYO FÖRR
HEMLIGT SÄLLSKAP			KAN TRIANGEL FÖRE ELIOT				DET ÄR BÄST I POKER ADELGAS		
BUS-STRECK					TILL-FOGÅDE				
SJÖ-FÅGEL			STÖR SIKTEN				EN BIT TILL TECK-NÄREN		

© MEDIAKRYSS, SVANTE DREJENSTAM 2018

Vinn 2 minitriss-lotter!

När du löst korsordet, så sänd meningen som bildas i de tonade fälten till semo@coloplast.com, eller på ett vykort till: Coloplast AB, svarspost 20203706, 434 20 Kungsbacka, att: Redaktionen assistans (porto betalt).

Senast 7 juli 2018 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!