



apotek
HomeCare

BHDO 02/2019 MAI – AUGUST

SAMARBEID FOR SKREDDERSYDDE LØSNINGER

Bli bedre kjent med HomeCare
sitt sykepleierteam i Oslo og
Akershus.

Side 10-11

Side 20-21 ET SPØRSMÅL OM LIVSKVALITET

Les mer om det viktige
arbeidet til Aktiv mot kreft.

DEL 1 AV 4 SMERTESKOLEN

Olaf Ek Jacobsen
skriver om smerte,
behandling og
smertetrappen.

Side 16-17

Side 14-15 SOMMERKAMPANJE

Sjekk ut tilbudene våre
denne sommeren!

Side 4-7

JA TIL ÅPENHET - LEV LIVET

Møt Camilla Tjessem som forteller åpent
og ærlig om livet med to stomiposer på magen.

Boots holder deg oppdatert!

ALL HUD FORTJENER GOD PLEIE

Gode rutiner for hudomsorg bidrar til god helse.

Det er viktig å ta godt vare på huden. Den må behandles på riktig måte med egnede produkter. Ren og velstelt hud er viktig for egen trivsel, helse og velvære. Opplever du urinlekkasjer, kan huden være ekstra utsatt for sår og bli irritert nedentil. Ved sånne tilfeller, blir god hygiene ved bleieskift ekstra viktig. Som et alternativ til såpe og vann, som kan tørke ut huden, har TENA ulike hudpleieprodukter av høy kvalitet. Disse er spesielt utviklet for å rengjøre, gjenoppbygge og beskytte sensitiv hud. Produktene er ideelle for inkontinensbehandling og vask av hele kroppen.

Rengjøring uten vann:

TENA Wet Wipe er en hygienisk og myk våtserviett som kan brukes til stell av hele kroppen. Den både rengjør, gjenoppbygger og beskytter selv den mest ømfintlige hud.

TENA Wet Wash Glove er en ferdigfuktet hygienisk vaskevott, klar til bruk helt uten vann. Vaskevotten rengjør huden skånsomt med pleiende lotion og en forfriskende duft.

TENA Wash Cream er et annet alternativ som hovedsakelig brukes til hyppig intimvask ved bytte av inkontinensprodukter, men kan også brukes til stell av hele kroppen.

TENA Wash Glove er en myk og praktisk vaskehanske man kan bruke i kombinasjon med TENA Wash Cream. Den forede innsiden består av lateksfri plast.

TENA Shampoo Cap er en praktisk hårvaskeløsning som inneholder en skånsom sjampo og balsam i fuktet engangs-hette. Den er fin å bruke hvis du er sengeliggende og håret vil føles friskt, rent og mykt etterpå.

Rengjøring med vann:

TENA Shampoo & Shower bidrar til en skånsom vask av hele kroppen og håret. Den er mild mot huden og inneholder balsam som gjør håret lettere å gre.

Beskyttelse:

TENA Barriere Cream er en transparent salve som brukes forebyggende på områder med tegn til rød hud eller irritasjon, primært i underlivet. Den er vannavvisende og motvirker ammoniakklukt (TENA Barriere Cream er godkjent på blå resept).

TENA Zinc Cream er en behandlende krem (inneholder 10% sinkoksid) som benyttes ved lindring av sår, irritert og sensitiv hud.

Besøk oss på: www.tena.no

Serien med TENA hudpleieprodukter er dermatologisk testet og Svanemerket.



30%
i hele mai!

MOT VARMERE OG LYSERE TIDER

Kjære leser.

Velkommen til utgave 2 - 2019 av Boots HomeCare sitt kundemagasin. Boots holder deg oppdatert.

Fokus på helse og smerter

Viste du at Boots HomeCare både er en bandasjist og et apotek? Dette innebærer at vi er eksperter på områder som stomi, ernæring, kateter og inkontinens, samtidig som vi er eksperter på sykdom og bruk av medisiner. Jungelen av informasjon om helse, sykdom og medisin er stor der ute. Gjennom å bruke våre egne eksperter i Boots apotek vi gi deg kvalitetssikret informasjon om relevante temaer. I denne utgaven starter vi med smerteskolen hvor du får litt fakta om hva smerte er og hvordan du kan håndtere denne.

Visste du at 3 av 10 nordmenn oppgir å ha langvarige smerter, enten vedvarende eller som kommer og går. Mange av dere lesere har sikkert opplevd dette selv, eller har venner og familie som sliter med kroniske smerter.

Camilla Tjessem og «hverdags-mot»

I denne utgaven forteller Camilla Tjessem oss sin historie om det å være kronisk syk og det å ha «hverdags-mot». Jeg har selv vært så heldig å få møte Camilla flere ganger og hennes historie og hennes mot gjør dypt inntrykk på meg. Kanskje kan Camilla være et forbilde for deg også? «OK, nå er situasjonen min som den er, hvordan gjøre det beste ut av det» sier Camilla. Ikke alltid like enkelt i hverdagen, men viktig og fint å ta med seg i hverdagen når verden buttrer litt imot.

Følekksskanning i Boots apotek

Sommeren står for tur og i Boots apotek har vi fokus på helsetjenesten Følekksskanning. Dette er en tjeneste du får på utvalgte Boots apotek i Norge. Stikk innom et av våre apotek og få skannet følekken din, du trenger ikke å bestille time. Bildene blir sendt videre til vår samarbeidspartner ScreenCancer og sjekkes alltid av hudleger. Kom innom et av våre apotek eller sjekk www.boots.no dersom du lurer på mer om følekksskanning.

Som alltid, ta gjerne kontakt med meg eller noen av oss i Boots apotek HomeCare dersom du lurer på noe eller har innspill til oss.

Med ønske om en riktig god sommer!

Hilsen Ken Hauge

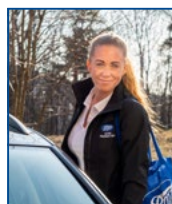
Leder for Boots HomeCare



04

JA TIL ÅPENHET - LEV LIVET

Camilla Tjessem forteller om livet med to stomiposer på magen.



10

SAMARBEID FOR SKREDDERSYDDE LØSNINGER

Bli bedre kjent med noen av våre sykepleiere.

14

SOMMERKAMPANJE

Sjekk ut alle tilbudene våre denne sommeren.

Cosmica
50%
Burnoid
30%
All solpleie
3 for 2



16

SMERTESKOLEN DEL 1 AV 4

Olaf Ek Jacobsen skriver om smerte, behandling og smertetrappen.

19

ERNÆRING PÅ BLÅ RESEPT?

Fastlegen din kan forskrive dette, som pasient betaler du da kun en egenandel.



20

ET SPØRSMÅL OM LIVSKVALITET

Les mer om det viktige arbeidet til Aktiv mot kreft.

25

SJEKKER DU FØFLEKKENE DINE?

Tidlig diagnostisering og behandling øker sjansen for å overleve.



JA TIL ÅPENHET - LEV LIVET

Tekst: Camilla Tjessem / **Foto:** Susanne Holen

Jeg har ikke alltid vært den som sier; «Hei, jeg heter Camilla, er kronisk syk og har to stomiposer på magen». Nei, det er ikke slik at jeg alltid har vært åpen og sikker i min situasjon som kronisk syk.

Innledningsvis ønsker jeg å dele en personlig hendelse med dere. Jeg fikk som 13-åring i oppgave av min barnepsykiater å se meg i speilet og fortelle meg selv at «du er god nok som du er». Denne oppgaven har jeg enda ikke klart å gjennomføre, men min «ryggsekk» full av livserfaringer har lært meg en viktig ting, du er faktisk god nok som du er - husk det.

Vi er alle modige og sterke som hankses med våre kroniske sykdommer i hverdagen. Det krever mot. Men hvordan finner man motet til å møte de utfordringene som kan dukke opp i hverdagen til en kroniker? Her finnes det ikke noe fasitsvar, men jeg vet at vi kan lære av å dele erfaringer med hverandre. Så la meg ta dere med i min hverdag som kronisk syk.

«Du er faktisk god nok som du er»

En alvorlig start på livet

21. oktober, 1993 ble det født et barn på Stavanger sykehus. Familie og helsepersonell var ikke forberedt på det som ventet dem. Barnet ble født med en sjelden og komplisert misdannelse som heter Kloakkextrofi. Barnet ble født med åpen mage, hvor både tarmer og urinblære var vrent med innsiden ut. Denne sammensetningen av diagnoser var det andre tilfellet i hele Norden. Man kunne ikke se kjønnnet så barnet ble hastedøpt med navnet Marius og så lagt i respirator. Legene trodde ikke barnet kom til å overleve, men foreldrene ville ikke gi opp håpet. Legene sa; «puster barnet ved egen hjelp, så sender vi dere til Rikshospitalet». Av gårde til Rikshospitalet ble det, med rutefly. Foreldrene var utslitt, men holdt motet oppe. På Rikshospitalet ble vi møtt av en barnekirurg som hadde operert det

første tilfellet av denne misdannelsen i Norden så oddsen var på rett side. Legene og familien kjempet med nebb og klør for at barnet skulle overleve. Det barnet sitter her den dag i dag, og skriver denne artikkelen til dere. Jeg er nå 25 år gammel, med navnet Camilla. Ja, jeg var, og er en jente. Dette ble avklart under den 17 timer lange operasjonen jeg hadde som ett døgn gammel. Nå som dere vet hvordan alt startet, la meg ta dere med på resten av reisen min.

Åpenhet fra starten

Min familie og jeg har valgt å være åpne helt fra starten av. Bakgrunnen for det er som min mor så fint sa; «får ikke andre vite om vår situasjon, kan det komme mye merkelig frem». Etter noen måneder på Rikshospitalet begynte min mor å legge føringer for åpenhet og informasjon ut til andre. Gjennom oppveksten har både barnehage og skole fått informasjon om vår situasjon. Jeg lærte fort at informasjon og kunnskap bryter ned fordommer, og fører til forståelse hos andre. Det krever mot å dele med andre at man ikke har den «typiske A4-hverdagen». Min erfaring er at åpenhet kan bidra til en enklere hverdag hvor man ikke trenger å forklare seg i alle situasjoner. Et eksempel på dette var at jeg på barne- og ungdomskolen fikk et eget toalett på skolen og egen garderobe ved bading. Ingen stilte spørsmål ettersom de visste at jeg hadde stomiposer på magen. Det ble faktisk også populært blant mine medelever å få lov til å gå noen minutter før i dusjen sammen med meg eller være med meg inn på toalettet for å

«Min familie og jeg har valgt å være åpne helt fra starten av»



lære om stomistell. Her må hver enkelt finne sin egen balanse på hvor åpen man ønsker å være, det finnes ikke noe fasitsvar. Det er ikke slik at det alltid har vært enkelt. Det har vært tøft til tider, men en viktig lærdom jeg har tatt med meg er at dersom andre ikke aksepterer din situasjon, så er de ikke verdt din tid. Vi må alle huske at man ikke skal dømme andre.

«Har dere tenkt over hvor mye man klarer å komme igjennom om man faktisk må?»

Holde motet oppe

Et liv som kronisk syk kan bestå av mye tid på sykehuset, hvor man ofte må gjennom flere ubehagelige undersøkelser og til tider kan sykehuset bli ditt «andre hjem». Det kreves mot å stå i slike situasjoner og det kan oppleves utfordrende både for pårørende og den kronisk syke selv. Innenfor sykehusveggene lever man i sin «egen boble» og her finnes ofte mot og styrke man ikke var klar over at man hadde. Har dere tenkt over hvor mye man klarer å komme igjennom om man faktisk må? Jeg har alltid fått høre at jeg er sterk som klarer å holde motet oppe og komme meg gjennom sykehustiden gang på gang. Det er ikke alltid slik. Det er ikke alt man ser bak fasaden. Jeg har vært sint, frustrert og kjent på urettferdigheten over at akkurat jeg trakk det korteste strået og fikk mine kroniske sykdommer. Det er viktig at man tillater seg selv å kjenne på disse følelsene, men jeg vet at det er like viktig å finne motet til å klare å hente seg opp igjen. Jeg sier ofte til meg selv; «OK,



nå er situasjonen min som den er, hvordan gjøre det beste ut av det?» Jeg velger å gjøre mine svakheter om til mine styrker og jeg har faktisk blitt en sterkere person etter alt jeg har vært igjennom. Vi kan tenke på oss selv som superhelter når vi reflekterer over hvor mange utfordringer man kan møte på i hverdagen som kronisk syk.

Men du ser jo ikke syk ut

“Men du ser jo ikke syk ut” er en kommentar man bør tenke seg nøye om før man sier høyt. Det er dessverre mange kronikere som må håndtere slike kommentarer på daglig basis. Livet til en med kronisk sykdom kan sammenliknes med en «berg-og dalbane». Man ser ofte ikke den kronisk syke på de dårlige dagene, de dagene hvor man ikke strekker til, hvor sengen er ens beste venn eller hvor smertene tar overtak på kroppen. På den andre siden finnes de gode dagene, hvor man vil gjøre alt som man ikke får gjort de dagene kroppen ikke tillater

«Jeg har lært å lytte til kroppen, og prioritere å bruke energien og overskuddet mitt på det som er viktig for meg»

det. Her har jeg blitt møtt med spørsmål som; du er jo syk, hvordan klarer du å være fysisk aktiv eller i jobb? Her skal man vite at den kronisk syke må selv finne den balansen i hverdagen som passer best for seg selv. Jeg har lært å lytte til kroppen, og prioritere å bruke energien og overskuddet mitt på det som er viktig for meg.

Jeg skal dele en hemmelighet med dere. Vi med kroniske sykdommer kan også være mestere på å skjule hvordan vi egentlig har det. Det eneste man ofte vil er å fungere som alle andre. Som kronisk syk er det mange som bruker all sin energi på å mestre hverdagen. Jeg har flere ganger tatt på meg smilet de dagene som ikke har vært gode. Men jeg har lært at smil, latter og glede er et viktig tiltak for en bedre hverdag, og det bruker jeg så ofte jeg kan og klarer.

Lukt, lyd og lekkasje

De 3 L-ene; lukt, lyd og lekkasje kan være store bekymringer for mange som er stomiopererte. Jeg vet det finnes folk der ute som tror det er normalt med lekkasje i forbindelse med stomi. Jeg må bare avkrefte dette med en gang, lekkasje kan forekomme, men skal ikke være noe du ofte opplever. Det finnes dessverre også mange som isolerer seg grunnet redselen for lekkasje dersom ikke stomiutstyret holder tett. Prøv å sette deg inn i situasjonen, hva hadde du gjort om dette skjedde? Du hadde kanskje ønsket å «grave deg ned» og forsvinne blant folkemengden? Jeg kan bekrefte akkurat disse følelsene. Jeg har selv vært der. Slike tilfeller er med på å bryte ned selvtilliten, og jeg tror ikke jeg behøver å forklare dere hvor mye mot det kreves for å møte slike situasjoner i hverdagen. De 3 L-ene kan forekomme, men jeg vet at det finnes gode løsninger for å håndtere utfordringene.

«Lekkasje i forbindelse med stomi er ikke normalt»

Noen tips fra meg til dere:

Få hjelp til å få et godt tilpasset stomiutstyr slik at du kan bli trygg på at det holder tett. Når du har blitt trygg på stomiutstyret, forsøk å gå litt ut av komfortsonen – hopp litt i det, og møt hverdagen. Det er veldig individuelt hvor komfortsonen går, så kjenn på dine egne grenser. Sist, men ikke minst, snakk med helsepersonell og andre i samme situasjon som deg. Du er ikke alene. Litt etter litt vil motet bygge seg opp til å møte og håndtere utfordringer med de 3 L-ene og hverdagen med stomipose på magen.

Kropp er kropp

Jeg har hatt utallige operasjoner som har resultert i flere «krigerarr» på kroppen min. Jeg pleier å si at jeg har “glidelås” både fremme og bak. Jeg har også to stomiposer på magen, en kort overkropp, ingen navle og et rumpehull i manko. Jeg har i flere år hatt utfordringer med å akseptere min kropp som den er, og det har tatt tid å bygge opp selvbildet og selvtilliten. Som jeg skrev helt i begynnelsen, fikk jeg som 13-åring i oppgave å se meg i speilet og akseptere meg selv som den jeg er. Jeg har gravid frem mye mot for å komme dit jeg er i dag, men jeg er nå trygg og stolt over min kropp og mine «krigerarr». Den er et bevis på hvor mye jeg har kjempet meg igjennom. Vi kommer alle i ulike former og fasonger og vi har alle våre skavanker eller noe vi ikke er fornøyd med. viktigst av alt er at vi er alle gode nok akkurat som vi er – husk det!

Samliv og seksualitet som kronisk syk er et stort tema i seg selv. For meg har det krevd mye mot å gå inn i et kjæresteforhold. Et samliv krever gjensidig respekt og tillit. Det er ikke slik at alle har akseptert min situasjon som den er, men jeg var så heldig å treffe Glenn, min nåværende samboer. Jeg måtte tørre å åpne meg for han og sammen fant vi motet til å gå inn i et forhold. Vi har lært hverandre å kjenne og funnet et samliv som fungerer for oss.

Sammen er vi sterke

Som kronisk syk kan man bære på «ryggsekken» full av tanker, følelser og livserfaringer. Det er ikke slik at man behøver å bære denne sekken alene. Opp igjennom årene er det mange som har vært med på min reise. Jeg har fått hjelp til å bearbeide følelser og tanker rundt mine kroniske sykdommer og det hjalp meg med å finne motet til å beherske hverdagen bedre. Jeg velger å dele det med dere, fordi det er viktig å be om hjelp og prate med en tredjepart, en utenforstående ved behov. Vi er alle kun mennesker og vi må hjelpe hverandre. Jeg hadde ikke vært den personen jeg er i dag uten støtte fra familie, mennesker i samme situasjon og helsepersonell. Du er ikke alene og sammen er vi sterke!

«Vi har lært hverandre å kjenne, og funnet et samliv som fungerer for oss»



Utformet for diskresjon

NYHET! Et diskret kateter med design inspirert av den feminine fasong

- Beholderen kan åpnes og lukkes med en hånd
- Klart til bruk, hydrofilt kateter
- Lekker ikke når beholderen lukkes etter bruk
- Akkurat den rette fastheten for enkel, berøringsfri innsetting
- Kateterets lengde bidrar til å forsikre brukeren om at blæren er fullstendig tømt
- Kateteret kan kobles til urinopsamlingspose uten å fjernes fra beholderen



Infyna Chic
Intermittent Catheter

CE
0050

 Hollister

Continence Care

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

Hva hvis en hudplate kunne hjelpe deg å beholde naturlig sunn hud?

Shelley, stomi siden 2015

Dansac introduserer NovaLife TRE stomiutstyr som gir deg TRE nivåer av hudbeskyttelse.

Har du noen gang lurt på hvorfor huden rundt stomien kan bli irritert, sår, og i noen tilfeller veldig skadet?

De fleste ville sannsynligvis si at stomiinnholdet som kommer på huden er skylden. De vil også sannsynligvis si at dette er fra lekkasje - og de ville ha rett på begge områder. Imidlertid ville ikke mange vite hva dette har med pH å gjøre, og hvilken betydning pH har for den peristomale huden.

pH er målet på hvor surt eller basisk noe er. Hvis du skulle gjette på om stomiinnholdet var basisk eller surt ville du kanskje gjette surt. Overraskende nok er det ikke slik. I magen, der fordøyelsen starter, er fordøyelsesenzymene syrlige. pH verdien endres i løpet av fordøyelsesprosessen og ender opp som nøytral til basisk¹. Dette er nødvendig for at fordøyelsesenzymene skal kunne gjøre jobben sin. Her kommer den delen som er litt komplisert:

hudoverflaten din er naturlig sur og kalles ofte "syrekappen". Huden din består av fett og proteiner, noe fordøyelsesenzymene i stomiinnholdet liker. Når stomiinnhold kommer i kontakt med huden, vil enzymene derfor begynne 'å spise' på huden og bidra til irritasjon og skade.

Her er der Dansac TRE teknologien kommer deg til unnsetning.

Dansac NovaLife TRE opprettholder pH verdien i naturlig sunn hud. Dette skjer ved hjelp av en pH buffer i kleberen som nøytraliserer og ødelegger for fordøyelsesenzymenes skadevirkning på huden. Dermed skapes et miljø som er godt for huden og dårlig for fordøyelsesenzymene.



Absorpsjon

Hjelper til å absorbere overflødig fuktighet for å opprettholde hudens naturlige balanse, uten å miste innvendig eller utvendig styrke.



Klebeevne

Utviklet for å gi trygt og sikkert feste som bidrar til å beskytte huden mot stomi output. Produktene er enkle å fjerne og skånsomme mot huden



pH-balanse

Utviklet for å bidra til å beskytte huden mot fordøyelsesenzymenes skadelige effekter ved å opprettholde hudens naturlige pH-verdi

Referanser: 1. Evans et al., 'Measurement of gastrointestinal pH profiles in normal ambulant human subjects', Gut 1988, vol. 29, pp.1035-1041
Artikkelen er skrevet av Paris Purnell, stomisykepleier.

CE Før bruk bør du lese bruksanvisningen for å få opplysninger om bruk, kontraindikasjoner, advarsler, forholdsregler og instruksjoner.

Dansac logoen, NovaLife og TRE er varemerker tilhørende Dansac A/S.
©2019 Dansac A/S

dansac
Dedicated to Stoma Care



SAMARBEID FOR SKREDDERSYDDE LØSNINGER

Tekst: Anne Margrethe Aldin Thune / **Foto:** Stig Morten Thu

Visste du at du med Boots apotek HomeCare kan få hjelp til å finne de produktene som passer deg best og at du kan få svar på det du lurar på om sykepleieartikler? Våre sykepleiere over hele landet bistår både helsepersonell og sluttbrukere.

– Vi er mest på farten, bekrefter Silje Taline Olsen, en av sykepleierne som jobber i Oslo og Akershus. En vanlig dag «på kontoret» for Silje består av hjemmebesøk hos sluttbrukere, undervisning av helsepersonell og bruk av spesialkompetansen hun har for å sikre at bestillinger av sykepleiemateriell blir riktig. Faglige råd og faglig kompetanse danner grunnlaget når Boots HomeCares sykepleiere i samarbeid med helsepersonell og sluttbrukere finner løsninger tilpasset hver enkelt.

– Det hender så ofte at folk som for eksempel har stomi sitter med små og store utfordringer, og tenker at «slik er det å ha stomi», forteller sykepleier Malin Olsen.

– Vårt mål er å finne løsningene som gjør at folk kan leve så problemfritt som mulig, og unngå å isolere seg, slik vi vet at mange dessverre gjør. De skal kunne være aktive og leve gode liv der de ikke har problemer som kunne vært unngått med riktig utstyr og kunnskap.

Rådgivning på kjøpet

Velger man Boots HomeCare som sin leverandør av sykepleieartikler på blå resept, får man muligheten for oppfølging med på kjøpet. Rådgivningen tilpasses behov, enten det dreier seg om en privatperson bofellesskap, hjemmesykepleie eller sykehus. Privatpersoner som

velger å bestille sine sykepleieprodukter gjennom Boots HomeCare får en fast kontaktperson de kan kontakte ved spørsmål eller utfordringer. Hovedområdene Boots HomeCare jobber innenfor er ernæring, stomi, kateter, inkontinens, kompresjon, sår og diabetes.

– Det er jo ofte slik at når man kommer hjem fra sykehuset og skal ta hånd om stomien selv, kan det være godt å ha noen som har kunnskap lett tilgjengelig. Livet har blitt snudd på hodet og man må finne måter å mestre det på. Når man står der og skal skifte selv, er det ikke alltid man husker hva som ble sagt på sykehuset. Dessuten er hver eneste person unik og hver eneste stomi unik. Det er ikke slik at de samme produktene vil passe alle. Det vi vet er at det finnes løsninger på de aller fleste problemer, forteller Malin.

Trygghet og tilgjengelig

Målsetningen for Boots HomeCare er at alle kunder skal få rådgivning som gjør valgene enklere, at hver sluttbruker skal få personlig tilpasset produktanbefaling og personlig omsorg.

– Dette handler om trygghet og tillit. Vi samarbeider tett med helsepersonell, og kan også være et bindeledd mellom sluttbrukeren og annet helsepersonell når vi avdekker behov eller utfordringer, sier Malin.

– Det hender jo også at behovet endrer seg, og at det som har fungert før ikke fungerer lenger. Da er vi tilgjengelige for å håndtere situasjonen. Kunden kan ringe oss og vi har mulighet til å komme på hjemmebesøk, det gir mulighet for veiledning i trygge omgivelser, på egne premisser.

For mange underernærte

Ett av de andre områdene Boots HomeCares sykepleiere virkelig brenner for er ernæring. Også på dette området kan sykepleierne bidra med kompetanse og tilpasset veiledning både av helsepersonell og sluttbrukere.

– Det er altfor mange i dette landet som er underernærte. Mange vet ikke at det er mulig å få næringsmidler på blå resept for en rekke diagnoser. Flere har heller ikke fått informasjon om hvor mange alternativer som egentlig finnes på dette området, sukker Malin. Kollega Silje sier seg helt enig:

– Det er svært ofte slik at underernæringen kommer sammen med alvorlige diagnoser og all forskning tilsier at prognosene for pasientene blir dårligere når de ikke får i seg nok næring. Det viktigste er å finne smaker og konsistenser som fungerer, om det er i form av drikke, pulver, dessert, yoghurt eller noe annet. Mange vet heller ikke at næringsmidlene også kan brukes i mat.

Kursing etter behov

En viktig oppgave for HomeCare sykepleierne er opplæring av annet helsepersonell.

– Mange av de vi samarbeider med har travle hverdager, og vi har muligheten til å hjelpe dem med vår spesialkompetanse på områder der de ser at de har behov. Vi tilpasser oss deres kompetansenivå, slik at vi sikrer at det vi bidrar med fyller behovet for faglig påfyll, forteller Silje og Malin.

«Vårt mål er å finne løsningene som gjør at folk kan leve så problemfritt som mulig»



Boots HomeCare

Boots HomeCare er en del av Boots Norge og spesialiserer seg på sykepleieprodukter og rådgivning innen:

 INKONTINENS	 STOMI	 DIABETES	 LEGEMIDLER
 KATETER	 SÅRBEHANDLING	 ERNÆRING	 SIRKULASJON

Boots Norge har 160 apotek i Norge, 16 er Boots HomeCare apotek med spesialutvalg innen sykepleieartikler. Disse apotekene fungerer som lokale HomeCare-kundesentre i sine områder og har alle sykepleiere med spesialkompetanse. Boots HomeCare har i tillegg sentralt kundesentre på Langhus og 25 utegående sykepleiere som dekker store deler av Norge.

Bli kjent med resten av våre sykepleiere på neste side →

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 LAURVRAK

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.

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.

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.

NYHET:

Nå kan du bestille apotekvarer sammen med dine blåresept-varer! 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

Sommerkampanje

Mai

Medihoney Antibacterial Medical Honey
før kr. 535,- **NÅ kr. 374,50**



Jahpron Blodtrykksmåler,
før kr. 1099,- **NÅ kr. 769,-**



Medihoney
30%



Burnaid Brannskadepakke
før kr. 164,90 **NÅ kr. 115,50**
Burnaid Branngelespray
før kr. 86,90 **NÅ kr. 61,-**



Norgesplaster, før fra kr. 35,90 **NÅ fra kr. 25,50**



Norgesplaster
30%



Cosmica
50%

Alt fra Cosmica,
før fra kr. 60,90 **NÅ fra kr. 30,50**

Gjelder alt fra
Cosmica!

Juli



All solepleie **3 for 2!**

All solpleie
3for2



Medihoney
30%

Medihoney Antibacterial Medical Honey
før kr. 535,- **NÅ kr. 374,50**



Jahpron Blodtrykksmåler,
før kr. 1099,- **NÅ kr. 769,-**

Blodtrykksmåler
30%

Burnaid
30%



Burnaid Brannskadepakke
før kr. 164,90 **NÅ kr. 115,50**
Burnaid Branngelespray
før kr. 86,90 **NÅ kr. 61,-**



Norgesplaster, før fra kr. 35,90 **NÅ fra kr. 25,50**



Norgesplaster
30%

Juni



All solpleie
3for2

All solepleie **3 for 2!**

14 NR. 2. 2019 / BHDO



Jahpron Blodtrykksmåler,
før kr. 1099,- **NÅ kr. 769,-**

Blodtrykksmåler
30%



Burnaid
30%

Burnaid Brannskadepakke
før kr. 164,90 **NÅ kr. 115,50**
Burnaid Branngelespray
før kr. 86,90 **NÅ kr. 61,-**



Medihoney
30%

Medihoney Antibacterial Medical Honey
før kr. 535,- **NÅ kr. 374,50**



Norgesplaster, før fra kr. 35,90 **NÅ fra kr. 25,50**

Norgesplaster
30%

August

Cosmica
50%

Gjelder alt fra
Cosmica!



Alt fra Cosmica,
før fra kr. 60,90 **NÅ fra kr. 30,50**

Medihoney
30%

Medihoney Antibacterial Medical Honey
før kr. 535,- **NÅ kr. 374,50**



Jahpron Blodtrykksmåler,
før kr. 1099,- **NÅ kr. 769,-**

Blodtrykksmåler
30%



Burnaid
30%

Burnaid Brannskadepakke
før kr. 164,90 **NÅ kr. 115,50**
Burnaid Branngelespray
før kr. 86,90 **NÅ kr. 61,-**

Norgesplaster
30%

Norgesplaster, før fra kr. 35,90 **NÅ fra kr. 25,50**



NR. 2. 2019 / BHDO 15

HVA ER SMERTE?

Tekst: Olaf Ek Jacobsen

Smerte oppleves av alle, men med stor forskjell i hyppighet og intensitet. 3 av 10 voksne oppgir å ha langvarige smerter, enten vedvarende eller smerter som kommer og går. Hyppigst forekommende er smerter i muskler og ledd. Og det er flere kvinner enn menn som er plaget. Siden smerter oppleves så forskjellig fra person til person og hos samme person fra episode til episode, er det mulig å gi en definisjon av smerte?

Ja, spesialister innen smerte- og smertebehandling definerer smerte på følgende måte: «Smerte er en ubehagelig sensorisk og emosjonell opplevelse som følge av faktisk eller potensiell vevsødeleggelse.» Det presiseres at smerte alltid er subjektiv og at smerteopplevelsen er sammensatt og påvirkes av fysiske, psykiske, sosiale, kulturelle og åndelige/eksistensielle forhold.

Har vi ulike smerteterskel?

Når man ser denne definisjonen, er det ikke så rart at smerte oppleves forskjellig. Skyldes denne forskjellen at smerteterskelen eller smertefølsomheten varierer fra person til person? Ja, smertefølsomheten varierer fra person til person. Siden psykiske-, sosiale- kulturelle- og andre forhold påvirker smerteopplevelsen, er det ikke rart at samme tilsynelatende like påvirkning oppleves forskjellig. Dette viser seg også ved at personer med ulik kulturell bakgrunn kan oppleve smerte svært ulikt. Man vet blant annet at langvarig smerte som ikke er tilfredsstillende behandlet, er forbundet med økt smertefølsomhet. Det samme er langvarig bruk av smertestillende preparater og dårlig søvn. Alt dette medfører at opplevelsen av tidligere smerte og effekten av tidligere smertebehandling har mye å si for hvordan smerte oppleves i øyeblikket.

Mangelfull smertebehandling

Mangelfull smertebehandling fører til endringer i nervesystemet. Dette oppleves som økt smertefølsomhet. I praksis betyr dette at en påvirkning som tidligere gjorde litt vondt, nå oppleves som intens smerte og at minimal påvirkning som f. eks. lett berøring av huden, kan utløst kraftig smerte. Derfor er det viktig å ta smerte på alvor og sørge for så god smertelindring som mulig. Man ser også en klar forbindelse mellom smerte og angst og depresjon. Det er usikkert hva som kommer først, smerten eller angsten og depresjonen, og det ser ut som mangel på søvn også her har betydning

Inndeling av ulike typer smerte:

For å stille riktig diagnose og gi optimal behandling er det nyttig å inndeles smerten i ulike grupper. En vanlig måte å inndeles smerter er i

Nociseptiv smerte er det vi oftest opplever som smerte etter skade, for eksempel etter et sår, varme/kulde-påvirkning, betennelser eller benbrudd. Smerten registreres av spesielle smertesensorer som finnes overalt i kroppen

SMERTESKOLENS DELER:

1. GENERELT OM SMERTE
2. MUSKEL- OG LEDDSMERTER
3. NEVROPATISKE SMERTER
4. MIGRENE

Nevropatisk smerte skyldes direkte skade på nervevev i hjernen, ryggmargen eller ellers i kroppen. Dette kan skyldes kirurgi, infeksjoner eller trykk på nerven. Smerte i en amputert kroppsdel, såkalt fantomsmerte, er en typisk nevropatisk smerte.

Idiopatisk smerte er smerter der man ikke kan finne årsaken. Det er viktig å huske på at selv om man ikke finner årsaken til smerten, er smerten like reell og vond for den som opplever den.

Psykogen smerte har psykiske årsaker. Som det framgår av definisjonen på smerte, er det ikke overraskende at fysiske- og psykiske plager gjensidig påvirker hverandre. Pasienten opplever altså fysiske symptomer på psykiske problemer og vise versa. De psykiske problemene er ofte angst eller depresjoner. Sykdommer som i utgangspunktet har kroppslige årsaker, kan ved langvarige plager eller utilstrekkelig behandling gi psykiske problemer. Dette vil i mange tilfeller forlenge sykdomsforløpet og vanskeliggjøre behandlingen.

Akutt og kronisk smerte:

I tillegg skiller man mellom akutt smerte og kronisk smerte.

Akutt smerte:

Akutt smerte er i utgangspunktet et signal fra kroppen om at man har skadet seg eller er i ferd med å skade seg og at man derfor må gjøre noe for å unngå ytterligere skade. Dette kan være å trekke hånden vekk hvis man tar på en varm kokeplate eller avlaste benet hvis man har forstuet ankelen eller brukket benet. Akutt smerte er derfor nyttig og må sees på som en «positiv» reaksjon fra kroppen.

Kronisk smerte:

En smerte som vedvarer i 3 måneder eller lenger regnes som en kronisk smerte. Den kroniske smerten er imidlertid bare negativ og lite formålstjenlig og krever annen behandling enn den akutte smerten. Ved mangelfull behandling fører kronisk smerte ofte til at pasienten utvikler depressive følelser, motløshet, kronisk tretthet og dårlig søvn. Etter hvert utgjør de psykiske og sosiale problemene en økende andel av de totale plagene. Dette medfører at smertestillende medikamenter som i de fleste tilfeller har god effekt ved akutt smerte, har dårligere effekt ved kroniske smerter.

Behandling:

Ved valg av smertestillende midler følger man oftest den såkalte smertetrappen. Smertetrappen er en "oppskrift" som beskriver hvilke smertestillende midler som anbefales brukt ved ulike grader av smerte

Det vanligste er å dele smertetrappen inn i 5 trinn, der trinn 1 er de minst alvorlige smertene og trinn 5 er meget sterke smerter, ofte smerter ved kreftsykdom. Trinnene 4 og 5 er behandling for alvorlig smerte og startes og kontrolleres ofte av spesialist eller på sykehus.

Smertetrappen

Trinn 1

I dette trinnet inngår legemidler som selges reseptfritt. I trinn 1 begynner man alltid med paracetamol. Paracetamol, som er vårt mest brukte reseptfrie middel mot vanlige smerter, er effektivt mot milde til moderate smerter og har relativt få bivirkninger. Ved behov er det trygt å ta inntil maksimal dose paracetamol som er 2 tabletter å 500 mg inntil 3 ganger daglig, totalt 3 gram pr. døgn. Dersom smertene oppstår i muskler eller skjelett, kan et betennelsesdempende preparat være et bedre valg. De mest brukte legemidler i denne gruppen er Ibux, Voltarol og Naproxen. Dersom du har hjerte- eller blodårssykdommer eller har hatt problemer med magen (magesår, betennelse i magesekk eller andre problemer relatert til magesyre), skal du ta kontakt med legen din før du tar et betennelsesdempende legemiddel. Kombinasjonen av paracetamol og et betennelsesdempende legemiddel kan hos enkelte gi bedre smertelindrende effekt enn preparatene tatt alene.

Medikamentene du tar i trinn 1 virker lokalt der skaden som gir smerte har oppstått. Disse medisinene skal du vanligvis fortsette å ta når du trapper opp til de høyere trinnene. Medikamentene i de høyere trinnene virker mer sentralt i nervesystemet.

Trinn 2

I trinn 2 kombinerer du samme medikamenter som i trinn 1 med svake sentraltvirkende smertestillende medisiner. Legemidlene du legger til i trinn 2 er reseptbelagte. Det er derfor legen din som bestemmer hvilke legemidler du skal ta når du behandles i trinn 2. Kodein er det viktigste legemidlet av de svake sentraltvirkende smertestillende medisiner. De mye brukte reseptbelagte midlene Paralgin Forte eller Pinex Forte, er en kombinasjon av paracetamol og kodein. Tramadol er et annet alternativ fra denne gruppen.

Trinn 3

I trinn 3 kombinerer du samme medikamenter som i trinn 1 med sterkere sentraltvirkende smertestillende medisiner som for eksempel morfin. Morfin tas vanligvis som tabletter (oralt) eller stikkpiller.

Trinn 4

Samme medikamenter som i trinn 1 i tillegg til morfin gitt via injeksjon i huden. Morfin kan gis fra smertepumpe via en nål som er lagt under huden, men kan også tilføres direkte intravenøst (i blodet via en blodåre).

Trinn 5

Samme medikamenter som i trinn 1 i tillegg til morfin epiduralt (morfin tilføres i "ryggmargskanalen"). På dette trinnet blandes morfin nesten alltid med lokalbedøvelse. Denne kombinasjon har helt spesielle smertestillende egenskaper, også mot smerter som er lite påvirkelige av morfin alene.

I tillegg til legemiddelbehandling, benyttes i enkelte tilfeller akupunktur eller såkalt TNS (transkutan nervestimulering) der det smertefulle området stimuleres med svak elektrisk strøm. Begge disse metodene virker bl.a. gjennom å øke kroppens egen endorfin-produksjon.



DEN BEST DOKUMENTERTE MEDISINSKE HONNINGEN

Renser sår og stimulerer til sårheling.
Til alle typer sår*

DU FINNER OSS PÅ BOOTS APOTEK
Distribuert av Norgesplaster AS

www.norgesplaster.no

Norgesplaster®

Scankvikk bandasje

Medihoney i såret. Dekk til med en Scankvikk bandasje. Sårskiftskift ved gjennomsvit i bandasjen

*Biglari B, Moghaddam A, Santos K, Blaser G, Bu "chler A, Jansen G, La "ngler A, Graf N, Weiler U, Licht V, Stro "lin A, Keck B, Lauf V, Bode U, Swing T, Hanano R, Schwarz NT, Simon A. Multicentre prospective observational study on professional wound care using honey (Medihoney™). IntWound J 2012; doi: 10.1111/j.1742-481X.2012.00970.x

KAN DU FÅ ERNÆRING PÅ BLÅ RESEPT?

Tekst: Mari Eskerud, Klinisk ernæringsfysiolog og produktspesialist i Nestlé Health Science.

Riktig mat og drikke er viktig for god helse hele livet. Hvis vi blir syke, enten akutt eller kronisk, så endrer behovet for ernæring seg. Sykdom kan også føre til lavere appetitt, som gjør det vanskelig å spise nok mat. Derfor finnes det produkter som næringsdrikker (styrkedrikk) og næringspulver som gjør det lettere å få i seg nok næring når man er syk. Det er ekstra viktig å få i seg nok næring når man er syk for at kroppen best mulig skal tåle behandling og for at immunforsvaret skal kunne jobbe best mulig. Derfor kan fastlegen forskrive ernæring på blå resept slik at du som pasient kun betaler en egenandel, nettopp fordi ernæring er så viktig.

Hvem kan få ernæring på blå resept?

Hvis du har en sykdom som gjør at det er vanskelig for deg å få i deg nok næring, kan du få ernæringstilskudd på blå resept. Hvis du for eksempel har gått ned i vekt som følge av sykdom, tyder det på at du har behov for ekstra tilskudd.

Hvilke sykdommer kan gi rett til refusjon?

Har du en kreftdiagnose har du rett på næringsmidler på blå resept. Sykdommer i munn, svelg eller spiserør går også ofte utover matinntaket, og gir derfor rett til refusjon. Det samme gjør sykdommer som påvirker resten av fordøyelsessystemet, som magesekken og tarmsystemet. I tillegg kan man få refusjon for en rekke andre sykdommer som for eksempel neurologiske, som gjør det vanskelig å spise.

Hvordan går jeg frem hvis jeg trenger ernæring på blå resept?

Det er lege som skriver resept og søker HELFO om rett til refusjon av kostnader til næringstilskudd. Enten kan legen på sykehuset gjøre dette, eller fastlegen din. Det er du selv eller nærmeste pårørende som vet best om du spiser mindre enn du pleier, har hatt vekttap eller føler at det er vanskelig å spise nok mat. Derfor er det viktig å spørre legen om han/hun kan søke refusjon for deg.

Ulike typer næringsdrikker

Det finnes flere varianter næringsdrikker å velge mellom, i mange ulike smaker. Noen har mye energi og/eller protein, noen har juicekonsistens, noen har mindre volum (kompakte) og andre er i pulverform som røres ut i mat. Noen inneholder fiber som er bra for magen, mens andre er uten. Stort sett inneholder alle næringsdrikker veldig lite laktose, og kan derfor brukes av personer med laktoseintoleranse.

Hvilke næringsdrikker skal jeg velge?

Det finnes mange forskjellige typer næringsdrikker. Når du har fått godkjent refusjon fra HELFO kan du dra på apoteket og få hjelp til å velge hvilke du kan prøve, hvis ikke lege eller klinisk ernæringsfysiolog allerede har anbefalt en type til deg. Prøv gjerne mange ulike varianter. Det aller viktigste er at du finner en type du liker!

Hvor mye næringsdrikk trenger jeg?

Hvor mye ekstra næring vi trenger avhenger av flere forhold. Spør din lege eller en klinisk ernæringsfysiolog til råds. Ofte vil 1-3 næringsdrikker i løpet av dagen gi et godt bidrag med næring. Du kan gjerne kombinere for eksempel en juicebasert drikk til maten, en melkebasert drikk som mellommåltid og litt næringsdrikk i pulverform i maten i løpet av dagen.

Hjelp, jeg liker ikke smaken på næringsdrikkene!

Ofte må man smake på mange forskjellige før man finner en type man liker. De fleste næringsdrikker smaker best avkjølt, gjerne også med en isbit i. Hvis du ikke liker smaken eller konsistensen kan du fint fordele næringsdrikken utover dagen i små «shots», enten før eller etter måltidet. Mange bekker små blir en stor å! Et annet tips er å bruke næringsdrikk i pulverform, som du løser opp i maten du spiser i løpet av dagen, da merker du ikke at du får i deg mer energi og næring enn du ellers gjør!



Helle Aanesen etablerte Aktiv mot kreft sammen med Grete Waitz i 2008.

ET SPØRSMÅL OM LIVSKVALITET

Tekst: Anne Margrethe Aldin Thune

Det begynte med 50 000 fra egen lomme og har så langt ført til etableringen av 16 Pusterom på norske sykehus.
–Det viktige er å føre arven fra Grete Waitz videre ved å gi enda flere kreftpasienter muligheten til å trene, sier grunnleggeren av Aktiv mot kreft, Helle Aanesen

Det er 2007, Helle Aanesen sitter på kontoret sitt i Oslo med en drøm: Hun har lyst til å løpe New York Marathon. Hvordan skal hun få det til? Hun ringer en venninne som har løpt tidligere. Venninnen oppfordrer henne til å løpe for en veldedig organisasjon, slik hun selv har gjort.

– Da gikk det opp et lys for meg. Jeg innså hvor dyktige amerikanere er til å kombinere idrett og innsamling til veldedige formål. Jeg tenkte at dette må jo gå an å gjøre i Norge også, for et norsk formål, forteller Helle. Så gikk det slag i slag. Helle tenkte på hvilke formål hun brant for, på hvem som kunne være partnere og på hvilke idrettsprofiler som kunne fronte organisasjonen som var i støpeskjeen.

– Det måtte bli «kreftsaken», sier Helle

– Og Grete Waitz var navnet som kom opp helt naturlig. Grete hadde vunnet New York Marathon hele ni ganger. Hun hadde en profil og et omdømme denne organisasjonen trengte, og ikke minst brant hun for kreftpasienter fordi hun hadde fått kreft selv.

En avgjørende telefon

– Det er noen telefoner man må manne seg opp til å ta. Dette var en slik telefon. Jeg ringte og det viste seg at Grete ikke hadde egen telefon. Mannen hennes, Jack, tok den, og heldigvis var han

umiddelbart positiv til ideen. Dette var i en fase da Grete ofte var på Ullevål for å få cellegiftbehandling. Mitt første møte med Jack var i kantinen på sykehuset, og vi snakket sammen så lenge at Grete ble nysgjerrig og kom ut. Det var første gang jeg møtte henne, minnes Helle.

Aktiv mot kreft ble en stiftelse som skulle jobbe for livskvaliteten til kreftpasienter, for at tilpasset trening skal bli tilgjengelig for alle kreftpasienter. Grete var rådgiver da det aller første Pusterommet, et treningsrom spesialtilpasset kreftpasienter, ble etablert på Ullevål sykehus. Ved utgangen av 2008 ble Pusterom nummer to åpnet ved Haukeland sykehus. Etter det har det kommet 14 nye Pusterom. Alle Pusterommene er bygget ved hjelp av frivillige midler. I 2014 etablerte Aktiv mot kreft en egen søsterstiftelse i USA. AKTIV Against Cancer har et samarbeid med Memorial Sloan Kettering Cancer Center i New York om forskning på trening og kreft.

Trening som medisin

Alle kreftpasienter kan bruke Pusterommene, og de henvises dit av legen sin. På Pusterommet får pasientene treningstilbud tilpasset sin



Pusterom gir kreftpasienter mulighet for tilpasset trening ved norske sykehus.

form og diagnose i trygge (og pene!) omgivelser og med kyndig veiledning. Stiftelsen utdanner, i samarbeid med Norges idretts-høyskole (NIH) og Oslo universitetssykehus (OUS) AKTIVinstruktører med spesialkompetanse på fysisk aktivitet ved kreft, slik at kompetansen er tilgjengelig overalt der det tilbys fysisk aktivitet – også når man er ferdig med kreftbehandling.

– Vi har forskningsresultater som viser at fysisk aktivitet ikke bare forebygger en rekke typer kreft. Kroppen blir også bedre i stand til å tåle kreftbehandling, bivirkninger reduseres og faren for tilbakefall blir mindre, forteller Helle.

– For noen kan det være snakk om å klare å gå fem meter eller å løfte armen. Det er mestring, det er også viktig. Det kan være snakk om å klare å gå opp trappen hjemme når man skrives ut, eller å ha styrke nok til å løfte jernpannen ut at skapet selv når man lager mat.

I tillegg til Pusterommene har Aktiv mot kreft utdannet AKTIVinstruktører i alle landets fylker. Poenget er at kreftpasienter skal kunne fortsette tilpasset trening hos disse når de blir skrevet ut fra sykehus. I dag må pasientene selv betale for timer hos AKTIVinstruktører, men håpet er at trening skal bli en naturlig del av all kreftbehandling, og komme inn i pakkeforløpene.

Aktiv mot kreft har i dag to politiske målsetninger:

- At Pusterom blir en del av standard behandlingsforløp ved kreft.
- At pasientene får timer hos AKTIVinstruktør på resept etter endt behandling.

– Vi har fremdeles mange Pusterom igjen å bygge, sier Helle, som ser for seg at det må 5-10 nye Pusterom til ved norske sykehus for at dekningen skal være god nok.

Sterk og privat

Gretes lege på Ullevål fortalte også at sykehuset hadde et skrikende behov for PET-skanner, så det ble ett av de første formålene Aktiv mot kreft jobbet for. Åpningen av PET-senteret på Oslo universitetssykehus, Ullevål i februar 2011 var ett av de siste offisielle oppdragene Grete Waitz hadde. Hun døde av kreft to måneder senere.

– Grete var helt spesiell. Hun var tydelig og visste hva hun ville. Hun kunne være privat, og syntes ikke hennes person var så interessant å fokusere på. Samtidig var hun enormt raus. Hun hadde et stort hjerte og bød på seg selv. Jeg kjente henne aldri som frisk, men jeg så den enorme styrken hun hadde når hun var syk, minnes Helle.

– Hun svarte alltid på e-poster hun fikk og ga kloke, gode råd til alle som henvendte seg. Hun var så flink til å se folk og brydde seg virkelig. Hun var en bra dame.

Ønsker du å finne en AKTIVinstruktør i ditt fylke?
Du finner oversikt på Aktiv mot krefts hjemmesider: aktivmotkreft.no

Kilometers for Cancer



Gjennom «Kilometers for Cancer» bidrar Boots Norge til Pusterom.

I 2018 innledet Boots Norge et samarbeid med stiftelsen Aktiv mot kreft. I januar 2018 deltok ansatte fra Boots Norge og søsterselskapet Alliance Healthcare Norge i den internasjonale aksjonen Kilometers for Cancer, og samlet 150 000 til inntekt for Aktiv mot kreft. I 2019 kunne selskapet etter endt aksjon donere 250 000 til stiftelsen.

Kilometers for Cancer er en internasjonal aksjon, initiert av Walgreens Boots Alliance som eier Boots Norge og Alliance Healthcare Norge. Ansatte i seks ulike land har deltatt i aksjonene i 2018 og 2019. Alle landene støtter gjennom aksjonen lokale kreftformål i sine land.

Når uhellet er ute

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 renevæske (Pyrisept, 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 brannsår:

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 for brannsår. 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 nødvendig, 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.

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.



Velkommen til me+™ recovery - et opptreningsprogram for deg med stomi

me+ recovery har fokus på rehabilitering etter gjennomgått bukoperasjon.

Programmet er inndelt i tre faser: Grønn, Blå og Lilla. Lenger ned på siden vil du se ett eksempel på en øvelse fra hver fase.

Ved å gå inn på vår hjemmeside **convatec.no** vil du få tilgang til alle videoer fra disse fasene. Øvelsene er enkle og skånsomme med fokus på å få deg tilbake i form med overskudd og økt selvfølelse som et resultat.

Ved å melde deg inn i vår kundeklubb me+, vil du få tilsendt hele programmet med alle øvelser og forklaringer samlet i en egen treningsbok.



Kontakt oss gjerne dersom du har spørsmål rundt våre produkter eller tjenester.

Ring eller send oss en epost.

Telefon: 800 30 995

Epost: convatec.kundeservice@convatec.com

www.convatec.no



JEG VIL BLI TRYGG



Personer som lever med stomi, slik som Andrea, fortalte oss nøyaktig hva de forventer av den ideelle posen, og vi lyttet. Våre designere brukte deres tilbakemeldinger til å utvikle vårt hittil mest innovative produkt.

Leveres i 3 farger – svart, hvit og sand.

CONFIDENCE® BE har en rekke spesielle egenskaper.

- ▶ **BLI AKTIV** og tørr med et vannavstøtende trekk
- ▶ **BLI TRYGG** på at posen ikke vil miste formen, sige ned eller løse
- ▶ **BLI STILLE** med et trekk som ikke knitrer

LEVERES NÅ OGSÅ
MED SOFT KONVEKS
HUDPLATE!



CONFIDENCE® BE For alt du vil bli

For vareprøver eller ytterligere informasjon ta kontakt med Boots Home Care kundesenter på **telefon:** 23 37 66 00

www.salts.co.no

[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare) [f SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare) [i SaltsHealthcare](https://www.instagram.com/SaltsHealthcare)

salts
HEALTHCARE



CE © Registered trade mark of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2019. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

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. Føflekkskanning hos Boots apotek er et lavterskeltbud som er raskt, enkelt og sikkert, også for de som ikke har så lett for å komme seg til legen, sier Maren Rambøl Ruud, fungerende fagsjef i Boots apotek. Boots tilbyr tjenesten i 100 apotek og det koster vanligvis 399 kr. for et bilde. Nå i mai måned får medlemmer av kundeklubben tjenesten for kun 299 kr.

Følg med på føflekkene dine

Boots' føflekktest er benyttet av 60 000 nordmenn siden oppstart i 2010. Det foretas en skanning av flekken i apoteket, og bildet sendes elektronisk til Screen Cancer hvor det vurderes av en hudlege. Når resultat-et er klart etter 1-2 uker, kontaktes kunden.

– Vi har kompetente ansatte som tar bilde av flekken din, men vi gir ingen diagnose. Tjenesten baserer seg på at kunden selv plukker ut mistenkelige føflekker. Har du mange føflekker anbefaler vi at du går til legen for kontroll, sier Rambøl Ruud.

Se www.boots.no for ytterligere informasjon.

ABCDE

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.
- D** Diameter: Føflekker over 5-6 mm er mistenkelige.
- E** Endring: Vær oppmerksom på om føflekkene forandrer form, farge, størrelse eller om den begynner å klø eller blø.





HAR DU NYLIG STARTET MED EN HJERTEMEDISIN?

Ved oppstart av et nytt legemiddel dukker det ofte opp spørsmål og bekymringer om bruken av denne medisinen. Alle som nylig har startet med hjertemedisin har rett til to gratis oppfølgingssamtaler med farmasøyt i apotek eller per telefon.

Bruker du medisiner, vet du at det er viktig og riktig å ta dem som avtalt med legen. Likevel er det ikke alltid at det blir sånn, og ingen kan forutse hvordan det oppleves å ta en medisin før man har prøvd. Opptil halvparten av de med kronisk sykdom tar ikke legemidlene sine som anbefalt, og en av tre lar være å ta legemidlene i frykt for bivirkninger.

Mange som begynner med et nytt legemiddel har spørsmål om når medisinen skal tas eller hvorfor de skal bruke den. Noen opplever bivirkninger, og noen er opptatt av om medisinen passer sammen med det andre de spiser og drikker. Vi i Boots apotek tilbyr to oppfølgings-samtaler for å snakke om bruken av den nye hjertemedisinen din. Ved å støtte opp med tips, råd og oppklaringer kan en slik samtale med farmasøyt gi trygghet i oppstarten og motivere deg til videre bruk som avtalt med legen.

OPPFØLGINGSSAMTALE?

Vil du avtale en oppfølgingssamtale om den nye hjertemedisinen?

Stikk innom ditt lokale Boots apotek så finner vi tid til deg. Hvis du ønsker å ta samtalen per telefon ring Boots apotek HomeCare sitt kundesenter **23 37 66 00** så setter vi opp en samtale med farmasøyt.

Boots apotek tilbyr to gratis oppfølgingssamtaler med farmasøyt for pasienter med hjerte- og karsykdommer.

Samtalen gjelder for disse hjertemedisinene:

- blodtrykksenkende tabletter
- blodfortynnende tabletter
- kolesterolsenkende tabletter

Samtalen kan gjøres per telefon eller i apotek og tar ca. 15 minutter.

Vi i Boots apotek vil gjerne følge deg opp slik at du kommer godt i gang med hjertemedisinen din!

Solskinshistorie fra en fornøyd kunde

En kvinne i 70-årene hadde startet med 4 ulike hjertemedisiner og var mye svimmel og kvalm. Hun følte seg ofte for uvel til å gå turer som hun pleide. Under en oppfølgingssamtale med en av farmasøytene i Boots apotek ble hun rådet til å ta to av legemidlene på kvelden i stedet for på morgenen. I den andre oppfølgingssamtalen kunne hun gledelig fortelle at hun ikke lenger var plaget med bivirkninger og nå kunne gå turer slik hun pleide. Kvinnen var svært takknemlig for hjelpen hun hadde fått.

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 30 minutter før soleksponering, og gjenta utover dagen og etter bading.
- 2 BRUK NOK SOLKREM**
For å oppnå tilstrekkelig beskyttelse for hele kroppen må man bruke en god håndfull solkrem. En håndfull for voksne tilsvarer ca. 40 ml og til barn ca. 20 ml. Skal kun ansiktet smøres trenger du ca. 5 ml.
- 3 UVA- OG UVB**
Bruk solkrem som inneholder beskyttelse mot både UVA- og UVB-stråler (SPF).
- 4 TA PAUSER FRA SOLA**
Unngå sola midt på dagen når den er sterkest (mellom kl.12-15), og ta ellers jevnlig pauser fra solingen.
- 5 BESKYTT HODET OG ØYNENE**
Beskytt øynene med solbriller, solhatt eller caps og søk skygge hvis du har mulighet til det.
- 6 SPESIELT UTSATTE OMRÅDER**
Bruk solstift med høy faktor til spesielt utsatte områder som nese, lepper, ører og andre steder.
- 7 SOLFAKTOR TILPASSET DIN HUD**
Har du lys, nordisk hud bør du være ekstra forsiktig i sola, særlig i sydlige 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.

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 påsokesolen i lavlandet sterk nok til å utløse hud-reaksjoner, men ved sjøen, på høyfjellet eller i sydlige strøk er risikoen større.

Er du usikker på om dine legemidler kan gi denne type reaksjoner?

Spør oss på apoteket!



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



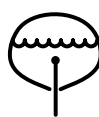
SIRKULASJON



INKONTINENS



ERNÆRING



KATETER



STOMI



apotek
HomeCare