



apotek

HomeCare

BHDO 03/2018 SEPTEMBER – DESEMBER

Ernæring:
**Når matlysten
svikter**

Slik pleier
du huden etter
sommeren

Bli kjent med
våre sykepleiere!

Kosthold og sykdom

Jeanette Roede har en mor
med alvorlig kreftdiagnose

Boots holder deg oppdatert!



Årsaker som kan føre til tørr hud:

- Klima
- Hyppig kontakt med vann og såpe
- Arv
- Alder
- Hudsykdommer
- Strålebehandling
- Legemidler
- Intern sykdom
- Ernæring og væskeinntak

Plages du av tørr hud?

Tørr hud er et vanlig problem, ikke minst blant eldre. Men du kan redusere eller bli kvitt plagene med riktig pleie av huden.

Huden er vårt største organ, og har mange viktige oppgaver. Vi bør derfor stelle godt med huden for å bevare den best mulig, ikke minst for å forebygge hudproblemer som tørr hud.

Så mange som 70 % av den voksne befolkningen i Norge har tørr hud.¹⁾ Når huden er tørr, blir barrieren svekket og vi blir mer mottagelig for fremmede stoffer som allergener og mikroorganismer, disse kan trenge inn huden og skape problemer som f. eks. infeksjoner og eksem.

Eldre er ekstra utsatt for tørr og sensitiv hud. Når vi eldes, reduseres hudens evne til å holde på fuktighet, talgproduksjonen går ned og vi får mindre fettstoffer i huden.

Så mange som 85 % av eldre over 65 år har tørr hud.²⁾

Dette kan føre til stramhet, irritasjoner og kløe. Men du kan gjøre mye selv for å bli kvitt problemet:

Ta kun korte dusjer eller bad (maks 5 minutter) og unngå for varmt vann. Avslutt med å klapp-tørke huden forsiktig, unngå å gni. Velg et rengjøringsprodukt som i tillegg til å rengjøre også virker pleiende ved å tilføre både fukt og fett. Er du ekstra tørr, vil en dusjølje være et godt valg.

Cosmica Spezial Care er en hudpleie-

serie spesielt utviklet for tørr og sensitiv hud. Alle produktene er uten parfyme, inneholder nøye utvalgte ingredienser og fås i apotek.

Serien tilbyr både ulike skånsomme rengjøringsalternativer, samt mykgjørende og beskyttende kremer, også til hender og føtter. Føttene blir ofte glemt og blir stemoderlig behandlet. Hard hud, sår og

sprekker er vondt og kan føre til nedsatt bevegelighet. Å gi føttene litt ekstra oppmerksomhet er derfor en god investering.

Om du trenger gode råd om hvordan du best kan ta vare på huden eller hvilke produkter du bør bruke, er apotek et godt sted å søke råd. Her finner du kvalifisert helsepersonell som kan mye om problemhud.



1) The survey was conducted by the market research firm YouGov. During the period of 13 – 25 May 2015 a total of 3010 CAWI interviews were conducted with men and women 18-74 years old, suffering from dry skin. Nordic Study
2) Beauregard S and Gilchrist BA. A survey of skin problems and skin care regimens in the elderly. Arch Dermatol. 1987 Dec;123(12):1638-43.

Med Boots apotek HomeCare inn i høsten

Kjære leser

Så er høsten like rundt hjørnet og vi er stolte av å kunne presentere årets siste kundemagasin. Vi i Boots apotek HomeCare er både en bandasjist og et fullverdig apotek. Det innebærer at vi har kompetanse knyttet til bandasjistvarer, legemidler, helse og velvære.

I november starter Boots sin tradisjonelle julekampanje. Visste du at du kan handle julegaver hos oss sammen med bestilling dine av blåreseptvarer? Alt fraktfritt levert hjem til deg. På side 12 og 13 i dette magasinet finner du også noen gode tilbud eksklusivt til deg som er HomeCare-kunde. Eget julegavemagasin kommer senere i høst og vil bli lagt ved din hjemleveranse når det nærmer seg. Du kan også melde deg på vårt nyhetsbrev for å få julemagasinet elektronisk på e-post. Se side 22 for informasjon om hvordan du melder deg på.

Vi ønsker din tilbakemelding denne høsten! Derfor gjør vi en større kundeundersøkelse. Dersom du blir

spurt om å bli med neste gang du snakker med et av våre kundesentre, håper jeg du svarer ja! Det betyr veldig mye for oss, og kan bidra til at Boots apotek HomeCare blir enda bedre. Som premie trekker vi 20 tilfeldige vinnere som mottar Boots-produkter til en verdi av kr. 1.000,-

Ta gjerne kontakt dersom du har tilbakemeldinger til oss, enten generelt om Boots HomeCare eller spesifikt knyttet til dette kundemagasinet.

Hilsen Ken Hauge
Leder for Boots HomeCare



INNHold 3/18



04 Kosthold og sykdom

09 Boots HomeCare

10 Våre sykepleiere

12 Høstkampanje

14 Når matlysten svikter

19 Slik pleier du huden etter sommeren

21 Sammen for å hjelpe «Anna»

22 Tips for å unngå influensa

Jeanette Roede:

– Kostholdet er viktig når man blir syk

Passe mengde mat, variasjon i kostholdet og jevnlig fysisk aktivitet legger grunnlaget for en god helse og kan forebygge en rekke sykdommer, deriblant kreft, sier Jeanette Roede (45). Moren hennes, Grete Roede, har eggstokkreft med spredning.

Tekst: **SINDRE NORDENGEN** / Foto: **ELLEN JARLI**

Et variert kosthold med mest mulig frukt, bær, grønnsaker, grove kornprodukter, magre meieriprodukter, fet og mager fisk, magert kjøtt, redusert inntak av snacks, sukker, mettet fett, salt, rødt kjøtt og ultraprosessert mat anbefales i alle aldre.

– Kostholdet er viktig for alle, men det er enda viktigere for mennesker som er syke, sier Jeanette Roede.

Hun vet hva hun snakker om. For halvannet år siden ble det kjent at moren hennes, Grete Roede (79), hadde eggstokkreft med spredning.

– Jeg tar alt jeg får oppleve som en bonus, og har allerede levd lenger enn jeg trodde var mulig da jeg ble syk, sa hun i et intervju med ukebladet Allers i sommer.

BRUTAL BESKJED

Dagen før nyttårsaften 2016 fikk Jeanette, som visste at moren nylig hadde blitt operert, telefon fra legen. Beskjeden var brutal: De har oppdaget spredning, og moren hennes kan ikke bli frisk. Jeanette, som hadde en formening om at operasjonen skulle være vellykket, beholdt roen mens hun tok innover seg legens ord.

– Men det brast for meg da jeg la på.

Minnene om faren, som døde av kreft da Jeanette var 20 år, kom tilbake.

– Jeg kommer aldri til å glemme hvordan det var. Nå håper Jeanette at moren, som har respondert godt på cellegiften, får leve så lenge som mulig.

– Jeg vet at mamma ikke kan bli frisk, og at cellegiften en dag vil slutte å fungere, men inntil da er vi opptatt av å gjøre det beste ut av dagene hun får, sier Jeanette, som har arvet morens lyse sinn.

– Jeg bruker ikke energi på å bekymre meg for fremtiden, men lever her og nå. At min mor har tålt cellegiften og kommet seg så bra etterpå er jeg overbevist om at også har med å gjøre at hun er sunn og sprek og får i seg god energi og alle de viktige næringsstoffene.

GODE MATVANER SOM BARN

Overvekt øker risiko for 11 av 17 kreftformer ifølge en ny rapport fra World Cancer Research Foundation (WCRF).

– Allerede fra tidlige barneår er det viktig å etablere gode matvaner for å unngå overvekt og fedme, presiserer Jeanette.

På tross av en sunn livsstil og normalvekt, kan uflaks, arv og genetikk likevel gjøre deg syk, men du er bedre rustet til å tåle behandling av sykdommen og sykdommen i seg selv, dersom ernæringsstatusen din i utgangspunktet er god.

– Det er viktig å ha fokus på kostholdet når sykdommen er inntruffet, særlig dersom vekten reduseres raskt. Undervekt kan gjøre at du takler sykdom og behandling dårligere.

Utfordringen ved sykdom er ofte manglende matlyst i kombinasjon med ufrivillig vektnedgang.

– I utgangspunktet gjelder de norske kostrådene også ved sykdom, men i den mest intense behandlingsperioden vil det være viktigere å spise noe enn hva du skal spise dersom vekt-tapet er stort.

Mange opplever at fysisk aktivitet gjennom behandling av sykdom er gunstig både for fysisk og psykisk helse.

Undervekt kan gjøre at du takler sykdom og behandling dårligere.

– Fysisk aktivitet er også svært gunstig med tanke på å unngå å miste for mye muskelmasse, sier Jeanette som er kurslederutvikler i Grete Roede AS. I dag er firmaet Norges største innen vektreduksjon og livsstilsendring.

– Jeg blir mer og mer ydmyk og stolt over hva mamma har bygget opp, og hvor visjonær hun har vært. Å være med å føre bedriften videre opplever jeg både som utrolig givende og som et stort ansvar.

GIR RÅD: Utfordringen ved sykdom er ofte manglende matlyst i kombinasjon med ufrivillig vektnedgang.

– Men i den mest intense behandlingsperioden vil det være viktigere å spise noe enn hva du skal spise dersom vekttapet er stort. Undervekt kan gjøre at du takler sykdom og behandling dårligere, sier Jeanette Roede.



NÆRT FORHOLD: Jeanette har alltid hatt et godt forhold til moren Grete Roede.
– Vi kan snakke om alt.

Foto: Svein Brimi



MANGE MULIGHETER: Næringsdrikker, berikningspulver, energirike supper og puddinger er et annet fint supplement til normal kost som du får på blå resept.
– Næringsdrikkene bør drikkes kalde, gjerne med isbiter.

SLIK ØKER DU ENERGIINNTAKET

- Små mellommåltider fremfor store porsjoner ved dårlig matlyst
- Nøtteblanding lett tilgjengelig
- Frisk frukt, bær og grønnsaker (gjærne oppskåret)
- Frukt- og grøntsmoothie med avokado, banan og bær. Tilsett ekstra linfrø/rapsole, gresk yoghurt. En eggeplomme kan også tilsettes.
- Ekstra olje/helme i grøt
- Ekstra olivenolje/rapsole på salat/grønnsaker
- Dessert
- Ekstra dryss med nøtter/frø på salater/grøt o.l.
- Peanøttsmør, avokado, egg, majonesbasert pålegg
- Tykt lag med pålegg – gjerne helfete oster sammen med fisk eller renskåret kjøttpålegg
- Energinberiket næringsdrik, supper, pulver og puddinger
- Juice/melk/kefir til måltidene

UNDERERNÆRING

6 av 10 eldre på institusjon er underernærte, og blant hjemmeboende er det antagelig like mange. Mange eldre er ensomme, noe som i seg selv gjør at de ikke lager mat eller orker å spise så mye. Hormoner endres naturlig i en aldrende kropp, og kan redusere lysten på mat. Medikamenter kan også påvirke smak- og luktesans, som igjen påvirker appetitten.

Sykepleier ved Tømmerli bo- og aktivitetssenter i Brumunddal, Guri Christensen, er pålagt å kartlegge alle pasienter i forhold til ernæringsstatus og å igangsette eventuelle tiltak.

– De som er i faresonen, eller de som er undervektige, har nytte av økt inntak av proteiner og mat som er beriket med olje, smør, rømme, fløte og karbohydrater for å tilføre kroppen mest mulig energi.

ANNEN MATKULTUR

For Christensen er det viktig at pasienten er med på å planlegge kostholdet sitt ut fra sin egen smak.

– De eldre har en annen matkultur enn vi har i dag, og nøtter og avokado er ikke det de ønsker. De foretrekker brødskeer med smør og syltetøy, pultost, brunost, egg og gulost. Havregrøt med melk eller fløte er også populært, forklarer Christensen.

– For mange er det naturlig å gå ned noen kilo på grunn av nedsatt matlyst når man eldes. Kroppen trenger ikke så mye energi lenger. Vi har også pasienter som alltid har vært tynne og vil fortsette å være det, sier hun.

Underernæring kan i seg selv gi færre tarmtotter, noe som bidrar til redusert opptak av vitaminer, mineraler og næring. Immunforsvaret reduseres og det er økt risiko for infeksjoner, redusert mental helse, trykksår og dårlig sårtilheling. Underernæring fører til en ond sirkel hvor nye helseutfordringer kan oppstå.

Noen sykdommer, som leddgikt, osteoporose, muskelsykdommer og KOLS, kan øke risiko for undervekt, uavhengig av alder. Kostrådene for kronisk syke og eldre gjelder fortsatt, men med ett unntak: fett- (fortrinnsvis umettet) og proteininntak kan med fordel økes ved å inkludere egg, melk, kjøtt og fisk i kostholdet. Ved å tilsette mer fett blir måltidet energitett og porsjonene kan være små. Eldre og kronisk syke med lavt energiinntak anbefales i tillegg et multivitamin og D-vitamin-tilskudd.

GJØR DET KOSELIG

Hyppige måltider, hyggelig bord og frisk luft i spiserommet kan bidra til økt matlyst og tilfredsstillende matinntak. Dersom det er vanskelig å dekke energiinntaket med vanlig kost, finnes det flere produkter som kan benyttes.

E+ er en serie med melkeprodukter fra TINE som inneholder ekstra energi, fett og protein. Næringsdrikker, berikningspulver, puddinger og energirike supper er et annet fint supplement til normal kost som du kan få på blå resept.

– Næringsdrikkene bør drikkes kalde, gjerne med isbiter. De kan til og med lages som is, sier Jeanette Roede.

Dersom eldre bor hjemme kan pårørende hjelpe til slik at appetittvekkende mat er lett tilgjengelig. Vann med isbiter og lime i kjøleskapet, nøtteblanding på nattbordet, ferdig oppskåret brød, pålegg som holder seg (leverpostei, makrell, peanøttsmør, kaviar, majones og egg), frisk frukt og grønnsaker som gjør det enkelt å spise, smoothie (næringsdrikk eller BAMA).

– Noen eldre glemmer bort måltidene og kan ha nytte av en alarm på telefon når det er tid for mat, foreslår Jeanette.

KREFTPASIENTER HAR GOD NYTTE AV FYSISK AKTIVITET

Ifølge Aktiv mot kreft har kreftpasienter god nytte av å være i regelmessig fysisk aktivitet, både under og etter behandling.

– Det kan blant annet bidra til å redusere bivirkninger av behandlingen, opprettholde og forbedre fysisk form, samt gi økt energi og overskudd. Det kan også forebygge utvikling av senskader og andre sykdommer, som hjerte- og karsykdommer og diabetes, sier Helle Aanesen, daglig leder i Aktiv mot kreft.

ENKLE OG SMAKFULLE MELLOMMÅLTIDER

- Yoghurt med nøtter/frø/linfrø/kli
- Tørket frukt og mørk sjokolade (70 %)
- Biola-drikk/E+
- Næringsdrikker/puddinger
- Kesam med smak sammen med frukt, bær og musli
- Kakao med krem
- Ferdiglaget smoothie med ekstra energi
- Ost og kjeks
- Avokado
- Cottage cheese med syltetøy
- Sjokolademelk



INKONTINENS KAN PÅVIRKE HUDEN DIN

Det finnes flere årsaker til sensitiv hud. Inkontinens kan være en av dem. Hvordan kan du beskytte huden din mot inkontinensrelaterte hudproblemer?

Dersom du opplever sensitiv hud er du definitivt ikke alene. Så mange som 1 av 3 kan oppleve sensitiv hud*, og mange av disse kan få det på grunn av inkontinens.

GODE PRODUKTER ER IKKE ALLTID NOK

Heldigvis er inkontinensproduktene i dag både gode og innovative, og de er utviklet for at du som bruker dem skal ha mest mulig komfort med tørrhet og mykhet mot huden. Men selv om produktene fungerer bra, kan du oppleve at huden reagerer. Det skjer som oftest fordi hudens pH-verdi kan øke når den utsettes for urin og avføring, samt når huden blir klam og utsettes for friksjon. Dette påvirker hudens naturlige barriere og kan igjen skape irritasjon for huden.

IKKE VASK DEG FOR OFTE

Hudens aldring er også en innvirkende faktor, da den mister elastisitet og fuktighet jo eldre den blir. Er du blant dem som vasker deg ofte i frykt for at du skal lukte? For hyppige vaskerutiner kan gjøre huden irritert. Ved vask anbefales milde produkter.

Attends

SPRAY HUDEN FRISK!

Opplever du at huden begynner å bli sår, vil det kunne føles ubehagelig. Derfor har Attends utviklet en barrierspray som både beskytter, lindrer og reparerer hudirritasjoner ved inkontinens hos voksne. Du rister godt og sprayer på området, og slipper å smøre sprayen ut om du ikke ønsker.

Visste du at Attends Barrier Spray er uten parabener og har gode ingredienser som sinkoksid, panthenol, bivoks, tokoferol og aloe vera? Alt for at huden din skal beskyttes og repareres på best mulig måte.

Les mer om Attends Barrier Spray på www.attends.no og få flere tips og råd om inkontinenspleie på Attendsbloggen.

Bruksmåte:

Brukes som forebygging eller på irritert hud og hudutslett. Kan ikke brukes på åpne sår. Det er viktig å riste flasken godt før bruk. Spray så forsiktig på huden. Produktet kan påføres hver dag, og så ofte som nødvendig.



* Sensitiv hud i Europa:
www.ncbi.nlm.gov/pubmed/19335729

BOOTS HOMECARE:

Personlig omsorg fra verdens største apotekkjede

Boots Apotek HomeCare er en del av Boots Norge, og er landets største aktør på sykepleie- og apotekvarer. Vi tilbyr personlig omsorg, rådgivningstjeneste, hjemmebesøk, fraktfri hjemlevering og legemidler fra samme sted. Vår faglige kompetanse er unik: Vi har 40 sykepleiere med spesialkompetanse innen stomi, sår, ernæring og urologi.

Boots Apotek HomeCare har base på 16 av landets Boots apotek, men du kan få rådgivning og hjemlevering over hele Norge. Vi hjelper og rådgir både helsepersonell og sluttbrukere. Vår oppgave er å skape trygghet for deg som er kunde hos oss, og å gi deg hjelp og støtte på veien mot en bedre hverdag.

Unik service og rådgiving!

- Produktveiledning
- Hjemmebesøk
- Undervisning
- Levering hjem på døren
- Produktnøytralitet

VI TILBYR HJELP, TJENESTER OG PRODUKTER INNEN:



INKONTINENS



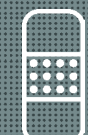
ERNÆRING



KATETER



STOMI



SÅRBEHANDLING



KOMPRESJON

MØT VÅRE SYKEPLEIERE



BOOTS HOMECARE – VÅRE SYKEPLEIERE

THOMAS GRØNSBERG LØKEN

45 97 67 53 / t.loken@boots.no
Telemark og boliger i Vestfold
Boots apotek Medicus Skien

Thomas er sykepleier med spesialkompetanse i psykiatri. Han har spesielt god kunnskap på fagområdene stomi, ernæring og sår.

ANNE KARIN MELLINGEN

99 40 38 26 / a.mellingen@boots.no
Bergen, Os og Austevoll kommune
Boots apotek Spelhaugen Bergen

Anne-Karin er apotektekniker og har jobbet som distriktsansvarlig i Boots i 14 år. Hun har opparbeidet seg bred kunnskap på alle våre fagområder, spesielt med fokus på bofellesskap.

ELIN SØRENSEN

45 63 76 69
e.sorensen@boots.no
Sør-Rogaland – Boots apotek Samarit Sandnes og Stavanger Helsehus

Elin har sin spesialkompetanse på stomi, kateter og ernæring. Hun har erfaring fra sykehus, og har jobbet både ved urologisk avdeling og avdeling for nedre mage/tarm.

ARTHUR O. RØRSET

48 99 71 67 / a.rorset@boots.no
Trøndelag – Boots apotek Ladetorget Trondheim

Arthur er sykepleier med spesialutdanning innen hud. Han har erfaring fra hjemmesykepleie, sykehus og omsorgsboliger og har meget god kunnskap om både stomi, kateter, uridom, kompresjon og ernæring.

SILJE TALINE OLSEN

970 67 861 / s.olsen@boots.no
Oslo og Akershus
Boots apotek Oslo/Akershus

Silje er sykepleier med tilleggsutdannelse innen ernæring. Hun har erfaring fra gastrokirurgisk avdeling på sykehus, og hennes spesialområder er ernæring og stomi.

NINA MONSEN

99 56 52 46 / n.monsen@boots.no
Østfold – Boots apotek Lande (Sarpsborg) og Fredrikstad

Nina er sykepleier og har jobbet med kreftpasienter på Radiumhospitalet, samt i hjemmesykepleien. Hun har lang erfaring med behandling i hjemmet på både stomi, inkontinens, sår, ernæring og infeksjoner.

TORUNN WALDE

99 09 37 78 / t.walde@boots.no
Hordaland – Boots apotek Spelhaugen Bergen

Torunn er en meget god all-rounder på alle våre områder. Hun har lang erfaring fra hjemmesykepleien.

TORUNN ROBBERSTAD STRAND

93 67 60 75
t.strand@boots.no
Haugesund – Boots apotek Ørnen Haugesund

Torunn er sykepleier og har jobbet i Boots siden 2009. Hun dekker alle sykepleiekategoriene meget godt og har lang arbeidserfaring fra både sykehus, sykehjem og bedriftshelsetjeneste.

RITA DAHLE

91 51 05 87 / rita.solemdaldahle@boots.no
Distriktssjef Vest/Nord

Rita er sykepleier og har jobbet i Boots i 15 år. Hun har personalansvar og oppfølging av uteteamet fra Bergen til Tromsø. Rita har sine spesialfelt innen stomi og sår, og erfaring fra kirurgisk avdeling.

KATHRINE LAURVRÅK

45 61 58 84 / kathrine.laurvrak@boots.no
Distriktssjef Sør

Kathrine er sykepleier og har jobbet i Boots i 6 år. Hun har personalansvar og oppfølging av uteteamet i Sør-Norge, fra Haugesund til Østfold. Hun har erfaring fra hjemmetjenesten og hennes spesialfelt er stomi og kateter.

GUNN EIKLAND

91 85 30 37 / g.eikland@boots.no
Aust- og Vest-Agder – Boots apotek Arendal og Kristiansand

Gunn har meget god erfaring med stomi både fra flere år på sykehus og i Boots. Hun har også jobbet med kreftpasienter på sykehus og har 8 års erfaring fra bandagist.

MARTHE GRANENG

47 47 79 94 / m.graneng@boots.no
Trøndelag/Nord-Østerdalen
Boots apotek Ladetorget Trondheim

Marthe har jobbet i Boots siden 2010 og har sine spesialfelt innen stomi, kateter, ernæring og sårbehandling.

KARI BRAATHEN

99 40 47 79 / k.braathen@boots.no
Vestfold – Boots apotek Larvik

Kari er sykepleier og har jobbet mange år på sykehus, både ved stomipoliklinikk og avdeling for mage/tarm. De siste 30 årene har hun jobbet i bandagist med stomi som spesialfelt.

KATHRINE RØDSETH NERLAND

97 51 95 07
kathrine.nerland@boots.no
Romsdal og Nordmøre – Boots apotek Molde

Kathrine har jobbet som sykepleier i Boots i 15 år og har lang erfaring på alle våre fagområder. Hun jobber i dag mest med stomi. Kathrine har i tillegg erfaring fra medisinsk avdeling på sykehus.

GRETE SAMUELSEN

95 28 08 29
g.samuelсен@boots.no
Troms – Boots apotek Kvaløysletta, Tromsø

Grete er utdannet Stomi-sykepleier og har 20 års erfaring med stomi, hvorav 15 år på sykehus.

MARIANNE HOLST

97 14 95 90 / m.holst@boots.no
Asker, Bærum og Buskerud
Boots apotek Oslo/Akershus/Buskerud

Marianne har lang erfaring fra kreftomsorg og sår. Etter 5 år i Boots har hun opparbeidet seg en faglig tyngde på spesielt stomi, ernæring og kateter. Hun er distriktssjef for Oslo og Akershus i tillegg til at hun jobber ute i Asker, Bærum og Buskerud.

ANNE SOFIE TVEIT

92 20 90 14 / a.tveit@boots.no
Hordaland – Boots apotek Spelhaugen Bergen

Anne Sofie er sykepleier med erfaring fra sykehus. Hun er relativt ny i Boots men med god kompetanse på alle våre fagområder.

INGIBJØRG SIGURDARDOTTIR

92 85 81 60 / i.sigurdardottir@boots.no
Sør-Rogaland – Boots apotek Samarit Sandnes og Stavanger Helsehus

Ingibjörg er utdannet sårsykepleier. Hun har lang erfaring innen sårbehandling og ernæring i tillegg til å være kompetent og kunnskapsrik på alle våre andre fagområder også.

MARIANNE VÅGNES GRESDAL

40 03 53 38 / marianne.vaagnes@boots.no
Sunnmøre, Ålesund, Moa
Boots apotek Moa Ålesund

Marianne jobber svært mye med stomi og det er her hun har sitt spesialfelt. I tillegg er hun en god allrounder på de andre fagområdene våre.

IRÈN BYLTERUD SØRENSEN

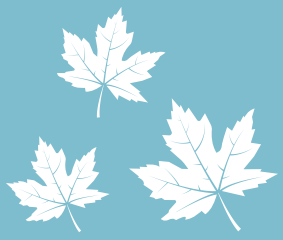
47 46 27 13 / i.sorensen@boots.no
Østfold, Vestby og Frogn – Boots apotek Askim og Lilleeng (Moss)

Irèn er apotektekniker og har jobbet som distriktsansvarlig i Boots i 10 år. Hun har opparbeidet seg stor kunnskap på alle våre fagområder, med ekstra fokus på stomi, sår og ernæring.

MALIN AMUNDSEN

91 24 42 74 / m.amundsen@boots.no
Oslo – Boots apotek Oslo/Akershus

Malin er en allrounder med meget god kunnskap på alle våre fagområder. I Boots har hun spesielt fått bred erfaring innenfor kateter og inkontinens.



apotek
HomeCare

Høstkampanje

NYHET:

Nå kan du bestille apotekvarer sammen med dine blåreseptvarer! Gi beskjed ved bestilling hvilke produkter du ønsker. De pakkes og sendes sammen med blåreseptvarene dine og leveres fraktfritt hjem på døren. Se hele sortimentet på www.boots.no

September/oktober

30 % på 6 utvalgte produkter fra Cosmica
Soothing Body Lotion før 215,- **30 % NÅ 150,50**
Protecting Body Cream før 154,- **30 % NÅ 107,80**
Moisturising Shower Oil før 154,- **30 % NÅ 107,80**
Mild Cleansing Soap før 105,- **30 % NÅ 73,50**
Protecting Hand Cream før 105,- **30 % NÅ 73,50**
Intensive Foot Cream før 115,- **30 % NÅ 80,50**



Cosmica
30%
Special Care

November/desember

Cosmica
30%
Special Care



Julegaver
3 for 2

Eget julemagasin kommer i oktober! Meld deg på vårt nyhetsbrev og få magasinet rett i innboksen din!

Jobst
kompresjon
30%



Jobst Ultra Sheer 1 par fra før 359,- **30 % NÅ fra 251,30**
Jobst Opaque 1 par fra før 359,- **30 % NÅ fra 251,30**



brodder,
varmeflasker,
antisklisokker
30%



Fashy varmeflaske fleece rød/grå/blå
1 stk før 199,- **30 % NÅ 139,30**

Medima angora antisklisokker str s-xl
1 par 249,- **30 % NÅ 174,30**

Springyard Steadygrip 1 par før 199,- **30 % NÅ 139,30**
Springyard Sandygrip 1 par før 199,- **30 % NÅ 139,30**



Omega-3
Nycoplus
50%



Nycoplus Omega-3 Multi, 90 kapsler før 210,- **50 % NÅ 105,-**
Nycoplus Omega-3 høykonsentrert, 120 kapsler før 279,- **50 % NÅ 139,50**
Nycoplus Omega-3 basic, 90 kapsler før 192,- **50 % NÅ 96,-**



Truseinnlegg
fra TENA
30%
Tilbudet gjelder kun
for oktober

Truseinnlegg fra TENA – for små urinlekkasjer
TENA Lady Mini Magic før 49,90,- **30 % NÅ 34,93**
TENA Lady Ultra Mini før 54,90 **30 % NÅ 38,43**

Jobst
kompresjon
30%



Jobst Ultra Sheer 1 par før 359,- **30 % NÅ fra 251,30**
Jobst Opaque 1 par før 359,- **30 % NÅ fra 251,30**

30 % på 6 utvalgte produkter fra Cosmica
Soothing Body Lotion før 215,- **30 % NÅ 150,50**
Protecting Body Cream før 154,- **30 % NÅ 107,80**
Moisturising Shower Oil før 154,- **30 % NÅ 107,80**
Mild Cleansing Soap før 105,- **30 % NÅ 73,50**
Protecting Hand Cream før 105,- **30 % NÅ 73,50**
Intensive Foot Cream før 115,- **30 % NÅ 80,50**

brodder,
varmeflasker,
antisklisokker
30%



Fashy varmeflaske fleece rød/grå/blå
1 stk før 199,- **30 % NÅ 139,30**

Medima angora antisklisokker str s-xl
1 par 249,- **30 % NÅ 174,30**



Tena
hudpleie- og
hygieneprodukter
30%

Tena wet wipes før 64,90 **30 % NÅ 45,43**
Tena wash glove før 165,- **30 % NÅ 115,50**
Tena sjampo & shower før 79,90 **30 % NÅ 55,93**
Tena vaskekrem før 94,90 **30 % NÅ 66,43**
Tena wet wash glove før 34,90 **30 % NÅ 24,43**
Tena zink cream før 64,90 **30 % NÅ 45,43**



Springyard Steadygrip 1 par før 199,- **30 % NÅ 139,30**
Springyard Sandygrip 1 par før 199,- **30 % NÅ 139,30**



Det er mulig å få dekket næringsmidler på blå resept. Ta kontakt med fastlegen din slik at han eller hun kan vurdere om du har krav på det. De kan også kjøpes hos Boots HomeCare og i alle Boots apotek.

NÅR MATLYSTEN SVIKTER

De færreste tenker at underernæring kan være et problem i et velstående land som Norge, men det er dessverre en økende utfordring. I følge rapporten «sykdomsrelatert underernæring»* utarbeidet av nasjonalt råd for ernæring, anslås det at hver tredje pasient i norske sykehus er underernært, eller har risiko for å bli det.

Underernæring rammer ofte eldre og syke, men kan forekomme hos mennesker i alle aldre. Personer med kroniske lidelser som kreft, beinskjørhet og hjerte- og lungesykdom, samt eldre, demente, enslige og funksjonshemmede, har økt risiko for å bli underernærte. Underernæring kan gjøre at du takler sykdom dårligere.

Det kan være utfordrende å få i seg nok mat når man er syk, og mange som er syke over tid går ned i vekt. Det er derfor viktig å fokusere på å spise nok, og få i seg alle nærings-

stoffene og ikke minst nok energi. Men det er lettere sagt enn gjort. Kanskje har du dårligere matlyst og appetitt enn før, eller opplever kvalme, munntørrehet og endret smaksans? Kanskje du er medtatt og sliten som følge av sykdommen, eller har problemer med å tygge og/eller svelge maten?

UTEN MAT OG DRIKKE DUGER HELTEN IKKE

Energi er kroppens drivstoff, og helt essensielt for at kroppen skal fungere. Protein er kroppens byggesteiner, og er spesielt

viktig for muskelstyrke. Ved sykdom har man et økt behov for energi og protein. Behovet for næring er størst når matinntaket er minst. Underernæring øker risikoen for komplikasjoner ved medisinsk behandling, gir redusert motstand mot infeksjoner, forsinket rekonvalesensen, forverrer fysisk og mental funksjon, gir tap av muskelmasse, gir redusert livskvalitet og økt dødelighet.

KREFT

Ved kreft kan det være vanskelig å dekke behovet for energi og protein gjennom et vanlig kosthold, både på grunn av selve sykdommen og bivirkninger av behandlingen. Mange kreftpasienter opplever dårligere matlyst på grunn av kvalme og smaksforandringer. Man vet at pasienter med kreft har økt behov for energi og protein, og ved å få i seg nok er man bedre rustet til å tåle behandlingen. Derfor bør det være fokus på ernæring fra diagnositidspunkt og gjennom hele sykdomsperioden.

Dersom man ikke klarer å få i seg det man trenger av næringsstoffer gjennom mat kan man benytte seg av næringsdrikker, enten i tillegg til den maten man klarer å få i seg eller som eneste kilde til næring.

«Næringsdrikkene ble redningen for meg, både fordi alt smakte så annerledes og fordi jeg ikke hadde krefter til å lage vanlig mat» Anne, 39 år, kreftsyk

ELDRE

Det å bli eldre kan i seg selv øke risikoen for å bli underernært, blant annet fordi smaksløkene endres og matlysten blir dårligere. Det kan dessuten bli vanskeligere å handle og frakte matvarene hjem, eller man opplever ensomhet fordi ektefellen man alltid har delt måltidene med, ikke er der lenger. Konsekvensen kan bli at man spiser mindre mat og ofte ikke så variert som man burde. Spesielt kan inntaket av mat som inneholder mye proteiner bli dårlig, på grunn av faktorer som tannstatus og svelgeproblemer. Når eldre går ned i vekt mister de ofte mye muskelmasse, og blir derfor svakere.

Det finnes næringsdrikker som er tilpasset eldre med tanke på næringsinnholdet. Næringsdrikkene krever ingen tilberedning og er en enkel og trygg måte å få i seg ekstra næringsstoffer og energi på. De finnes i mange ulike smaker, slik at du kan være sikker på å finne noe du liker. Noen foretrekker søte smaker som sjokolade og vanilje, mens andre foretrekker kaffelignende smaker eller syrlige varianter som sitron eller bær. Et godt tips er å alltid oppbevare noen i kjøleskapet, da de fleste synes de smaker best avkjølt.

DIABETES

Mange lurer på hvilke næringsdrikker man kan bruke ved diabetes. Heldigvis finnes det flere alternativer som er godt egnet. Man bør velge de som inneholder minst sukker, i tillegg til et høyt fiberinnhold. Dette vil være med på å gi en mindre blodsukkerstigning. Næringsdrikken Diben DRINK er spesielt egnet for personer med diabetes på grunn av lav glykemisk indeks, men både Nutridrink Multi fiber og Resource 2.0+fibre er næringsdrikker som kan passe godt for denne pasientgruppen. Akkurat som med mat, vil det variere fra person til person hvor mye drikken påvirker blodsukkeret. Derfor er det viktig å kontrollere hvordan blodsukkeret blir påvirket av de ulike næringsdrikkene man benytter.

NÅR BARN BLIR SYKE

Du trenger ikke å være langvarig syk for å ha behov for litt ekstra næring. I forbindelse med influensa, omgangssyke, halsbetennelse eller andre ting som gjør at du ikke klarer å få i deg mat, kan næringsdrikker være et godt tilskudd. Dette gjelder også for barn. De fleste næringsdrikkene kan brukes av barn over 6 år, men det finnes også produkter som er utviklet spesielt for barn.

I situasjoner hvor barn er alvorlig syke og/eller ikke vokser i henhold til vekstkurver, kan det være behov for å bruke



*http://www.ernaeringsradet.no/wp-content/uploads/2017/01/Sykdomsrelatert-underern%C3%A6ring_IS-0611.pdf

næringsdrikker. I slike tilfeller vil lege/helsesøster komme med anbefalinger og sette i gang tiltak. Dersom næringsdrikker skal benyttes, kan vi i Boots apotek HomeCare hjelpe til med å anbefale smaker og konsistenser for å finne det barnet liker best. Optimal ernæring har stor betydning gjennom hele livet, det har spesielt stor betydning for barnets vekst, trivsel og livskvalitet. Hvis barnet spiser mindre enn det burde, bør maten være ekstra energitett slik at den ikke fyller så mye i magen. Det kan da være behov for å supplere med næringsdrikker. Smak og konsistens er en ekstra avgjørende faktor når det gjelder barn, og det finnes derfor mange forskjellige typer tilpasset barns preferanser og behov.

BRUKEN AV NÆRINGSDRIKKER

Innenfor kategorien næringsdrikker skiller vi mellom fullverdige og tilskuddsbaserte. Det er viktig å være observant på forskjellene. Dersom du spiser vanlig mat i tillegg, kan ofte en kombinasjon av begge typene være en god løsning. Det er lurt å planlegge når på døgnet næringsdrikkene skal inntas. En mulighet er å bruke dem som mellommåltider, et annet alternativ er å drikke en på kvelden før du legger deg, eller på morgenen dersom du spiser sen frokost. I mange tilfeller vil

legen din komme med anbefalinger på hvor mange næringsdrikker du skal bruke i løpet av en dag. Vi i Boots HomeCare kan veilede deg i bruken av næringsdrikker, samt hjelpe deg med å finne de smakene du liker best. Noen ønsker å hente næringsdrikkene på apoteket, men vi kan også levere hjem til deg kostnadsfritt.

«For meg har det å få produktene levert hjem på døren gjort hverdagen lettere ved at jeg slipper å bære på tunge esker»
Karoline, 24 år

Boots apotek HomeCare kan sette sammen en smakspakke slik at du kan finne dine favoritter. Dersom du skal bruke næringsdrikker over lang tid anbefaler vi deg å finne flere smaker du liker, slik at du kan variere.

«I og med at det finnes så utrolig mye å velge mellom, har det vært veldig nyttig å få hjelp til å finne de næringsdrikkene som er riktige ut i fra mitt behov. I tillegg har det vært veldig bra med smaksprøver på hjemmebesøk – det gjorde det mye lettere å finne de smakene jeg liker. Jeg er

veldig fornøyd med hjelpen jeg har fått som kunde i Boots HomeCare. Det føles betryggende å vite at det alltid er noen jeg kan ringe dersom jeg lurer på noe, og det er fint å bli spurt om hvordan det går og om det fungerer greit med næringsdrikkene».
Karoline, 24 år

VARIASJON

Det er mange måter å bruke næringsdrikkene på. De kan drikkes som de er, gjerne kalde, eller varmes opp til for eksempel kakao. De kan også fryses, enten i terninger eller til is. Det er veldig godt å ta opp en flaske fra fryseren en times tid før den skal drikkes, da får de en milkshake-lignende konsistens. Næringsdrikker kan også tilsettes i vanlig mat, for eksempel i smoothies, eggerøre, kaker, havregrøt eller som vaniljesaus på en fruktsalat. Det finnes også berikningspulver som kan røres ut i supper, grøter, sauser og drikke, men også i syltetøyet du har på brødskiven. Ved å tilsette pulveret har du økt næringsinnholdet betraktelig, uten engang å smake at det er der. I tillegg til næringsdrikker og berikningspulver finnes det også ulike supper og puddinger.

KOMPAKTE VARIANTER

De fleste næringsdrikkene er på 2 dl, og for noen kan det være utfordrende å få i seg så mye. Da finnes det kompakte varianter. I flere tilfeller får du i deg akkurat like mye næring som du ville gjort ved å drikke en flaske på vanlig størrelse, men på et mindre volum. Husk å drikke nok væske når kompakte drikker inntas.

«Jeg drikker 2-3 flasker om dagen, og det bidrar til at jeg får i meg næring jevnt og trutt i hverdagen. I starten brukte jeg store næringsdrikker, men etter hvert gikk jeg over til de kompakte ettersom mindre mengde føltes bedre. Jeg føler at jeg kan holde konstant vekt med bruk av næringsdrikker i tillegg til vanlig mat».

Melvin, 71 år

Hold motivasjonen oppe selv om det i perioder kan oppleves krevende å få i seg mat eller en næringsdrikk. Kroppen vår trenger energi og næring, spesielt i perioder med sykdom. Du vil føle deg bedre og mer opplagt når du fyller på, og ikke minst vil det være med på å gi deg bedre livskvalitet og hjelpe deg til å takle sykdom og behandling bedre.

Du kan få et eget hefte med oppskrifter på mat som inneholder næringsdrikker hos oss i Boots apotek HomeCare.

Oppskrifter

Ekstra næringsrike vafler, ca. 20 plater

400 ml Fresubin 2 kcal Drink nøytral
500 ml helmelk
500 ml kulturmilk
4 egg
2 dl sukker
2 ts vaniljesukker
Ca. 12 dl hvetemel
200 g smør

Ha alt det tørre i en bolle og spe med melken, litt av gangen. Tilsett deretter Fresubin 2 kcal. Rør inn eggene og smeltet smør. La røren swelle i 30 minutter. Stek vaflene.

Skogsbærsmoothie

200 ml Resource 2.0+ Fibre skogsbær
100 g frosne skogsbær
1 banan

Blandes i blender eller med stavmikser. Nytes avkjølt. Kan også fryses ned til is.

Næringsrik sjokoladecake

4 flasker nutridrink kakao (kan også bruke vanilje eller kaffe)
1 pose Toro sjokoladecake (eller annen ferdig kakemiks)

Følg anvisningen på pakken til kakemiksen, erstatt væsken med ca. 4 flasker Nutridrink sjokolade. Stek kaken som anvist på pakken.

TIPS!

- Varier på smak, finn gjerne flere favoritter
- Varier mellom drikker, puddinger, supper og pulverform
- Ha alltid noen næringsdrikker i kjøleskapet
- Bruk det som beriking i mat
 - Tilsett en skvett i kaffe- eller tekoppen
 - Tilsett pulver i melken du drikker
 - Bland pulver i syltetøyet på brødskiven

Mine favoritter!



Karoline, 24 år:

NutriFriend og Fresubin® YoDrink, i tillegg til Resource Complete-pulveret.



Melvin, 71 år:

Nutridrink Compact Protein i smakene jordbær, skogsbær, røde bær og mango og Nutridrink Creme i smakene skogsbær, vanilje, sjokolade og banan. Jeg synes også Resource Addera Plus i smaken drue og eple smaker godt.



Anne, 39 år:

Fresubin® 2 kcal
Skogsbær og Cappuccino
og Resource 2.5
Compact Fersken/
Vanilje.



Linnea, 8 år:

Resource minimax
sjokolade og Fortini
smoothie sommerfrukt.

Nutricia, Nestle og Fresenius Kabi er de 3 store leverandørene av næringsdrikker i Norge. De har alle varianter tilpasset ulike behov, en mengde forskjellige smaker og egne produkter for barn. Boots apotek HomeCare hjelper deg gjerne med å finne frem til de næringsdrikkene som passer best for deg og setter sammen en smakspakke slik at du kan finne dine favoritter. Vi veileder også i forhold til å få ernæring dekket på blå resept.

All hud fortjener god pleie!

God hudomsorg bidrar til god helse.

Huden er kroppens største organ og har flere livsviktige oppgaver. Den beskytter mot ulike skader og infeksjoner, og sørger for at vi holder på varme og fuktighet. Naturlige forandringer i huden kan ikke unngås, og følger med alderen. Men det er ikke bare normale aldersforandringer som gir utfordringer. Dårlig kosthold, manglende mosjon, røyking, stress, overdreven soling og miljøforandringer er alle faktorer som kan påvirke hudens tilstand. Derfor er det viktig å ta godt vare på huden. Den må behandles på riktig måte ved å beskytte, rengjøre og tilføre fuktighet med egnede produkter. Ren og velstelt hud gir positive signaler til omverden, og er viktig for trivsel, helse og velvære.

Etter hvert som huden eldes blir den tynnere, tørrere, mindre elastisk og kan reagere kraftig på påvirkninger utenfra. En god hverdagsrutine med riktige

produkter er viktig for å forebygge skader og beskytte huden på best måte. Mennesker med inkontinens kan være ekstra utsatt for sår og irritert hud nedentil, noe som gjør hygiene ved bleieskift ekstra viktig. Som et alternativ til såpe og vann, som kan tørke ut huden, har TENA ferdigfuktede hygieniske våtservietter og vaskevotter som både rengjør og tilfører fuktighet til huden. Godt stell med noe som er spesielt tilpasset sensitiv og aldrende hud kan bidra til å forhindre irritasjon og infeksjoner i huden.

TENA hudpleieserie utviklet for aldrende sensitiv hud.

TENA har et fullverdig hudpleie-sortiment som både rengjør, gjenoppbygger og beskytter huden. Alle produktene er av høy kvalitet, dermatologisk testet og Svanemerket.

VERDT Å VITE:

- 3 i 1 – rengjør, gjenoppbygger og beskytter
- Dermatologisk testet
- Svanemerket

BESØK OSS PÅ: WWW.TENA.NO



Huden din føles kanskje stram etter sol og sommer?
 Eller kanskje den tvert imot føles mykere og friskere nå etter flere måneder utendørs?
 Uansett trenger huden din fuktighet og pleie.

Slik pleier du huden etter sommeren

Sommeren er på mange måter en veldig god tid for huden fordi det er så mye fuktighet i luften som gjør huden fin og smidig, sier Ingeborg Skjøren Lassen, fagleder på hudterapeutlinjen ved Borg videregående skole i Østfold.

– Men om sommeren utsettes vi også for skadelige ultrafiolette stråler fra solen, i tillegg til at saltvann og vind tørker ut huden. Selv om huden kan føles myk og frisk etter en sommer, trenger den faktisk fett og fuktighet for å opprettholde fuktighetsbalansen.

FUKTIGHETSKREM

En fuktighetskrem kan hjelpe deg langt på vei. Men vær oppmerksom på hva slags krem du velger. Vi har alle forskjellige hudtyper som igjen trenger ulik pleie, og det er viktig å bruke en krem som er tilpasset nettopp din hudtype. Har du tørr hud bør du velge rike, fyldige kremer – gjerne tilsatt vitaminer og oljer som gir huden ekstra næring. Har du derimot en "normal" eller blandingshud kan det være tilstrekkelig å bruke en kremgel eller en lett ansiktslotion. Føler du at huden virker stram selv når du bruker krem, så prøv en krem som kan gi deg den fuktigheten huden din trenger. Har du fet hud, kan en ansiktsgel være riktig å bruke.

FUKTIGHET OG AKTIVE INNHOLDSTOFFER

Ingeborg har jobbet med hud i 35 år. Hennes beste råd til alle som vil ta vare på huden sin er å bruke en fuktighetskrem som opprettholder hudens fuktighetsbalanse.

Men for de som ønsker eller trenger å pleie huden sin utover dette, enten fordi huden er solskadet eller fordi den har behov for ekstra pleie, anbefaler hun kremer med aktive ingredienser. Her foreslår hun særlig kremer med A-vitamin (retinoider) som har en reparerende effekt på blant annet solskadet hud.

– Etter hvert som huden eldes vil den bli tørrere og den vil bære preg av solskader og tørrhetslinjer. Fuktighet alene er ofte ikke nok for å reparere huden, den trenger også aktive ingredienser, sier Ingeborg.

A-VITAMINSYRE

A-vitaminsyre ble først brukt for å hjelpe mot akne, men så ble det oppdaget at det hadde en reparerende effekt også mot solskader.

– A-vitaminsyre kommer i mange forskjellige varianter.

Man kan selv bruke kremer eller man kan få A-vitaminsyrebehandling hos hudpleier eller lege. Selv om det kun er en liten konsentrasjon av A-vitaminsyre i hudpleiekremer, kan enkelte i en kort periode føle at huden blir tørr og lett irritert.

Men det betyr ikke at man ikke tåler kremen, det er rett og slett slik aktive ingredienser kan virke.

– Unngå soling når du tar en slik kur, råder Ingeborg.

MULTIVITAMINKUR

– Hele 80 prosent av rynker kommer av solen, sier Solveig Farstad, daglig leder ved Face It hudpleieklubb i Sandvika utenfor Oslo. Til hjemmebruk anbefaler hun en fuktighetsmaske med forskjellige vitaminer. En slik maske vil roe ned, tilføre næring, bygge opp og styrke hud som er solskadet.

– Ved å ta vare på huden og å tilføre fuktighet, kan du forhindre en tidlig aldringsprosess, sier Solveig.

ANSIKT

- Rens huden morgen og kveld
- Bruk fuktighetsgivende ansiktskrem tilpasset din hudtype
- Bruk en mild og finkornet ansiktspeeling en gang i uken

KROPP

- Bruk kroppspeeling eller kroppsskrubb (grovere korn enn i ansiktet), gjerne en gang i uken
- Påfør en god fuktighetskrem rett etter dusj/bad

SELVBRUNING

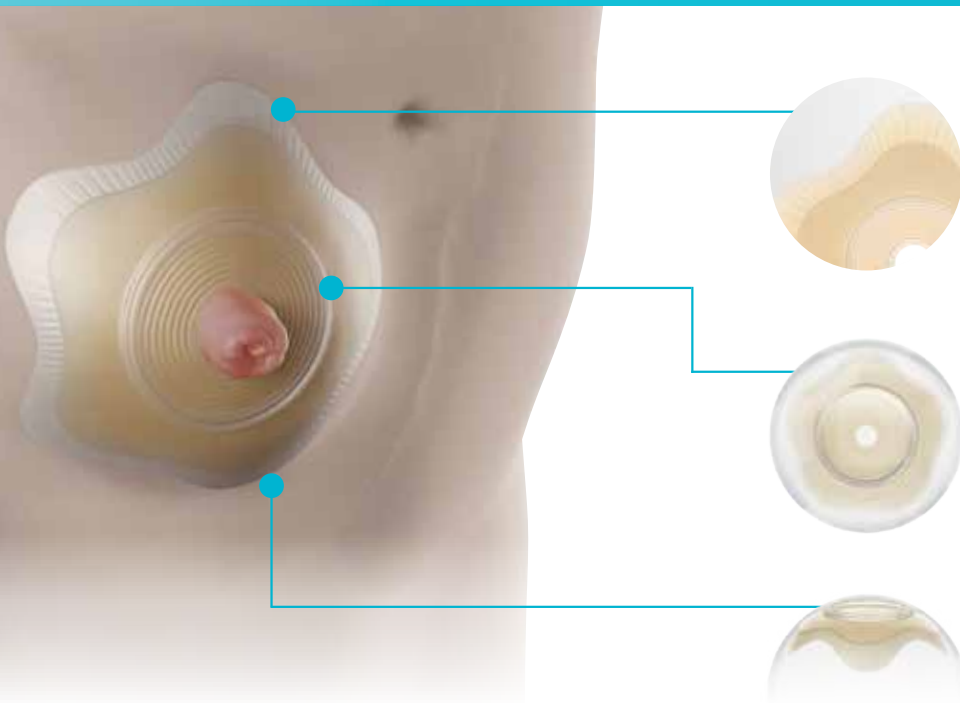
Ønsker du å ha litt farge, selv når sommergløden forsvinner, kan du bruke et selvbruningsprodukt. For et jevnt, pent og holdbart resultat bør huden forberedes med kroppsskrubb dagen i forveien. I tillegg er det viktig å tilføre huden godt med fuktighet for å unngå skjolder.

“Det fantes ikke stomiutstyr som passet brokket på magen min. Men, den nye hudplaten imponerte meg!”

Den passet umiddelbart og festet seg godt rundt brokket. Jeg kan endelig føle meg komfortabel og trygg på at stomiutstyret sitter godt hele tiden.”

Steve på 47 år har hatt ileostomi siden 2005. Tidligere brukte han en vanlig flat hudplate som foldet og rynket seg, og han bekymret seg for lekkasje.

SenSura® Mio Convex Flip



Sitter trygt

Festesoner ytterst og i kjernen av kleberen øker elastisiteten. Hudplaten sitter godt over brokk og utbulinger, og følger kroppens bevegelser.

Støtte til stomien

Hudplaten har en stabilitetsring som gir støtte til stomien og stabiliserer hudplaten indre kjerne.

Kurvet form

En kurvet hudplate bidrar til bedre kroppstilpasning. Stjerneformen “klemmer” kroppen uten å lage folder og kanaler.

SenSura® Mio Convex Flip. Den første hudplaten som er spesialdesignet for brokk og fyldige områder.



Coloplast Norge AS
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no

Postboks 162 Manglerud, 0612 Oslo
Følg oss på Facebook

HjemmeBest og Boots HomeCare:

SAMMEN FOR Å HJELPE «ANNA»



Illustrasjonsbilde

En vindfull og kjølig fredag ettermiddag besøker Malin fra Boots HomeCare og vi fra HjemmeBest, «Anna» og hennes mor Fatima. «Anna» er sterkt funksjonshemmet og har vedtak på BPA 84 timer i uken.

Sykepleierne fra Boots apotek HomeCare kan tilby hjemmebesøk og personlig råd og veiledning på telefon.

Vi slår vi oss ned i stua for å snakke litt sammen. Malin spør hvilke typer medisinsk forbruksmateriell «Anna» bruker i dag og hva moren føler er utfordrende. Hun forteller at riktig ernæring er viktig siden «Anna» veier lite og må gå opp i vekt. Heldigvis spiser hun vanlig mat som er most, og moren bruker i dag blant annet mandelsmør og proteintilsetninger i maten.

Siden ernæring er viktig for «Anna» har moren satt seg godt inn i hva som kan være bra for datteren. Malin supplerer med informasjon og forteller om et ernæringspulver som kan blandes i vanlig mat. Dette vil gjøre hverdagen enklere for assistentene, og Fatima kan føle seg trygg på at datteren får i seg nødvendige vitaminer og mineraler. Malin kan også undervise og veilede assistentene.

«Anna» har ikke vedtak og resept på næringsmidler i dag og har heller ikke tidligere fått noe informasjon om at medisinsk ernæring kan dekkes på blå resept. Malin og Fatima blir enige om at det første de må gjøre er å kontakte fastlegen slik at en søknad blir sendt inn. Når vedtaket er godkjent vil Malin lage en startpakke med ulike smaker og varianter av næringsdrikkene.

BOOTS APOTEK HOMECARE

Malin er distriktsykepleier og produktspesialist i Boots HomeCare. Hun og de andre sykepleierne rundt i landet reiser ofte på hjemmebesøk. De er som regel 1–2 ganger hos brukeren

for å kartlegge utfordringer og tilpasse utstyr og produkter. Boots HomeCare tilbyr varene levert hjem på døren, og målet er å kunne tilby alt kunden trenger innenfor forbruksmateriale på blåresept og andre apotekvarer.

I tillegg til ernæring jobber sykepleierne i HomeCare også mye med stomi, inkontinens, kateter, sår og kompresjon.

HjemmeBest Personlig Assistanse synes det er veldig fint å kunne gi dette tilbudet til våre brukere. Vi ser i mange tilfeller at det er vanskelig å orientere seg og det er mange som ikke vet at næringsdrikker kan dekkes på blå resept.

Med Boots HomeCare på laget kan hverdagen bli litt enklere for våre kunder!

BPA står for brukerstyrt personlig assistanse, og er et alternativ til de ordinære helse- og omsorgstjenester fra kommunen. De største fordelene er at du bestemmer selv hvem du skal ha som assistenter, hvilke oppgaver du vil ha hjelp til og når hjelpen skal utføres.

Vil du vite mer? Ring HjemmeBest på 4005 4007.



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.

Send
Kodeord
EPOST
til 2262



UNNGÅ INFLUENSA!

Tips!

Slik unngår du å bli smittet:

- Vask hendene i ett minutt med såpe og vann eller bruk hånddesinfeksjon regelmessig!
- Vær ekstra bevisst på smitterisiko når du kjører kollektivtrafikk eller er på steder med mange mennesker.

Når noen hjemme er syk:

- Kast brukte papirhåndklær og annet avfall som er brukt av den syke. Vask grundig eller desinfiser hendene straks avfallet er kastet.
- Ikke del håndkle eller tannbørste med den syke.
- Vask regelmessig nattbord og andre overflater rundt den som er syk.

Slik unngår du å smitte andre:

- Vask hendene i ett minutt eller bruk hånddesinfeksjon regelmessig.
- Host eller nys i armkroken eller i et pairlomme-tørkle. Vask eller desinfiser hendene etterpå.



Folkehelseinstituttet; Nasjonal veileder for håndhygiene,
<https://www.fhi.no/nettpub/handhygiene/>

Black Friday:

GODE TILBUD I BLACK WEEK

**I hele uken før Black Friday
har vi gode tilbud på apotekprodukter.
Meld deg på vårt nyhetsbrev og
få tilbudene først!**

Hudbeskyttelse ved sykdom eller skade



Huden har flere viktige funksjoner, som blant annet å beskytte kroppen mot fuktighet, bakterier, kroppsvæsker og kjemikalier. Når fysisk skade eller sykdom skader huden, forringes hudens evne til å beskytte seg. Da er det ekstra viktig å opprettholde hudens naturlige barrierefunksjon.

Stomi og inkontinens kan ofte føre til hudskader, fordi huden utsettes for fuktighet og irriterende kroppsvæsker. Barn i bleialder blir også lett såre og røde pga. kroppsvæsker, og trenger beskyttelse for å unngå ubehag og smerte. Dersom huden allerede er blitt sår og smertefull, er det viktig å beskytte den mot ytterlige irritasjon.

Vi kan ha behov for å beskytte mot sår hud andre steder på kroppen også. For eksempel rundt nesebor når man er forkjølet, under tunge bryster for å unngå sårhet ved svette og friksjon, på føttene før en fjelltur for å redusere faren for såre føtter og gnagsår. Eller hva med de av oss som blir såre på innsiden av lårene på sommeren når lårene gnisser mot hverandre, eller skal sitte på sykkelsetet over tid? Da er det godt med noe som faktisk hjelper.

3M™ CAVILON™ hudbeskyttelsesprodukter forebygger og beskytter sår hud ved å danne en tynn, transparent og vannfast barriere som lar huden puste. Produktene er klinisk testet, uten parabener og godkjent på blå resept for deg med inkontinens og stomi.

3M™ CAVILON™ NO STING BARRIEREFILM

Cavilon No Sting barrierefilm tørker raskt etter påføring og danner en transparent, vanntett og pustende barrierefilm. Den beskytter i opptil tre døgn mot irritasjon fra kroppsvæsker, friksjon og/eller stomiposer-/bandasjer. Den inneholder ikke alkohol og svir ikke ved påføring. Barrierefilmen reduserer heller ikke klebeevnen på tape eller bandasjer. Kan brukes på både hel og skadet hud.



3M™ CAVILON™ BARRIEREKREM

Cavilon barriere krem gir en unik, langvarig barriere mot kroppsvæsker, samtidig som den tilfører huden fuktighet og gjør tørr hud myk og smidig. Kan brukes på både hel og skadet hud. Parfyme og parabenfri. Drøy i bruk, en liten mengde er nok. Anbefalt påføring 1-2 ganger pr. døgn. Påvirker ikke absorberingsevnen i bleier og bandasjer.



3M
Cavilon™

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 / info.homecare@boots.no
Hverdager 8-16 (fredag 9-16)
bootshomecare.no

Våre HomeCare apotek:

Nasjonalt kundesenter **HomeCare** 23 37 66 00 • 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 52 35 31 • Boots apotek **Spelhaugen (Bergen)** 55 17 60 12
Boots apotek **Ørnen (Haugesund)** 52 70 35 80 • Boots apotek **Moa Ålesund** 70 17 80 50



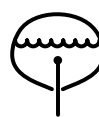
SIRKULASJON



INKONTINENS



ERNÆRING



KATETER



STOMI



apotek
HomeCare