

Kampen för rätt bemötande

- möt Stina Hägglund som arbetar för att synliggöra människan bakom diagnosen

En stomikrigare från norr

- Sara Näsman tar ett annorlunda grepp för att starta en diskussion om tarmproblem

Kroppen förändras över tid

- gör regelbundna kontroller för att minska oron för läckage

Innehåll

Aktuellt	3
"Jag behöver 5-7 liter dropp varje dag"	4
Magkrigare från norr	5
Läckage är inte en naturlig del av att ha stomi	6
Att vara ett mänskligt bollplank	8
ILCOs stödverksamhet	8
Praktiskt stöd via telefon	9
Petra är en av de bästa i världen!	9
Kampen för rätt bemötande	10
Stinastil.se	11
Att inleda konversation genom konst	12
Malin Hjertman - vår nya gästbloggare	13
Kokbok	14
Brava® Häftborttagning	14
Enkätundersökning	15
Coloplast assistans	15
Korsord	16

Bemötande i vardagen

Inom vår bransch talar man ofta om bemötande inom vården, om hur man upplevt sin kontakt med specialistvård eller öppenvård. Vi talar inte lika ofta om hur man blir bemött i samhället, i vardagslivet eller i sociala relationer.

I detta nummer vill vi lyfta fram människor som Stina Hägglund som kämpar för ett bra bemötande genom att föreläsa om sin egen resa. Vi träffar också Sara Näsman, vice ordförande i Mag-Tarmföreningen i Västernorrland, som tog ett helt nytt grepp tillsammans med sina medlemmar och gjorde en fotoutställning för att starta en dialog.

Missa inte att ILCO har en stödverksamhet med en jourhavande medmänniska som du kan ringa till om du vill eller behöver prata med någon i samma situation.

Numret är fullspäckat med berättelser om fantastiska människor. Läs, bli berörd och påverka någon idag med ditt bemötande!

Trevlig läsning!

Bästa hälsningar,
Malin Ottosson



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. © 2018-01.
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 Malin Ottosson

SP1137
Materialet i denna tidning får endast citeras
eller kopieras med tillstånd från Coloplast.

Nästa: Aconcagua

"Att resa har jag alltid gjort, även vandrat i berg men det är först nu jag försöker klättra upp på dem. Har haft stomin i 10 år - det går bättre och bättre mycket tack vare bättre produkter från Coloplast. Med stomin har jag varit runt om i hela världen Tibet, Nepal, Japan, Tanzania, Georgien, Island, Ryssland....



Håller just på att packa för en tripp till Argentina och berget Aconcagua det blir det mest avancerade hittills - vi får se hur det går..... är tillbaka den 12/1 efter 22 dagar i bergen. Här kan det bli struligt då irrigering är omöjligt på berget - det får gå ändå.

De flesta vet inte om att jag har stomin och de som vet märker nog inte mycket. Flashar den inte. Bryr mig inte om den när det fungerar.

Jag tycker vi med stomi är alldeles för försiktiga och konservativa. Var inte rädd att prova ut olika produkter för att lösa de problem du har och gör sedan det du vill göra.

Skäms aldrig för stomin - de flesta vet ändå inte vad det är och vad de ser. Det är bara att acceptera faktum och försöka avdramatisera stomin."

Hälsningar, Janis Orbe

Tack för ditt brev! Två Minitriss kommer till dig på posten! Hälsningar, Malin
Om du vill dela med dig av en händelse går det bra att vara anonym.



ILCO VGR på besök i vår fabrik

ILCO Västra Götaland arrangerade en bussresa till Coloplast fabrik i Humlebaek i Danmark den 13 oktober. Där välkomnades vi av Ninni och Ulrika från Coloplast. Vi var sammanlagt 42 personer som fick guidning genom fabriken. Det var intressant att se lite av tillverkningen. Vi bjöds på en härlig buffé och fick också se en video om anledningen till att tillverkningen en gång startade. Tack Coloplast för en trevlig dag hos er.

Eva Kindvall Vinkvist, ordförande ILCO Västra Götaland

Missa inte!

ILCO:s Unga vuxna

Är du mellan 18 och 35 år?

Har du någon sjukdom i urinvägar eller tarmkanal? Har du genomgått någon operation på grund av problem i urinvägar eller tarmkanal?

Har du stomi?

ILCO:s Unga vuxna är en sektion inom ILCO-förbundet som ordnar möten för att diskutera erfarenheter och ha roligt tillsammans.

Läs mer på: www.ilco.nu/ungilco

Källa: ilco.nu



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.



“Jag lever med höga flöden”

Sara och John Näsman

Sara Näsman är en krigare. Sedan barnsben har hon varit sjuk i den kroniska tarmsjukdomen Crohns. I början på 90-talet blev Sara stomiopererad och hon lever idag med kort tarm och höga flöden.

Text och foto: Malin Ottosson

En sen kväll i december knackar jag och Åsa på hemma hos Sara och hennes man John. Vi hade kört från Umeå till Örnsköldsvik i snöstorm. Den värme och omtanke som mötte oss hemma hos paret Näsman berörde oss i hjärteroten.

- Kom in och värm er vid brasan, kaffet är på och bullarna klara. Det tog inte många minuter innan vi började tala om bemötande, omtanke och hjälpsamhet.

Sara opererades och fick sin stomi 1992, och har levt med höga flöden sedan slutet av 90-talet. Hon har varit kroniskt sjuk i Crohns sedan hon var liten. Varje dygn behöver hon dropp på mellan 5-7 liter. Varje kväll går hon in i “budoiren” där hon har en säng, sin droppställning och sina lager av medicinsk utrustning.

- Nu får jag lov att “vårda” mig själv hemma och byta nålen i port-a-cathen på egen hand. Det är skönt för jag slipper att åka in till vårdcentralen.

John har byggt om en stor garderob till ett behandlingsrum och tillsammans har de gjort rummet ombonat och fint.

- John är en klippa. Utom när det gäller att se sprutor, skrattar Sara. Då får han lägga sig på sängen här tills yrseln går över.

- John och jag träffades på en fest för 20 år sedan. Det var han och jag på en gång. Flera i vår omgivning varnade John för att jag skulle bli en belastning för honom. Det var helt horribelt, nykär och få brottas med den typen av bemötande i sin allra närmaste krets, säger Sara. Den rädslan sitter fort-

“John är en klippa. Utom när det gäller att se sprutor, skrattar Sara. Då får han lägga sig på sängen här till yrseln går över.”

farande i - att bli betraktad som en börda. För sin man, för samhället och i vissa specifika fall som av chauffören som körde hem hennes leveranser med dropp.
- Nu kan man skratta åt det, ler Sara,

men det var hemskt då. Eftersom jag behöver så många liter dropp blir mina leveranser ganska stora. Det började med att apoteket inte fick lov att beställa så stora volymer vid ett och samma tillfälle. Efter mycket om och men löste de det problemet genom att beställa från huvudlagret varje dag och när de nått "min" volym skickades en speditör hem till mig med en pall. Jag kan inte

överleva utan droppet, det får inte ta slut. Chauffören kom och skällde ut mig för att det var så jobbigt med mina leveranser, han skulle minsann skicka en extra faktura för den extra tid och arbetskraft det gick åt. Herregud, vilken människa, suckar Sara. Idag har vi Tord, han är fantastisk. Ringer mig innan, anpassar sig till de tider som jag kan ta emot honom. Där ser man skillnad på bemötande i ett nötskal.

- Såklart blir jag trött ibland, trött på smärtan, trött på nedstämdheten, trött på regelbundenheten som jag är tvingad till. Men alternativet hade varit värre, avslutar Sara. Trots att klockan är mycket har vi svårt att lämna värmen hos familjen Näsman och ge oss ut i snöstormen igen. Vi har fortfarande så mycket att prata om. ●



Fotograf: Carola Harnesk www.carolaharneskphotographer.com

Magkrigare från norr

Linda Wallin och Sara Näsman, ordförande och vice ordförande i Mag- och tarmföreningen i Västernorrland, arbetar aktivt för att synliggöra alla med tarm-och magproblem.

- Vi vill visa människorna bakom siffror och diagnoser. Vi får inte glömma alla individer som sliter med sin vardag, sin smärta och de begränsningar det innebär att, som mig till exempel, leva med höga flöden, eller ha en kort tarm som innebär att du behöver hålla dig där du vet att du har en toalett inom en

armlängds avstånd. Vi är krigare. Eller kämpar, om du hellre vill, säger Sara.

Projektet Magkrigare kom till under en diskussion med den duktiga fotografen Carola Harnesk.

- Vi ville ta ett nytt grepp och försöka lyfta upp problematiken på agendan, berättar Sara. Och det lyckades de verkligen med. De 16 bilderna på Magkrigarna har ställts ut och Sara och Linda har blivit intervjuade av tidningar och radio.

- Vi är så glada och stolta idag! Det var obehagligt att ta av sig kläderna och visa det som vi alla, mer eller mindre, försöker att dölja i vår vardag. När Carola visade resultatet, hur hon varsamt porträtterat oss konstnärligt och starkt, då var vi verkligen stolta men även ödmjuka inför att representera en stor grupp av människor som behöver bli sedda som de är. Kämpar. ●

Läckage är inte en naturlig del av att ha stomi

Vår forskning visar att det är vanligt att läckage uppkommer på grund av dålig passform mellan magen och häftmaterialet, och att läckage är den allra största utmaningen för personer med stomi. Varje år gör vi en global undersökning, *Ostomy Life Study*, där vi samlar information om livet med stomi. Den hjälper till att ta fram produkter och service som är anpassade till hela livssituationen.

” Resultatet är mycket tydligt, över 90% av de stomiopererade som ingick i undersökningen var oroliga för läckage.”

Läckage har i särklass den med stomi största påverkan på det vardagliga livet och många begränsar sig själva i rädslan för att få läckage offentligt.

Passform, passform, passform

I en så omfattande studie som *Ostomy Life Study* kan man se hur individuella och unika alla kroppar är och att det inte finns en universallösning för alla.

De olika kroppstyperna kan vara: platt, inbuktad eller utbuktad. Det kan finnas bräck och ärrvävnad som försvårar möjligheterna att få plattan att fästa på huden.

En koppling till *Ostomy Life Study* är vår filosofi, *BodyFit Technology*. Alla kroppar är unika och ska ha samma möjlighet till ett tryggt och tillfredsställande liv utan oro för att produkterna inte ska hålla vad de lovar. De ska vara av bra kvalitet, reducera risken för ballooning och lukt, minimera risken för läckage och öka tryggheten i vardagen.

Häftan är avgörande

Häftan ska följa kroppsformen från det att du vaknar och ligger i sängen, reser dig och sätter dig på sängkanten, går ut i köket och tar en kopp kaffe. Under den tiden har din mage förändrats flera gånger av din rörelse. Med rätt häfta har du en tät förslutning mellan stomin och huden under hela tiden, vilket minskar risken för läckage. Har området runt din stomi ärrvävnad, bräck eller andra oregel-bundenheter så kan det vara en utmaning att få häftan att sluta helt tätt.

Kroppen förändras

- gör regelbundna kontroller

Och när du hittat din bästa lösning, är allt ok då? Vi önskar det. Men eftersom kroppen förändras så kommer du att regelbundet behöva utvärdera vad som fungerar för dig. Tillbehörsprodukter, är till för de små finjusteringarna och kan hjälpa om det är en tillfällig förändring. Det finns en lösning för dig. Kontakta din stomiterapeut, de är proffs.

Vill du läsa mer om olika kroppstyper, eller vill ha lite stöd i att bedöma din kroppstyp så besök BodyCheck på www.coloplast.se/bodycheck. ●

Håll koll!

- Lägg in datum i din kalender för att regelbundet kontrollera om området kring stomin förändrats, framförallt kring din stomi.
- Ta bilder på din stomi och området kring stomin, då är det lättare att komma ihåg när en förändring skett. Det är också bra att kunna visa din stomiterapeut om du har haft problem.
- Det finns inte en och samma lösning till alla. Ge inte upp. Prova dig fram. Ge det lite tid.
- Glöm inte att när du hittat ett stomibandage som du trivs med, som passar din livsstil, din kropp och din hud så kan du ta hjälp av tillbehörsprodukter för de allra sista justeringarna.

Nyhet! SenSura® Mio Högflödespåsar –samma fördelar fast större

Stomipåsar med extra kapacitet

Kraven på stomibandage är höga. Att ha rätt stomibandage handlar bland annat om att ha en stomipåse som är anpassad till sitt flöde. Stomipåsen ska ha hög kvalitet och klara av att tömmas flera gånger om dagen, samt vara så luktfri som möjligt. Påsen ska hålla bra och ha ett bra filter så att man undviker ballooning och slipper gå upp på natten och få sin sömn störd. Med våra nya SenSura® Mio Högflödespåsar har vi gjort vårt bästa för att motsvara de kraven.

Beställ ditt prov redan idag!

Vill du beställa ett prov på våra högflödespåsar gör du det via vår hemsida www.coloplast.se/hogafloden eller ring oss på 0300-332 56.

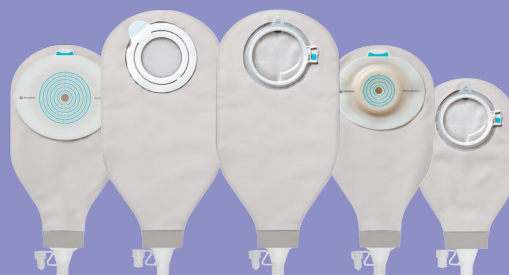
Tillgängligheten kan variera mellan de olika landstingen.

Med två olika typer av utlopp på de nya högflödespåsarna ges också en mer effektiv tömning av påsen och kan kopplas till en nattpåse för minskat antal byten på natten.

Sortiment

1-delsbandaget finns med både platt platta samt med Convex Soft och Convex Light platta.

2-delsbandagen finns med både Click (klick-koppling), och Flex (häftkoppling).



Ett bredare sortiment gör det lättare att hitta en lösning med SenSura® Mio som passar just dig.

Vi introducerar nya högflödespåsar och utökar SenSura® Mio sortimentet för att täcka behovet av stomibandage redan från dag ett.

Som alla tidigare SenSura® Mio stomibandage är även dessa nya produkter baserade på Bodyfit Technology för att ge dig en säker och bekväm passform, oavsett vilken kroppsform du har.

Vanliga frågor om höga flöden

Vad räknas om ett högt flöde?

Inom vården räknas ett högt flöde vara kring 1500 ml/dygn, men man påbörjar behandling redan om patienten har 1000 ml/dygn.

Kan jag påverka mitt flöde själv?

Du kan påverka ditt flöde genom att till exempel inte äta så sent på kvällen om du har problem med att du måste tömma din påse flera gånger på natten. När du lämnar sjukhuset har du ofta fått recept på medicin som saktar ner tarmens rörelse, eller bulkande medicin som gör flödet mer trögflytande. Du ska alltid följa de riktlinjer som du får från din vårdgivare.

Finns det något som jag bör tänka på?

Ja, du kan se till att du har god handhygien så att du inte får

mag- eller vinterkräksjuka. Ett bra tips är också att väga dig. Tänk att 1 kg motsvarar ca 1 liter, så om du väger dig så lär du dig snart vilket flöde som är " normalt " för dig. Så är det naturligtvis bra att dricka rikligt, glöm inte att tillsätta salt och mineraler.

Om jag plötsligt får höga flöden på ca 1000 ml/dygn, vad gör jag då?

Känner du att ditt flöde plötsligt förändras, du känner dig matt och eventuellt har huvudvärk så kontakta din vårdgivare. I de nya rutinerna och riktlinjerna för vårdgivare finns ett reviderat protokoll där ansvaret för att få dropp inte ligger på dig, utan du ska direkt få dropp om du kommer in med symptom på uttorkning.

Källa: Utdrag ur artikel i Tidningen Coloplast assistans Nr 3 2017

Med bidrag från Arvsfonden kan ILCO möjliggöra en stödverksamhet för personer med stomi, tarm- och urodiagnos. Vi ringde upp Peter Nylund, en av spindlarna i nätet för projektet.

ILCO stödverksamhet
- ett 3-årigt arvsfundsprojekt

Öppet
måndag - torsdag
18.00 - 22.00

HAR DU BEHOV
AV ATT PRATA?


08-546 40 520

STÖDVERKSAMHET
@ ILCO.NU

ANONYMA
STÖDSAMTAL

KONTAKTA ILCO
STÖDVERKSAMHET!

WWW.ILCO.NU

TYSTNADSPLIKT



Stödverksamhet för personer med stomi, tarm- och urodiagnos samt närstående. Stödpersonerna har erfarenhet av att leva med kronisk diagnos i tarm eller urinvägar, med stomi eller som närstående.



Tystnadsplikt och anonymitet gäller.
Stödverksamheten har öppet
må-tors kl. 18.00–22.00.
Telefon: 08-546 40 520
e-post: stodverksamhet@ilco.nu



Ett mänskligt bollplank

Text: Bravezone Foto: Privat



Hur hamnade du i detta projekt?

Allt började i december 2008, då jag blev diagnosticerad med ändtarmscancer. I efterhand har jag förstått att jag påvisade symptom för diagnosen, men sökte aldrig hjälp eftersom jag ansåg mig själv vara frisk. När jag upptäckte blod i avföringen förstod jag att det var allvarligt. Jag sökte hjälp och skickades runt mellan olika vårdenheter.

Ett virrvarr av frustration

Veckorna gick, kallelsen uteblev, så jag ringde och möttes av allmän förvirring och fick svaret: ring om ett par dagar. Detta var ett återkommande mönster. Bortförklaringar, strul med kalendersystem och när jag fick beskedet att inget kommer att ske inom en nära period, fick jag nog och ringde till en annan klinik och förklarade mina symptom. Deras reaktion var: vi måste undersöka detta på en gång. Undersökningen visade att jag hade en cancertumör. Hade läkaren på första vårdcentralen gjort en rektoskopi hade han troligtvis upptäckt att allt inte stod rätt till.

Att inte tala samma språk

I samband med cancerbesked och en tid för operation fick jag information om att

jag skulle få permanent stomi. Jag visste knappt vad stomi var och det blev mycket information att ta in under en kort period. Många nya termer att förstå, vilket är en sak som sjukvården borde fundera över. För dem är det logiskt, för mig var alla termer nya. Just detta är något vi pratat om i vår patientförening, att sjukvården måste tala på ett språk som patienterna faktiskt förstår. Allt börjar egentligen när du blir utskriven. Vem pratar och vänder jag mig till? Från det perspektivet tycker jag definitivt att sjukvården borde vara mer uppmärksam på arvsfundsprojektet. Vi belastar inte vården, vi fungerar som ett komplement, aldrig en ersättare.

Vi lyssnar och pratar från erfarenhet. Och ibland är det precis det bemötandet som någon behöver. ●

Arvsfundsprojektet

ILCO får dagligen förfrågningar, och inte minst önskemål om kontakt med någon som kan vara ett stöd i den nya situationen. Med arvsfundsprojektet vill ILCO tillgodose behovet för de som drabbas att få kontakt med och information av en utbildad stödperson som själv haft eller har någon av diagnoserna.

Kontakt med andra som varit i samma situation hjälper många gånger den drabbade och dess närstående att komma vidare och i många fall kunna återgå till arbete och social samvaro. Det går utmärkt att ringa in anonymt och stöddinjen har det medmänskliga perspektivet och kommer aldrig vara rådgivande i medicinska frågor..

För Tomas är bemötandet viktigt. Kanske det viktigaste som finns. Att få prata med någon som förstår dig på riktigt.

Tomas är en av dem som bemannar telefonen i ILCOs stödprojekt.

Praktiskt stöd via telefon

Text: BraveZone Foto: Privat

Var började din resa?

Allt började i 13-årsåldern då jag blev diagnosticerad med ulcerös kolit, en mag- och tarmsjukdom som sätter sig på tjocktarmen. Jag åt mängder med mediciner, varav de flesta fungerade dåligt. När jag var 17 år började besvären med dånande huvudvärk. Så jag fick åka in till akuten och det var samma visa varje gång. "Äsch, du är 17 år gammal, här finns inte så mycket att göra, ta en Alvedon och åk hem." Fjärde gången på akuten svimade jag och hamnade i koma i nästan en månad, jag hade fått en stroke. Efter en akut operation vaknade jag upp och var totalt förlamad på vänster sida och hade tappat talförmågan. Jag var bokstavligen talat tillbaka på ruta ett. Fick börja om från början i vad som blev en lång rehab som bl.a. inneburit en operation av skullbenet samt tarmarna.

Hur kan du hjälpa andra i deras vardag?

Jag är stödperson inom ILCO och kom i kontakt med dem genom min stomi-sjuksköterska som rekommenderade mig att söka dit. Det kändes självklart för mig att kunna berätta min historia för att kunna hjälpa andra. Mitt fokus är att hjälpa personer som har det kämpigt, som kanske har fastnat lite och inte kommer vidare. Alla får inte det stöd de behöver, och det är naturligtvis frustrerande.

Hur ser du på det allmänna bemötandet?

Det går att vända på det. Jag kan uppleva ibland att det tar som mest tid för folk i min närhet att komma tillfreds med att jag är frisk. En stomidiagnos är ju inget som egentligen gör mig sjuk. Så bemötandet runt omkring är något man

får kämpa med. Jag älskar att vända personers negativa bemötande och oro till något bra, som stärker denne och även mig. Det finns inget bättre än att säga: jag mår fantastiskt bra och jag har funnit de rätta verktygen i mitt liv.

Vad tror du ILCOs stödverksamhet kan innebära?

Tanken bakom stödverksamheten är fantastisk, en otroligt bra idé och jag önskar och hoppas att folk vågar ringa in och ställa så mycket frågor som möjligt. För hur du än vrider och vänder på det. Du kan gå till en sjuksköterska, läkare eller en specialist som forskat i 30 år, men ändå få ett rakare svar från en stödperson eftersom hen lever i det varje dag och har praktisk förståelse, snarare än teoretisk. Projektet är beviset på att det finns stöd och att du kan leva ett bra liv. Allt handlar om att ta första steget och ringa in. Oavsett om det är för att lätta hjärtat eller ställa frågor. ●



Tomas är en stödperson i ILCOs stödprojekt



Petra Moberg

60
years of care

Forward
together

Petra är en av de bästa i världen!

Varje dag möter Petra människor via telefonen. - 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 utefter 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 besvärligheter. 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.

Kampen för rätt bemötande

Stina Hägglund en snöig dag utanför Umeå

Stina Hägglund var bara ett barn när hon fick sin diagnos, Crohns sjukdom. Mellan sjukhusvistelser, smärta och medicinering försökte Stina leva som vilket barn, och senare vilken tonåring som helst. Hon upprätthöll en god min och hängde med på det mesta. Var modeintresserad, startade en blogg och träffade sin livs kärlek.

Text och foto: Malin Ottosson

Stina har vägrat att begränsas av sin sjukdom. Hon visste hur hennes bemötande som glad och pigg i alla sammanhang gav hennes familj och vänner en känsla av att allt var bra. Det var viktigt för henne, som för många med en kronisk diagnos, att inte oroas, att vara stark, att bära bördan själv. Hon skulle göra allt som alla andra kunde. Hon gifte sig och blev snart gravid, mot sin läkares inrådan, slutade med alla mediciner och kämpade sig igenom graviditeten. Resultatet var ett underbart litet mirakel. Och en kropp som var illa därän.

En dag orkade inte kroppen och själen mer. Stina kände i sitt hjärta hur allvarligt det var och hennes make körde henne akut till sjukhuset. En akut operation och Stina vaknade upp efter den operation som avlägsnade en stor del av hennes sjuka tarm och gav henne en stomi. – Det gav mig livet tillbaka. Men det visste jag inte då, säger Stina, då vaknade jag med en enorm tomhet men

också en ro i att det onda var borta. Jag var verkligen körd i botten. Att förlora en kroppsdel påverkar en väldigt mycket mentalt. Det visste jag inte då. Jag önskar att någon förklarat de psykologiska effekterna för mig på sjukhuset, inte bara de fysiska.

– I mitt allra sköraste tillstånd slöt jag mig inom mig själv. Jag blundade för att stänga ute allt annat. Jag hade varit nära döden och sjuk så länge att jag inte orkade. Jag hade upprätthållt skenet av en glad, pigg och snygg tjej så länge. Jag hade svårt att se mig själv där och då. Tunnt, blekt, utmattad. Och med en påse på magen.

– Där, ensam och innesluten i min egen sorg och utmattning, liggandes i min sjukhussäng blev jag plötsligt behandlad som en börda.

– Bakom draperiet diskuterades vem som skulle bli tvungen att hjälpa mig att byta bajsåse? Vems tur var det att torka bajs?

Det var väl inte hela världen, operationen hade ju gått bra?

”Bakom draperiet diskuterades om vem som skulle bli tvungen att hjälpa mig att byta bajsåse? Vems tur var det att torka bajs?”

– Här började min kamp, berättar Stina. Min kamp för att ingen annan ska behöva uppleva samma sak som jag fick göra. Det präglade givetvis min relation till min stomi från början. Att visa min stomi första gången för min man var det allra svåraste. Men hans reaktion blev bara ”det ser ut som en liten pussmun”.

Det handlar om rätt bemötande

Idag föreläser Stina för vårdpersonal om bemötande inom vården och har en full kalender.

– Jag vill medvetandegöra människan bakom diagnosen, bakom operationen och verkligen få upp det holistiska perspektivet högre upp på agendan. Genom att använda min egen erfarenhet av bemötande upplever jag att de jag föreläser för verkligen kan relatera till människan och det nya livet efter sjukhusvistelsen. Att använda begrepp som bra och dåligt bemötande känns ofta skuldbeläggande om det är "dåligt" och överdrivet positivt om det är "bra". Att prata om "rätt" bemötande ger en mer nyanserad bild och kopplar ihop det med individens behov snarare än en kurs i hur man gör rätt. Jag vill flytta fokus till patientens behov och lyhördheten gentemot just den individen, och vilket ansvar de har för att rusta varje patient inför sin nya vardag. För mig hade det varit en enorm hjälp att ha fått en avdramatiserad relation från början. Jag utbildar mig samtidigt till

sjuksköterska och vill fortsätta till att bli stomisköterska.

Ett stöd för andra

Stina har varit öppen på sin blogg om att hon har stomi. Där delar hon mode, inredning, familjeliv och livshändelser. – Jag fortsätter att utmana mig själv varje dag. Ett sätt är att våga tala om när jag inte mår bra och vara så sann jag kan mot mig själv och min familj för att kunna ta emot stödet. Det var svårt i början men jag har fått så mycket respons från andra med stomi, unga kvinnor och män som står inför en operation, kanske precis har genomgått en operation och undrar om de någonsin kommer kunna få en partner på grund av stomin. Kan jag hjälpa en enda av de här personerna med något så känner jag att allt är värt det. Min starka tro på Gud har stöttat mig igenom detta och jag har en tro på att min uppgift är att stötta mina medmänniskor som är i samma situation. Jag är precis som alla andra och med stomi. ●



Snart dags att gå till förskolan för Elle.

Stinastil.se en blogg om mode, livet och stomi



Stina har bloggat sedan hon var 21 år. Hon började att blogga om mode men under årens lopp har den kommit att innehålla allt från inredning, kläder, till livsomvälvande händelse och familjeliv. Varma, stöttande texter om livet i stort och starka ställningstagande om jämställdhet blandas med outfits och nya frisyrier.

– Jag får många frågor av mina följare som kanske står i begrepp att bli stomiopererade och undrar om livet efter operationen. Eller av andra som har haft stomi ett tag och funderar på hur det kan gå att bli gravid. Eller hur det är att bada med påsen, berättar Stina.

Se Stina ge tips på de vanligaste frågorna



Använd QR-koden för att se intervjun med Stina där hon berättar om de allra vanligaste frågorna hon får och vad hon kan tipsa om!



Charlotte Gregmar, konstnär, har gjort en bronsavgjutning av sin stomipåse.

Fyra dagar innan Charlotte blev opererad kände hon inte till vad en stomi var. Efter operationen bestämde hon sig för att vara öppen och starta en dialog om stomi. Hon valde vägen genom konsten.

Text: Bravezone Foto: Ulrika Ahlcrona

Att inleda konversation genom konst

När fick du din diagnos?

Jag blev diagnosisterad 2015 med ulcerös kolit och klarade mig ganska bra fram tills förra september, då jag blev sjukskriven och inlagd för en akut-operation för stomi. Fyra dagar innan operation var första gången jag blev bekant med begreppet stomi och det slog mig att om inte jag kände till det, så är det kanske inte så många andra som gör det heller. Så jag bestämde mig redan från början att jag ska vara öppen kring min stomi.

Öppen kring din stomi, hur arbetar du aktivt med det?

Jag beslutade mig för att döpa min stomipåse till Steve Stomi för att göra

det lite mer lättsamt. Jag började blogga och skaffade Instagram för att visa att man kan få stomi som ung och livet funkar bra ändå.

"The importance of being"

Jag har alltid målat mina stomipåsar för att göra dem lite roligare, tex när jag skall till stranden. Folk tittar ju ändå, men nu kan de få se något kul istället. Avgjutningen kom till genom att jag är konstnär i grunden och arbetar på ett bronsgjuteri, så jag tog helt enkelt chansen. Jag gjorde en 3D-utskrift på en stomipåse som var formad efter mina önskemål och gjorde en avgjutning i brons som jag döpte till: the importance of being. Namnet kommer från att det

är en värdefull produkt. Den används dagligen och kasseras förvisso i slutet av dagen, men hade den inte existerat, hade inte jag och många andra existerat. Och avgjutningen har gett effekten att folk faktiskt vågar att fråga mer kring stomi. Vilket jag hoppades på skulle hända.

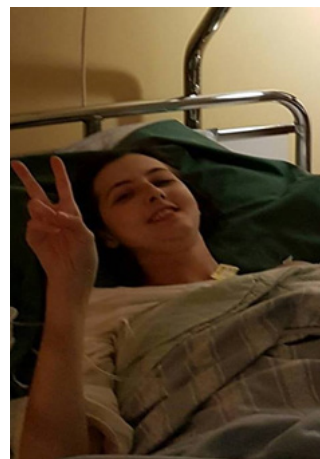
Det hade definitivt varit roligt med en större variation av färger och kanske limited edition-utgåvor. Särskilt för barn, där behovet för avdramatisering kanske är ännu viktigare. Huvudsaken är att vi pratar om det. För det är nyckeln till att lyfta den allmänna konversationen kring stomi. ●



Jag till höger och min lillasyster Kajsa till vänster på Öland 2005. Här hade jag mediciner som faktiskt fungerade och jag kunde leva ett bra liv med min familj.



Nyår 2016/2017 så såg jag ut såhär, hade inte fått i mig något på flera veckor och gått ned 10 kg. Det lilla som ni ser av mig är mest skinn och ben.. Jag var inte frisk någonstans.



Malin Hjertman - vår gästbloggare

Hej alla stomiopererade!

Mitt namn är Malin och jag är 25 år gammal och jag har fått äran att skriva några inlägg på Coloplast blogg, såhär började min historia...

När jag var ca 13 år gammal så fick jag Ulcerös Colit, medicinerna jag fick då hjälpte mig så jag kunde leva ett normalt liv, men åren gick och medicinerna slutade att fungera...

Jag har nog testat alla mediciner som finns, mina läkare sa att jag inte var en "bokpatient" eftersom medicinerna inte gjorde sitt och de kunde inte förstå varför. Med "bokpatient" menade de på att de inte kunde läsa sig till vad de skulle göra med mig utan de fick testa sig fram och förlita sig på proverna och hur jag kände mig.

Men det gick inte i längden, inga mediciner ville funka och jag klarade knappt av det vardagliga, vara mamma, sambo eller kollega. Jag åt väldigt mycket Dimor (varumärke) och dyl. för att kunna göra något alls.

När jag fick Remicade i början på 2015 så blev jag snabbt bra och jag kunde vara människa igen, var 8e vecka så fick jag påfyllning, men efter ett par månader så kände jag redan efter 6 veckor att jag inte hade så mycket medicin kvar i kroppen och min känsla var rätt, vi testade att fylla på med Remicade var 6e vecka och det funkade ett par månader men sen kändes det som att medicinen inte funkade alls. Jag hade bildat antikroppar mot Remicade.

Min resa mot min stomi gick väldigt snabbt efter 12 års sjukdom. Den 14 december 2016 så blev jag förkyld och det var väl det som startade det hela. Min mage blev sämre och sämre och efter ett par vändor med ambulans in till sjukhuset så fick jag permis över nyår. Jag mådde bra med mina prover visade något helt annat..

Läs Malins berörande blogginlägg att som mamma, ung kvinna, sambo och kollega göra resan till ett liv med stomi och de första månaderna efter operationen. ●

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.





Omtryck av kokboken "Vissa har andra utvägar"

En av de allra vanligaste frågor som ställs är frågan om vad man kan äta när man har blivit stomiopererad. Det tog Kirurg- och urologkliniken på Danderyds sjukhus fasta på och skapade en vacker och kaxig kokbok med recept och olika bra tips. Den trycktes första gången 2013. Vi har köpt 20 st som vi gärna delar med oss av.

Skicka ett mail till semo@coloplast.com, eller ett vykort till Coloplast AB, svarspost 20203706, 434 20 Kungsbacka. Märk upp med "Kokbok". Vi skickar så länge lagret räcker.

Kryddbakad lax med äppelsallad och citronkrossad potatis

600 g lax
1 tsk fänkålsfrön
1 tsk hel kummin
1 tsk torkad dragon
1 tsk salt 1 tsk socker
1 tsk svartpeppar
3 äpplen
4 dl turkisk yoghurt
1 kruka gräslök hackad
800 g potatis
1 citron riven + juice
50 g smör
Salt och peppar

Blanda ihop kryddorna, skala och koka potatisen. Blanda potatis, citron och smör smaka av med salt och peppar.

Skiva äpplet tunt, blanda yoghurt, äpple och gräslök.

Vänd laxen i kryddblandningen på en sida och baka laxen i ugnen i 225 grader i ca 10–15 min.

Källa: <http://www.ds.se/Sidor/Kokboken/>

Underlätta borttagningen av din basplatta?

Brava® Häftborttagning underlättar borttagningen av din basplatta och eventuella häftrester på huden. Den innehåller ingen alkohol och skadar inte huden. Den torkar på några sekunder och påverkar inte vidhäftning av en ny basplatta.

Brava® Häftborttagning finns som spray och våtservett. Den skonsamma sprayen gör det enkelt att avlägsna basplattan och våtservetten torkar försiktigt bort alla eventuella häftrester på huden. Sprayen kan du ha i badrummet och våtservetten är praktisk att ha med sig i väskan om du är hemifrån. Beställ ett gratis prov på Brava Häftborttagning Våtservett via svarstalongen.

Tillgängligheten kan variera i olika landsting.

Gå in på www.coloplast.se/GPS för att hjälp att hitta till rätt produkt.



**BESTÄLL
GRATIS
PROV**



Vad passar bäst för dig?

När kroppen förändras, när man har oregelbundenheter runt stomin eller när man till exempel är orolig för lukt kan man komplettera med tillbehörssprodukter för att känna sig trygg.

För att göra det enkelt för dig att hitta vad du behöver har vi tagit fram en liten, praktisk översikt av Brava® tillbehörssortiment.

Du hittar också apotekens varunummer vilket underlättar din beställning, efter kontakt med din vårdgivare. Beställ den via talongen i tidningen, ring oss på 0300-332 56 eller ladda ned en digital version av broschyren på:

www.coloplast.se/provabrava



Bästa tipsen från undersökningen

Under våren och hösten har vi bett om hjälp med att lära oss bli bättre på det vi gör. Genom att svara på frågorna om din kroppsform, området runt din stomi-mynning och de utmaningar du möter i din vardag lär du oss om vad som är viktigt för dig. Vi använder den kunskapen till att utveckla bättre stomibandage, tillbehörsprodukter och service. Svarefrekvensen har varit oväntat stor vilket har gjort att vi fortfarande bearbetar och sammanställer materialet. Vi kommer att dela med oss av det i nästa nummer av Coloplast assistans. Missa inte det!

I samband med detta bad vi också om era bästa tips! Här publicerar vi några av de vinnande bidragen.

"Till mina flygresor packar jag mina stomipåsar och plattor i zip-påsar. På så sätt slipper jag otympliga papplådor i bagaget" - Eeva

"Använder du Coloplast, får du ingen last. Om du bara gör de rätta byten, är läckage enbart myten. Då blir stomi din bästa vän på vägen, och inte bara en sägen" - Stefan

"Har utrustat en liten necessär med två stomibytesskift, som jag har i min handväska. Då jag ska på en kortare tur så tar jag bara min handväska och har då med det som jag eventuellt kommer att behöva." - Ingalill

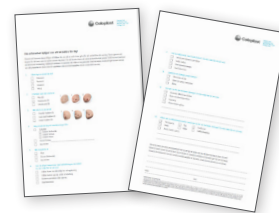
"Har en stor pedalhink av metall utanför toafönstret, där jag lägger hundbajspåsar vid byte av stomipåsarna. Slipper på så vis oönskad doft på toan. Byter den stora påsen i pedalhinken ca 1 gång per vecka" - Gunilla

"Efter barriärservettstvätt känner sig lilla "rosenmunnen" ren och lätt och stomiplattan fäster på rätt sätt" - Markku

"Mitt tips är att du blir medlem i ILCO: slutna Facebookgrupp. Den är ovärderlig. Där ger vi varandra tips och råd samt stöd när det är svårt." - Anita

"Prata och berätta om att du har stomi, det kan lugna och hjälpa andra som står inför en stor omställning att få en stomi. Har gjort det själv och fick mycket glädje och kärlek tillbaka" - Lena

"Det är viktigt att prova ut de produkter som finns. Ta hjälp av din stomisköterska. Det finns en produkt för alla. Jag trodde att det var fel på mig!" - Ann-Christine ●



Coloplast®
assistans

Anmäl dig
idag!

Det här är Ninni

- din personliga kontakt hos oss.

Vi tror att det kan vara skönt att ha en personlig kontakt om du behöver rådgivning kring produkter eller livsstilsfrågor, har bekymmer eller känner oro i din vardag med stomi.

Det är en av anledningarna till att vi har startat Coloplast assistans. Läs mer på www.coloplast.se/assistans för att se vad som ingår som medlem och där kan du också anmäla dig. Det är såklart kostnadsfritt för dig.

Ring oss på 0300-332 56 och fråga efter Ninni. Hon finns på plats varje vardag mellan 08.00-16.00 (fredag till 15.00).



				LÄR OSS SITTA UPP		BLIVIT MER	FICK MAMMA 1919	DET HÖRS FRÅN KEDJA	↓	FINGER- VISA	GÅ ÖVER STYR DEN SÖTA FRUKTEN	↓
				TYA I EN FAMILJ								
				TÄTA Ö MED FYRA A				STRÄNG INOM OSS HAR VÄL HUNGRIG				
				→								
				DÄMPAT HALLÄ SITTPÅS PÅ RESA	↓		BÖRJAR SOM SKOTT HYLLA					↘
				→						APAR OVÄNTAT HINDER		
				FÄ FÄRG		↓	TECK- NAS TÖMDE PÅ VÄTA					KLOSTER- MAN PÅ DANS- HAK?
				LÄTAT SIG						VÄNDER SIG UPPAT TEMPO		
				SKEDE TAR DEN SOM BACKAR				DRAGET	SEJDEL PASSIV PAUS			
TRIVS MÅNGA ARTISTER PÅ	SPIRI- TUALITET	KLIV LÄR UT SVÄNG- AR	↓	DET HETA FLÖDET	↓	SAND- MARK SOM SENIOR		KAN FÄLLAS I SÖRGE- SPEL				VÄN- SKAPLIG
HÄNDA	→							BÄR- BUSKAR LAPTOPS IHOP			JAGAR BANTARE GENUS	
ENERGI- RIKA	→			UPP- HETTAD ÄTEN- ARE					DAMEN	SPÄND SÄM- STÄM- MIG		
SES HÄR I KORS	→					DEN GÅR PÅ HÄN- DERNA	TOKIGT	↓			PIPPI SOM ALDRIG LYFTER	
→				CELDEL HÄLLIT TYST			I NATUR- GAS			HAR VI ALLA VÄRT		
DRICKS KYLD					TRAVESTI FÖLJA ETT SPÅR					LUS- ÄGG	MYNT I LAOS GÅR UPP OCH NER	
GRAN- NATUR	KAN MAN AV SKRATT BAR						GALEN- PANNA ELLER VÄXT	↓				HAR EN DEL RUM
→				SLET TRÄLAR RADIO- TERM			OKÄND IDENTITET TRÖJA			PRONO- MEN PÅ ALLT OFTARE	GER HÖG HÄCK ARTIST- MISS	
NÄGOT ANTA- GET						I BEHOV AV DIKT- NING		↓	OFÖR- SKÄMD			
SLING- RÄR SIG UNDAN MED FLIT							KAN DET VARA ATT SÄTTA SIG PÅ TVÄREN					

© MEDIARKYSS, SVANTE DREJENSTAM 2018

Vinn 2 minitriss-lotter!

När du löst korsordet, så sänd mening 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 25 februari 2018 vill vi ha ditt svar. Kom ihåg att skriva ditt namn och din adress på kortet eller i maillet, så vi kan kontakta dig.

De 5 första öppnade rätta svaren vinner 2 st minitrisslotter!

Trevligt nöje!

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. Välkommen!

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

