



apotek
HomeCare

Boots holder deg oppdatert

Bli kjent med **Sigrid
Bonde Tusvik**

Se side 4-5

«Selv superhelter
blir eldre»

Se side 8-9

TETT SOM EN SIL

av Sigrid Bonde Tusvik



VELG ET KATETER TILPASSET DIN LIVSSTIL

Livsstil og aktiviteter i hverdagen kan kreve ulike løsninger når du skal tappe blæren. Det er viktig å velge et kateter som er hygienisk i bruk, enkelt å ha med seg og kvitte seg med. Kompakte katetre tar liten lagringsplass og passer perfekt i vesken eller i lommen. Det finnes også et alt-i-ett kateter og poseløsning der urinposen sitter festet til tappekateret. Det er fint å ha med seg om du ikke har tilgang til toalett, eller kateteriserer direkte i toalettet.

Det å finne det rette kateteret er et personlig valg. Undersøkelser viser at det å være fornøyd med sin kateterløsning er viktig for å opprettholde god rutine. Det er viktig at du tømmer blæren så ofte som du er anbefalt av helsepersonell. Det gir deg god helse og du unngår overfylt blære, lekkasjer og hyppige urinveisinfeksjoner. Følger du disse rådene, oppnår du en god livskvalitet.

SpeediCath® Compact Eve er et av de stiligste og mest diskrete katetrene i markedet. Det er triangelformet for bedre grep og har en ett trinns åpning og er helt klart til bruk. Etter bruk kan det lukkes igjen og kastes når det passer deg. I tillegg er det et miljøvennlig kateter uten PVC og ftalater, til fordel for deg som bruker og miljøet rundt.



Like liten og diskret
som en mascara

Omsorg fra verdens største apotekkjede

Kjære leser

Velkommen til vår nye utgave av Boots holder deg oppdatert. Har du lest magasinet tidligere vil du kanskje merke forskjell denne gangen. Vi pusser litt opp i 2018 og tilbyr magasinet i ny drakt og med nytt innhold. Forhåpentligvis til glede for deg som leser av magasinet.

Åpenhet om egne utfordringer i hverdagen

Vi er så heldig å ha med oss Sigrid Bonde Tusvik i denne utgaven. Hun setter ord på noe som er viktig og riktig. Hvorfor skjuler vi ofte ting relatert til egen sykdom? Hvorfor er det flaut å oppsøke hjelp hos fastlege og i apotek? Alle må finne sin «stil» på hvor personlig man tør å være og når man oppsøker hjelp. Men jeg er ikke i tvil om mange vil få bedre livskvalitet og et enklere liv ved å være litt mer åpen om egne behov i hverdagen og tørre å spørre om hjelp. Hjelp fra venner og bekjente og hjelp på apoteket. Visste du at samtlige av våre 160 Boots apotek har egne diskrete informasjonsrom?

Mestrer kronisk sykdom bedre med opplæring.

Pasienter opplever økt velvære og mestringsfølelse når de lærer mer om sykdom, bruk av medisinsk utstyr, medisiner og hvordan dette kan påvirke hverdagen. Gjennom Boots HomeCares apotek fra Kristiansand i sør til Tromsø i nord er vi stolt av

å tilby nettopp deg opplæring. Fra våre 40 sykepleiere i HomeCare. Fra våre apotekteknikere og ikke minst fra våre farmasøyter. Alt helsepersonell som ønsker å bidra til å gjøre din hverdag enklere og bedre. Vi kaller det omsorg fra verdens største apotekkjede. I mai 2018 lanserer apotekene også tjenesten Medisinstart. Pasienter som mottar Medisinstart, får tilbud om to oppfølgingssamtaler med farmasøyt henholdsvis 1-2 og 3-5 uker etter reseptekspedering av et nytt legemiddel. Ordningen gjelder foreløpig legemidler relatert til hjerte/kar sykdommer. Ta kontakt med ditt nærmeste Boots apotek hvis du ønsker å vite mer. Til slutt: Jeg ønsker deg en riktig god lesning. Og ta gjerne kontakt med oss dersom du har ris eller ros. Målet vårt er å gi deg som leser litt relevant informasjon i hverdagen.

Hilsen Ken Hauge

Leder for Boots HomeCare




Innhold:

Kronikk av Sigrid Bonde Tusvik:
"Tett som en sil". **Side 4-5**

Stomiposer i flere farger
Nå også tilgjengelig i Norge. **Side 6**

Hvorfor bør vi bruke kompresjonsstrømper? **Side 7**

Selv superhelter blir eldre. Uten mat og drikke duger helten ikke! **Side 8-9**

Fastlegen kan nå skrive ut resept på næringsdrikker. **Side 10**

En velfungerende tarm gjør hverdagen enklere. **Side 11**



Side 8-9



Side 11

Sigrid Bonde Tusvik (37)

Tett som en sil



Foto: Bjørn Wad / Tekst: Sigrid Bonde Tusvik

Jeg har alltid hatt lyst til å snakke fritt og rett fra levra. Når jeg får ros om min egen åpenhet rundt forskjellige ting, det være seg fødsler som ikke går som planlagt og ender i full reptur og total kommunesammenslåing nedentil, eller åpenhet om politisk ståsted, abortkamp eller reservasjonsrett. Jeg liker å mene ting om mangt og syns det er fortreffelig at jeg lever i et land og i en tid der jeg som kvinne på 37 år kan si akkurat hva jeg vil uten andre konsekvenser enn å bli hengt ut av og til i kommentarfelt rundt omkring på internett. Jeg har blitt drapstruet for min mening om flyktninger og fått dårlige rykter på meg

hvis jeg har sagt noe feil i sketsjer jeg selv ikke har skrevet. Men jeg har fått masse støtte og meldinger og brev om at jeg er modig, at jeg tør der andre tier og roper ut andres frykt. Og det koster meg faktisk ganske lite. Jeg er nemlig født sånn, ikke blitt sånn. Jeg har alltid hatt lyst til at alle skal si rett ut hva det er, ikke holde på hemmeligheter og vise rettferdighet overfor andre.

Jeg synes det er viktig at folk tør å vise hvem de er, selv om de da kan trække feil eller drite seg ut, føle seg naken og utilpass. Jeg mener hardnakket at hvis du øver deg på å bli

et mer åpent menneske, så gagner det alle rundt deg. I det du sier høyt noe du tenkte du aldri skulle dele med en sjel, så kommer sommerfugleeffekten flagrende på vakre fargerike vinger og brer om seg med all mulig slags åpenhet, og vips er noe man syns var skambelagt for en halvtime siden, ikke lenger så skamfullt. Det er nemlig ikke krise å være åpen, med venner, med familie, med kolleger. Jo mer åpenhet, jo større sjanse er det for at den som sitter ved siden av deg har det på samme måte eller skjønner hvorfor du er som du er. I det du tør å fortelle din største hemmelighet, så kommer hemmelighetene til de andre fram fra bakgårder og smug og fram i lyset. Ingen blir forvandlet til troll, jeg lover deg. Det eneste som kan skje er at folk ikke skjønner hvorfor du har holdt på en sånn hemmelighet såpass lenge uten å dele den med andre. Uten å få hjelp eller støtte av dine nærmeste. For det er nettopp de nærmeste du skjuler ting for.

Jeg kjenner en kvinne som holdt skjult at hun hadde tisset på seg etter en fødselsskade i over 18 år. Da mannen hennes kjørte henne til sykehuset den dagen spurte han hva slags operasjon det egentlig var hun skulle ta. Da fortalte hun endelig hva det var som hadde plaget henne i alle disse årene. Det tok altså like lang tid som for et barn å bli myndig. Når jeg hører sånne historier tenker jeg rett og slett: sånn kan ikke folk ha det. Derfor maser jeg om at jeg bæsjer på meg og tisser på meg. Derfor roper jeg høyt ut at jeg aller må huske på at man blør masse og lenge etter en fødsel. Derfor tar jeg bilde av meg selv på badet før jeg skal sette meg på flyet for å komme meg på ferie med familien, iført Tena lady-bleie i frykt for å bæsje, blø eller tisse på meg etter operasjon nummer to etter en fødsel som endte i revnegrad fire. Den høyeste graden du kan få, en slags

mastergrad i revning, påført egen kropp. For du er ikke alene om å tisse på deg når du hopper på trampoline, du trenger ikke ha revna herfra til månen for å ikke rekke doringen før det er for seint.

Du er kanskje en mann som går og drypper med tissen din hele dagen? Vel, det er faktisk veldig vanlig det, herr dryppert. Det kan gjøres noe med også, for både kvinner og menn, og det finnes løsninger der ute som kan hjelpe deg å slappe av midt i det personlige kaoset. Enkle hverdagslige løsninger som folk på apoteket og fastlegekontor egentlig burde tilby alle oss som har bikka 30, bare for å minske

flauhetsalarmlyden. For det er jo det du skammer deg mest over, å skaffe deg selv hjelp, sette deg inn i hva som finnes der ute, skjønne systemene. Da blir du heller værende i din lille skammekrok, tisser litt på kopper og krus i det skjulte, eller skifter litt oftere enn normalen. Og selvfølgelig er det skamfullt, det er fryktelig flaut. Men du er ikke alene om å gå rundt med skammen. Det er haugevis med folk som går med bøyd nakke og lukter "urr" i trusa. Eller er

lekk i det tredje øyet. Frykten for å fikse egen kropp burde avskaffes. Når jenter fyller inn lepper, pumper opp kinnene, forstørrer rumpe og pupper, slanker seg og jogger på seg kneskader, vel da burde lista ligge like lavt for å fikse det du virkelig sliter med. Å kjøpe et truseinnlegg for å hindre små lekkasjer burde være like lett som å kjøpe seg en ny neglelakk. Så derfor heier jeg på åpenhetstyrraniet, sånn at tunge tanker blir til enkle hverdagslige problemer man fint skjønner kan løses. For så enkelt er det:

Fremad urininnvånere! Vi er mange der ute som kan stå lekkende, men støttende sammen.

Urinlekkasje er vanligere enn du tror og både kvinner og menn kan oppleve lekkasjer. Våre apotek og nettbutikk har alt fra små truseinnlegg til større produkter, truser, sengebeskyttelse med mer.



Tena Lady Mini Magic
og Ultra Mini.

NÅ kr. 29,-

Gjelder i mars 2018.
Ordinær pris fra kr. 49,90

Stomiposer i flere farger og nytt intelligent filtersystem, nå også tilgjengelig i Norge

Boots tilbyr nå de nye og innovative produktene som er på Helfos refusjonsliste. CONFIDENCE® BE - For alt du vil bli. Salts Healthcare lanserer nye og innovative stomiprodukter i Norge!! Vi kan for første gang i historien levere både lukkede og tømbare stomiposer i tre valgfrie farger.

Det nye posetrekket er silkemykt, ugjennomsiktig, vannavstøtende, knirkefritt og er valgt fordi det minner mer om undertøy enn medisinsk utstyr.

Les erfaringer fra brukere i England:

Dawn, 53, har et hektisk sosialt liv og elsker å være ute med venner og familie.

Hun opplevde at posen blåste seg opp og var hele tiden på vakt overfor lukt. Selv etter 10 år med stomi blir hun flau over luften i posen.



Takket være det intelligente filtersystemet og det aktive kammeret i CONFIDENCE® BE er verken lukt eller det at posen blåser seg opp eller klistrer seg sammen lenger noe problem. Dawn sier: "Jeg kjenner ingen lukt, derfor føler jeg meg tryggere på jobb, på trange steder og ute med gode venner. Fordi posen ikke blåser seg opp er det heller ikke nødvendig å stå opp om natten lenger."

Globetrotter og geolog James, 44, utsetter posen for mange påkjenninger – han løper, sykler, går på treningsstudio og arbeider på fjerne destinasjoner med dårlige sanitærbud.

Han vil gjerne ta seg godt ut, enten han tar på seg sykkelbuksen eller badebuksen. For første gang i livet gir CONFIDENCE® BE James



valget mellom tre farger – svart, hvit og sand. Den glir diskret inn i ethvert antrekk og ser ikke ut som medisinsk utstyr. Derfor har James den selvtiliten han trenger til å kle seg som han vil og nyte de tingene som er viktige i livet. Han sier: "Jeg ser frem til muligheten å kunne velge mellom flere farger. Jeg er virkelig fornøyd med materialet... min kone sa at det så ut som en finere pose"

James er svært opptatt, både på arbeid og sosialt. Han har behov for at poseskiftene er hurtige og enkle når han er ute og treffer venner. James sier: "Den nye CONFIDENCE® BE-posen er svært intuitiv, veldig naturlig i bruk. De har fargekodet noen områder blå – det hjelper i bruken av posen og man behøver ikke å tenke så mye på hva man gjør"

Alle gode ting er tre

1 Utløpet på CONFIDENCE® BE har tre myke lukkestrips som åpnes når man trekker i fliken, og dette danner en "renne" slik at avføringen tømmes ut hurtig og enkelt. Utløpet kan åpnes helt opp under rengjøring, og det sikrer at det ikke ligger avføring igjen i hjørner eller kanter.

2 Et nytt, førsteklasses lukk-og-brett-materiale er sterkere og mer robust enn noen gang, og det gir økt sikkerhet. Bare brett fire ganger for å sikre lukking av utløpet som brettes automatisk vekk under trekket og gir økt diskresjon. Alle delene i utløpet er myke, fleksible og kan skjules inne i poseprofilen for maksimal komfort, hele dagen.

3 CONFIDENCE® BE er vår stilleste pose noen gang. Det nye trekket demper lydene fra filmlagene inne i posen slik at brukerne kan være trygge på at ingen vil få greie på at posen er der. En av brukerne sier: "Jeg vil at posen skal være stille når jeg er på ferie. Jeg hørte ingen knitring slik jeg pleier med den vanlige posen. Det var fantastisk"

CONFIDENCE® BE

BRUKERFOKUSERT DESIGN:

Bli diskret; Nytt innovativt filter forhindrer at posen blåser seg opp eller kleber seg sammen

Bli tilpasset; For første gang leveres stomiposer i fargene svart, hvit og sand

Bli i stand til; Blå, tydelige berøringspunkter gjør produktet intuitivt og enkelt i bruk

Bli komfortabel; Hudplate med dobbel tykkelse i midten og tynn i kantene sitter på plass uten å løsne eller rulle og inneholder Aloe Vera som hjelper med å lindre og beskytte huden rundt stomien

Bli sikker; Forbedret utløp er enklere å åpne, tømme, rengjøre og lukke med et super-sterkt nytt borrelåsmateriale



Hovne og slitne ben?

25%

på alt av kompresjonsstrømper i alle Boots apotek i april.



Når bør man bruke kompresjonsstrømper?

- ✓ Når man skal fly over 3 ½ time
- ✓ Ved stillestående eller stillesittende arbeid
- ✓ Fra dag 1 i graviditeten
- ✓ Når man opplever kriblinger eller kramper i bena på natten

Hvorfor bør vi bruke kompresjonsstrømper?

25 liter blod pumpes ut fra hjertet hvert minutt og sender oksygenrikt blod ut til kroppens ytterpunkter. Hjertet er pumpen som gjør dette mulig, men når blodet skal snu og gå over i det venøse systemet, starter utfordringene. Blodet skal nå nemlig tilbake til hjertet, altså ca en og en halv meter rett opp mot tyngdekraften og uten hjelp av hjertet. Det er her en av kroppens utrolige finesser kommer inn, nemlig samspillet mellom muskel-venepumpen og veneklaffene.

Muskel-venepumpen fungerer ved at de store leggmusklene pumper blodet tilbake til hjertet gjennom de dype venene i beina. Muskel-venepumpen aktiveres ved at vi er i bevegelse. Dette skjer ved at vi går, eller når vi har sittet lenge i ro og vi automatisk begynner å vippe foten opp og ned for å pumpe blodet tilbake. Venene i bena har veneklaffer, dette er ventiler som forhindrer at blodet siver tilbake. Disse klaffene åpner seg samtidig som leggmusklene strammer rundt de dype venene og lukker seg når musklene slapper av.

Gjennom dagen og gjennom livet kan man oppleve venøs svikt i større eller mindre grad. På sikt vil trykket også forplante seg til de minste blodkarene som utvider seg,

bukter seg og det oppstår lekkasje av blodceller ut i vevet. Denne lekkasjen gjør at man blir hoven i bena, det kan dannes åreknuter og huden blir skjør.

Så hvorfor skal man bruke JOBST kompresjonsstrømper? Strømpene tilfører et ytre trykk på leggen, presser væsken tilbake i venene og trykker ødelagte veneklaffer sammen. Strømpene hjelper blodet tilbake til hjertet. JOBST kompresjonsstrømper kan i tillegg forebygge mot subjektive symptomer på venøs svikt, som for eksempel urolige, trøtte, kriblende ben samt kramper i bena på natten. Valg av klasse vil derfor være avhengig av om den skal være forbyggende eller behandlende. Klasse 1 er en forbyggende kompresjonsstrømpe mens klasse 2 og 3 er behandlende for de som er rammet av hovne ben, åreknuter og blodpropp. Alle kan bruke JOBST kompresjonsstrømper klasse 1.

Leggmuskelen fungerer som en pumpe for de dype venene i benet





Selv Superhelter blir eldre!

De fleste av oss opplever på egen kropp hvordan det vi spiser kan ha avgjørende betydning for vårt velbefinnende og livskvalitet – og at dette blir viktigere og viktigere med alderen. Det kan likevel være vanskelig å vite hva som er riktig ernæring.

Kroppens behov endrer seg nemlig med alderen og appetitten følger dessverre ikke alltid med. Dette kan starte en negativ spiral, som kan ha betydning for vår sunnhet og livskvalitet, hvis kroppen ikke lenger kan følge med på det livet man ønsker å leve.

Forskere har undersøkt hvordan kroppens behov for næringsstoffer, vitaminer og mineraler endrer seg gjennom livet. Selv om det mangler kunnskap på dette området, er forskere enige i at vi har bruk for mer protein og økt tilskudd av visse vitaminer og mineraler som f.eks. D-vitamin når vi blir eldre. Bakgrunnen for dette er at metabolismen endres med alderen. Det vil si at måten vi omsetter næringsstoffene i kroppen på, ikke lenger er like effektiv, som den var da vi var yngre.

Det skjer en aldersbetinget endring i måten det vi spiser omsettes på. Kroppen er med alderen ikke lenger så god til å bygge muskelmasse, mens vi bryter ned muskelmassen like effektivt som da vi var yngre. Proteinbehovet stiger derfor med alderen. Som en tommelfingerregel sier man at det daglig proteinbehov ved 65 års alder er 1.0 - 1.2 g protein per kilo kroppsvekt. Fra 18-65 år anbefales 0.8 g protein per kilo kroppsvekt per dag.

Når vi blir syke, tærer vi på muskelmassen for å skaffe både energi og proteiner til immunforsvaret som skal bekjempe sykdommen. Proteiner består av aminosyrer

og er våre byggesteiner for raskt å komme på beina igjen. Hvis vi ikke får tilført disse gjennom det vi spiser, nedbrytes muskelmassen i kroppen, for å skaffe oss de byggesteinene (de såkalte essensielle aminosyrene) som blant annet skal brukes til vårt immunforsvar, eller sårheling eller gjenopptrening. Derfor stiger proteinbehovet ytterligere til omkring 1.2 - 1.5 protein per kilo kroppsvekt daglig, hvis man blir syk eller har kronisk sykdom.

”Uten mat og drikke – duger helten ikke”

Dette ordtaket gjelder i like stor grad oss selv, som når vi på gøy - sier dette til barna. Det er godt undersøkt at både smak og appetitt endres med alderen. Derfor er sammensetningen av det vi spiser og drikker viktigere enn aldri før, når vi ikke spiser så mye som vi pleide. Spesielt proteinbehovet og fiber kan være vanskelig å få dekket opp, hvis appetitten svikter. Det finnes spesielle næringsdrikker som er spesielt utviklet for å imøtekomme akkurat disse behovene, hvis man ikke får dekket sitt økte behov for protein, vitaminer og mineraler i forbindelse med sykdomsrelatert underernæring eller manglende appetitt. Spør din lege om råd for å sikre at du får den rette ernæring.

.... **Ja selv superhelter blir eldre, og det superviktig at man får den næringen man trenger.**



Resource Complete med **nøytral smak** er et næringsmessig fullverdig berikningspulver med gode egenskaper for matlaging.

(ca 50 kcal pr spiseskje med pulver)

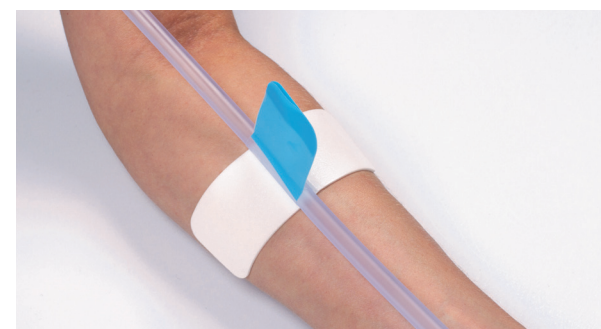
Oppskrift på deilige pannekaker *Gir to pannekaker*

- ½ dl hvetemel
- 4 ss Resource Complete
- 1 ½ dl lettmelk
- 1 egg
- Salt og margarin

Bland hvetemel, Resource Complete og halvparten av melken i en bolle. Tilsett resten av melken, egg og salt. Stek pannekakene.

Beriket med Resource Complete **583 kcal**
Ikke beriket **390 kcal**

**Ta kontak med ditt lokale
Boots apotek for å få tilsendt
oppskriftshefte**



Flexi-Trak- når du trenger et sikkert feste til kateterslange eller dren.

FLEXI-TRAK™ gjør hverdagen enklere for deg som bruker kateter, har dren, uridom eller sonde. Selve kateterfestet består av to «vinger» med et klebemateriale som gjør at de kan åpnes og lukkes mange ganger. Dette gjør at man kan endre posisjon på en kateterslange uten at FLEXI-TRAK™ må skiftes. Kan sitte opptil 5 døgn før den skal skiftes. Flexi-Trak er spesielt designet og tilpasset slik at de er lette å bruke, sitter sikkert og er enkelt å fjerne. FLEXI-TRAK™ er mild mot huden.

FLEXI-TRAK™ har et bredt bruksområde og er et sikkert hjelpemiddel.

I tillegg til kateter, slanger, dren og sonde, kan Flexi-Trak også brukes til ventrikel- eller duodenalsonde, rektalsonde, nefrostomikateter, dialyseslanger, toraxdren med mere.

Fastlegen kan nå skrive ut resept på næringsdrikker til alle pasientgrupper

Underernæring kan oppstå som konsekvens av sykdom eller andre tilstander som gjør at matinntaket blir mangelfullt, næringsstoffene i maten ikke tas opp i tilstrekkelig grad i tarmen eller grunnet økt behov for energi og protein.

Kronisk syke og småspiste eldre er risikogrupper og spesielt utsatte for underernæring.

Fastlegen har ifølge «Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring» ansvar for regelmessig å vurdere hjemmeboende pasienter som tilhører en risikogruppe for underernæring og ernæringsmessig risiko. Dette innebærer også at **fastlegen**, i henhold til blåreseptforskriften paragraf 6, kan skrive ut resept på næringsdrikker til pasienter med sykdommer eller tilstander som resulterer i mangelfullt matinntak, vekttap og svekkelse, som for eksempel ved kreft, kols, eller immunsvikt.

Dersom matlysten er dårlig og matinntaket ikke tilstrekkelig til å dekke næringsstoffbehovet, anbefaler Helsedirektoratet bruk av næringsdrikker som et supplement til de vanlige måltidene for å forebygge og behandle underernæring.

Næringsdrikker er spesiallaget for å forebygge og behandle underernæring, og de **fullverdige næringsdrikkene** inneholder alle de essensielle næringsstoffene kroppen trenger.

Næringsdrikken som er egnet for de aller fleste

Fresubin 2 kcal DRINK er en fullverdig, protein- og energirik næringsdrikk som er svært godt egnet til å forebygge og behandle underernæring. Denne næringsdrikken er ekstra næringstett og passer til de aller fleste småspiste med underernæring eller risiko for underernæring. Fresubin 2 kcal DRINK er kjent for sin gode smak og finnes både med og uten fiber.

Energiinnhold: 2 kcal per ml, 250 kcal per 125 ml flaske, 400 kcal per 200 ml flaske.



Næringsdrikken som er egnet dersom blodsukkeret blir for høyt

Diben DRINK er en fullverdig og proteinrik næringsdrikk spesielt tilpasset personer som opplever en uønsket blodsukkerstigning ved bruk av vanlige næringsdrikker. Den har annen karbohydratkilde enn vanlige næringsdrikker og har en lav glykemisk indeks (GI). Diben DRINK kan også brukes av andre, som foretrekker mindre søte smaker.

Energiinnhold: 1,5 kcal per ml, 300 kcal per 200 ml flaske.



Fresenius Kabi har utviklet veileder i forskrivning av næringsdrikker. Kontakt ditt lokale Boots apotek for å få denne tilsendt.



Kent Revedal

“TAI kan forandre din tilværelse også”

Problemer med tarmen er som regel uunngåelig for den som rammes av en ryggmargsskade. Noen ganger kan endret kosthold og livsstil være nok til bedring, men mange strever i årevis for å få tilbake kontrollen over tarmen. Men, det finnes en løsning...

Vi vet at når tarmen ikke fungerer, påvirker det livskvalitet, gir psykisk stress og tar mye tid. Transanal irrigasjon (TAI) er en metode som mange ikke kjenner, til tross for at den er enkel, sikker og godt utprøvd.

TAI er en vel etablert behandlingsmetode som bidrar til å forebygge forstoppelse og lekkasje, samt gi en forutsigbar tarmfunksjon. Metoden innebærer at man forenkler tømning av rektum og nedre del av tykktarmen ved å tilføre vann i tarmen gjennom et rektalkateter.

Howdan kan TAI hjelpe?
Ved regelmessig bruk bidrar metoden til en god rutine som hjelper brukerne

å ta kontroll over tidspunkt og sted for tarmtømming, noe som kan være med å gi bedre selvtillit og verdighet.

Med NavinaTM Systems kan brukere med nedsatt håndfunksjon lære å irrigere seg selv. Den elektroniske kontrollenheten krever mindre fysisk kraft og har store og intuitive knapper. De personlige innstillingene som kontrollerer systemets hastighet og volum er forhåndsinnstilt for å sikre at behandlingen gjennomføres sikkert og på samme måte hver gang, uavhengig av dagsform og hvem som utfører prosedyren.

Kent Revedal, TAI-bruker med ryggmargsskade

“Min spontane reaksjon var: Aldri i livet - TAI er ikke noe for meg, jeg kunne se for meg hvor trøblete det ville bli,” skriver Kent Revedal på bloggen sin, når han beskriver hva han tenkte første gangen han hørte om TAI.

“Men man kan endre mening - og nå vet jeg at det er bryet verdt”, fortsetter han, “TAI kan endre livet ditt også”.

Kent Revedal er ryggmargsskadet etter en motorsykkelulykke og forteller på bloggen vår historien sin fra rehabilitering til han igjen fikk kontroll over tarm og tilværelse, og fremfor alt - hvordan han finner motivasjon og rutiner som gjør det mulig å leve et aktivt liv.

Følg Kent på: blog.wellspect.com



www.navinasystems.no

Boots holder deg oppdatert

Boots apotek HomeCare er største aktør i Norge på sykepleieartikler og medisinsk forbruksmateriell. Vi er unike med vår rådgivningstjeneste og våre ordninger for hjemlevering.

- Personlig rådgivning
- Fraktfri hjemlevering
 - Hjemmebesøk
 - Enkel bestilling

Kundesenter 800 30 411
Hverdager 8-16
bootshomecare.no

Boots apotek **HomeCare** 800 30 411 • Boots apotek **Arendal** 37 00 42 00 • Boots apotek **Askim** 69 81 72 00 • Boots apotek **Fredrikstad** 69 39 65 10
• Boots apotek **Kristiansand** 38 17 18 00 • Boots apotek **Kvaløysletta** (Tromsø) 77 75 89 90 • Boots apotek **Lade Torget** (Trondheim) 73 50 39 50
• Boots apotek **Lande** (Sarpsborg) 69 10 25 70 • Boots apotek **Larvik** 33 13 24 40 • Boots apotek **Lilleeng Helsepark** 69 27 86 80
• **Medicus Skien** 35 50 28 80 • Boots apotek **Molde** 71 25 92 00 • Boots apotek **Samarit Stavanger** 51 60 97 60
• Boots apotek **Spelhaugen** (Bergen) 55 17 60 10 • Boots apotek **Ørnen** (Haugesund) 52 70 35 80 • Boots apotek **Moa Ålesund** 70 17 80 50



SIRKULASJON



INKONTINENS



ERNÆRING



KATETER



STOMI



apotek
HomeCare