

Byta till ett nytt
stomibandage
efter 30 år

Frihet ser olika ut för alla

Toves dröm om att
yoga på Bali

Kommunalrådet
som började blogga

Innehåll

Rätt till samma vård var man än bor	3
Vägen till rätt produkt	3
Intervju med Susanne Broo, Kansliansvarig ILCO	4
Ut och resa i sommar?	4
Kommunalrådet som började blogga	5
En dröm om att yoga på Bali	6
Byta stomibandage efter 20 år	8
Lider du av problem med läckage? SenSura Mio Convex	9
Coloplast® assistans	10
Tips	11
Korsord	12
Produktrådgivning	12
Följ oss på Facebook	12

Frihet är olika för alla

Frihet kan vara att kunna gå till affären utan att oroa sig för om man snabbt behöver finna en toalett. Det kan vara att kunna resa med bussen, tåget eller flyget. Frihet kan också vara att kunna arbeta med vad man vill.

I detta nummer av assistans har vi förmånen att träffa personer som berättar vad frihet är för dem; Simon Näverlo, AT-läkaren som forskar om glesbygdsvård, läs om Stefan, kommunalrådet som reser mycket i tjänsten och älskar sin motorcykel.

Vad gör man om man får maginfluensa utomlands? Du kan läsa om hur Tove hanterade detta under sin drömmresa på Bali. Framförallt vill jag rekommendera att läsa om Greger, som var tvungen att byta från ett stomibandage som verkligen hade fungerat bra för honom i 20 år. Han berättar om sina tankar kring det, oron och osäkerheten om det nya skulle fungera lika bra.

Visste du att ca 80% av alla med stomi är oroliga för läckage? Vi tar upp detta med kroppstyper längre fram i tidningen. Vår ambition är att du ska kunna känna dig trygg med ditt stomibandage så att du är fri att leva som du vill i den utsträckning som du kan. Så tänker vi på frihet.

Helt nytt för denna gång är vår sida med "Det kom ett tips", så skicka in dina bästa tips till oss!

Trevlig läsning!

Bästa hälsningar,



Malin Ottosson



Rätt till samma vård var man än bor



Simon Näverlo, AT-läkare vid Lycksele lasarett, forskar om glesbygdsvård. Får man samma hjälp oavsett om man bor i stad eller på landet? Och hur påverkar långa avstånd mellan vårdinrättningarna stomipatienter?

Text Rebecca Sinnerstedt

I höstas blev Simon och hans kollegor klara med en pilotstudie om så kallade virtuella hälsorum. Virtuella hälsorum är en enklare typ av vårdcentral som patienter på landsbygden kan besöka. Här kan patienten göra enklare provtagningar och hälsokontroller via videosamtal med läkaren utan att åka långa sträckor till vårdcentralen. – I Norrland är avståndet en begränsande faktor. Studien visade att det är fullt möjligt att flytta ut delar av

primärvården, och det var omtyckt av patienterna, berättar Simon. 13 virtuella hälsorum planeras nu runt om i landet.

Att leva med stomi i glesbygd

Nu har Simon inriktat sig mot glesbygd och stomi, och ska undersöka om andelen permanenta stomier efter rektal cancerkirurgi skiljer sig beroende på avstånd mellan bostad och sjukhus. Parallellt kommer han

att göra en kvalitativ studie där han undersöker hur patienter upplever att leva med stomi i glesbygd. – Avståndet från vårdinrättningar är en utmaning. Samtidigt är det viktigt att oavsett var man bor i landet så ska man ha rätt till samma vård.

Ett steg mot innovationer och lösningar

Nu återstår det att se om vården är samma eller inte. – Det bästa vore om vi kom fram till att stomivården är välfungerande även i perifera delar av landet, säger Simon. Ambitionen är att resultaten ska kunna användas till att förändra och förbättra vården för stomi i glesbygden. Att de kan leda till att man hittar nya lösningar och innovationer. Den första studien beräknas ha resultat klara under senhösten.

Vägen till rätt produkt går via stomiterapeuten

För att anpassa dig till ett liv med stomi behöver du ett stomibandage som du kan lita på och känna dig trygg med. Att bli stomiopererad är en omvälvande resa för både kropp och sinne.

För att få stöd och hjälp får du träffa en stomiterapeut som kan vägleda dig både före, under och efter din stomioperation.

En stomiterapeut är en legitimerad sjuksköterska med specialisering inom stomivård. Innan utbildningen krävs att sjuksköterskan har arbetat flera år inom yrket. Flera har ofta kompletterande utbildning i samtalsmetodik, sociologi, sexologi, näringslära, sårvård eller inkontinensvård.

Som patient kommer du att ha en nära dialog med din stomiterapeut som kommer att följa din rehabilitering och hjälpa dig att prova ut ett stomibandage som passar dig och din livsstil.

Du ska känna dig så lite begränsad som möjligt med ditt stomibandage. Om du t.ex oroar dig för läckage eller har andra bekymmer, då finns din stomiterapeut där för att hjälpa dig att hitta lösningar.

Har du frågor om din stomi, kontakta din stomiterapeut. Om du har frågor om dina stomibandage eller tillbehör så är du alltid välkommen att kontakta våra produktrådgivare.



341253 SANDSTENS TRYCKERI

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 är registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2017-01. 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 OCH PRODUKTION
Sandstens Tryckeri AB
Foto framsida: Felipe Morales

SP1135
Materialet i denna tidning får endast citeras eller kopieras med tillstånd från Coloplast.



Vad gör ILCO? Vi anordnar medlemsaktiviteter, träffar för stomiopererade, föreläsningar och samtalsgrupper. Tar emot studiebesök från skolor, träffar patienter inför operation för att ge dem stöd. Vi förmedlar även kontakter mellan stomiopererade eller till någon som ska opereras.

Till vilka vänder ni er? Vi vänder oss till stomiopererade, eller personer som står inför en operation men även till anhöriga. Vi kan även hjälpa distriktssköterskor som ska skriva ut stomiprodukter genom att förmedla information om produkterna.

Hur kan ni påverka? Vi jobbar även intressepolitiskt, samverkar med RCC, regionalt cancer centrum. Genom att vi deltar där vid möten och träffar med professionen kan vi vara med och påverka.

Vad kan ni påverka? Vi vill vara med och påverka sjukvården.

Vad säger era medlemmar? Vi har ett medlemsantal på 700 men det är svårt att få alla att delta i medlemsaktiviteter då vi vänder oss till hela landet. Vi försöker anordna aktiviteter på både dag- och kvällstid. Många vill att vi ska anordna mer lokala träffar vilket är något vi arbetar på att få igenom. Många av de yngre är aktiva på nätet där de hittar information som de letar efter.

Var kan man träffa er? Vi sitter i Stockholm. Man kan även ringa mig vissa dagar i veckan för att få råd. Mån-Tis-Ons är kansliet bemannat mellan kl. 09.00-15.00.

Hur kan man få mer information om man är intresserad? På vår hemsida finns mycket information. Där kan man se de aktiviteter som vi har och vad vi gör för våra medlemmar. Vi har även ett magasin, ILCO-magasinet där man kan läsa om oss och vad vi gör.



Snart är det semestertider och kanske har du redan börjat planera din resa. Du kanske vill resa utomlands eller åka iväg på en weekendresa. Vi har samlat tips och råd som vi hoppas kan hjälpa dig om du känner dig orolig inför att resa med stomi.

Börja med att alltid packa ner fler produkter än du tror att du kommer att behöva. Packa upp till och med dubbla mängden påsar etc. jämfört med vad du skulle använda under samma period hemma, ifall du skulle råka ut för magproblem eller om du hamnar någonstans där du inte kan fylla på ditt produktförråd.

Ta med så mycket som du får plats med i handbagaget ifall din resväska skulle komma bort. Då har du extra till dess att du får den tillbaka, eller till dess att du hinner få tag på nya stomibandage på ditt rese-mål.

Klipp ditt bandage till rätt storlek hemma innan du flyger, eftersom du inte får ha någon sax i handbagaget.

Ta våtservetter istället för vätska. Vätskor och sprejburkar kan vara förbjudna, vilket innebär att du inte får ta med tillbehör som häftborttagningsmedel och krämer som innehåller 100 ml eller mer.

Det finns en liten risk att det förändrade lufttrycket i kabinen kan leda till att påsen blåser upp (ballooning). Inträffar det är det bara att gå till toaletten och tömma eller byta din påse. Kom ihåg att ballooning kan orsakas av något du äter eller dricker, så var lite försiktig med kolsyrade drycker och mat som orsakar gaser när du flyger.

En bra idé är att boka sittplats i bakre raden nära toaletterna. Det innebär att du kan släppa ut gaser på en privat plats om påsen börjar blåsas upp. Blotta vetenskapen om att den möjligheten finns kan lindra din eventuella oro.

Du kanske känner dig besvärad över ljuden från påsen. Du kommer att bli överraskad när du märker hur bullrig en flygplanskabin är. Det är högst osannolikt att din påse kan ge ifrån sig ljud som är så höga att de hörs i kabinen.

Semesterns 6 budord

- förvara ALLTID dina påsar på en sval plats
- drick vatten på flaska, mycket vatten
- använd vatten på flaska för att rengöra området runt stomin när du byter påsen
- applicera din påse innan du smörjr in dig med solkräm
- töm och stäng använda påsar och släng dem med de vanliga soporna
- om du känner dig besvärad över att lämna påsar på hotellrummet kan du använda offentliga papperskorgar

Kommunalrådet som började blogga

Stefan Gustafsson är Kristdemokrat och kommunstyrelsens ordförande i Sävsjö sedan 17 år tillbaka. Han är också bloggare. I bloggen berättar han om sitt uppdrag som politiker, men också om sin vardag, sina intressen och sin stomi. Han har fått mycket positiv respons och det händer att folk kommer fram på stan för att prata tarmproblem.

Text Rebecca Sinnerstedt

Varför började du blogga?

– Jag ville berätta för folk vad jag gör, in bakom kulisserna i politiken. I bloggen har jag möjlighet att berätta hur jag ser på saker och ting, men det är också ett sätt att bearbeta saker. När jag startade bloggen 2010 bloggade jag först sporadiskt, men jag fick mycket positiv respons och tyckte det var så roligt så idag bloggar jag nästan varje dag.

Du berättar om din stomi i din blogg, har det alltid varit självklart?

– För mig är det viktigt att folk känner att jag är deras företrädare och att jag är öppen med vem jag är, även de sidor där jag är svag och provad. Och så känns det viktigt att avdramatisera det här med stomi.



Stefan och Barn- och utbildningsnämndens ordförande Anna-Karin Yngvesson har en genomgång på en iPad. Foto: Ida Bengtsson

Har du fått någon respons?

– Ja, jag har fått mycket positiv respons, det är många som hör av sig. I många fall är de oroliga eller har bekymmer med sin tarm och frågar om mina erfarenheter. Vissa ska opereras och frågar om det. Men det kan också handla om tips om mat och annat, och då brukar vi byta tips med varandra. Många har ett behov av att prata med en medmänniska. Det har hänt att folk kommer fram till mig i matbutiken i Stockaryd och pratar stomi, det känns väldigt roligt att de känner att de har den relationen till mig.

Vad är frihet för dig?

– För mig är den här operationen och stomin frihet. Den gjorde mig frisk, hela den sjuka tarmen opererades bort. Innan dess hade jag Ulcerös kolit i över tio år. Tidvis fungerade tarmen ganska väl men jag hade också flera skov som ordentligt hämmade mitt liv. Nu har jag den här påsen att luta mig mot och jag slipper ha ständig koll på närmsta toalett. Det är en frihet jag inte haft på



Att åka motorcykel är ett av Stefans många fritidsintressen. Foto: Ida Bengtsson

många år och det känns viktig att berätta om det. Nu kan jag göra det jag vill göra.

Ja, du verkar ha fullt upp?

– Jag har rätt mycket saker för mig, jag vill vara en del av samhället och deltar i kulturen, kyrkan och idrotten på olika sätt. Det känns angeläget för jobbet och så har jag ett stort samhällsintresse. Jag gillar att åka motorcykel, jag snickrar på huset och mekar med bilen. Sedan operationen så har jag också blivit mer rädd om min hälsa. Att jag får tillräckligt med vila, att jag äter bra och regelbundet och att jag får vardagsmotion. Det är viktigt för att jag ska kunna leva det här livet.

Namn: Stefan Gustafsson
Ålder: 58 år
Yrke: Kommunpolitiker
Familj: Fru och tre barn varav två utflugna
Bor: Stockaryd

Läs Stefans blogg på savsjo.blogspot.se

En dröm om att yoga på Bali

Stomiterapeuten gav Tove mod att våga

När Tove drabbades av cancer i ändtarmsöppningen fick hennes aktiva vardag ta en paus. Efter en lyckad operation och tack vare bra hjälpmedel kunde Tove ett år efter diagnosen åka på en yogaresa till Bali. Vi har pratat med yogaläraren och distriktssköterskan Tove Mårtenson om resor, folks inställning till stomi och om vad frihet är för henne.

Text Rebecca Sinnerstedt

"Det går att bota". Detta var något som Tove tog fasta på i sitt samtal med läkaren. Cancer i ändtarmsöppningen är en ganska ovanlig cancerform, och kan oftast botas med cellgifter och strålning. Men i vissa fall krävs en operation som leder till stomi.

Mentalt förberedd på stomi

Tove ställde direkt in sig på att risken fanns att hon skulle få stomi. Andra sa att hon inte skulle tänka så långt, men själv tyckte hon att det var skönt att förbereda sig mentalt. Dessutom hade hon redan en positiv inställning till stomi. Delvis för att hon stött på det i jobbet, men främst tack vare den stomiterapeut som hållit en föreläsning om stomi under Toves sjuksköterskeutbildning.

– Hon berättade att det går bra att leva med stomi, och den bilden har jag burit med mig sedan dess. Hon gav mig en odramatisk syn på det hela, och det är jag så tacksam för. Jag har faktiskt fått henne som stomiterapeut nu så jag har kunnat tacka henne för det personligen, säger Tove.

Trygghet med förbandet ger Tove frihet

Läkarna beslutade att Toves tumör behövde opereras. Operationen gick bra, kolostomin läkte fint och bandagen fungerade bra. Den första tiden kände hon att stomin inskränkte på hennes frihet eftersom hon inte kunde vara lika spontan längre. Saker och ting krävde viss planering, packning av necessär och förberedelser. Och så känner hon fortfarande, men i betydligt lägre grad sedan hon började använda sig av tarmsköljning, så kallad irrigation.

Toves stomiterapeut föreslog nästan direkt att hon skulle börja irrigera, och efter att ha läst på och googlat kände Tove att detta kunde passa henne.

– Frihet är att känna sig trygg med förbandet. Att inte bli bunden och låst. Och för min del gör irrigation just det. Jag gör det varannan dag och däremellan använder jag en propp, säger Tove.



Namn: Tove Mårtenson
Ålder: 53
Bor: Stockholm
Familj: Sambo, två vuxna barn och en hund
Yrke: Distriktssköterska
Fritid: Yogainstruktör

Yoga på Bali med magsjuka

Innan Tove blev sjuk hade hon bestämt med sin dotter att de skulle på en yogaresa till Bali. På grund av cancer fick de skjuta upp resan ett år, men nu var det dags. Hon var förberedd på att träning, värme och svett skulle kunna vara en utmaning för bandaget. Den största utmaningen kom istället i form av magsjuka. Med extra påsar med sig i packningen gick även det att hantera. Där de bodde hade de ett eget pentry där hon kunde värma vattnet till irrigationen, ett kylskåp till flaskvatten och möjlighet att vara ifred.

– Jag läste restips från olika forum och på Coloplast hemsida innan. Som att det är bra att ha med stomibandaget



Tove Mårtensson irrigerar och använder propp, och det gör att hon känner sig trygg när hon gör saker som yoga och att resa. Foto: Privat.

i handbagaget, men inte sax, att ha förberedda påsar under den långa flygresan och så vidare, berättar Tove.

Redo för fler resor och värme

Efter resan har Tove börjat med Bikramyoga, som utförs i cirka 40 grader värme. Trots svett och rörelser verkar plattan sitta bra på.

I skrivande stund förbereder hon sig för nästa resa, denna gång till Gambia. Hon reser med en grupp som åker dit två gånger årligen för att dela ut sjukvårdsmaterial till behövande. Efter den lyckade Bali-resan känner hon sig lugn och redo.

"Stackars dig som har stomi"

När det kommer till folks syn på stomi så har Tove dubbla känslor. Hon tycker att det är angeläget att omgivningen får veta att det går bra att leva med stomi, att det inte är något att skämmas för, samtidigt som hon har stor respekt för att många har det tufft med sin stomi.

– Det är inte synd om mig. Synd är det om dem som behöver springa på toa och som hindras i sitt liv. Men inte mig, jag är fri att göra i stort sett vad jag vill.

"Frihet är att känna sig trygg med förbandet. Att inte bli bunden och låst."

Mitt Resepaket – information som hjälper dig på resan!

Vi har tagit fram ett resepaket för att du som reser med hjälpmedel ska kunna känna dig trygg och kunna koppla av på din resa. Mitt Resepaket innehåller information, goda tips och råd, användbara checklistor, ett kort på flera språk som uppmanar till diskretion vid ev. genomgång av bagage, och en hel del annat.

Irrigation

Irrigation är ett vattenlavenang som används för att skölja tarmen regelbundet.

Endast de med kolostomi kan irrigera, och det krävs även att avföringen är relativt fast.

Irrigation ska schemaläggas som en regelbunden rutin var 48:e timme och ska inte utföras enstaka gånger.

Proceduren tar ca 45-60 minuter.

Irrigation gör att man återfår viss kontroll över tarmen och man kan använda en mindre form av bandage som Mini-cap eller Con Sealpropp.

Beställ resepaketet gratis från oss via talongen eller via vår hemsida, coloplast.se/mittresepaket



Att behöva byta stomibandage efter 20 år

Att byta stomibandage kan ge blandade känslor. Kommer jag vara lika trygg med det nya? Måste jag byta livsstil och rutiner? Greger är en av de användare som i många år varit trogen Coloplasts bandage. När bandaget togs ur sortimentet fick han istället testa en helt nyutvecklad produkt, SenSura Mio Convex Light, ett byte han inte ångrar en sekund.

Text Olof Mattson

– Jag har haft samma stomibandage sedan 90-talet. Att byta till något annat var av naturliga skäl ett stort steg. Jag trodde aldrig att det skulle kunna vara en positiv förändring, säger Greger.

Vägde 46 kilo

Gregers sjukdomshistorik började i hans tonår när han fick Ulcerös kolit. På 60-talet när han växte upp var möjligheterna att medicinera inflammatoriska tarmsjukdomar inte lika bra som idag och man diskuterade ganska omgående stomioperation, något Greger inte var redo för.

Men efter att ha levt med Ulcerös kolit i tjugo år blev livet med tuffa skov för påfrestande.

– Jag vägde 46 kilo, orkade knappt bära barnen till sängen och hade väldigt låg energi. Att jobba, ha familj och samtidigt leva med sjukdomen blev helt enkelt ohållbart, berättar Greger.

Snabb återhämtning

Greger kom snabbt tillbaka efter operationen och började leva ett normalt liv inom bara några veckor. Han testade några olika märken men har varit trogen Coloplasts stomibandage sedan 90-talet.

– Jag hade en väldigt bra tid efter operationen, det mesta gick relativt smärtfritt och fungerade bra. Jag har kunnat fortsätta vara aktiv och alltid känt mig relativt trygg med mitt bandage. Så det kändes lite jobbigt när jag insåg att mitt bandage skulle utgå och jag skulle behöva byta efter många år med samma modell, säger Greger.

Känner större frihet

Efter att Greger haft ett möte med sin stomiterapeut fick han testa SenSura Mio Convex Light och ganska snabbt insåg han att bytet bara var positivt.

– Det är lätt att tro att man har det bra som man har det. Men det här bandaget är bättre på alla sätt. Jag har bara upplevt läckage en enda gång sedan jag bytte och jag känner större frihet att göra vad jag vill än tidigare. Faktum är att jag ibland glömt att ta med mig reservbandage för att jag känt mig så trygg. Jag ångrar inte en sekund att jag tog steget och testade nytt, säger Greger.



Greger bytte stomibandage efter 20 år med samma modell. Foto: Privat.

Lider du av problem med läckage?

Att hitta rätt stomibandage innebär att hitta en individuell lösning eftersom alla människor har olika kroppsform. Det stomibandage som är rätt för dig kanske inte passar någon annan. Därför är det viktigt att ha valmöjligheten att kunna prova ut vilket typ av stomibandage som passar just dig och din kropp. Efter flera studier på området visar resultatet att 81% oroar sig för läckage och känner sig begränsade i sin vardag på grund av oron. Därför är det mycket viktigt att stomibandaget motverkar läckage.



Läckage kan ha flera orsaker. Det vanligaste är att det är svårt att fästa basplattan på huden om stomimynningen är insjunken eller om det finns mycket veck och ärr runt stomin. Området kan se olika ut och stomimynningen kan ligga i nivå med eller under hudplanet. Med en konvex lösning läggs ett tryck runt stomi vilket innebär att stomin skjuts fram och enklare kan tömma innehållet i påsen

utan att det blir läckage under basplattan. Traditionellt är konvexa lösningar stela och hårda för att få fram effekten av att "putta" fram stomimynningen, men när vi utvecklat SenSura Mio Convex använde vi en annan teknik, vi har arbetat med så kallade "flexlinjer". Tack vare flexlinjerna behåller vi stabiliteten utan att ge avkall på flexibiliteten runt om.

Soft, Light, Deep – vilken form passar dig?

Det finns många olika behov hos dem som behöver konvexa stomiplattor, därför har vi tagit fram tre olika modeller med olika storlekar, typer och djup på SenSura® Mio Convex.



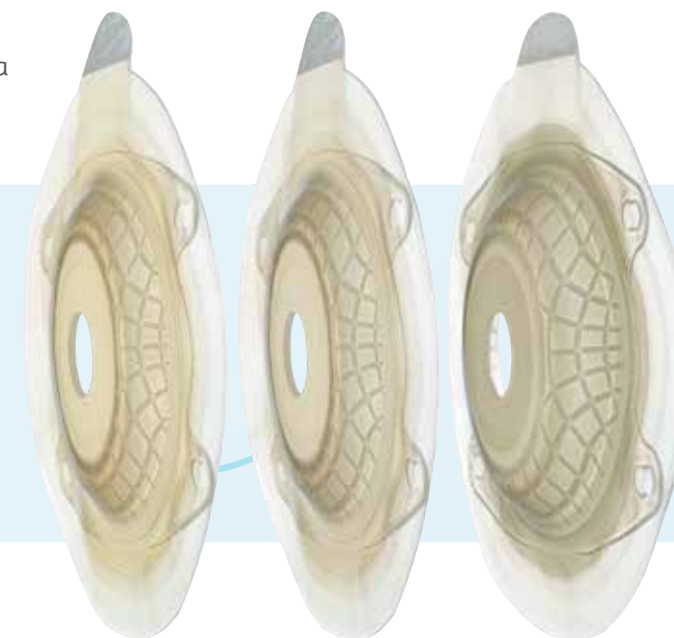
Soft är 6 mm djup och passar framförallt stomier med mynningen över hudplanet men där huden på grund av ärr, veck och rynkor skapar utmaningar.



Light är 6 mm djup men passar bättre för de som har en stomi i nivå med hudplanet som bara behöver lite hjälp att skjutas fram.



Deep är 9 mm och passar för de med en djupt liggande stomi som behöver mer hjälp att skjutas fram.



SenSura® Mio Convex



"Skillnaden är fantastisk, jag känner mig friare och oroar mig mycket mindre för läckage"

Gitte om SenSura Mio Convex Soft

Konvexa stomiprodukter provas ut av stomiterapeut. Kontakta våra produkt-rådgivare om du har frågor om våra konvexa produkter.

Coloplast® assistans en kostnadsfri service för dig som är stomiopererad

Genom handfasta tips och råd, tydliga guider och personlig rådgivning hjälper vi till att ge dig en trygg och säker användning av din produkt. En personlig rådgivare stöttar dig också i livsstilsrelaterade frågor som kan uppstå i vardagen. Coloplast assistans är en kostnadsfri service som ger stöd och råd till dig som är stomiopererad, anhörig eller står inför en stomioperation.

Med Coloplast assistans får du:

- Möjlighet till rådgivning mellan kl 8-16.30 måndag-torsdag och 8-15 fredag.
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt liv med stomi
- Skraddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälpt att ta kontroll över din situation
- Tidningen assistans som utkommer 3ggr/år



Gå in och anmäl dig på www.stomi-assistans.se eller ring våra produktrådgivare på telefonnummer 0300-332 56 eller på mail: se@coloplast.com

Vi intervjuar Joakim Dahlgren, Coloplast

Vad är så bra med Coloplast assistans?

Som medlem får du regelbundet information som behandlar olika aspekter i ett liv, det kan handla om mat, träning eller intimitet. Vår ambition är att stötta och ge råd för att man ska kunna leva så vanligt som möjligt och begränsas så lite som möjligt av sin stomi.

Vad innebär det att man är medlem?

Det innebär att vi har en personlig rådgivare som är tillgänglig för dig under kontorstider, varje måndag till fredag. Du får med regelbundenhet svara på ett antal frågor under året, om exempelvis din kropp eller stomi ändrats så att ditt stomibandage inte längre sitter lika bra. Då ringer vi upp och ser om vi kan hjälpa dig eller

om du bör träffa din stomiterapeut. Utöver det så kommer du att få brev eller epost med information som är relevant för just dig.

Hur gör jag för att gå med?

Du kan gå in på stomi-assistans.se och anmäla dig eller be din stomiterapeut att hjälpa dig. Annars är du, som vanligt, alltid välkommen att ringa direkt till oss.

Hur vet jag om jag är medlem?

Får du tidningen assistans idag så är du med även i Coloplast assistans, vi har gjort servicen bättre genom att vara mer relevanta och också att, vilket är mycket uppskattat, du har en person som du har kontakt med hos oss som hjälper dig om du har

frågor. Vi hör av oss med en epost som välkomnar dig och hör sedan av oss på telefonen.

Vad gör det för nytta för mig i min vardag?

Den största nyttan, enligt våra medlemmar, är tryggheten i att man vet att man alltid kan ringa oss. Du har någon att vända dig till med dina frågor, från stort till smått.



Joakim Dahlgren

Konsumentmarknadschef och ansvarig för Coloplast assistans

Vi fick ett tips!

Om en ny bok som heter *Food Pharmacy* och är en berättelse om tarmflora, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat.

Bakom står Lina Nertby Aurell och Mia Clase som på både ett pedagogiskt, lättillgängligt och roligt sätt tar sig an allt från tarmfloran och inflammationer till sockerskurken och regnbågsmat. "Fantastiskt kul och lärorikt och totalt beroendeframkallande!" *Maria Zandihn, Skånska Dagbladet 26/8 2016*



Bloggen Food Pharmacy, som drivs av Mia Clase och Lina Nertby Aurell handlar om hur vi påverkas av maten som vi äter. Den innehåller fakta, recept och gurkmeja. På ett lättillgängligt sätt har de lyckats att ta fram en underhållande och bra bok underbyggd av över 30 års forskning på magens bakterier och hur maten vi äter påverkar oss.

Läs mer om Mia Clase och Lina Nerby Aurell på deras blogg foodpharmacy.se



Foto: Andreas Lind



Skicka in ditt bästa tips!

Vi är glada att vi har så många kunniga och kreativa läsare! Skicka in ditt bästa tips på hur man reser lättast med hjälpmedel, hur man syr en dräkt till sitt stomibandage, ett spännande recept, ett hemmatips eller något annat som du skulle vilja dela med dig av till våra läsare! Skriv ner ditt tips i ett email eller skicka ett brev till oss i redaktionen, märk "Tips assistans nr 2". Av de inkommande tipsen så väljer vi ut de 5 som vi skulle vilja publicera i tidningen. Om vi publicerar ditt tips så skickar vi dig ett ex av boken *Food Pharmacy*, som du kan läsa mer om här ovan.

Vi vill gärna ha dina kontaktuppgifter så att vi kan kontakta dig för eventuell publicering.

Email: se@coloplast.com
Adress: assistans, Coloplast AB,
Box 10171
434 22 Kungsbacka

