

**”Jag är mycket
mer trygg nu”**

Möt trädgårdsmästaren utan begränsningar

Dags att döpa din stomi?

Psykolog Rune Nørager förklarar
hur det hänger ihop

**Våra anhörigas och
deras viktiga roll**

I detta nummer

3 Krönika
En vän i nöden

4 Notiser
Vad heter din stomi?
Brava Bälte - ny design

5 Tema: Urostomi?

6 Hur väljer jag
urostomibandage?
Hitta rätt för din kropp

7 Ingegerd ger
samtalsstöd till
stomiopererade

8 Bräck och
utbuktningar

10 Trädgårdsmästaren
Olav lever aktivt
trots sin stomi

12 Anhöriga, en
viktig resurs
Visar ny studie

14 Små barns
upplever av stomi

15 Recept för
stomiopererade

16 Har du döpt
din stomi?
Psykologen Rune Nørager
förklarar.

18 Frågor och svar
från Coloplast Assistans

20 Korsord

Följ oss 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.se

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

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, lärande 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 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
Linda Hugestrand
+46 723-819763
selihu@coloplast.com

FORM & PRODUKTION
Sandstens Tryckeri AB

OMSLAGSFOTO Coloplast A/S

SP1143
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.
© 2020-01. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek Danmark.



341259 SANDSTENS TRYCKERI

En vän i nöden

Vem ringer du till först när du fått roliga eller dåliga nyheter? Är det samma person du ringer till för att bara slö-prata en stund? Oftast är detta samma person. Vår allra närmsta vän. I många fall en anhörig. En person som kravlöst finns där i vått och torrt och ger oss kärlek och trygghet. Om du har knutit an till en sådan person vet du också betydelsen för relationen och hur mycket den möjliggör för dig och din vän i livet, med dess starka band. Tillsammans vågar man, tillsammans orkar man och tillsammans kan man. Håller du med? När en person går igenom en stor förändring i livet, såsom en stomioperation är givetvis fokus på personen som fått stomi. Alla vill finnas där för dig. Men hur är det att vara anhörig i en sådan situation? I detta nummer vill vi skifta fokus, om än för en stund, och berätta om hur det är att vara den där personen närmast dig. Läs mer om detta på sid. 12-14.

Kan man då jämföra en vänskapsrelation med relationen mellan dig och din stomi? Nej, kanske inte...Det finns dock undersökningar som visar på att man lättare kan knyta an till sin stomi om man döper den. Psykolog Rune Norager berättar mer om detta på sidan 16. När vi ställde frågan, på vår Facebooksida, om vad man kallar sin stomi fick vi in en hel del roliga namn! Vi presenterar ett par av dessa längre fram i tidningen. Har du inte döpt din stomi än så kanske 2020 är året då det händer?

Som alltid är du varmt välkommen att höra av dig till oss med önskemål eller synpunkter på tidningen.

Trevlig läsning!



Linda Hugestrand

Linda Hugestrand
selihu@coloplast.com

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.



OLLE? Rosen? Knoppen

Träffa andra i samma situation som du!

Den 28 november hade vi en välbesökt och givande stomiträff på World Trade Center i Stockholm. Drygt 100 personer deltog och fick lyssna på bloggaren och inspiratören Stina Häggglund som berättade om att 'Hitta lyckan mitt i sorgen' - en föreläsning om det viktigaste hennes motgångar har lärt henne om livet efter stomioperationen. Sofia Antonsson, som är dietist och grundaren av Belly Balance, pratade om kostens roll i sin föreläsning 'Balans i magen - balans i livet'.

Vi planerar nu flera kvällar i samma anda så håll utkik på vår hemsida, i tidningar och via vår Facebook-sida samt din brevlåda.



Vad heter din stomi?

Rosen, Knoppen, Olle, ja många stomiopererade har på ett eller annat sätt namngivit stomin. Kanske för att det är en del av ditt nya liv, den del av kroppen som gör att du numera är frisk och därigenom kanske även tacksam för stomi på magen.

Vi ställde en fråga på vår Facebook-sida under december månad där vi var nyfikna på vad du kallar din stomi. Längre fram i tidning finns ett axplock av namn och du kan du läsa om vad den danska psykologen Rune Nørager har att säga om att döpa eller namnge sin stomi.



Ny
design!



Brava Bälte för SenSura Mio – nu ny design!

Brava Bälte för SenSura Mio är designad för att minska risken för läckage genom att hålla stomibandaget och basplattan på plats. Med en förbättrad design av bälteskrokarna gör Brava Bälte för SenSura Mio det både säkrare och enklare för användaren.

Funktioner och fördelar

- Justerbart bälte med fyra fästpunkter
- Ingen plast rör magen, för bättre komfort
- Mjukt, hudvänligt material i en diskret färg
- Tvättas i 60°C

Bältet har fortfarande samma apoteksvarunummer/artikelnnummer. Vill du veta mer kontakta våra produktrådgivare, 0300-332 56 eller se@coloplast.com

Tillgängligheten kan variera bland landstingen.

Hjälp ILCO hjälpa dig!

ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet är en ideell intresseorganisation vars målgrupp är alla med en sjukdom eller missbildning i tarmsystem och/eller urinvägar oavsett om de för närvarande är stomi/reservoaropererade eller inte. Till ILCO kan du vända dig och få både råd och stöd.

Bli medlem i din lokala ILCO-förening, du hittar din närmaste förening på ILCO.nu. Vill du hellre ringa dem när du dem enklast på tel. 08-546 40 520 (till kansliet).



Tema: Urostomi



Vad är urostomi?

Urostomi är den minsta gruppen av stomier. Vanliga orsaker till att man får urostomi kan vara tumörer i urinblåsan, medfödda missbildningar eller medfödda eller förvärvade skador på de nerver som styr kontrollen av urinblåsan. Oftast tar man bort urinblåsan vid operation.

Urostomin skapas av att en del av din tunntarm leds ut genom buken och sys fast på magen i form av en stomi. Vanligtvis är stomins höjd ca 1-1,5 cm och stomin har ingen känsel vid beröring.

Avföringen passerar genom tunn- och tjocktarm som vanligt. I denna tredje och sista delen om de olika stomityperna berör vi ämnen som kost, läckage samt lite förslag och tips på stomibandage.

Hur kommer du att kissa?

Urinen kommer att droppa i portioner ungefär var 30:e sekund. Den samlas upp i den stomipåse som du har på magen och den behöver tömmas flera gånger per dag, allt efter behov.

Läckage

Att ha ett stomibandage som sitter säkert och med en säker förslutning mellan häftan och huden är alltid viktigt. Då urin är ganska frätande på huden bör du se till att urinen inte läcker ut på huden vilket kan orsaka en hudirritation eller hudskada. Mät din stomi regelbundet och se till att hålet i din häfta/basplatta har samma form och storlek som din stomi.

Kost

Det finns ingen anledning till att förändra sina matvanor efter en urostomioperation, du kan fortsätta äta samma mat som tidigare. Tänk bara på att dricka rikligt så urinen späds ut.

På nästa sida får du bandageförslag för dig med urostomi.



Vilket urostomibandage är bäst för mig?

Som leverantör av stomibandage har vi ett nära samarbete med användare av våra produkter och med vården så att vi har samma mål: att du ska kunna leva det liv du vill leva och bestämma över din vardag, utan att behöva oroa dig för läckage.

Oavsett hur du lever och vad du gör, är det viktigt att ditt stomibandage passar dig i alla situationer. Kanske hittar du ett bandage som passar dig perfekt eller så hittar du ett par olika som passar beroende på vad du ska göra vid olika tillfällen.

Det är viktigt att hålla koll på stomin och den omgivande huden och om du besvarar frågorna nedan har du en bra grund att stå på när du ska välja stomibandage. En tömbar urostomipåse med backventil är att föredra då stomin producerar olika mängd urin var 30:e sekund. Backventilen förhindrar att urinen rinner tillbaka mot stomin när du

ligger ner. Eftersom urin är ganska frätande är det viktigt att du får en tät förslutning mellan stomibandaget och stomin för att urinen inte ska rinna ut under plattan och därmed orsaka någon hudskada. ■

- **Hur ser stomin ut?**
Sticker den ut från kroppen eller inte?
- **Hur ser området runt stomin ut?**
Är det platt, inbuktat eller utbuktat?
- **Har du ett bråck?**
- **Hur ser huden ut runt stomin?**
Har du ärr, veck eller rynkor i huden?

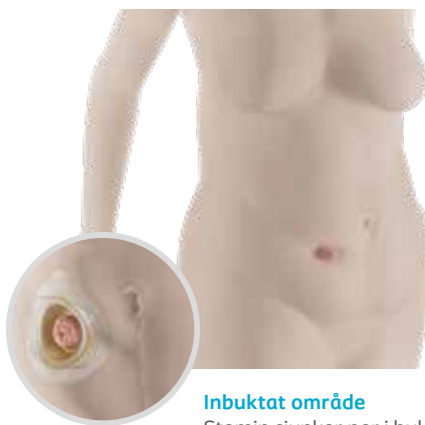
Vill du veta mer eller beställa ett gratis prov, ring 0300-332 56, maila se@coloplast.com eller gå in på coloplast.to/uropase

Bandageförslag för dig med urostomi



Platt område

Stomin är mer eller mindre i nivå med buken. Vi föreslår **SenSura® Mio**.



Inbuktat område

Stomin sjunker ner i buken och bildar en grop. Vi föreslår **SenSura® Mio Convex** som hjälper till att skjuta fram stomin.



Utbuktat område

Stomin höjer sig från buken och bildar en topp. Vi föreslår **SenSura® Mio Convex Flip**, särskilt framtagna för utbuktningar och bråck.



SenSura Mio Urostomipåse

SenSura Mio Click Urostomipåse

SenSura Mio Flex Urostomipåse



SenSura Mio Convex Urostomipåse

SenSura Mio Click Convex Urostomipåse

SenSura Mio Flex Convex Urostomipåse



SenSura Mio Convex Flip Urostomipåse

SenSura Mio Click Convex Flip Urostomipåse med Convex Flip basplatta

Livet med urostomi och att vara samtalsstöd

Innan Ingegerd Persson blev urostomiopererad hade hon levt länge med sjukdomen IC som gjorde att hon behövde kissa fyra gånger i timmen, vilket innebar att hon aldrig kunde vara långt från en toalett. Hon stomiopererades 2013 och lever idag ett jättebra liv, enligt henne själv. Det finns inga direkta utmaningar som hon ser det utan kan gå långa promenader och röra mycket på sig.

- Jag kan göra allt jag vill, säger hon. Jag lever ett aktivt liv med resor, restaurangbesök och kan gå på teater, vilket jag aldrig kunde göra innan operationen. Jag använder idag SenSura Click basplatta Convex Light med en midi flerkammarpåse.

Samtalsstöd till andra stomiopererade

Ingegerd är idag samtalsstöd till personer med urostomi. Att hon blev det var inget planerat utan växte fram när Ingegerds läkare frågade om hon kunde få lämna hennes telefonnummer till andra stomipatienter, som hade funderingar om hur det var att leva med urostomi.

- Ibland får vi inte kontakt direkt och några svarar inte heller när jag ringer tillbaka eftersom man inte känner igen telefonnumret. Då skickar jag ett sms och förklarar vem jag är och då ringer man oftast tillbaka ganska snabbt, förklarar Ingegerd.



Vilken typ av frågor brukar du få?

De vanligaste frågorna och frågeställningarna jag får är om man kan ha jeans och vanliga kläder på sig. Om man kan cykla, bada/basta och om man kan ligga på mage. Det är trevligt att kunna hjälpa andra stomiopererade med min erfarenhet av att leva med urostomi.

Känner du att du vill komma i kontakt med Ingegerd kan du ringa henne på 0707-978102 eller skicka ett SMS. Ingegerd har godkänt att vi lägger ut både bild och telefonnummer i tidningen. ■



Lilla boken om huden

Huden under stomihäftan är bland det viktigaste att hålla koll på. Huden ska vara lika fin under stomiplattan som på resten av kroppen. Men vi vet alla att det inte alltid är så.

I *Lilla boken om huden* får du lite tips och råd om hur du håller din hud frisk. Beställ den på coloplast.to/Hudboken



Bräck och utbuktningar

– vad är det och hur uppstår det?

Ingen mage är den andra lik och formen på magen kan variera. Före en stomioperation kan den ha en form på grund av sjukdom och efter operationen kan den få en helt annan form.

Vi går kanske upp i vikt efter stomioperationen då vi kan äta som vanligt igen vilket kan leda till lite extra veck och utbuktningar. Bukmuskulaturen är försvagad efter operationen och det kan innebära att tarmarna på insidan kan tryckas ut mot huden och bilda en utbuktning eller ett bräck.

Utmaning

Oavsett orsak och kroppsform så måste ditt stomibandage passa och sitta tätt mot stomin för att förhindra ett läckage. Men det är inte helt lätt att hitta ett passande bandage till ett utbuktande område runt stomin.

Har du någon gång försökt slå in en boll i ett papper så vet du att det blir veck och rynkor. Dessa veck och rynkor kan leda till läckage både under plattan men även ut på huden.

Lösning

Tänk dig en sjöstjärna som greppar en sten – precis så fungerar SenSura Mio Convex Flip.

SenSura Mio Convex Flip är det första stomibandaget på marknaden som utvecklats för bräck och utbuktade områden. Produkten har en böjd passform som sitter tight och säkert på utbuktade områden. Den böjda, stjärnformade häftan omfamnar utbuktningen utan att skapa veck eller rynkor i huden.

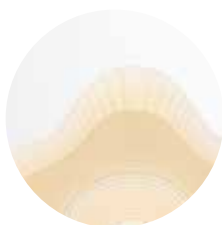
En användare av Convex Flip uttryckte sig så här när han provat produkten: *"Nu kan ni lägga ner utvecklingsavdelningen på Coloplast, så mycket bättre än det här kan det nog inte bli."*

Har du inte redan provat våra produkter så gör det. ■

Beställ ditt
gratisprov
på coloplast.se/
produkter eller
via svarskortet



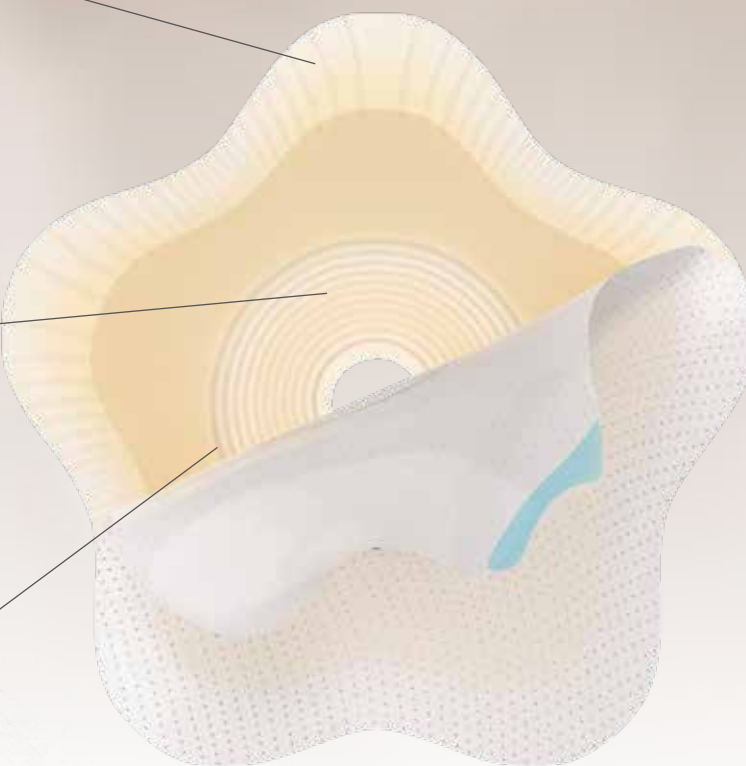
Böjd, stjärnformad basplatta med flikar som omfamnar utbuktningen utan att skapa veck eller rynkor i kanten.



Flexzoner i mitten och i kanten ökar passform och flexibilitet vid rörelser.



En inbyggd stabiliseringsring stabiliserar mittendelen så att stomin får det stöd den behöver.



Trädgårdsmästaren utan gränser

Böj, vrid och slit. 70-åriga Olav Egelund skonar varken sig själv eller sitt stomibandage när han arbetar som trädgårdsmästare. Men han har ju funnit den perfekta samarbetspartnern i SenSura Mio Convex Flip, som sitter ordentligt på utbuktningen på magen.

Olav Egelund tvekar lite när jag frågar honom om hans yrke. –Ja men jag är ju pensionär nu. Jag har ganska nyligen slutat jobba, säger Olav.

Vi sitter i det inglasade uterummet i hans och hustruns trähus från 1923 i Virum, Danmark och vi har den vackraste utsikten. Längst ner i trädgården ligger en myr, och trädgården är faktiskt inte en trädgård, men en väl tillrättalagd vildmark. Olav var nämligen trädgårdsmästare. Eller, det vill säga, det är han fortfarande. Det kräver en förklaring:

Jag är trädgårdsmästare i 3:e generationen. Min farfar startade en plantskola, och min far drev den vidare. Jag är utbildad plantskolemästare, men intresset för botanik gjorde att jag läste till biolog. Det ledde till, att jag i många år var anställd inom ett verksamhetsområde, där jag arbetade med mätteknisk utrustning för bestämning av vita blodkroppar i förhållande till t ex leukemi eller HIV. När jag fyllt 60 år blev jag extern konsult för verksamheten, samtidigt som jag började som trädgårdsmästare på frilansbasis för bl a Frilandsmuseet. Så det har varit sysselsättning som junior, säger Olav med ett leende.

Saknade en häfta till utbuktningen

Olav har dock inte helt sluppit handskärare, spade och kratta, för han är med i ett frivilligt trädgårdslag, som driver en herrgårds-köksträdgård på Frilandsmuseet samt han hjälper Fugleværnsfonden (Fågeværnsfoldern. /reds anm.) med naturvård. Här slår han gräs med lie, krattar ihop hö samt beskär och tar ned träd. Hårt arbete med

mycket böj och vrid på kroppen och slitage på huden. Med andra ord, arbete som utmanar häftan på en stomiprodukt maximalt. Olav har en ileostomi.

– Den fick jag 2013 pga colitis ulcerosa. Jag fick behandling med både Prenisolon och Remicade men utan tillräcklig effekt. Och då jag samtidigt började få förträngningar på tjocktarmen togs den bort. Jag fick det bra ganska så snart efteråt och det är jag tacksam för, att jag fick livet tillbaka, säger Olav.

"Den passar till den utbuktningen jag har. Häftan fäster på ett mycket bredare fält"

//Olav

Efter operation började en period av att hitta de rätta stomiprodukterna tillsammans med en stomiterapeut på Herlev Sjukhus. Utmaningen blev inte mindre av att Olav efter ca 6 månader utvecklade ett bråck, nu sitter stomi på toppen av en utbuktning i storleken som en halv juniorhandboll.

– Jag fick någorlunda koll på läckageproblemen med en



SenSura Mio häfta – i kombination med löst sittande kläder och hängslen så det inte var något som tryckte på påsen. Dock saknade jag en häfta, som passade till formen på min utbuktning. En häfta, som ville följa den istället för att sitta ovanpå den, förklarar Olav.

Känner sig mer trygg

Det pratade han ofta med Coloplast Kundservice om och han var också bland de första som provade SenSura Mio Convex Flip då det första stomibandaget för bräck och utbuktningar blev färdigutvecklat.

– Den passar perfekt till den utbuktningen jag har. Häftan fäster på ett mycket bredare område. Samtidigt passar det förstansade hålet i häftan min stomi, jag använder 25 mm – så jag behöver inte klippa, säger Olav.

Stomin - och oron för läckage - har aldrig begränsat Olav i vad han säger, varken socialt eller arbetsmässigt.

Jag är mycket mer trygg nu. Jag gör allt som jag har lust

med. Det är inte något som jag inte kan, nu när jag arbetar som trädgårdsmästare. Och jag tar även långa promenader på 10-15 km, säger Olav och tillägger:

–Jag har tidigare upplevt hudproblem. Det är smärtsamt och ökar risken för läckage. Nu upplever jag en ökad säkerhet för jag känner att SenSura Mio Convex Flip skyddar min hud bättre. ■

Namn: Olav Egelund
Ålder: 70 år
Bor: i Virum, Danmark

Använder SenSura Mio Convex Flip då han har en utbuktning kring sin stomi.



Hur är det att vara anhörig?

Vad vet vi om hur livet blir för personer med stomi, när det kommer till det fysiska, känslomässiga och det sociala planet? Och vilka konsekvenser får detta för anhöriga? Wenche Sundberg, stomiterapeut, har studerat detta i sin masteruppsats.

Text: Stomiterapeuten Wenche Sundberg, på OUS -ULLEVÅL, Norge

Som sjuksköterska kommer jag ofta i kontakt med anhöriga, som för min del uppfattas som värdefull bekantskap. Genom åren har jag erfarit vikten av att samarbeta med anhöriga, då de är en resurs för patienten men även för oss som arbetar kliniskt. Denna resursen måste tas vara på och inte minst uppmärksammas, då det ofta upplevs krävande att stå med i de situationer som de gör.

Då jag började på min masteruppsats i 'Klinisk Sykepleie Vitenskap' (Klinisk Omvårdnadsvetenskap) ville jag titta närmare på hur det upplevdes att vara anhörig till en stomiopererad person. Målet med studien att få en djupare förståelse för hur det upplevs att vara anhörig och stomi påverkade vardagen och relationen till varandra. I tillägg hade uppgiften som mål att få en inblick i relationen mellan anhöriga och vårdpersonal. Studien belyste även fenomenet värdighet, och vad det betydde för anhöriga i olika konstellationer. Studien var förankrad i forskning, som hade som mål att fördjupa hur det upplevdes att vara anhörig, förhållandet till vårdpersonal och fenomenet värdighet i denna i detta sammanhang.

Det var sparsamt med forskning när fenomenet värdighet kopplades på. Därför användes forskning och teorier som förmedlade hur livet för personer med stomi påverkades på det fysiska, känslomässiga och sociala planet, och vilka konsekvenser detta fick för anhöriga.

I denna kvalitativa studie intervjuades sex anhöriga, jämnt fördelat mellan könen, till stomiopererade. Svaren analyserades med hjälp av en fyrstegs-fenomenologisk analysmodell (Malterud, 2011).

Det centrala i min studie var att relationen mellan anhörig och stomiopererad förblev oförändrad eller stärkt, och att det som betydde något i vardagen var att kunna leva som tidigare utan begränsningar. Tidigare forskning visade det motsatta. Att anhöriga upplevde stomin som 'äcklig' och 'skrämmande', men att de valde att inte säga något om denna känslan för att skydda sina närmaste (Persson et al, 2004, 2005, 2008). Och att ge full gas den tiden man hade till sitt förfogande var viktig för deltagarna i min studie. Stomin representerade både hopp och förändring till det bättre för flera av den, då de inte hade något val.

Sjukdomen i sig medförde känslor såsom rädsla, fruktan och tragedi medans stomin inte upplevdes som något negativt. Den påverkade vardagen med hänvisning till planering, så de kunde känna trygghet och förutsägbarhet. De ville leva ett aktivt liv och vara positiva. Det morgondagen har att ge kan man inte veta men lev i nuet och låt inte hoppet försvinna var ett budskap från deltagarna.

Omsorgen mellan anhöriga och stomiopererade påverkades på olika sätt. Det avgörande var om de hade fått pre-operativ information på förhand eller inte. Alla



ville kunna bidra vid behov. Detta visar på den omsorg som finns i anhöriga. Som tidigare nämnt blev förutsägbarhet och trygghet fundamenten i vardagen, så att de kunde leva ett aktivt liv. Stomiterapeuter visade sig vara en viktig stöttepelare i vardagen och bidrog till att skapa denna förutsägbarheten. Hade de frågor var det gärna stomiterapeuterna som man vände sig till.

”Det morgondagen har att ge kan man inte veta men lev i nuet och låt inte hoppet försvinna”

Anhöriga påtalade att de egna behoven blev satta åt sidan. Detta som en del i omvårdnaden. Och att ses som de människor de var i olika relationer tolkades av de anhöriga som värdighet. (Gallagher, 2004) I detta sammanhang kom relationen till vårdpersonal fram. Begrepp som identitet, respekt och att ha ett eget värde enligt Eklund (2002, 2013). Något som blev bekräftat av deltagarna. De upplevde kränkning från vårdpersonal både i primär- och specialistvården. Både från sjuksköterskor men också från läkare.

I detta sammanhang kan det tolkas som förlust av identitet, integritet och självrespekt. Blir man kränkt tar det tid att återskapa tillit, men det går bra om man blir bemött med respekt i mötet med andra som er en. Deltagarna kunde hitta styrks till att vara positiva och klarade att säga ifrån vid kränkande beteende.

De viktigaste resultaten i studien var att anhöriga upplevde relationen till sina närmaste som hade stomi som oförändrat eller stärkt. De anpassade sig till situationen och levde mer i nuet. Sant att de värdesatte att göra saker tillsammans, som att egen tid inte var lika viktig. Om de hade behov för att göra saker på egen hand blev de respekterade av sina närmaste. De förmedlade tillit till varandra och främjade att de var värdefulla i relationen.

I förhållandet anhöriga och vårdpersonal berättar resultatet om respektlös och kränkande uppförande. Men som resultat av de resurser som de anhöriga hade, steg detta gradvis och det jobbade upp tillit till vårdpersonalen och dess kompetens. Värdighet betydde för deltagarna att bli sedd, identitet, hopp och respekt både i relationen mellan patient och anhörig men också i förhållande till vårdpersonal. Studien visade att anhöriga var en viktig resurs som måste ivaratas på ett respektfullt och värdigt sätt både av sina nära men inte minst av vårdpersonal. ■

Stomi i barnhöjd

När små barn upplever att någon av sina närmaste får stomi, kan det vara svårt för dem att förstå. Kanske har de varit medvetna om att deras syskon, mamma, pappa, farmor/farfar eller mormor/morfar har varit sjuka under en längre period, eller kanske har stomioperationen skett akut. Vid alla dessa tillfällen har barnen frågor om vad en stomi är.



Marie Uth Pilebo stomiterapeut, Danmark

Vi har pratat med stomiterapeuten Marie Uth Pilebo om hur man som familj förklarar för ett litet barn vad en stomi är.

Hur förklarar man för ett barn vad en stomi är?

Man kan inte helt ge en teknisk förklaring till små barn vad en stomi är. De förstår inte. Barn förstår det bäst när de ser påsen som sitter på magen. Vissa barn vill följa med in i badrummet för att se själva stomin. Här kan man gärna använda ett gosedjur, en nalle eller som vår kanin,

för att illustrera vad det innebär att ha stomi både inför en operation men också även efteråt, när det kan vara lättare att se på en kanin än på en nyopererad mage full med bandage och plåster.

Hur reagerar barn vanligtvis när de ser en stomi?

De mindre barnen har oftast inte så svårt med det. De frågar om de får följa med till badrummet och se stomin, vad är det med den där påsen på magen, och hur fungerar den. För mindre barn är det ganska

enkelt, vissa kanske tror att 'mamma har fått en bula på magen'.

Hur förbereder man bäst ett litet barn inför ett besök på sjukhuset?

Är man öppen inför barnet och förklarar för dem vad de kan förvänta sig när de besöker sjukhuset efter en operation, brukar det inte vara några problem bara man inte tiger om det. Berätta till exempel att den man ska besöka kan ha slangar på kroppen och en påse på magen. ■

Beställ kaninpaketet här!

Nu erbjuder vi ett paket till barn som behöver få veta vad en stomi är. Paketet innehåller en kanin med stomi samt lite stomiprodukter, som barnet kan sätta på kaninens mage.

Du får:

Kanin

SenSura Mio Kids påse och platta

Paketet är primärt för barn mellan 2-6 år. Du beställer paketet genom att ringa vår kundservice på telefon 0300-332 56.

Erbjudandet räcker så lång lagret räcker.



Nyhet!

Vad vore livet utan mat och därtill god sådan. Danderyds sjukhus tog för ett par år sedan fram en fantastisk kokbok *"Vissa har andra utvägar"* och just denna kokboken har fått fina utmärkelser inom området Best Health & Nutrition Book/Institutions, 2014 i Frankfurt och 2015 i Kina. Kokboken kan beställas via ILCo's hemsida - ilco.nu

Mandelpotatissoppa med bacon

100 g fänkål
300 g mandelpotatis
1 schalottenlök
1 msk timjan
2 dl vitt vin
2 dl grädde
8 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
0,5 tsk salt
50 g pumpakärnor
1 pkt bacon

Skala mandelpotatis. Skiva potatis, fänkål, lök och vitlök, fräs mjukt i kastrull i ca 2 min. Häll på vitt vin, grädde, vatten och smula ner buljongtärningen. Koka på svag värme i ca 20 min.

Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar. Rosta pumpakärnorna i en varm stekpanna ca 2 min. Strimla bacon och stek tills det är riktigt knaprigt. Häll upp soppan och lägg bacon samt pumpakärnor på toppen.

Laktosfritt? Byt ut grädden mot laktosfritt alternativ.

Frusen cheesecake

2,5 dl socker
3 dl vispgrädde
3 äggvitor
3 äggulor
400 g Philadelphia ost
1 citron
6 - 8 digestivekex

Använd en springform med löstagbar kant. Börja med att smula kexen och fördela hälften på botten av formen. Vispa grädden löst. Vispa sedan gula, socker och ost i en bunke för sig. Vispa äggvitorna till en fast maräng. Blanda allt försiktigt och rör ner rivet citronskal från en citron. Häll smeten över kexen och strö över resten av kexsmulorna. Ställ i frysen i minst 4 timmar. Servera med lite färska hallon eller jordgubbar.

Laktosfri? Byt ut grädden och Philadelphia osten mot laktosfria alternativ.

Gremolatabakad fläskfile

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 morot
1 burk krossade tomater
1 msk olivolja
2 dl vitt vin
2 dl vatten
2 msk koncentrerad kalvfond
1 citron; rivet skal + juice
600 gr fläskfile
Salt & svartpeppar

Gremolata:

1 vitlöksklyfta
1 kruka persilja
1 citron; rivet skal + juice

Sätt ugnen på 175 grader. Bryn fläskfilén och krydda med salt och peppar. Lägg på gremolatan på fläskfilén och baka i ugnen ca 15 min

Hacka lök, vitlök och morot. Fräs grönsakerna ca 2 minuter tillsatt vitt vin, vatten, kalvfond och citron. Häll över krossade tomater och kika på svag värme ca 15 minuter. Smaka av med salt och peppar. Hacka persilja och vitlök blanda med skal och saft från citronen.

Servera med pasta eller ris.

Kardemummastekta äpplen

4 äpplen
2 msk smör
2 msk råsocker
1 citron
2 tsk kardemumma
1 pkt vaniljglass

Skär äpplen i klyftor. Värm en stekpanna och stek äpplena ca 2 - 3 min. Blanda i socker och kardemumma och pressa över lite citron. Lägg upp på fat och servera med vaniljglass.

Laktosfritt? Byt ut smör och glass mot laktosfria alternativ

Något gott
till kaffet?

Vad kallar du din stomi?

Frågan kan verka konstig men undersökningar visar att genom att döpa sin stomi kan vara ett sätt att förhålla sig till den. Psykolog Rune Nørager förklarar hur det hänger ihop.

Egil, Olle, Rudolf med den röda mulen, Winnie the Poop, kärt barn har många namn. Även om en stomi sällan blir sedd på som ett kärt barn, ger det faktiskt mening att ge den ett namn. Det förklarar Rune Nørager, som är doktor i psykologi och som arbetar med användarvänlighet och användarupplevelser av bland annat stomiprodukter i verksamhetsområdet Designpsykologi.

Låt oss börja med varför han började att intressera sig för att stomiopererade namngav sina stomier.

- Vi såg namnen och historierna bakom dem, i olika internetgrupper för stomiopererade. Det fick oss att prata med stomiterapeuterna om det var något det kände till och de kunde bekräfta det, säger Rune Nørager.

Ett sätt att förhålla sig till stomi

Namngivningen är spännande för att de handlar om mer än ett kul och trevligt sätt att benämna sin stomi på. Det är i verkligheten ett av många sätt att förhålla sig till den på.

Att få stomi upplever många stomiopererade som ett kroppsligt övergrepp och djupt främmande. Det förändrar deras självbild och vi vet från undersökningar, att ca 10% undviker sociala relationer medan det för andra kan ta lång tid att acceptera stomin, förklarar Rune Nørager och utvecklar vidare;

- Normalt är man som människa på 'hemmabanan', när man känner sig trygg och vet hur man ska hantera saker och ting. När man får stomi, kommer man på 'bortabana' både fysiskt och psykiskt. Det handlar om att hitta en ny 'hemmabana' där man accepterar och lever med sin stomi. Att namnge sin stomi kan vara ett sätt att förhålla sig till den på, man kan även prata om stomin med sin stomiterapeut, familj och vänner.

Rune Nørager beskriver hur det är en grundläggande egenskap för oss människor att namnge saker, för att på det sättet integrera dem i vårt liv. Som exempel, är det vanligt att KOL-patienter namnger sin syrgasmaskin de har hemma eller diabetiker som ger sin insulinpenna ett namn. Namngivningen är på något sätt ett sätt att göra relationen mer begriplig och konkret. På så sätt kan vi prata om den och dela den.

Mick Jagers läppar

Som namnen i börja av artikeln visar så är det väldigt olika vad folk kallar sina stomier. Rune Nørager berättar hur en äldre fransk dam med fina maner hade döpt sin stomi efter sin hund. Hon tyckte hunden var söt men när den gick omkring i lägenheten, gick den och småfes. Andra ger stomin ett namn som beskriver hur den ser ut, till exempel Mick Jagers läppar. - Det kan vara ett namn som till exempel 'Min lilla vulkan', då det är så mycket mer än bara utseende. En vulkan kan även lukta svavel, den kan bullra,



Rune Nørager

Rune Nørager är PhD i psykologi och har jobbat med mätningar av användarvänlighet och användarupplevelser i 15 år, tvärs över olika användartyper, produkter och service.

Rune har en bakgrund inom experimentell psykologi och undervisar som extern lektor på IT-universitetet i användarvänlighet och användarupplevelse.

Tips till att ge stomin ett namn

- Du kan ge din stomi ett namn, om det ger mening. Det är också helt ok att inte göra det.
- Du kan kalla stomin precis vad du själv vill, du kan även byta namn på den efter ett tag.
- Låt barnen eller barnbarnen namnge din stomi. Det kan också leda till att stomin blir mindre främmande för dem.

I början av december hade vi en fråga på Facebook vad man kallade sin stomi.

Här är en del olika namn vi fått tillsänt oss:

STUMPAN Posse **Rosen**
OLLE **Astrid** Knoppen
 (Astrid)
 Rosita **ROSENKNOPPEN**

få utbrott och den är okontrollerbar, säger Rune och fortsätter. Ett namn kan också vara ett sätt att göra det enklare att prata med andra om stomin. Man börjar kanske med familjen och vänner och senare kollegor på jobbet och vänner på till exempel träningen.

Ändrar namnet på stomi

Rune Nørager ser även namnet som ett sätt hur stomiopererade och stomiterapeuterna kan prata om hur det går med stomin.

Någon kanske menar att namngivningen är ett sätt att distansera sig från stomin på, men det är i verkligheten det motsatta. Namnet kan berätta mycket. Om man som stomiopererad konsekvent kallar din stomi för 'Djävulen' kan det spegla att man inte är helt överens med stomin, förklarar Rune Nørager och tillägger:

Det är inte heller helt ovanligt att man ändrar namnet på stomi allt eftersom, det visar på den utveckling man går igenom över tid. Rune Nørager uppmanar till att kalla stomin något, gärna redan innan operationen.

Stomi är ett medicinskt namn och om det hjälper att kalla det något annat är det absolut värt att tänka på, understryker Rune Nørager. ■



Coloplast assistans - svarar på vanliga frågor!

Våra produktspecialister inom Coloplast assistans
många olika frågor på alla olika teman.

Nedan finner du ett axplock av de vanligaste frågorna men
tveka inte att höra av dig till oss på telefon 0300-332 56.
Du kan även maila till oss på se@coloplast.com

Filterlapparna hur används dom?

De små filterlapparna som är
bipackade med dina stomipåsar
används för att försluta kolfiltret på
påsen med. Detta kolfilter som
filtrerar bort odör från gasen innan
den släpps ut ur påsen. Om du till
exempel ska bada kan du applicera
en klisteretikett över filtret för att det
inte ska bli blött och därigenom inte
fungerar som det ska.

Kan jag bada och basta med min stomi?

Du kan bada både i bassäng, sjö och
hav när du har stomi. Ett tips är att
byta påse både innan och/eller efter
du badat så filtret kan ha blivit blött
och därigenom inte fungerar som det
ska. Du ska skydda solen från direkt
solljus.

Vad är bäst eller vanligast, 1-dels eller 2-dels?

Inget stomibandage är bäst eller
vanligast. Det är många parametrar
som spelar in i valet av

stomibandage, vad man har för
stomi, hur man lever, vad som
kommer ut från stomin. Hudens
kondition är viktig att ta hänsyn till;
är den skör kanske du ska använda
ett 2-delsbandage där du inte byter
basplattan så ofta utan låter den sitta
2 - 3 dagar. Då byter du bara din
påse.

Känner du att du inte har rätt
bandage, kontakta din stomiterapeut.

Finns det något bandage för oss med höga flöden?

SenSura Mio Höglödespåsar finns
speciellt för dig som har höga flöden
från din stomi. Påsen är försedd med
ett vidare utlopp som gör tömningen
enklare och snabbare. Du kan med
fördel koppla SenSura Mio
Höglödespåse till en sängpåse för att
underlätta din nattsömn eftersom du
inte vaknar (lika ofta?) för att tömma
din påse. Dessa påsar finns som
1-dels- och 2-delsbandage samt med
olika konvexitet.

Kontakta gärna vår kundservice
0300-332 56 om vill veta mer eller
beställa ett kostnadsfritt prov.

Vad gör man med överblivet bandage?

Varken apotek eller
stomimottagningar brukar ta emot
överblivet bandage. Du kan alltid
kontakta din lokala ILCO förening om
de är intresserade av bandaget.
Ibland samlar de in överblivet
bandage och skänker till andra
länder. Du hittar enklast din lokala
förening på ILCO.nu

Hur gör man när man ska resa med stomi?

Det finns ingen anledning att tveka
inför resor, varken inom landet eller
utomlands. Det är viktigt att packa
stomibandaget i handbagaget om
resväskan skulle komma bort. Be att
få packa lite stomibandage i ditt
resesällskaps handbagage så är du
extra säker om olyckan är framme
och bandaget är försenat. Ta med



”Hur gör man när man ska resa med stomi?”

extra bandage om du skulle råka ut för turistdiarré eller läckageproblem. Du kan alltid höra med din stomiterapeut om det är något särskilt som just du ska tänka på.

Ska du vara borta en längre tid och behöver extra mycket stomibandage med dig, ta kontakt med flygbolaget och prata med dem om att få ta med extra mycket bagage.

Hur ofta ska jag byta min påse?

Det beror på hur ofta det kommer avföring i den och vilken typ av stomibandage du använder. Har du slutna påsar byter du dem vanligtvis 2-4 gånger/dygn (eller så ofta som det kommer avföring i dem). Använder du däremot en tömbar påse byts den vanligtvis 1 gång/dygn.

En 2-dels basplatta byts vanligtvis varje 2-3 dagar.

Finns det något bandage för oss med bråck?

Ett bråck är emellanåt svårt att bandagera, ofta på grund av din form och placering. SenSura® Mio Convex Flip är ett stomibandage speciellt framtaget för personer med bråck och utbuktningar i området runt stomin. Den elastiska häftan har en stjärnformad häfta som omfamnar utbuktningen/bråcket – likt en sjöstjärna som greppar en sten.

Kontakta gärna vår kundservice 0300-332 56 om vill veta mer eller beställa ett kostnadsfritt prov.

Kan jag ta med min stomisax i handbagaget?

Fler och fler flygbolag och säkerhetskontroller tillåter saxar med en bladlängd under 6 cm i handbagaget men försäkerhets skull bör du kontrollera vad som gäller för ditt flygbolag. Informationen är hämtad från ScandinavianTraveler.com

Jag blir så gasig i magen – vad kan jag göra för att minska detta?

Titta över vad du äter och dricker! Kolsyrade drycker, tuggummi, viss mat såsom lök & kål orsakar ofta gaser i magen, liksom broccoli, blomkål.



Vi kan våra produkter – ring oss för råd och tips

Privatpersoner: 0300-332 56 eller mejla se@coloplast.com

Vårdpersonal: 0300-332 99 eller mejla mail@coloplast.com

Öppettider telefon:

Måndag - Torsdag 08.00 - 16.30
Fredagar 08.00 - 15.00

	EKREST		ALL-SJUNGS DET PÅ	RÖRD OCH HAN- FÖRD		LOCK ÖM PUNKT	UTAN OMSVEP	LÅNGA SKEDEN
	VALSAR I BÅGE- RIET							
	FATTAS IBLAND							
						ÅNGS- LAN TAR SIG TON		
	FÄR ANGES VARA BIGÖTT							
	FRÄSTE RÄKNAS FORT						ÄR DAG- ARNA	MÅL PÅ IS
	DEN GÅR RUNT BANAN	BILMÄRKE HOPPAR GÄRNA I SÄNG	FRAG- MENT VERBALT HINDER	KÄTT OCH RÄTTA DJÄRVA	SÅSOM FÄGELN	SPÖDAM FILTRE- RAD	SKYND- SAM	
							FÖLJD AV MISS- HAG	KLART BESKED DEN GER VISST LJUS
SYSS- LAR MED DROGER						SOM EN LITEN HAKE	VIND- GUD	
TAL- SÄNG SOM AV- GES AV MÄTTA			SKRIV- TECKEN FRÅN FÖRR	KAN SES MED KIV		SKÄR- GÅRDS- MADAM		KAN VARA 45 MINU- TER ELLER SNED
BIBEL- GESTALT		KAN GÅ AV SIG SJÄLV BAKPLÅTS			STOPPADE FÄNNIS SOM MYNT			
FÖR- DRIVS MED DET SAMMA			TA LÄTT PÅ NÅGOT	ÄR MÄTTA PÅ GÅTA FLÖDAR I BOK		HAR KUSTBO VÄLNAD		ÄR BROR TILL BROR
		KRÄNGER VID DÖRREN HINDER				SÄGS OM GIFT RÄNG I BOMBAY	GÅR I NORR VILD- VUXET	
ACCEP- TERA	HONSHU- STAD				KAN ROS LIGGA I LIGGAN- DES		SÄTT ATT SAM- ORDNA	
EUROPA- TOPP			VÄNLIGT ÄRTAL INGÅNG MED EN		PEKADE UT VINTER- BONING			MÄSTAR- MÖTE LÄTER DÄR BAK
KVÄVE		LAGGA IN SILL KÖR I UPPSALA		TRÄKANT RUNT GOLV SJUKDOM			VRAKAT OCH SAKAT	
SOM TRIST VITS			HUMOR- TIDNING			SES ÖVER AXELN	MILJÖAL	
HJÄLPER BUD ATT HITTA HEM				ÄR MINDRE SKEPP				SVANTE DREJENSTAM 2019

©MEDIARUSS

Vinn två minitriss-lotter!

När du löst korsordet, sänd meningen som bildas i de tonade fälten till seui@coloplast.com, eller på ett vykort till Coloplast AB, svarspost 20203706, 434 20 Kungsbacka, att: Redaktionen assistans. Du behöver inget frimärke, portot är redan betalt!

Senast 29 februari 2020 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 två minitriss-lotter.

Mycket nöje!

