



apotek
HomeCare

BHDO 01/2019 JANUAR – APRIL

Slik pleier
du den tørre
vinterhuden

Side 20

Side 16-17

«IKKE SÅ MYE Å DEPPE FOR»

Møt 73-åringen som ser det positive
i alt, til og med det å få stomi!

BLI KJENT MED VÅRE SYKEPLEIERE!

Side 10-11

Side 4-7

VIDAR LØFSHUS

Sjefen for Norges langrennslandslag operert for tarmkreft,
i dag lever han med stomi.

Boots holder deg oppdatert!

INNOVASJON TIL TØRR,
IRRITERT HUD OG LETT EKSEM

EXOMEGA
CONTROL

KONTROLL AV TØRR,
IRRITERT HUD OG LETT EKSEM

1

Gode hudpleierutiner starter med vask

Det er ekstra viktig å holde huden fuktig for å unngå uttørring. Daglige rutine begynner med vask for å fjerne smuss og bakterier fra huden, men også berolige huden allerede i badet. Klapp huden forsiktig tørr med håndkle etter badet.

2

Forebyggende fuktighetspleie

Varm gjerne fuktighetskremen mellom hendene før den fordeles over hele huden i små porsjoner, og innen den jevnes ut med myke masserende og sirkulære bevegelser. Gjenta påføringen daglig og etter behov.

1
VASK

+

2
PLEIE

=

MAX
EFFEKT



TIL HELE FAMILIEN

De nye **naturlige og rene formuleringene** sikrer maksimal toleranse, og er klinisk testet under dermatologisk og pediatrik kontroll

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®

FÅ DET BEDRE MED DIN SARTE HUD

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

f i
A-Derma Norge
www.a-derma.no

Fast tilbud til alle HomeCare kunder

30% PÅ TENA WET WIPE I HELE 2019!

Dette er en myk og solid våtserviett, fuktet med en premium lotion som renser, gjenoppretter og beskytter huden i ett enkelt steg.

Den hjelper med å opprettholde hudens normale PH-verdi, er dermatologisk testet og mildt parfymert.

**SPECIAL-
TILBUD!**



TENA

TENA Wet Wipes

NÅ kr. 45,43

Ordinær pris kr. 64,90

Boots apotek HomeCare ønsker deg godt nytt år!

Kjære leser

I denne utgaven byr vi på to sterke pasienthistorier. Både Vidar Løfshus og Per Arne Ruud deler sine tanker rundt det å leve med stomi. Hva har vært utfordringene deres? Og hvordan har de løst det? For meg er dette sterke og private historier som det krever mot å snakke om i et kundemagasin. Kanskje du også kan hente inspirasjon og motivasjon gjennom disse historiene?

Fokus på ernæring

Denne høsten har det vært mye fokus på ernæring. Visste du at Oslo kommune har utarbeidet sin egen strategi for ernæringsarbeid i helse og omsorgstjenester hjemme hos pasientene? Eller at en dagsundersøkelse fra 2016 utført av kliniske ernæringsfysiologer ved Diakonhjemmet Sykehus viste at 50 prosent av de over 70 år var moderat eller alvorlig underernært? Underernæring hos eldre er et betydelig samfunnsproblem.

Kjenner du noen som burde fått hjelp med ernæring?

Fastlegen din kan nå søke om stønad til næringsmidler på vegne av deg. HELFO vurderer søknaden og avgjør om du får dekket utgiftene på blå resept. Dersom tilstanden eller diagnosen har ført til, eller vil føre til vekttap kan det forskrives medisinsk ernæring. Les mer om dette på side 14. Vi i Boots apotek HomeCare ønsker å være en bidragsyter i forhold til riktig bruk av ernæring. Ikke nøl med å ta kontakt med oss for mer informasjon.

I januar og februar måned har vi også et spesielt fokus på astma og kols i våre Boots apotek. Tall fra Apotekforeningen viser at 7 av 10 bruker sin inhalasjonsmedisin feil. På Boots apotek kan du lære eller få oppfrisket hvordan du bruker denne riktig. Tjenesten er offentlig finansiert og gratis for deg som bruker.

Ta gjerne kontakt med oss dersom du har spørsmål eller kommentarer til oss

Hilsen Ken Hauge
Leder for Boots HomeCare



04

MER FORSIKTIG ENN FØR

Intervju med sjefen for Norges
langrennslagslag, Vidar Løfshus



09

BOOTS HOMECARE

Personlig omsorg fra verdens
største apotekkjede

10

VÅRE SYKEPLEIERE

Les om våre sykepleiere



50%

30%

40%

12

VINTERKAMPANJE

Se alle tilbudene for
januar til april

16

IKKE NOE Å DEPPE FOR

Intervju med nyopererte,
Per Arne Ruud



22

TIPS MOT TØRR VINTERHUD

Enkle tips for deg med tørr hud





Tekst: Anne Margrethe Thune

MER FORSIKTIG ENN FØR

Overgangen til et liv med stomi har ikke bare vært enkel for sjefen for Norges langrennslandslag, Vidar Løfshus. Med disiplin, gode rutiner og en god dose pågangsmot er det i dag få ting som kan stoppe ham.

I 2008 ble Vidar Løfshus operert for tarmkreft og fikk stomi. For den tidligere toppidrettsutøveren utløste operasjonen en sorgreaksjon.

– Før jeg ble operert visste jeg knapt nok hva stomi var, og jeg brukte ikke mye tid på å sette meg inn i det. Det var en utrolig stor forandring, og for meg ble det en slags sorg. Det tok et halvt år å slå seg til ro med den nye situasjonen. Jeg fikk en psykisk knekk, rett og slett. Følelsen av å miste kontroll på magen og på meg selv førte til bitterhet og sinne. Jeg så på det som et handicap, sier Løfshus.

Søk hjelp!

Landslagssjefen hadde bestemt meg for å komme seg gjennom den tunge perioden etter operasjonen og ut av den onde sirkelen, og skjønte at han trengte profesjonell hjelp til å takle situasjonen. Det fikk han hos psykolog hos Kreftforeningen. Målet hans var å komme seg fort tilbake på jobb og tilbake til en meningsfull og velfungerende hverdag. Hvis det er ett råd han vil gi dem som er nyopererte, så er det å søke hjelp hvis det trengs, og å ha veldig lav terskel for

det. For landslagssjefen er det åpenbart at alle kan komme seg ut av den onde sirkelen, men at man kan ha behov for støtte og hjelp fra profesjonelle på veien. I dag er ikke stomien noe han tenker så mye på, selv om den påvirker hverdagen.

Nøye med kostholdet

I de ti årene som har gått siden Vidar Løfshus fikk stomi har han lært mye om hvordan kroppen fungerer og hva som skal til for at han skal kunne fungere i en aktiv og til tider hektisk hverdag. God planlegging og struktur er essensielt. Og maten er aldri langt unna.

– Jeg har funnet ut at det er to ting som gir meg bedre kontroll. Det er kosthold og trening. Som tidligere toppidrettsutøver var jeg vant til stor forbrenning, så jeg spiste store måltider. Det fungerer dårlig når man har stomi. Nå vet jeg at det beste er å være litt småspist, men å spise ofte, og å være nøye på hva du spiser. Det nytter ikke med «junk». Jeg spiser hver 3. time, og har ofte med meg matpakke, slik at jeg vet at jeg har sunn mat for hånden.

TIPS FRA VIDAR TIL DEG MED STOMI:

HJELP

Det er viktig at folk kommer seg til lege så fort de får symptomer fra tarmen. Mange har også behov for støtte og hjelp fra profesjonelle på veien.

TRENING

Trening og fysisk aktivitet er nøkkelen til å leve godt med stomi. Det er viktig å komme seg ut og å få den lille halvtimen man trenger innimellom slagene for å holde magen i gang.

KOSTHOLD

Det beste er å spise lite, men ofte, og å være nøye på hva du spiser. Det kan være lurt å ha med seg matpakke med sunn mat. Det er også viktig å drikke nok, slik at ikke magen stopper opp.

PLANLEGGING

God planlegging og struktur er essensielt. Det er lurt å alltid ha med seg det man kan ha behov for, spesielt når man er ute og reiser eller i sosiale sammenhenger.

Og så passer jeg på å drikke nok. Det er veldig viktig for at magen ikke skal stoppe opp. Når Løfshus er ute og reiser er han veldig påpasselig med hvilken type mat han kjøper. Og i sosiale sammenhenger er han ekstra forsiktig for å unngå problemer, særlig med luft. Alkohol er han veldig forsiktig med, for det har han erfart at magen ikke liker.

– Man trenger jo heller ikke å være kostholdsekspert for å forstå at erter og kål og den slags kan gi mer luft enn man ønsker, humrer han.

Trening er viktigst

Selv om kosthold er viktig, mener Løfshus at trening og fysisk aktivitet er nøkkelen til å leve godt med stomi.

– Legen som opererte meg og som fulgte meg opp den første tiden, fortalte mye om tarmen og om den fungerer. Hun snakket om hvordan trening påvirker tarm-funksjonen, og det var som musikk i mine ører, for jeg elsker jo å trene. Landslagssjefen merker veldig godt at det er viktig å komme seg ut og å få den lille halvtimen man trenger innimellom slagene for å holde magen i gang. Det legger han inn, selv når han er på reise og han merker at det fungerer godt.

– Dørstokkmila kan være tung å komme over, særlig på mørke og kalde kvelder, så man må ha litt disiplin, sier han.

Reiseplanlegging

Flyplassproblematikk er et velkjent tema før Løfshus, som lever hektiske dager med mye reising nå i skisesongen. For det finnes det bare én løsning, mener han, og det er god planlegging i forkant.

– Flyplasser, ja, det har jeg mye erfaring med. Poenget er å ha med seg det man må for å klare seg noen dager i håndbagasjen, uten at det blir for mye krøll i sikkerhetskontrollen. Det jeg har funnet ut er at det er lurt å klippe til alt på forhånd, og legge saksen i den bagasjen man sender. Jeg har vært med på at bagasjen har blitt forsinket noen dager, men da har jeg hatt med meg så mye utstyr at jeg har klart meg. Så langt har jeg ikke måttet lete etter stomiutstyr i utlandet, men det hadde nok gått bra det også, smiler Løfshus. På fly har Løfshus også noen smarte tips. Blant annet setter han seg alltid på setet nærmest midtgangen, slik at han enkelt kan komme seg til toalettet når det trengs. At han har hatt noen flyturer der det har blitt en del løping på toalettet legger han ikke skjul på. Da har det først og fremst dreid seg om luftproblemer.

Åpenhet er verdt det

Om den åpne linjen han selv har valgt å holde rundt diagnose, sykdom og stomi sier Løfshus følgende:

– Jeg får ikke så mange kommentarer på det fra folk, men iblant hender det at det tikker inn en sms fra helt ukjente som takker for at jeg har vært åpen i et intervju de har lest. Da tenker jeg at det er verdt det. Klarer jeg å få én eneste person til å se at dette er noe det går an å leve bra med, da har det det koster å være åpen rundt det, betalt seg. Løfshus er svært opptatt av at folk må komme seg til lege fort når de får symptomer fra tarmen for å få behandling.

Det er en viktig del av bildet når han velger å være åpen rundt det som kan være pinlig og vanskelig å snakke om.

– Er det i det hele tatt noe du ikke kan gjøre nå som du gjorde før?

– Noen ting er det nok. Det er ikke så enkelt å være ute og løpe i 30 graders sommervarme og så løsner både poser og tape og alt og alle bekker er tørre, så man kan ikke hjelpe seg. Generelt er jeg nok mer forsiktig enn jeg var før.



Foto: Berit Roald / NTB scanpix



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. 1 ½ meter rett opp mot tyngdekraften, og uten hjelp av hjertet. Det er her en av kroppens utrolige finesser kommer inn, nemlig samspillet mellom muskel-vene-pumpen og veneklaffene.

Muskel-vene-pumpen fungerer ved at de store leggmusklene pumper blodet tilbake til hjertet gjennom de dype venene i beina. Muskel-vene-pumpen aktiveres ved at vi er i bevegelse. Dette skjer når vi går eller når vi har sittet lenge i ro og automatisk begynner å vippe foten opp og ned for å pumpe blodet tilbake. Venene i beina 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.

Kompresjonsstrømpene vil gi et trykk på leggmusklene som hjelper hovenheten å gå ned ved å presse væsken tilbake til blodårene, øke trykket, hjelpe «ventilene» å holde seg tett og få blodet tilbake til hjertet. Jo mer man er i aktivitet, jo mer effekt vil du få av kompresjonsstrømpene.

JOBST kompresjonsstrømper kommer i 3 ulike klasser, klasse 1, 2 og 3. Forskjellen på klassene er hvor høyt trykk de gir. Klasse 1 er en forebyggende strømpe som

kan brukes av alle. Gravide, de som står og går mye på jobb eller når man skal ut å reise. Klasse 2 er for de som ønsker mer effekt av kompresjonsstrømpene. De med åreknuter som er vonde eller ubehagelige, de som sliter med hovne ankler eller de som ikke føler de får nok effekt av klasse 1, kan bruke klasse 2. Husk at alle kan bruke kompresjon, gamle som unge. Dra til ditt Boots-apotek og kjøp et par kompresjonsstrømper, du vil kjenne forskjellen.



NB! Personer med nedsatt arteriell sirkulasjon, ubehandlet hjertesvikt og diabetes skal forhøre seg med lege ved bruk av kompresjonsklasse 2 og 3.

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



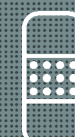
ERNÆRING



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 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.

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.

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.

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.

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.

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.

MARIANNE HOLST

97 14 95 90 / m.holst@boots.no
Distriktssjef Øst

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, Akershus og Østfold.



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.

GRETE SAMUELSEN

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

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

GINA EVENSEN

90 02 37 01 / g.evensen@boots.no
Follo (Enebakk, Ski, Ås og Oppegård)
Boots apotek Oslo og Akershus

Gina er sykepleier med totalt 11 års erfaring fra hjemmesykepleie, sykehjem og sykehus. I Boots jobber Gina hovedsakelig med stomi, inkontinens og sår.

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.

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.

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 Buskerud. Hun har erfaring fra hjemmetjenesten og hennes spesialfelt er stomi og kateter.

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.

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.

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.

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.

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.



apotek
HomeCare

VINTERKAMPANJE

JANUAR - FEBRUAR - MARS - APRIL

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

AVFALLSPOSER
30%



Avfallsposer med lavendelduft som er spesielt utviklet for å unngå vond lukt. Hygieniske og praktiske for avfall etter stomistell. Posene er laget av nedbrytbar plast.

AVFALLSPOSER TIL STOMI

Avfallsposer 100 stk, før kr. 39,90 **NÅ kr. 27,94**

TENA WET WIPE
30%



Fast tilbud til
alle HomeCare
kunder i hele
2019!

TENA WET WIPE

Tena Wet Wipes 48 stk, før kr. 64,90 **NÅ kr. 45,43**

Produktene
finnes også
i 200 ml!

A-DERMA
40%
EXOMEGA



A-DERMA EXOMEGA

Exomega Control Shower Oil 500 ml, før kr. 219,- **NÅ kr. 131,40**

Exomega Control Balm 400ml, før kr. 389,- **NÅ kr. 233,40**

Exomega Control Cream 400 ml, før kr. 389,- **NÅ kr. 233,40**

Exomega Control Lotion 400 ml, før kr. 389,- **NÅ kr. 233,40**

Exomega Control Bath 250 ml, før kr. 289,- **NÅ kr. 173,40**

LACTACYD
50%



LACTACYD

Lactacyd dusjkrem, før 74,90, **NÅ 37,45**

Lactacyd intimvask, før 64,90, **NÅ 32,45**

Visste du at fastlegen kan forskrive ernæring på blå resept?



Endring i regelverket gjør det nå enklere for fastlegen din å forskrive ernæring på blå resept. Målet er en positiv helseeffekt ved økt bruk av medisinsk ernæring.

Hvorfor er dette positivt?

Underernæring kan forekomme i forbindelse med, eller som et resultat av en diagnose eller tilstand. Det er avgjørende at kroppen får tilstrekkelig med næring under sykdomsperioden for å ha et best mulig utgangspunkt til å bli frisk. Medisinsk ernæring er derfor viktig som støttebehandling for en rekke ulike diagnoser og tilstander.

Hva kan du gjøre?

Mange kan ha ernæringsmessige utfordringer i forbindelse med sin sykdomstilstand uten selv å vite at de har rett til å få ernæring på blå resept. Be derfor fastlegen din om å få medisinsk ernæring på blå resept.

Hvordan fungerer dette i praksis?

Legen din sender en søknad om refusjon til HELFO. Når søknaden er innvilget skriver legen din ut en resept som gjør at du vil få dekket kostnadene knyttet til medisinsk ernæring. Ernæringsproduktene kan du hente på ditt Boots apotek eller få levert hjem på døren.

Hvilke tilstander og diagnoser kan det søkes støtte for?

Dersom tilstanden eller diagnosen har ført til, eller vil føre til vekttap kan det forskrives medisinsk ernæring. Kreft er et eksempel på en diagnose hvor det kan søkes refusjon allerede ved diagnosetidspunkt. Se i tabellen under for en oversikt.

- Sykelige prosesser som affiserer munn, svelg og spiserør, og som hindrer tilførsel av vanlig mat
- Sykelige prosesser som affiserer mage eller tarm og hindrer opptak av viktige næringsmidler
- Stoffskiftesykdom (metabolsk sykdom)
- Behandlingsrefraktær epilepsi (epilepsi hvor behandling med antiepileptika ikke gir (tilfredsstillende effekt)

- Laktose- eller melkeproteinintoleranse hos barn under 10 år
- Melkeproteinallergi hos barn under 10 år

- Fenyylketonuri (Føllings sykdom)
- Bare nødvendig å søke hvis næringsmidlet ikke står i Helfos produkt- og prislister

- Kreft/immunsykdom som medfører så sterk svekkelse at næringstilskudd er nødvendig
- Annen sykdom som medfører så sterk svekkelse at næringstilskudd er nødvendig

BAKGRUNN:

I mai 2017 endret HELFO regelverket slik at fastleger nå kan søke for alle som trenger næringsmidler på blå resept. Det vil si man ikke trenger å være i kontakt med spesialist for å søke, slik det har vært tidligere.

HVILKEN FORSKRIFT:

Søknad om stønad til næringsmidler søkes under Folketrygdlovens §5-14, kap.1, §6 (Blåreseptforskriften).

SJEKKLISTE:

- Opplever du noen ernæringsmessige utfordringer forbundet med helsetilstanden din?
- Har du oppsøkt helsepersonell i forhold til problemstillingen?
- Har du fått resept/anbefaling?

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

DIVEEN®

REDUSERER STRESSINKONTINENS

Diveen® er en intravaginal tampong utformet for å støtte skjedeveggen i området under blærehalsen. Ved anstrengelser, vil vekten fra blæren legge trykk på den fleksible ringen på Diveen® slik at den faste delen vil bevege seg og lukke urinrøret og betydelig redusere risikoen for urinlekkasje.⁽³⁾ Diveen® reduserer hyppighet av urinlekkasje med gjennomsnittlig 69 %⁽³⁾

Godkjent på blåresept!



NYHET!

- 12 timer med inkontinens-kontroll, som gjør det mulig å delta i fysiske aktiviteter.
- Like enkel å bruke som en tampong. Det er ikke nødvendig å ta ut Diveen® i løpet av dagen, selv ikke ved toalettbesøk.
- Kan settes inn uten innføringshylse.

(1) Brevet EP 1 924 218 B1

(2) Haab F. et al. Traitement de l'incontinence urinaire d'effort par colposuspension percutanée: une technique non satisfaisante. Progrès en Urologie 2001, 11:336-339

(3) Cornu J.N et al. 75NC007 device for noninvasive stress urinary incontinence management in women: a randomized control trial. International Urogynecology Journal 2012, 23 (12): 1727-34

Tekst: Anne Margrethe Thune Foto: Jan Ivar Vik

IKKE SÅ MYE Å DEPPE FOR

For Per Arne Ruud har det siste året bydd på utfordringer de fleste hadde slitt med å komme gjennom, men 73-åringen mener selv at det gjelder å se det positive i alt, til og med det å få stomi.

Etter å ha fått diagnosen blærekreft måtte Per Arne gjennom en operasjon der urinblæren, prostata og noen kjertler ble fjernet. Etter operasjonen i mai i år har han hatt stomi, noe det har tatt tid å venne seg til.

– Det tok noen måneder før jeg klarte å forholde meg til stomien og ta tak i lekkasjer og den slags, forteller han.

– Nå har jeg jo innsett at selv om jeg ikke helt klarer å slippe håpet om at jeg en dag skal få en ny blære, så er stomien noe jeg rett og slett må akseptere.

Per Arne kjente ingen som hadde stomi og hadde heller ikke noen kunnskap om dette temaet da han fikk beskjed om at han måtte opereres.

– Det jeg husker fra den samtalen jeg hadde med legen på sykehuset i Sarpsborg er at jeg fikk beskjed om at jeg hadde kreft. Noe annet enn det fikk jeg egentlig ikke med meg. Jeg må innrømme at da var jeg ganske redd en stund. Da jeg kom til Aker fikk jeg mer informasjon, og det hjalp. Så ble jeg til slutt operert på Radiumhospitalet, sier Per Arne.

Mye ulik informasjon

På de ulike sykehusene fikk Per Arne oppfølging fra stomisykepleiere, men som pasient er det ikke alltid like lett å forholde seg til all den forskjellige informasjonen man får.

– Jeg tror nok at alle gjør så godt de kan rundt på sykehusene, men det er ulike meninger om hva man trenger. For meg har det å komme i kontakt med sykepleierne hos Boots HomeCare vært en enorm hjelp. De har selvsagt også sine meninger om hva man trenger, men de gjør alt de kan for å hjelpe til med å finne løsninger og veilede rundt det utstyret man trenger, forklarer Per Arne.

73-åringen kom i kontakt med sykepleierne hos Boots HomeCare via apoteket han brukte da han bodde i Moss.

Da han var på apoteket og skulle bestille varer ble han spurt om han hadde noen problemer med stomien.

– Det hadde jeg jo for så vidt, så jeg fikk beskjed om at de skulle si fra til en sykepleier. Da fikk jeg hjelp veldig fort slik at vi kunne finne det som passet best for meg. Nå har jeg hatt kontakt med Boots HomeCare både i Moss og Fredrikstad, og det gjør at jeg slipper å bekymre meg for lekkasjer. Jeg blir fulgt veldig godt opp, og vet at hvis jeg ringer så kommer de hjem til meg veldig raskt. Det er en stor trygghet.

Problem med lekkasjer

Lekkasjer har vært en utfordring for Per Arne. Det har gjort at den tidligere så aktive 73-åringen har holdt seg mer for seg selv enn han egentlig har lyst til, til tross for at han synes det er greit å være åpen rundt stomien med dem han kjenner.

– Ja, jeg har nok dessverre gått mindre ut enn jeg pleier, forteller han.

– Det har vært en del lekkasjer, og det har hindret meg, men med noen enkle råd og veiledning fra sykepleier i Boots så ordnet det seg. Bortsett fra å lære seg å forholde seg til utstyret han nå bruker, har ikke stomien medført så store livstilsendringer for Per Arne. Han var allerede opptatt av å spise sunt og å holde seg i god fysisk form, noe som er ekstra viktig siden han har diabetes.

Noe positivt i alt

Per Arne mener altså at det finnes positive ting, selv ved å få stomi. Å være kreftfri er selvsagt et viktig moment, men han ser også andre ting.

– For eksempel kan jeg nå sitte fire timer å se på film uten å måtte tisse. Det er et klart pluss. Jeg har heller ingen problemer på lange konserter og slikt, humrer gladgutten, som nå er bosatt i Fredrikstad. Den siste tiden har 73-åringen



Foto: Jan Ivar Vik

i tillegg vært gjennom en operasjon i forbindelse med lungekreft og dødsfall i nær familie. Likevel mener han at han har et godt liv.

– Det er noe fandenivoldsk i det, og jeg kan nok være litt rart skrudd sammen, men jeg mener at selv om det ikke er noe særlig positivt i å få kreft, så er det ikke så mye å deppe for heller, så lenge man vet at man er i gode hender og blir tatt godt vare på av leger og annet helsepersonell. Nå når lekkasjene er tatt hånd om, ser Per Arne frem til å kunne vende tilbake til et aktivt liv, og kanskje også kunne reise mer igjen, slik han gjorde tidligere.

Per Arnes tips

Hvis Per Arne Ruud skal gi noen tips til de som nylig har vært gjennom en operasjon som den han gjennomgikk i mai, eller som snart skal det, er det to ting han er helt tydelig på:

– Jeg ville faktisk tatt kontakt med Boots HomeCare. Sykepleierne der hjelper deg å finne frem til det utstyret du trenger og de veileder deg i ditt utsyr og hjelper deg hvis

du har problemer. Det er en enorm sikkerhet i å vite at du raskt får hjelp. Hjemmesykepleien har også vært til stor hjelp for meg, men hos Boots er de produkt eksperter. De kan alt om disse produktene og gjør virkelig alt de kan for å hjelpe deg. Nå når jeg føler meg tryggere er det lettere å akseptere stomien, sier Per Arne. Det andre Per Arne ville gjort er å melde seg inn i Blærekreftforeningen. Hos dem har han fått råd og tips og hørt andres historier. Det har vært til hjelp.

– Det er godt å ha noen å ringe og prate med. Jeg ringte for eksempel Blærekreftforeningen før jeg skulle opereres, og jeg følger dem også på Facebook der de er aktive og deler mye interessant.

TENA med utvidet sortiment

Er du stor og har utfordringer med urinlekkasjer har det frem til nå vært vanskelig å finne produkter som passer. TENA er opptatt av individuell pleie og har derfor utvidet sortimentet med 3 nye produkter:

- TENA Pants Plus XXL (livvidde 150-203 cm)
- TENA Slip Super 3XL (livvidde 175-244 cm)
- TENA Fix truse 5XL (livvidde 160-230 cm)

Store størrelser for forbedret komfort og lekkasjesikkerhet

Bedre passform og fokus på sikkerhet i designutforming for ekstra beskyttelse

Pustende materiale for forbedret hudhelse

Odour control hemmer utvikling av lukt

Doble lekkasjebARRIERER for ekstra sikkerhet



1 av 5
voksne i Norge er overvektig



Økt vekt kan forårsake ekstra press på blæren som ofte fører til **urinlekkasje**.

Gode råd ved inkontinens



Kontroller områder av huden som er ekstra utsatt



Hold huden ren og tørr



Bruk produkter som har riktig størrelse og sitter optimalt



Bruk barriere krem for å hindre hudirritasjon



LACTACYD®

BEVARER
HUDENS
NATURLIGE
pH-VERDI



HUDENS NATURLIGE VALG

Lactacyd inneholder melkesyre som hjelper deg å bevare hudens og underlivets naturlige pH-verdi, som igjen opprettholder den naturlige bakteriefloraen. Lactacyd er derfor et mildt og naturlig valg slik at huden din holder seg i balanse, selv om du dusjer eller vasker deg hver dag.

Perrigo Norge AS. Tel: 23 00 70 40. www.perrigo.no

LACT181220N01

Boots apotek
HomeCare

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.

Til deg med stomi: GODE TIPS FOR FOREBYGGING AV SÅR HUD

De fleste med stomi opplever at huden kan bli irritert, rød og sår. Derfor er det viktig å forebygge. Huden rundt stomien skal se ut som huden ellers på magen.

RIKTIG TILPASSET UTSTYR:

Riktig tilpasset stomiutstyr er viktig. Hullets størrelse på platen skal være tilpasset stomiens størrelse. Hvis ikke kan huden bli sår, spesielt helt inn mot stomien. Be om hjelp til å få tilpasset stomiutstyret dersom du har behov for det.

KREM MOT TØRR HUD:

Tørr hud kan gjøre at platen ikke fester ordentlig til huden og dermed blir mer utsatt for infeksjoner. Bruk en barriere krem hver 14. dag. Smør en liten dråpe utover huden, la tørke i 5-10 minutter og tørk av overflødig krem. Hvis det ikke er nok med barriere krem, kan du bruke en hudfilm. Hudfilmen brukes ved behov når huden er blitt tørr, rød eller sår, mens barriere kremen brukes fast for å forebygge dette.

SKÅNSOM FJERNING AV PLATA:

Platen bør fjernes skånsomt under skift. Bruk klebefjerner spray eller servietter. Spray mellom hud og plate og la sprayen virke litt slik at platen blir lettere å ta av. Vask med lunkent vann og kompresser. Plate- eller pastarester fjernes også med vann og kompresser. Du kan eventuelt bruke en klebefjerner serviett, men ikke gnakk for mye på huden slik at den blir rød. Pastarestene går ofte bort ved neste skift.

DUSJING OG BADING:

Du kan dusje uten stomiutstyr. Såpe og sjampo kan fint renne over stomien, men du bør ikke bade uten stomiutstyret på.

BARBERING FOR BEDRE FESTE:

Hår under stomiplaten kan gjøre at den ikke fester ordentlig. Barber vekk hårene med jevne mellomrom. Barber medhårs for å unngå betennelse i hårrotsekkene.

BYTTING AV POSE:

Huden kan bli irritert, rød og sår både hvis stomiplata skiftes for sjelden eller for hyppig (kalles stripping). Bruker du endelt utstyr, kan det være gunstig å prøve et todelt system. Da kan du bytte pose når du måtte ønske, mens platen skiftes hver 2-3 dag. Huden kan også bli rød og sår om platen sitter på for lenge. Endelt utstyr bør skiftes daglig.

ALLERGI:

Allergi kan forekomme, men det er ikke ofte. Medisiner og hudsykdommer kan også gi hudproblemer under stomiplaten.

På neste side finner du et utvalg produkter for å forebygge sår hud ved stomi.

BARRIEREKREM

Brukes ca. én gang hver 14. dag. La trekke inn i huden i 5-10 minutter, tørk av overflødig krem. Sjekk at huden er tørr før platen settes på. Går på stomiresepten.

Cavilon Barriere krem (92 gr)

Danner en pustende barriere som beskytter mot kropps- væsker. Reduserer ikke klebeevnen til stomiplaten. Tilfører fuktighet og gjør huden myk og smidig. Påføres 1-2 ganger pr døgn.



HUDFILMER

Lager en hinne på huden under stomiplaten for å beskytte den. Smøres på rød/sår/tørr hud, tørker umiddelbart. Finnes i spray, skumapplikator og serviett. Det kreves egen resept på denne.

Cavilon No Sting Barriere- film Skumapplikator (1 ml og 3 ml)

Gir langvarig beskyttelse mot irritasjon fra kroppsvæsker og stomiplate. Reduserer ikke klebeevne på stomiplaten. Påfør hver 48.-72. time eller hyppigere ved skadet hud.



Sillesse skum applikator (1 ml)

Brukes når du skal beskytte huden og ønsker en lindrende hudbarriere. Beskytter, fukter og lindrer huden og er ideell til daglig bruk. Tørker hurtig slik at nytt stomiutstyr kan settes på etter sekunder.

KLEBEFJERNERE

Brukes for å løsne platen av huden. Finnes i spray og serviett. Finnes også med peppermynteduft. Går på stomiresepten.

Brava klebefjerner spray (50 ml)

Er skånsom, svir ikke og gir en rask og enkel fjerning av hudplate uten ventetid for påføring av ny hudplate.



Niltac klebefjerner spray (50 ml)

Brukes når du skal fjerne stomiutstyr enkelt og skånsomt. Det er en smertefri klebefjerner og har ingen innvirkning på klebeevnen til nye bandasjer. Den er dermed ideell til daglig bruk.



Salts klebefjerner- spray (50 ml)

Er en klebefjerner og luktfjerner i én og samme spray. Den gjenfukter og beroliger også huden rundt stomien. Svir ikke ved bruk og har en frisk peppermynteduft.



Ta kontakt med stomipoliklinikken der du bor eller Boots apotek HomeCare om du trenger råd eller veiledning.

TIPS MOT TØRR VINTERHUD

Tips 1:

Til svært tørr hud anbefales fete, rike kremer. Det kan ta litt tid for disse å trekke inn i huden, og for noen kan fete kremer blir for tett og føre til varme og kløe. Smør eventuelt den fete kremen kun punktvis på tørre flekker og bruk en lettere krem eller lotion på resten av kroppen.

Tips 2:

Får du tørrere hender og såre knoker om vinteren, kan du bytte ut håndsåpen med en håndvaskolje eller dusjolie når du vasker hendene. Bruk en rik håndkrem etter at du har vasket hendene, og dekk til huden med votter/hansker når du er ute.

Unngå influensa!

Sykdomsfremkallende bakterier og virus stortrives på ting vi mennesker berører hver dag. Mobiltelefonen, knappen i heisen og dørhåndtaket til barnehagen kan være oppholdssted for influensavirus som kan sette deg ut i mange dager.

Vanligvis får mellom fem og ti prosent av befolkningen influensa i løpet av sesongen. I fjor vinter var det ekstra mange som ble syke.

For å unngå å bli smittet og smitte andre bør du følge disse rådene for god hånd- og hostehygiene:

Slik unngår DU å bli smittet:

- Vask hendene i minst 1 minutt med såpe og vann eller desinfiser hendene dine i minst 30 sekunder med håndsprit regelmessig, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Når noen hjemme er syk: Kast brukte papirlommetørklær og annet avfall som er brukt av den syke. Vask hendene eller bruk hånddesinfeksjon straks avfallet er kastet.
- Vask eller bruk overflatedesinfeksjon regelmessig på nattbord og andre flater rundt den syke, samt på håndtak, lysbrytere, vannkran på bad og kjøkken osv. Virus kan overleve opptil 48 timer på overflater.

Slik unngår du å smitte ANDRE:

- Vask hendene i minst 1 minutt med såpe og vann eller desinfiser hendene dine i minst 30 sekunder med håndsprit regelmessig. Er du sengeliggende, ha hånddesinfeksjon stående lett tilgjengelig ved sengen.
- Host eller nys i armkroken, eller bruk papirlommetørkle foran munn og nese for å beskytte andre. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask eller desinfiser hendene etterpå.
- Ha en plastpose ved sengen som du kaster brukte papirlommetørklær direkte i.



En selvfølgelig del av alles hverdag.

www.antibac.no facebook.com/antibacNorge



ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
www.naaf.no

• Ikke testet på dyr
• Inneholder ingen animalske stoffer

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