



apotek
HomeCare

Boots holder deg oppdatert

A woman with short blonde hair, wearing a light-colored coat and black gloves, sits on train tracks. She is holding a large bunch of colorful balloons (blue, yellow, red, orange, pink, green) and looking up at them with a joyful expression. A brown suitcase is on the tracks next to her. The background shows a train yard and hills under a cloudy sky.

PERFEKT, hva er egentlig det?

Les hva Chronprinsessen Ingrid Anette Hoff
Melkersen mener om den perfekte kroppen.

FUTURO™
Products

Sunne ledd er aktive ledd. Friske ledd gir deg friheten til å bevege deg mer, trene mer og leve mer! Ved å gi leddene dine riktig støtte under aktivitet, kan du holde deg aktiv selv om du har leddplager. Boots har stort utvalg Futuro™ støtteprodukter.

1. HOLD ØYE MED VEKTEN

Leddene i kroppen er optimalisert for å støtte en sunn og aktiv livsstil. Økt kroppsvekt belaster leddene over tid og kan medføre belastningsskader og kan være en invitasjon til leddproblemer. Holder du vekten på et sunt nivå, trives leddene bedre og du kan unngå både belastningsskader under aktivitet og leddsykdommer.

2. LEV SUNT

Et balansert kosthold hjelper kroppens funksjoner og holder deg lettere sunn og i god form. Riktig mengde med vitaminer, mineraler og sporstoffer gir sunne ledd. Spiser du riktig får kroppen de nødvendige næringsstoffene den trenger for god bevegelse. Kalsium, sunne oljer og vitamin D er spesielt godt for leddene.

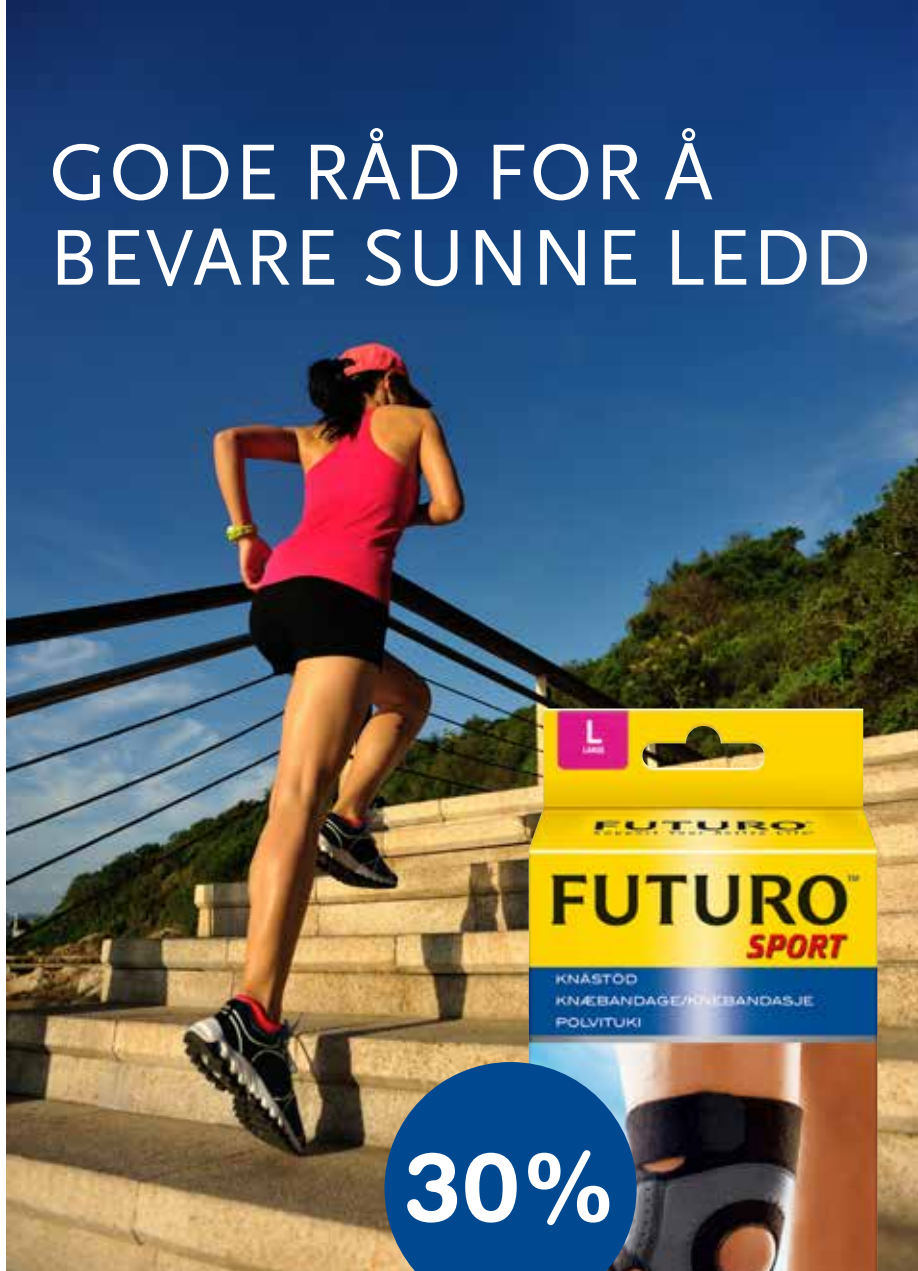
3. BEVEG DEG

Regelmessig bevegelse og mosjon sikrer at leddene og spesielt brusken mellom knoklene får nok næring, og at avfallstoffene blir fjernet. Bevegelse øker eller vedlikeholder bevegelsen i leddene. En sunn og aktiv kropp fører også til et sunt sinn og en positiv innstilling til livet. Gode sko er også viktig for ikke å gi belastning på spesielt kne og hofteledd.

4. GJØR ØVELSER SOM ER BRA FOR LEDDENE

Riktige trening og øvelser styrker dine

GODE RÅD FOR Å BEVARE SUNNE LEDD


30%


Du finner ulike støtter for:
Albue - Håndledd - Rygg - Kne - Ankel
www.futuro.no

5. FORSØK Å UNNGÅ ENSFORMIGE BEVEGELSER

Din kropp er skapt for balanse og symetri. Ensformige og konstant gjentagende bevegelser belaster leddene kraftig. Ved å leve et liv med varierte øvelser og aktivitet, aktiveres flere ledd hyppigere og holder din kropp smidig og klar til hva som helst.

FUTURO™

Futuro™ støttebandasjer er utviklet

muskler og forbedrer bevegelsen i dine ledd. Spesielt anbefales lett styrketrening, sykling, spaserturer og svømming som godt for leddene. Muskulene er som madrass og puter for leddene og det er derfor bra med å trene dem regelmessig. Husk å tøye muskulene og det aktuelle bindevevet rundt muskulene med en viss kraft og viss varighet, dette bedrer bevegelsen.

for å gi terapeutisk støtte til ledd, muskler og sener slik at de kan fungere optimalt, og du kan leve livet på dine premisser.

Ved å velge produkter fra Futuro™ kan du være sikker på at du får komfortabel og god støtte når du trenger det, slik at du fortsatt være så aktiv som du vil – gå tur i fjellet, sykle eller trene som du vil!

Omsorg fra verdens største apotekkjede

Kjære leser

Velkommen til sommerutgaven av «Boots Holder deg Oppdatert». Denne gangen er jeg ekstra glad over at vi har med oss Ingrid Anette Hoff Melkersen som medskribent. Ingrid skriver om noe som kan oppleves som vanskelig og problematisk for mange av oss. Hva er egentlig perfekt? Kan man være perfekt selv om man er annerledes? Mange av dere vil også huske teamet fra i fjor sommer. Da var det Lotte Grønbeek Elli som satte det på dagsorden i ulike aviser etter at hun fikk uønsket oppmerksomhet for å gå med en stomipose på stranden.

Hvorfor føler da så mange på dette? La oss håpe at mestepartene av fordommene går på manglende kunnskap. Derfor er det også viktig at flere av oss tørr å utfordre dette. Både for å endre holdninger ute, og samtidig gjøre det enklere å leve normalt selv om man ikke ser på seg selv som perfekt. Derfor ønsker vi i Boots å fokusere på dette i sommerutgaven av magasinet vårt. Dersom du har spørsmål knyttet til utstyr eller legemidler i sommer, ikke nøl med å ta kontakt med en av våre fageksperter i Boots apotek.

Boots er en bandagist, men også en av Norges største på helse og velvære

Denne sommeren ønsker vi i Boots også å tilby relevante tilbud og kampanjer til hjemleveranse kundene våre. Noe av det du kan se frem til denne sommeren er gode tilbud på solkrem, hudkrem, dusjøljer og Anti-bac for nå nevne noen områder. Alt dette gratis levert hjem til deg sammen med bestillingene på sykepleieartikler.

Helsetjenester i Boots apotek

I sommer har vi også fokus på tjenesten føflekkskanning i Boots apotek. Føflekkreft er den kreftformen som øker mest, med rundt 3 til 5 prosent økning i antall nye tilfeller per år. I Norge rapporteres det om en åtte-dobling over de siste 20 årene. Ultrafiolette stråler fra solen er en viktig ytre årsak i to av tre tilfeller. (Kilde Norsk Helseinformatikk). Tjenesten føflekkskanning har siden oppstart vært med på avdekke over 300 tilfeller av føflekkreft og over 500 tilfeller av andre hudkrefttilfeller.

I mai måned lanser også Boots apotek tjenesten Medisinstart. Har du akkurat startet på ett nytt legemiddel knyttet til blodtrykk, høyt kolesterol eller blodfortynnende legemiddel anbefaler jeg at du oppsøker en av våre Boots apotek for Medisinstart. Tjenesten er gratis for deg som kunde.

Med dette ønsker jeg deg god lesning og en riktig god sommer!

Hilsen Ken Hauge

Leder for Boots HomeCare



Innhold:

HOVEDSAK AV INGRID:
STOMI. **Side 4-7**

PRODUKTER MAN BØR HA I SKAPET UNDER
SOMMERMÅNEDENE **Side 10-11**

SÅR OG SÅRBEHANDLING **Side 12-13**

SOLTIPS **Side 17**



Side 4-7



Side 12-13



PERFEKT, hva er egentlig det?

Foto: PHOKUS, JON ANDRÉ AASEN / Tekst: INGRID ANETTE HOFF MELKSERSEN

Sommeren er rett rundt hjørnet og vi kan endelig kaste vinterklærne. Vi må finne frem solkremen og etter hvert bikinien, og kanskje nyte ett glass musserende og reker i solveggen. Vi føler oss med ett lettere til kropp og sinns når vi nærmer oss den fine lyse tida. Men er det så enkelt for alle? Jeg og mange med meg har av ulike årsaker gjort en liten ommøblering på kroppen og lever derfor med stomi, eller utlagt tarm om du vil. Det er derfor ikke alle som går inn i denne årstiden med like stor entusiasme. Mange opplever at det er stort fokus på drømmekroppen med glansbilder av solbrune, tilsynelatende «perfekte» mennesker. Men hva er nå definisjonen på PERFEKT? Hvem sitter med fasiten og hvem gir oss dette presset egentlig? Toleranse og respekt er viktig. Når du kommer dit at du ikke bryr deg om hva andre mener, da er du perfekt i mine øyne. Fantastiske Per Fugelli sa det så fint:

«Vi må heie på hverandre og tørre å være oss selv. Vi mennesker er ulike og derfor unike alle og enhver. Så la oss slå ett slag for gjensidig respekt.»

Per Fugelli

Nå i disse feriemånedene utfordrer jeg deg til å si hei til noen du går forbi på gata. Smil til noen på trikken eller gi plassen din på bussen til den som trenger det mer enn deg. Det er ikke store ting, men du verden det kan gjøre stor forskjell for mottakeren av din gjerning. Vi kan påvirke mye i livet vårt, men dessverre ikke alt. Mange opplever livet som tungt og urettferdig til tider. Sykdom og utfordringer kan være tøft å svelge. Jeg kan trygt si at jeg snakker av egen erfaring. Jeg har slitt mye med lekkasjer og følt meg fanget i egen kropp. For meg har det å ha riktig tilpasset stomiutstyr vært alfa og omega. Hadde det ikke vært for fantastiske fagfolk og god veiledning, hadde ikke denne reisen gått så bra som den har gjort for min del.

Jeg har slitt mye med lekkasjer og følt meg fanget i egen kropp.

Det er så viktig å tørre å spørre om hjelp. Det er ikke et nederlag. Vi trenger alle hjelp iblant, for alt må læres. Derfor er det viktig at du åpner deg for noen. Ja, det er privat



og kanskje også flaut å snakke om avføring, blod og slim. Men, vet dere hva? Alle mennesker må på do. Det er faktisk noe av det aller mest normale vi gjør. Det er bare det at vi med stomi har en ommøblering på kroppen, der avfallet vårt kommer ut igjennom stomien, og ikke der bak. Nei, det er ikke urenslig eller ekkelt. Det er en ganske så genial løsning på ett problem påført av sykdom eller skade.

Jeg har vært aktiv innenfor ballidrett og hard styrketrening.

For meg er det viktig at vi som har stomi ikke glemmer oss bak posen, men at vi våger å vise at det finnes et menneske bak. Jeg er ikke en STOR stomipose liksom. Det har jeg prøvd å bevise med alt jeg gjør. Sykdommen trenger ikke å styre livet ditt, om du ikke lar den gjøre det. Jeg er ikke en av de som liker at folk synes synd på meg. Jeg er bare ute etter respekt og forståelse. Jeg vil synliggjøre at vi mennesker er forskjellige og at det er HELT OK. Stomien har aldri hindret meg i å gjøre «vanlige» ting. Jeg har vært aktiv både innenfor ballidrett og

hard styrketrening. Dette var noe jeg så svært mørkt på den gangen jeg ble stomioperert. Men, med tiden har jeg erfart at man bare må tenke litt annerledes og tilrettelegge litt mer for den aktiviteten man skal utføre. Veien kan være lang, men det er sjelden noe som er umulig. Vi trøndere er ikke redd for å by på oss selv, vi er ikke så selvhøytidelige av oss. Det er en flott egenskap å ha, spør du meg. Det å kunne le av egne tabber er bare sunt. Jeg prøver heller, og feiler, enn å ikke prøve i det hele tatt. For meg, med ganske alvorlig dysleksi har det vært svært utfordrende å skrive en blogg og gi ut en bok. Men siden dette har vært så utrolig viktig for meg, har jeg jobbet steinhardt for å klare det. For ikke å snakke om det å holde foredrag på engelsk i utlandet, for fullsatte saler. Det var skummelt, men jeg kastet meg ut i det. Hva var det verste som kunne skje? At jeg dummet meg ut, sa noe feil eller uttalte et ord på engelsk feil? Vel, jeg gjorde alle disse tingene, men da ble det istedenfor en god latter ut av situasjonen, og så prøvde jeg bare på nytt. Vi må tørre å by på oss selv, tenker jeg. Jeg er jo bare ET MENNESKE SOM DEG JEG OGSÅ.

Make a difference
Ingrid Anette

UT PÅ TUR

Det nærmer seg sommer og sol. Mange drømmer om ferie og late sommerkvelder. Kanskje har du aldri tenkt tanken på å reise på tur, eller tenkt «jeg er jo nyoperert, jeg kan ikke dra på tur» Det er helt normalt. Å tørre å ta steget ut av komfortsonen er ikke så enkelt etter en slik omveltning i livet. Ja, det er mye å tenke på og ta hensyn til, men med gode forberedelser og planlegging er det meste mulig. Det er sikkert flere som synes det virker litt skummelt med sikkerhetskontrollen på flyplassen. Men, med god pakking og tilrettelegging slipper du ubehagelige opplevelser. Jeg har selv opplevd at alt stomiutstyret mitt ble lagt utover benken i fullt påsyn av alle rundt meg. Alle fikk se alt, og jeg brukte lang tid på å få det tilbake i veska. Kunne dødd på flekken, det var så flaut! Men, det lærte jeg av. Jeg må pakke så bra at de ikke trenger å gjøre dette. Før de eventuelt må kroppsvisitere meg, er jeg påpasselig med å si at jeg har stomi, og om de derfor kan være litt forsiktig over magen. De har så lite informasjon om dette at de er litt unnskyldt. Ved å vise åpenhet kan vi også være med på å gjøre dette litt vanligere for dem også! Men skulle det skje ting som ikke skal skje, send inn klage og si ifra med en gang. HUSK: Må de se igjennom veska di, så er det egne rom som kan brukes til det.

NYT TUREN – FORDI DU FORTJENER DET
Klem Crohnprinsesse Ingrid

TIPS

- 1 HA ALT I GJENNOMSIKTIGE POSER** og pakk sånn at de i sikkerhetskontrollen ikke trenger å ta på alt med hendene. Ryddig og oversiktlig er alltid en vinner.
- 2 FORKLAR OM DET ER NØDVENDIG.** Si ifra at du har med medisinsk utstyr og til hvilket formål før du sender det igjennom til gjennomlysning. Ikke vær redd, de ser mye «rart» i løpet av en dag.
- 3 REISESERTIFIKAT eller TRAVEL CERTIFICATE** er et bevis på utstyret du har med, og hvorfor du må ha det med. Dette bør du skaffe deg om du skal utenlands Du fyller ut navn, adresse og noen informasjonsposter. Det finnes flere sårne fra ulike stomileverandører. Den er liten, konkret og informativ, og passer perfekt i pengeboken eller i veska. Det er greit å ha to slike, en i håndveska og en i kofferten som følger utstyret.
- 4 HA ALLTID MED EKSTRA UTSTYR!** Man bruker som regel mer enn forventet. Er man i «syndland», bader vi gjerne, og varmen gjør at vi skifter oftere. Maten vi spiser kan også gjøre at vi reagerer mer på den, enn om vi hadde spist akkurat det samme her hjemme. Det kan også skape «trøbbel», så ha med MER enn vanlig. Planlegg godt og få med deg utstyr som passer de aktivitetene du skal gjøre. Det kan være utstyr som egner seg spesielt godt til for eksempel svømming, soling eller flyturen. Husk også eventuelt tilbehør.



OPPSKRIFTEN PÅ EN TØRR OG BEHAGELIG SOMMER

Vi kan dessverre ikke gi deg svaret på hvordan du holder regnet borte i sommer, men vi kan sørge for tørrhet og komfort på andre måter.

Og det er nesten enda viktigere.



Det er sommer og ferietid, og mye skal koordineres og pakkes for å være best mulig forberedt på ferieturen. Men det er spesielt en ting du bør ha i bagasjen som kan komme til nytte for både stor og liten. Solkrem, solbriller, bankkort, lette klær – den typiske kofferten for turer i inn- og utland i sommertiden består stort sett av dette. Stadig flere koffertene inneholder også Attends Cover-Dri stol- og sengebeskyttelse, og det er ikke uten grunn. Den har sannsynligvis mange flere bruksmåter enn du visste fra før.

Sov godt uten lekkasjer

Cover-Dri stol- og sengebeskyttelse er laget for å beskytte underlag mot søl og væske, og brukes ofte i forbindelse med urinlekkasje. Skal du sove i en ny hotellseng, bli med gode venner på hyttetur eller sove hjemmefra er det greit å slippe å bekymre seg for at du skal søle til sengen.

Med Cover-Dri på madrassen får du ekstra trygghet mot lekkasje. Men det er ikke bare de med urinlekkasje som kan nyte godt av Cover-Dri.

Beskytt madrassen - og minstemann

- Mange med små barn bruker Cover-Dri som ekstra beskyttelse i sengen for å unngå å måtte vaske madrassen hvis uhellet skulle være ute. De legger enkelt sengebeskyttelsen mellom madrassen og lakenet sånn at madrassen er beskyttet, forteller markedssjef i Attends, Wenche Slinning.

Cover-Dri brukes også mye ved sårbehandling, barnestell, i stol, rullestol og ellers hvor man vil unngå å søle til underlaget. I tilfeller hvor du skal bytte bleie på minstemann på et stellerom hvor rensligheten ikke er på topp, kan det være bra å bruke en sengebeskyttelse som underlag.

Reiseforpakning med vinger

Cover-Dri 80x170cm har vinger som kan brettes under madrassen. Dette sikrer at produktet ligger i ro sånn at du kan sove komfortabelt hele natten.

Cover-Dri kommer også i flere andre størrelser: 60x60, 60x90 og 80x90cm.

Visste du at Cover-Dri 80x170cm kommer i en hendig reiseforpakning à 7 stykker? Perfekt for årets ferietur!

Attends ønsker deg en tørr og komfortabel sommerferie!

TIPS: Les Attendsbloggen for gode tips og artikler om inkontinens og relaterte temaer – attends.no/blogg

Attends®

Når noen du er glad i mister appetitten, trenger de ikke å gå ned i vekt



Aldring er en del av livet. Men hva er naturlig aldring og hva er ikke? Naturlig aldring er å kunne ha et godt liv, også når man blir eldre. For å kunne oppnå dette kan det hjelpe å optimalisere næringsinntaket hvis man er skrøpelig og har gått ned i vekt.

Når kroppen og hjernen eldes, kan sansene svekkes og overskudd til å utføre daglige aktiviteter kan bli mindre. Selv om det ikke er mulig å stoppe verken tiden eller aldringsprosessen er det viktig å sikre behovet for næringsstoffer.

En aldrende mor eller far som ikke lenger har energi til å leke med barnebarnet, løse kryssord, gjøre hagearbeid eller å kunne nyte livet slik hun eller han pleide å gjøre, kan faktisk være skrøpelig.

Skrøpelighet kjennetegnes blant annet av tretthet, uønsket vekttap og begrenset fysisk aktivitet. Tegn på skrøpeligheit blir ofte feiltolket

som normal aldring: “– Det er sannsynligvis slik det er å bli eldre?”

Aldring kan ikke stoppes, men aldersrelatert vekttap kan

En eldre kropp kan ha vanskeligere for å ta opp enkelte næringsstoffer, og derfor kan det være behov for å optimalisere næringsinntaket.

Nutridrink Compact Protein og Nutridrink Protein, er to vitenskapelig utviklet medisinske næringsdrikker som inneholder alle næringsstoffer, vitaminer og mineraler som kroppen trenger.

Skrøpelige personer som har gått ned i vekt kan få god hjelp til å få tilbake tapte krefter og energi ved å supplere et måltid med Nutridrink. Tror du at noen som står deg nær er skrøpelig og underernært og kan ha nytte av å optimalisere næringsinntaket? Snakk med helsepersonell for å få mer informasjon.

Les mer om skrøpeligheit på www.nutridrink.no

Fakta - Nutridrink Compact Protein 125ml & Nutridrink Protein 200ml

300 kcal
18 g protein
Kan kjøpes på alle Boots-apotek

Nutridrink Compact Protein og Nutridrink Protein er et næringstilskudd til kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring. Godkjent som næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.

NUTRICIA
Nutridrink®

Sommer kampanje

Mai

All
solkrem
2for1

Antibac
pharma
30%

Antibac før fra 89,90 **30%**
NÅ fra 45,-



Cosmica solkrem før fra 89,90 **xx%** NÅ fra 45,-

Tips!

Kjøp solkrem
for du reiser på ferie.
Da vet du at den
inneholder både
UVA- og UVB-
beskyttelse.

Juli

SNØGG
førstehjelp
30%



Snøgg førstehjelp
før fra 89,90 **30%** NÅ fra 45,-

AloeVera
40%



AloeVera før fra 89,90
40% NÅ fra 45,-

Burnaid
branskede pakke
30%



Burnaid før fra 89,90
30% NÅ fra 45,-

Juni

Nexcare
aqua, comfort
& active
30%

Nexcare plaster
før fra 89,90 **30%** NÅ fra 45,-
Et utvalg plaster. Se hele
sortimentet på www.boots.no



SNØGG
førstehjelp
30%



Snøgg førstehjelp
før fra 89,90 **30%** NÅ fra 45,-

AloeVera
40%



AloeVera før fra 89,90
40% NÅ fra 45,-

Burnaid
branskede pakke
30%



Burnaid før fra 89,90
30% NÅ fra 45,-

August

Lactacyd
30%



Lactacyd før fra 89,90
50% NÅ fra 45,-



Futuro ortoser (3M)
ankel/knestøtter
30%



Munnskylt før fra 89,90
50% NÅ fra 45,-

All
munnskyll
50%

Når uhellet er ute

Foto: **ISTOCK** / Tekst: **MARIANNE J. SEIP**

Økt aktivitetsnivå om sommeren medfører gjerne ett og annet skrubbsår eller kutt hos både små og store. Lær deg behandlingen av de vanligste sårskadene.

SKRUBBSÅR

Det er viktig å rense såret godt. ALT av skitt og fremmedlegemer må fjernes. Hvis vannet er drikkbart, bruk gjerne temperert vann fra springen og skrubb med en tupfer eller kompress. Unngå bomull som kan feste seg i såret. Rens deretter med rensevæske (Pyrissept, klorhexidin eller lignende). Når såret er rent smører du på en bakteriehemmende salve og setter på en bandasje som er tett rundt kanten. Skrubbsår skal ikke luftes og tørkes. Det er fuktig sårbehandling som gjelder. Nye hudceller dannes raskere i et fuktig, temperert klima.

BRANNSÅR

Det finnes tre grader av forbrenning:

- 1. grads:** Huden er rød og smertende (tilsvarer solbrenthet).
- 2. grads:** Skaden går dypere. Det oppstår blemmer.
- 3. grads:** Vevet i alle hudlagene er dødt. NB! De fleste 2. og 3. grads forbrenninger krever legebehandling, kontakt derfor lege ved disse brannskadene.

Behandling av brannsåre: Skyll hudområdet som er brent så raskt som mulig i ca. 30 min under så kjølig vann du orker (ikke kaldere enn 28 °C til barn). Det virker lindrende og begrenser skaden. Fuktig sårbehandling er det som gjelder forbrannsåre. Dersom det oppstår blemmer skal disse IKKE stikkes hull på. Dersom det allerede er hull, bør lege kontaktes. Etter nedkjøling, ha på sår-salve/krem – gjerne spesialprodukter for brannskader dersom du har dette. Bruk eventuelt antimikrobiell bandasje. Bandasjen bør være dusjtett, men pustende. Sjekk såret for infeksjoner med jevne mellomrom.

KUTTSÅR

Det er fint at såret blør litt – det bidrar til å rense det. Når blødningen stanser, rens såret med antiseptisk og desinfiserende middel. Når kuttet er rent, klem det forsiktig sammen og sett på strips. Legg så over en bandasje som absorberer blødninger og hindrer skitt å komme til såret. Skift bandasje når nød-

vendig, men så sjelden som mulig. NB! Dersom blødningen er sterk og du ser at kuttet er dypere enn det øverste hudlaget – kontakt lege.

GNAGSÅR

Gnagsår skyldes vedvarende friksjon, og kan være smertefullt. Huden blir varm/rød og det dannes væskefylte blemmer som det går hull på.

Tips for å forebygge gnagsår.

- Skinnsko er snillere mot føttene enn syntetiske materialer.
- Gå inn skoene før en lengre tur.
- Forebygg med gnagsårstift eller silketape på huden der du vet at skoen kan gnisse.
- Føler du at et gnagsår er på vei – sett på gnagsårplaster, og la det sitte til det selv faller av.
- Ikke gå med fuktige sokker eller sko.
- Sørg for at støvler og sko blir godt tørket innvendig.

Ta alltid kontakt med lege dersom du er i tvil om såret krever medisinsk behandling.



Myter om sårbehandling

Det gjør mindre vondt å dra av plasteret dersom du gjør det hurtig.



Denne metoden kan påføre både såret og huden rundt skade og smerte. Jo større avrivningskraft, jo større sjanse for skade.

Sår heler bedre i luft - uten plaster.



Sår bør beskyttes mot infeksjon og uttørking. Velg pustende plaster med virus-/bakterietett film.

En bør stikke hull på blemmer for å få ut væsken.



En bør prøve å bevare blemmen hel for å beskytte mot infeksjon.

Sår skal vaskes og skiftes på hver dag.



Det er kun sår som er infiserte som krever hyppige skift. De fleste sår har godt av ro.

Vær nøye med hygien!



- Vask hendene grundig før du begynner å stelle et sår.
- Gjør først rent rundt såret.
- Rens deretter såret nøye for å forebygge infeksjoner.
- Pass på at støv eller skitt ikke kommer til såret. Når hudbarrieren er brutt, kommer smittestoffer lettere til.
- Unngå all unødvendig kontakt med blod dersom du renser sår på en annen person.

Dette bør du ha i huset:

- 1** Plaster og strips i ulike størrelser
- 2** Bandasjer, kompresser og gasbind til småsår og kutt
- 3** Teip til å feste kompresser
- 4** Enkeltmannspakke til blødninger
- 5** Kjølede og lindrende gel til brannskader og solforbrenning
- 6** Hansker
- 7** Desinfiserende middel til hygienisk rensing av sår
- 8** Pinsett
- 9** Sårsalve



Sjekker du føflekkene dine?

Har du husket å smøre deg jevnlig med solkrem i ferien? Forekomsten av føflekkreft hos nordmenn øker hvert år, og tidlig diagnostisering og behandling øker sjansen for å overleve.

Tidlig diagnose redder liv

Nordmenn er de i verden som er mest utsatt for føflekkreft, nest etter folk i Australia. I 2016 fikk mer enn 2100 nordmenn føflekkreft. Tidlig diagnose redder liv. Kreftformen utvikler seg raskt, så det å komme i gang med behandling raskt øker sjansen for å bli kvitt kreftcellene. Føflekktesten hos Boots apotek er et lavterskeltilbud som ikke erstatter legebesøk, men er et enkelt og rimelig supplement hvis du har en flekk du vil undersøke raskt, sier Maren Rambøl Rud, fungerende fagsjef i Boots Apotek. Boots har tjenesten i 100 apotek og det koster vanligvis 399,- for et bilde. Nå i mai måned får medlemmer av kundeklubben tjenesten

for kun 299,-. Se www.boots.no for ytterligere informasjon.

Følg med på føflekkene dine

Boots' føflekktest er benyttet av 40 000 nordmenn siden oppstart i 2010. Det foretas en skanning av flekken i apoteket, og bildet sendes elektronisk til ScreenCancer hvor det vurderes av en spesialist. Når resultatet er klart etter 1-2 uker, kontaktes kunden.

–Vi har kompetente ansatte som tar bilde av flekken din, men vi gir ingen diagnose. Ved mistanke om noe uregelmessig henvises pasienten videre til lege eller hudlege som fjerner føflekken og sender den til analyse, sier Rambøl Rud.

ABCDE-verktøyet kan hjelpe oss til å følge med på føflekkene.

A Assymetri: Vær oppmerksom på føflekker med uregelmessig form. Dersom du deler føflekken på midten skal begge sidene være noenlunde symmetriske

B Begrensning: Du bør sjekke om føflekken har en uklar, uregelmessig og utflytende avgrensning mot normal hud

C Kulør eller farge: Se etter om føflekken har ujevn farge og om den er svart eller blåsvart.

C Diameter: Føflekker over 5-6 mm er mistenkelige

D Endring: Vær oppmerksom på om føflekkene forandrer form, farge, størrelse eller om den begynner å klø eller blø.

Sensitiv og skjør hud er en samlebetegnelse som dekker alle former for hudproblemer og symptomer, midlertidige og kroniske. Personer med skjør hud er utsatt for ulike problemer fra utbrudd til kløe, utslett og tørrhet til mer ekstreme tilfeller som at huden har lett for å revne. Sensitiv og skjør hud kan utvikles i løpet av livet, og alle kan få det, men er mer vanlig hos nyfødte og eldre. Personer som bruker kortison over lengre tid bør være oppmerksom på at dette kan føre til en fortykning av huden. Såkalt kortisonhud er svært skjør og kan lett revne ved berøring eller friksjon.



Behandling av sensitiv og skjør hud

Den helt grunnleggende behandlingen innebærer å:

- Få i seg nok væske
- Bruke fuktighetskrem
- Beskytte huden

Bandasjer og fikseringstape

Når det oppstår sår eller hudflenger på skjør og sensitiv hud skal man være mer forsiktig. Huden rundt et sår eller en flenge er ofte mer skjørt enn normalt. Dette er viktig å ta i betraktning når man skal velge behandling eller fikseringstape. Noen bandasjer og klebende tape kan rive og dra i huden rundt såret. Det kan være veldig smertefullt og medføre skader og risiko for infeksjoner. Du bør bruke en bandasje og fikseringstape som beskytter såret og huden rundt. Det du velger bør være så skånsomt at du kan ta av og sette produktet på igjen på samme område flere ganger.

Alle bandasjer, plastre og tape med Safetac® teknologi inneholder myk medisinsk silikon i stedet for lim. Disse produktene er derfor mer skånsomme mot huden og dermed godt egnet for mennesker med skjør eller sensitiv hud.

Når du ser Safetac-logoen på et produkt, vet du at dette produktet er lim- og lateksfritt, hudvennlig, gir optimale forhold for at et sår skal gro og ikke er smertefullt å fjerne.

Mepitac®

Skånsom fikseringstape med silikon

- Forårsaker ingen skade på huden
- Liten risiko for hudirritasjon eller allergi
- Vannfast

Mepilex® Border og Mepilex Border Lite

For alle typer sår

- Forårsaker ingen skade på huden
- Støtter helingsprosessen
- Kan ligge på såret i flere dager
- Lav risiko for eventuelle hudirritasjoner eller allergi
- Kan flyttes og justeres uten å miste hefteegenskapene

Safetac®
TECHNOLOGY

Send
Kodeord
EPOST
til 2262

NYHETSBREV

Gå ikke glipp av gode tilbud, nyheter og invitasjoner. Meld deg på Boots apotek HomeCare sitt nyhetsbrev i dag. Du sender en sms med kodeord EPOST til 2262. Da mottar du en link som du klikker på og fyller ut skjema for registrering.

ANNONSE

TENA Men Pants Active Fit



- maskulin og diskret beskyttelse
spesielt utviklet for aktive menn



VISSTE DU AT

Så mange som 1 av 4 menn over 40 år opplever urinlekkasje, og mange menn er ikke klar over at det finnes produkter spesielt utviklet for mannens anatomi?



Tips!

Det er viktig
å bruke riktig
mengde solkrem.
Beregn én håndfull
krem til hele
kroppen.

Råd!

LEGEMIDLER OG SOL

Kombinasjonen av sol og legemidler kan gi bivirkninger i form av hudreaksjoner (fotosensitivitetsreaksjoner) hos noen. Eksempler på dette er enkelte typer antibiotika, noen betennelsesdempende midler, p-piller og enkelte hjertemedisiner. I Norge er vanligvis ikke påskesolen i lavlandet sterk nok til å utløse hudreaksjoner, men ved sjøen, på høyfjellet eller i sydligere strøk er risikoen større.

Er du usikker på om dine legemidler kan gi denne type reaksjoner?
Spør oss på apoteket!

Tips!

Kjøp solkrem
før du reiser på ferie.
Da vet du at den
inneholder både
UVA- og UVB-
beskyttelse.

SOLTIPS

Sola gir energi og glede, men du bør nyte den med varsomhet. Følg disse rådene så reduserer du sjansen for forbrenning og skader på huden.

1 GODE SMØRERUTINER

Påfør solkrem 15 minutter før du går ut i sola, og smør deg på nytt annenhver time. Smør deg alltid etter at du har badet. En voksen person bør bruke en håndfull solkrem til ansikt og kropp.

2 UVA- OG UVB-BESKYTTELSE

Bruk solkrem som inneholder beskyttelse mot både UVA- og UVB-stråler. UVB-stråling gir solbrenthet, mens UVA-stråling trenger dypere ned i huden og kan forårsake dype rynker, solexsem og hudskader.

3 TA PAUSER FRA SOLA

Unngå sola midt på dagen eller ta jevnlige pauser fra solingen. Oppsøk skyggen eller bruk klær og solhatt.

4 SOLFAKTOR TILPASSET DIN HUD

Har du lys, nordisk hud bør du være ekstra forsiktig i sola, særlig i sydligere strøk. I starten av sommeren bør du smøre deg med både høy faktor og tålmodighet. Har du sensitiv hud bør du se etter produkter som er beregnet for dette.

5 BESKYTT HODET OG ØYNENE

Beskytt øynene med solbriller, solhatt eller kaps. Husk at man også kan bli solbrent i hodebunnen. Bruk solfaktor eller bruk hodeplagg.

6 BESKYTT LEPPENE

Får du lett sår på eller rundt leppene, bør du smøre et godt lag med solstift på før du går ut. Du kan ha leppestift over hvis du vil.

Riktig injeksjonsteknikk ved bruk av insulinpenner

Riktig injeksjonsteknikk ved bruk av insulinpenner Accu-Fine pennekanyler/nåler - passer alle vanlige insulinpenner.

Riktig injeksjonsteknikk er viktig for å sikre så godt opptak av insulin som mulig.

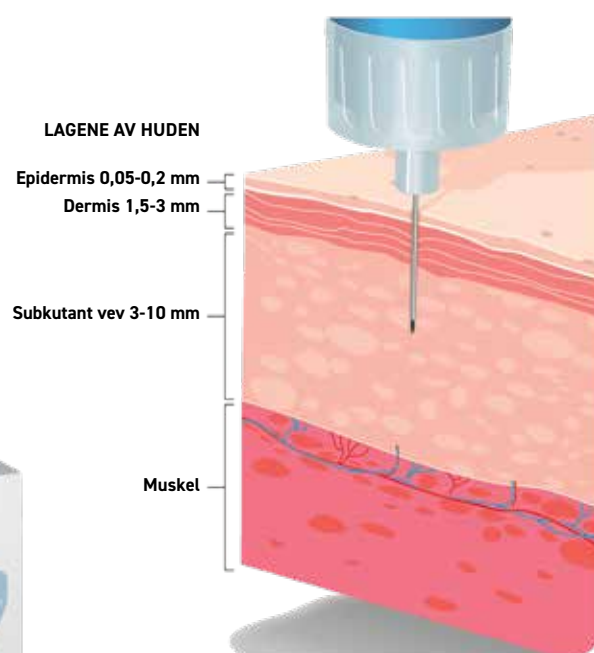
Det er viktig at:

- Insulinet settes subkutan (under huden), og ikke i muskelen da insulin satt i muskelen får et raskere opptak
- Man forebygger infiltrater (fettputer) som kan gi store variasjoner i blodsukkeret
- Man får riktig insulindose (bytte nål, unngå luft, lekkasje av insulin som påvirker blandingsforholdet av insulin/væske)

Bytt nål etter hver injeksjon

Bruk av den samme nålen gjentatte ganger kan redusere effekten av injeksjonen og føre til infeksjoner og infiltrater/«fettputer». Av den grunn må nålen byttes etter 1 gangs bruk.

Spør etter mer informasjon på ditt Boots apotek!



Illustrasjonen viser hudlagene på et voksent, normalvektig menneske.

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE



HELT FRA STARTEN

Ny forbedret LoFric Sense

Med alle funksjonene LoFric Sense™ brukere over hele verden verdsetter, nå i ny design.

Intermitterende kateterisering for kvinner. Enkel for en god start. Trygg for langtids bruk.



LoFric Sense™

WELLSPECT frafaller ikke sin rett til varemerker ved ikke å bruke symbolene " eller "™.

73268-NO-2018-03-14 © 2018 WELLSPECT. All rights reserved.

“Å bekymre seg *mindre* for lekkasje gjør alt så mye bedre”

For 65 år gamle Henry er Brava® beskyttende tetningsring den siste brikken i en god stomiløsning. Den gir han en følelse av trygghet og gjør at han kan leve et liv uten begrensninger.

Henry ble stomioperert i 2008 og tilpasset seg etter hvert livet med stomi. “Den har vært veldig enkel å leve med, enklere enn jeg trodde.” For en mann som alltid har vært aktiv, var Henrys største utfordring å ta det med ro under rehabiliteringen.

Etter hvert som han hadde hatt stomien en stund, opplevde han lekkasjer fra tid til annen. Dette førte til at huden rundt stomien ble sår og irritert. Stomisykepleieren hans anbefalte derfor en tetningsring. Henry har prøvd mange forskjellige typer, men han foretrekker Brava® beskyttende tetningsring.

Henry er imponert over tetningsringens fordeler og forklarer: “Den er enkel å påføre og fjerne. Den etterlater lite kleberrester og derfor er det enklere å opprettholde en frisk hud. For kleberrester må skrapes av og det kan irritere huden.”

Henry bruker Brava® beskyttende tetningsring med SenSura® Mio stomiutstyr

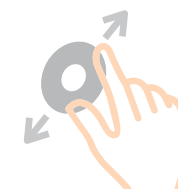
Det er viktig for Henry å kunne gjøre det han vil, når han vil: “Å bekymre seg mindre for lekkasje gjør alt så mye enklere. Jeg er en veldig aktiv person, og jeg tror det holder meg ung.” Brava® beskyttende tetningsring gir Henry en følelse av trygghet, enten han jobber eller driver med en av idrettene han liker.

“Jeg kan reise, kjøre bil og jeg kan leve et normalt liv. Uten at jeg tenker på stomien min.”



Dobbel beskyttelse

Beskytter mot lekkasje og absorberer fuktighet på huden.



Enkel å håndtere

Påføres hud med søkk, furer og folder. Passer perfekt rundt stomien.



Brava beskyttende tetningsring



Coloplast Norge AS
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no
Postboks 162 Manglerud, 0612 Oslo

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S. © 2018-03. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark

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 23 37 66 00
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 53 37 20
Boots apotek **Lande** (Sarpsborg) 69 10 25 70 • Boots apotek **Larvik** 33 13 24 40 • Boots apotek **Lilleeng Helsepark** 69 27 86 80
Boots apotek **Medicus Skien** 35 50 28 80 • Boots apotek **Molde** 71 25 92 00 • Boots apotek **Samarit (Sandnes)** 51 60 97 60
Boots **Stavanger helsehus** 51 60 97 60 Boots apotek **Spelhaugen** (Bergen) 55 17 60 12
Boots apotek **Ørnen** (Haugesund) 52 70 35 80 • Boots apotek **Moa Ålesund** 70 17 80 50



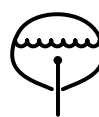
SIRKULASJON



INKONTINENS



ERNÆRING



KATETER



STOMI



apotek
HomeCare