



HomeCare

BHDO 03/2019 SEPTEMBER-DESEMBER

Side 32-34

UNDERERNÆRING

- et problem i
velstående Norge?

DEL 2 AV 4 SMERTESKOLEN

Les om de vanligste
muskel- og ledd-
smertertene hos
nordmenn

Side 24-27

Side 20-21

HEMOCARE LANSERER NY NETTSIDE!

Side 4-7

FINN VEIEN RUNDT FJELLET!

Dagfinn Enerlys liv endret seg totalt da han i 2005 ble utsatt for en ulykke på fotballbanen som gjorde ham lam. Les den inspirerende historien til en modig mann.

Side 18-19

JEG LEKKER- HVA NÅ?

NÅ MED
36
SIDER

Boots holder deg oppdatert!

"JEG ER IKKE STRESSET ELLER BEKYMRET"

Gemma ville ha en pose som ikke er synlig under brudekjolen. **CONFIDENCE® BE** leveres i svart, hvitt og sand, og er mindre gjennomskiktig enn tidligere produkter.

Derfor kan du velge den fargen som matcher antrekket ditt og sikre at innholdet i posen ikke blir synlig.

Flat eller konveks, lukket eller tømbar, BE er blitt vår mest populære pose hittil.

379 brukere (198 menn og 181 kvinner) delte sine erfaringer med oss:*

- ▶ **99%** liker teksten i posetrekkmaterialet
- ▶ **99%** beskriver materialet som luksuriøst, mykt, silkebløtt og glatt
- ▶ **91%** sa at stomiposen var komfortabel
- ▶ **94%** av brukerne ville anbefale **CONFIDENCE® BE**

LEVERES NÅ OGSÅ
MED SOFT KONVEKS
HUDPLATE!



CONFIDENCE® BE For alt du vil bli

salts
HEALTHCARE



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

www.salts.co.no

@SaltsHealthcare SaltsHealthcare SaltsHealthcare

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.

*I november 2018 delte 379 brukere (198 menn og 181 kvinner) sine erfaringer med oss. Gruppen omfatter brukere av både lukkede og tømbare stomiposer i alderen 18 til 64 år. Upubliserte data. Salts Healthcare Ltd.

LEDER OG INNHOLD

Kjære leser.

Velkommen til utgave 3 - 2019 av Boots HomeCare sitt kundemagasin Boots Holder Deg Oppdatert.

Vårt mål med magasinet er å være relevant for deg som leser!

Leserne av dette magasinet har veldig ulik bakgrunn og dermed også ulik motivasjon for å lese innholdet i det. Målgruppene våre er blant andre kunder av Boots HomeCare og helsepersonell i sykehus og kommunehelsetjenesten som jobber med våre fagområder. Men det er også deg som akkurat nå sitter på et legekontor og hører om Boots HomeCare for første gang!

Vårt felles mål for dere som leser magasinet er at vi lager innhold som er nyttig og som kan gi inspirasjon i hverdagen. Derfor er det også viktig for oss å finne relevante forbilder som har en historie å fortelle. Noen som kan hjelpe med å motivere andre gjennom å dele sin erfaring. Denne gangen er vi så heldige å ha med oss Dagfinn Enerly i magasinet. Han oppfordrer og utfordrer:

«Prøv noe nytt! Se ting fra et annet perspektiv! Gå rundt fjellet!»

Jeg er sikker på at dette er livsvisdom som er relevant for oss alle. På et eller annet tidspunkt i livet møter man motgang av ulik karakter og Dagfinn sin historie gjør et dypt inntrykk på meg. Dagfinn er et av mine forbilder! Jeg håper Dagfinn kan bidra med litt motivasjon også i hverdagen din.

Vi lanserer digital løsning

Mange av dere etterspør muligheten for å kunne bestille varer på nett. I løpet av noen måneder lanserer Boots HomeCare nye nettsider som vil gi

Hilsen Ken Hauge

Leder for Boots HomeCare

deg mulighet til nettopp dette. Den digitale løsningen vil ikke erstatte noen av tilbudene vi har til dere i dag, men blir et fint supplement til det dere allerede er vant med. Vi gleder oss til å fortelle mer om dette i neste nummer!

Boots HomeCare er både en bandasjist og et apotek

Vi fortsetter Smerteskolen og er kommet til del 2 av 4 som omhandler ulike muskel- og leddsmarter. Om du ikke er plaget selv, kjenner mange av oss noen som er plaget av nettopp denne typen smerter. Derfor håper jeg lesestoffet er relevant og interessant for flere. I jungelen av informasjon der ute skal dere vite at Boots HomeCare er sammensatt av fagfolk med kompetanse innenfor både sykepleie, egenomsorg og legemidler. Farmasøytene våre har mange års utdannelse for å bli nettopp legemiddelekspert. Sammen med sykepleiere og apotekteknikere utgjør vi i Boots HomeCare et supert tverrfaglig team som står klare til å bistå både pasientene og helsetjenesten.

Som alltid, ta gjerne kontakt med meg eller noen andre i Boots HomeCare dersom du lurer på noe eller har innspill til oss. Jeg ønsker deg en inspirerende lesning og en riktig god høst.



04

FINN VEIEN RUNDT FJELLET

Dagfinn Enerly forteller om hvordan takle hverdagen etter ulykken som snudde hele livet hans på hodet.

08

BRUKER DU DE SAMME PRODUKTENE FAST?

Fast levering - en tjeneste fra Boots HomeCare som gjør hverdagen enklere for deg.

12

VELVÆRE FOR MODEN HUD

Gode råd om hvordan du holder huden myk og smidig når du blir eldre.

18

JEG LEKKER - HVA NÅ?

Mange kvinner og menn opplever urinlekkasje i løpet av livet - hva bør du foreta deg når du får urinlekkasje, og hvilken hjelp kan du få?

24

SMERTESKOLEN DEL 2 AV 4

Del 2 av smerteskolen omhandler muskel- og leddsmarter, hvorfor de oppstår og hvilken behandling som anbefales.

28

HVORDAN FÅ ET SÅR TIL Å GRO?

Hva skal til for å optimalisere forholdene slik at sår kan gro raskt og effektivt.

30

HØSTSUPPE

En oppskrift på en enkel grønnsaks- og kjøttsuppe som passer godt når vi nå beveger oss mot kaldere tider.

32

UNDERERNÆRING - ET PROBLEM I VELSTÅENDE NORGE?

Underernæring er langt mer vanlig enn det man skulle tro. Artikkelen tar opp årsaker til underernæring, forebygging og behandling.

Les hele saken
om Dagfinn Enerly
på de neste sidene

FINN VEIEN RUNDT FJELLET!

- Det er klart jeg har møtt på noen fjell underveis. Dagfinn Enerlys liv endret seg totalt da han en oktoberdag i 2005 ble utsatt for en ulykke på fotballbanen som gjorde ham lam. I de 13 årene som har gått siden den gang har den tidligere fotballspilleren funnet måter å takle livet på som gjør at han i dag med hånden på hjertet kan si at han har det bra.

Tekst: Anne Margrethe Aldin Thune / Foto: Jan Ivar Vik

– Ting gror sammen, og ting bedrer seg, men veien dit er lang. Det er klart at det har vært mange tunge dager, og det er klart at de målene jeg har satt meg synes nesten uoppnåelige av og til. Derfor setter jeg meg delmål, forteller Dagfinn Enerly.

– En måned kan målet være å jobbe med fingrene. En annen måned kan det være å jobbe med rygg. Hvis det viser seg at det dukker opp en fjellvegg, velger jeg å gå rundt i stedet for å forsøke å ta den tunge turen over fjellet. Da jobber jeg med noe annet en stund, og så går jeg tilbake til det som ble vanskelig senere. Slik blir det lettere å finne veien, også på dager der det føles mer som om ting går tilbake enn fremover og utfordringene står i kø. Prøv noe nytt! Se ting fra et annet perspektiv! Gå rundt fjellet!

Aldri aktuelt å gi opp

Den første tiden etter ulykken var tøff. Lungekapasiteten var dårlig og Dagfinn måtte tilbringe fire uker i respirator. Han fikk føle på redsel og på tankene om det var slik han skulle dø. Etter den første fasen kom 10 måneder på Sunnaas.

– Når du plutselig befinner deg i en slik situasjon som jeg var i, har du bare to valg: Enten kan du stå på og komme tilbake på best mulig måte, eller så kan du gi opp. Da ulykken skjedde hadde jeg to døtre på to år og en fantastisk kone. Det var aldri på tale å gi opp.

Aksepter at du trenger hjelp

For den tidligere idrettsutøveren ble det fort klart at han kom til å trenge hjelp til temmelig mye. Det var det en prosess å akseptere.

– Jeg kom til at jeg måtte finne meg i at jeg trengte hjelp til det aller meste, og at jeg heller på sikt måtte se hva jeg kunne klare selv. Jeg måtte rett og slett godta situasjonen. Jeg fant også ut at det ikke hjelper det minste å være sur og grinete. Er du blid, blir de som skal hjelpe deg også blide og fornøyde. Det er mye lettere på den måten, erfarer Dagfinn.

Et viktig poeng for Dagfinn er at konen Mona skal forbli kone, kjæreste og bestevenn, og ikke gå inn i rollen som assistent for ham, selv om hun etter ulykken valgte å ta sykepleierutdannelse.

– Det viktigste de som er rundt en person i min situasjon kan gjøre er rett og slett å være der. Jeg har vært veldig heldig med venner og familie. Jeg har hatt masse støtte rundt meg. I de 10 månedene jeg var på Sunnaas var det bare fire dager jeg ikke hadde besøk, smiler 46-åringen.

Åpenhet er alfa og omega

Sosiale relasjoner er sentrale for Dagfinn Enerly. Hos familien Enerly står døren åpen for familie og venner. Helt fra første stund har Dagfinn og konen Mona valgt å være ærlige og åpne rundt situasjonen. De har hele tiden jobbet for at alle rundt Dagfinn skal være trygge på hva som skjer.

– Det tror jeg er årsaken til at jeg har beholdt vennene jeg hadde før ulykken skjedde og at jeg har et enda større sosialt nettverk nå enn jeg hadde da. Fordi jeg er åpen, er det lett å ta kontakt med meg. Derfor er det mange som vil snakke med meg om ulike utfordringer de har i sitt eget liv.

Livet er bra

Enerly mener selv at han nok er født som gladgutt, og fleiping og tøysing er en naturlig del av livet til 46-åringen. Selv har han ingen problemer med å slå en spøk rundt seg selv og sin egen kropp. Familie og venner har fått prøve hvordan det er å sitte i rullestol, og å skulle komme seg inn på toalettet, for eksempel.

– Humor skaper trygghet, og det skaper et klima der man tør å spørre om ting. Det er veldig viktig. Jeg har hele tiden holdt på at ingen spørsmål er dumme, for i denne situasjonen er det mye å spørre om. Litt fleip ufarliggjør det som er ukjent. Hodet mitt er like

klart som det alltid har vært, så det er bare å spørre, sier Dagfinn.

For Dagfinn Enerly er det aller viktigste at de rundt ham har det bra. Så lenge familie og venner trives og han får sin daglige dose med fotball, har han det topp.

– Vi har alle lyspunkter og positive knagger i livene våre, uansett hvor tøft vi har det. De knaggene er det viktig å jobbe seg frem til, også på de dagene der man rett og slett er drittlei.

For Dagfinn Enerly er det aller viktigste at de rundt ham har det bra. Så lenge familie og venner trives og han får sin daglige dose med fotball, har han det topp.



BRUKER DU DE SAMME PRODUKTENE FAST?

Vi i Boots HomeCare kan tilby en enklere hverdag for deg. Med fast levering får du alt du trenger til rett tid, slik at du aldri trenger å gå tom for varer. Vi tilbyr fast levering av forbruksmateriell på blå resept, som for eksempel stomiutstyr, kateter, næringsdrikker og inkontinensutstyr. Fast levering gjør hverdagen enklere for både kundene våre og helsepersonell. Dine faste produkter sendes regelmessig hjem til deg uten at du behøver å foreta deg noe som helst.

For privatpersoner

Boots HomeCare gjør hverdagen din litt enklere!

Du velger de produktene du ønsker å få levert, hvilken dato du ønsker levering og intervall fremover innenfor 1-3 måneders forbruk. Vårt kundesenter hjelper deg gjerne med å sette opp bestillingen din. Du kan få varsling i forkant av hver levering hvis du ønsker det, enten per sms, e-post eller ved at vi ringer deg opp slik at du kan gjøre eventuelle endringer. Produktene leveres hjem til deg på døren. Leveringsadressen kan endres dersom du i perioder oppholder deg på en institusjon, på hytta eller andre steder innenfor Norge. Det er ingen bindingstid og du kan når som helst fryse, stoppe eller endre leveransen din. Tjenesten er helt gratis.

For helsepersonell

Boots HomeCare tar bestillingsansvaret – du sparer tid!

Med denne tjenesten kan helsepersonell spare mye tid. Boots HomeCare tar ansvaret for at brukerne får de varene de til enhver tid trenger. Vi setter opp bestillingen sammen første gang. Dersom det er endringer i produktene brukeren trenger, tar dere kontakt med vårt kundesenter. Brukeren får varene med det intervallet de ønsker, innenfor 1-3 måneders forbruk. Både hjemmetjenesten og brukeren selv slipper å huske på å bestille. Brukeren går aldri tom for varer. Hvis ønskelig kan vi ringe opp brukeren i forkant av hver nye levering for eventuelle endringer på bestillingen. Den faste leveringen kan fryses ved behov, for eksempel ved opphold på institusjon eller sykehus. Leveringsadresse kan også endres (innenfor Norge). Varene leveres hjem på døren, innenfor dørstokken.



Du kontakter
Boots HomeCare
kundesenter



Du bestemmer hvilke
produkter du ønsker
og leveringsintervall



Du velger om du ønsker
varsling på sms, e-post
eller per telefon



Varene leveres hjem til
deg på døren i god tid
før du går tom

Vi gjør
hverdagen din
litt enklere!



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.

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.

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

97 06 78 61 / 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.

**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 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.

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.

VELVÆRE FOR MODEN HUD

Så lenge huden vår er frisk og sunn, tenker vi ikke så mye på hvordan den påvirker oss i hverdagen. Når vi blir eldre blir mange mer bevisst på huden og hvordan den har det, kanskje spesielt fordi moden hud blir tørrere og derfor kan oppleves som stram og ubehagelig. I den kalde årstiden er det derfor ekstra viktig å gi den modne huden fukt og pleie for å holde den myk og smidig gjennom vinteren. Her en noen gode råd som kan hjelpe deg på veien!



Tips til deg som synes det blir for komplisert med dag- og nattkrem: Prøv Cosmica Anti Age Rich Face Cream som kan brukes som kombinert dag- og nattkrem!

ANSIKTSPLEIE FOR MODEN HUD

Selv om huden med årene uunngåelig vil vise tegn på aldring, kan vi allikevel gjøre en forskjell ved å gi den modne huden best mulig pleie som opprettholder fuktigheten og ivaretar glød og spenst. Samtidig er det viktig å bruke milde hudpleieprodukter som ikke ytterligere irriterer hud som er ekstra tørr og følsom.

Cosmica Daily Care Anti-Age er en serie hudpleieprodukter som er spesielt utviklet for moden hud og motvirker aldringstegn. Produktene er beriket med fuktbindende mineraler og beskyttende vitaminer som gir økt spenst og glød. Serien består av dagkrem, nattkrem, rich krem og øyekrem. Alle produktene sørger for godt med næring og fukt til huden, men ikke minst: en god dose velvære for deg!



Denne passer alle hudtyper og man kan velge mildt parfymert eller uten parfyme.

SKÅNSOM RENSGJØRING AV KROPPEN

Ofte starter uttørring av huden ved dusj eller bad. Overdreven hygiene med hyppig vask med varmt vann og uttørkende såper er faktorer som kan påvirke huden negativt. Det er derfor viktig å bruke rengjøringsprodukter som rengjør skånsomt og er med på å pleie og bevare fuktigheten i huden. I et tørt klima er det anbefalt å bruke en dusjolie som både rengjør skånsomt, men også tilfører godt med fukt. Cosmicas dusjoljer har blitt en bestselger i rekordfart, stadig flere har oppdaget hvor godt de føles å bruke og den lille luksusen i hverdagen man får!

Tips: Bruk helst fuktighetskrem rett etter bad eller dusj. Er du ekstra tørr, smør deg inn både morgen og kveld.



REGELMESSIG SMØRING MED FUKTIGHETSKREM

For å bevare hudens fuktighet gjennom vinteren, er det viktig å smøre seg regelmessig med en effektiv fuktighetskrem. For mange kan det å smøre seg regelmessig med fuktighetskrem være tidkrevende, eller vanskelig på områder som er vanskelig å nå, som for eksempel på bena eller ryggen. Da trenger man produkter som gjør smøringen enkel! Cano+ Moisturizing Body Spray er en unik fuktighetskrem i praktisk sprayform som passer for alle og som kan brukes daglig for å forebygge tørr hud eller behandle symptomer ved tørr hud, som for eksempel kløe. Sprayen er enkel i bruk, rask å påføre, absorberer hurtig og etterlater huden myk og smidig.

Cano+ Moisturizing Body Spray er medisinsk utstyr. Les pakningsvedlegget nøye for bruk.

Fordeler med nye Cano+ Spray:

- Enkel å påføre
- Kommer til på vanskelige steder som f. eks. rygg
- Absorberer raskt
- Behøver ikke smøres ut
- Kan sprayes i 360 grader vinkel
- Enkel og hygienisk for helsepersonell å påføre
- Fin før påføring av støtte-/kompresjonsstrømper.



30%

på utvalgte hudpleieprodukter

Tilbudet gjelder i perioden 01.09.19 til 30.12.19
i alle Boots HomeCare apotek

Mild og myk såpe



Intimpleie

Før 89⁹⁰ **Nå 63,-**
ACO Intimate Care Cleansing Wash uten parfyme 250 ml



Før 179⁹⁰ **Nå 125⁵⁰**
Cosmica Vitalising Anti-age Day Cream



Før 189⁹⁰ **Nå 133,-**
Cosmica Revitalising Anti-age Night Cream

Uten parfyme



Før 179,- **Nå 125⁵⁰**
Cosmica Caring Shower Oil uten parfyme 400ml



Før 169,- **Nå 118⁵⁰**
Cosmica Body Caring Shower Oil REFILL



Før 219⁹⁰ **Nå 154,-**
Cosmica Renewing Face Oil



Før 209⁹⁰ **Nå 147,-**
Cosmica Anti Age Eye Cream

Rengjør og mykgjør!



Intimpleie

Før 99⁹⁰ **Nå 73,-**
ACO Intimate Care Cleansing Oil uten parfyme 150 ml



Før 169,- **Nå 118⁵⁰**
Cosmica Caring Shower Oil 400ml

kombinert dag- og nattekrem!



Før 189⁹⁰ **Nå 133,-**
Cosmica Anti Age Face Rich Cream

3 i 1 vens



Før 109⁹⁰ **Nå 77,-**
Cosmica Face Micellar Cleansing Water uten parfyme

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE



HELT FRA STARTEN

Ny forbedret LoFric Sense

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

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



LoFric® Sense™

73268-NO-2018-0314 © 2018 WELLSPECT. All rights reserved.

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

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.

SPESIALTILBUD!



TENA Wet Wipes

NÅ kr. 45⁴³

Ordinær pris kr. 64⁹⁰

Boots HomeCare

ConvaTec

Soft Convex

- frihet til å kunne velge

Vi er stolte av vårt nyeste tilskudd til en-dels porteføljen vår, soft convex.

- Hudvennlig og sikker kleber
- Myk, fleksibel og tøyelig
- Kommer i mange ulike størrelser som oppklippbar, rund, oval og ferdigstanset.
- Posene finnes i tømbare, lukket og uro - i flere posestørrelser.



Ileomate
EN-DELS TØMBARE
POSER

Colomate
EN-DELS LUKKEDE
POSER

Uromate
EN-DELS
UROPOSER



La oss hjelpe deg med å finne den perfekte kombinasjon av komfort, sikkerhet og beskyttelse.

Kontakt Boots HomeCare kundesenter
på telefon **23 37 66 00**

eller din lokale kontaktperson dersom du ønsker å prøve produkter eller ønsker mer informasjon.

ConvaTec Norway AS • Postboks 6464 • Etterstad • 0605 Oslo • Tlf.: 800 30 995 • www.convatec.no



Mange kvinner og menn
opplever urinlekkasje i løpet av
livet – hva bør du foreta deg når
du får urinlekkasje, og hvilken
hjelp kan du få?

Husk!

Du kan få mer enn bind og bleier
på inkontinensresepten. Både
stol- og sengebeskyttelse,
hudprodukter og truser kan
fås på samme resept.

Jeg lekker – hva nå?

Urinlekkasje betyr at du ufrivillig lekker urin i større eller mindre grad. Noen kan lekke et par dråper nå og da, mens andre kan oppleve å ikke ha kontroll på blæren i det hele tatt.

Pål Robert Jahnsen er sykepleier og regionsjef i Attends, og har jobbet med inkontinens og inkontinensprodukter i 26 år. Han synes det er synd at inkontinens fortsatt er tabubelagt, men merker at personer som har akseptert tilstanden sin er blitt flinkere til å be om hjelp. Og hjelp finnes det for de aller fleste.

Be om hjelp!

- Mange kvier seg ofte for å ta kontakt med lege eller apotek og be om hjelp, men det er viktig å huske på at du ikke er alene. Både apotek, leger og annet helsepersonell

er i kontakt med personer med inkontinens flere ganger daglig, og er godt vant med å hjelpe.

Ved å kontakte lege, vil du kunne bli henvist videre til spesialist for å finne ut hvilke behandlingsalternativer som finnes for deg. Det kan være blant annet bekkenbunnstrening, operasjon, medisiner eller å lære å leve med tilstanden på best mulig måte.

- Det finnes produkter for alle typer inkontinens, både truseinnlegg, bind og bleier i ulike fasonger som passer for de aller fleste kroppstyper og behov, forteller Jahnsen.

Det finnes også kontinensstamponger, uridomer, utstyr for rektal skylling og analpropper. I tillegg kan man ha behov for stol- og sengebeskyttelse, truser eller ulike hudpleieprodukter for personer med inkontinensproblematikk. Spør gjerne om råd og veiledning der du kjøper dine inkontinensprodukter.

Inkontinensprodukter på blå resept

Du får kjøpt inkontinensprodukter på apoteket eller hos bandasjist, men mange er ikke klar over at de kan få produkter på blå resept. Det betyr at du kun betaler en egenandel inntil du har nådd egenandelstaket. Det er et stort utvalg inkontinensprodukter som dekkes på blå resept, men det er noen produkter som ikke gir refusjon. Din leverandør har oversikt på dette.

«- Ta steget og fortell legen
din om problemene, og
spør om du kan få blå resept
på forbruksmateriell for
inkontinens. Be om hjelp til
å velge riktig produkt, råder
Jahnsen. »

Vanlige misforståelser om inkontinens

Det er flere vanlige misforståelser rundt inkontinens som går igjen.

- For det første bør du ikke bruke menstruasjonsbind ved urinlekkasje. Blod er tykkere enn urin, og menstruasjonsbind er ikke laget for å ta i mot urin. Du vil ikke få samme beskyttelsen, og risikerer både lekkasje og at bindet går i oppløsning.

-Noen bruker både to og tre produkter oppi hverandre i tro om at det gir økt sikkerhet mot lekkasje. Det er derimot det motsatte som er tilfellet. Å finne riktig størrelse og absorpsjonskapasitet er det viktigste.

De vanligste typene inkontinens

De fleste inkontinentstyper kan fås av begge kjønn. Den vanligste typen inkontinens hos kvinner er **stressinkontinens**. Den forårsakes av svake bekkenbunnsmuskler, og gjør at du kan oppleve lekkasje når du ler, hoster, trener eller anstrenger deg. Den vanligste årsaken til stressinkontinens hos kvinner er graviditet, fødsel og overgangsalder.

Hastverksinkontinens /overaktiv blære er den vanligste inkontinentstypen hos menn. Det kjennetegnes ved at du kan føle en stor trang til å urinere og ikke rekke toalettet i tide. Denne typen inkontinens oppstår vanligvis av forstørret prostata eller etter prostataoperasjon.

Etterdrypp / PMD hvor du lekker noen dråper etter urinavgang når blæren virker å være tom er også vanlig blant menn.

TIPS!

1. Spør om råd!

Boots HomeCare har sykepleiere med spesialkompetanse på inkontinens som kan hjelpe deg. De kan gi deg personlig veiledning og oppfølging via telefon eller e-post, og de kan også komme hjem til deg dersom det er ønskelig. Se oversikt over sykepleierne på side 10 og 11. Telefonnummer til kundesentrene finner du på baksiden av magasinet.

2. Gjør bekkenbunnsøvelser!

Gjør øvelser for å styrke bekkenbunnsmusklene dine. For hjelp til å gjøre øvelsene riktig, kan du oppsøke fysioterapeut.

3. Ta steget!

Snakk med legen din eller annet helsepersonell, så får du hjelp.

4. Du er ikke alene!

1 av 4 kvinner har urinlekkasje.

1 av 4 menn over 40 år har urinlekkasje.

ANNONSE

Attends gjør det enkelt!

Attends har inkontinensprodukter for alle typer urinlekkasje og behov. Nummersystemet gjør det enkelt å velge riktig absorpsjonskapasitet - Jo høyere nummer, jo mer væske tar produktet:

0 – 3+

Produkter for lett urinlekkasje.
Små dråper til mindre skvetter nå og da.



4 – 5

Produkter for moderat urinlekkasje.
Små til større skvetter urin, kanskje når du ikke toalettet i tide.



6 – 10

Produkter for tung urinlekkasje.
Ofte store skvetter eller hele urinavganger.
Disse produktene kan også brukes for avføringslekkasjer.



Tips:

- Ta produktveilederen på attends.no/produktveileder for å se hvilke produkter som kan passe for ditt behov. Du kan også kontakte Attends eller ditt Boots apotek for veiledning og hjelp til å velge riktig produkt.

- Les flere interessante saker om inkontinens på attends.no/blogg

Andre produkter på blå resept

Attends Barrierespray beskytter, lindrer og reparerer irritert hud – du kan enkelt spraye den på huden og slipper å smøre den ut. Den inneholder sink og andre gode ingredienser, og er spesielt utviklet for sensitiv hud.



Attends Cover-Dri stol og sengebeskyttelse fås i flere ulike størrelser, og beskytter stol, seng og andre flater mot urin og andre væsker.

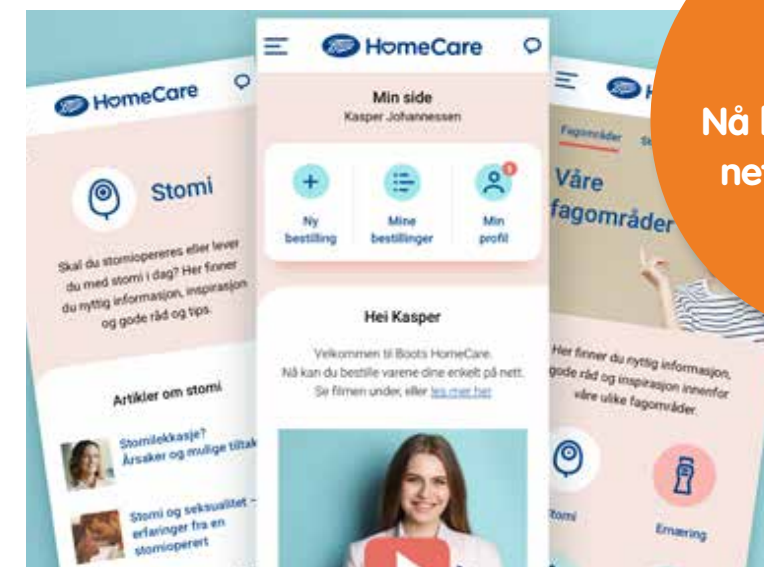


Attends truser – Attends Stretchpant Comfort og Attends Stretchfit fås i flere ulike størrelser, og er spesielt laget for å brukes sammen med inkontinensinnlegg for å gi en ekstra god passform til kroppen.





Det er bare
å glede seg:
Nå kommer helt nye
nettsider for Boots
HomeCare.



Lanserer ny nettside med nettbutikk

Er du en av de som ligger på natten og tenker at du må huske å ringe inn og bestille nye varer neste morgen? Snart trenger du ikke vente. Men de nye nettsidene til Boots HomeCare kan du finne informasjon og bestille produkter døgnet rundt – rett hjem til deg.

Vi spurte brukerne av Boots HomeCare hvordan de ønsker at nettsidene skal være. Og de svarte veldig tydelig: De ønsker seg gode faglige artikler, informasjon og tips og råd knyttet til ulike utfordringer mange av de lever med i hverdagen.

Undersøkelsen viste også at de ønsker seg en nettside der de kan orientere seg om nye produkter og tilbud og gjerne legge inn bestillinger selv.

Derfor lager vi nå helt nye nettsider med denne løsningen, forteller Camilla Engelstad, markedssjef i Boots HomeCare.

ENKLERE Å BESTILLE VARER

De nye nettsidene utvikles på bakgrunn av dybdeintervjuer med brukere, pårørende og helsepersonell som bestiller varer fra Boots HomeCare. Nettsidene skal gi deg akkurat den informasjonen du trenger, når du trenger det.

Det er en veldig stor og mangfoldig målgruppe som skal bruke den nye tjenesten. Fra såkalt digitalt innfødte ungdom-

mer til eldre mennesker som kanskje ikke er så vant til å bruke nye kanaler?

– Derfor var det så viktig å sjekke med brukerne hva de ønsker seg. De vi snakket med i dybdeintervjuene var faktisk mellom 25 og 71 år, forteller Engelstad.

Det aller viktigste er at sidene skal være 100 % sikre, enkle og brukervennlige. Du skal oppleve at du får den gode og personlige servicen, også på nett.

FORTSATT PERSONLIG OPPFØLGING

De ansatte i Boots HomeCare skal selvfølgelig jobbe som før. Mange har fått et veldig godt forhold til de ansatte. Slik skal det fortsatt være. Men dersom du ønsker å gjøre mer over nett, eller du vil ha mulighet til begge deler – både den personlige kontakten med en medarbeider og å kunne finne informasjon selv og bestille varer over nett, så får du snart i både pose og sekk.

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

HELT FRA STARTEN

LoFric® Origo™ er utviklet for å dekke brukerens behov og dokumentert trygt også etter langtids bruk¹. Katetret er i tillegg foretrukket av mange brukere².

Intermitterende kateterisering for menn.
Enkelt i starten. Trygt for langtids bruk.

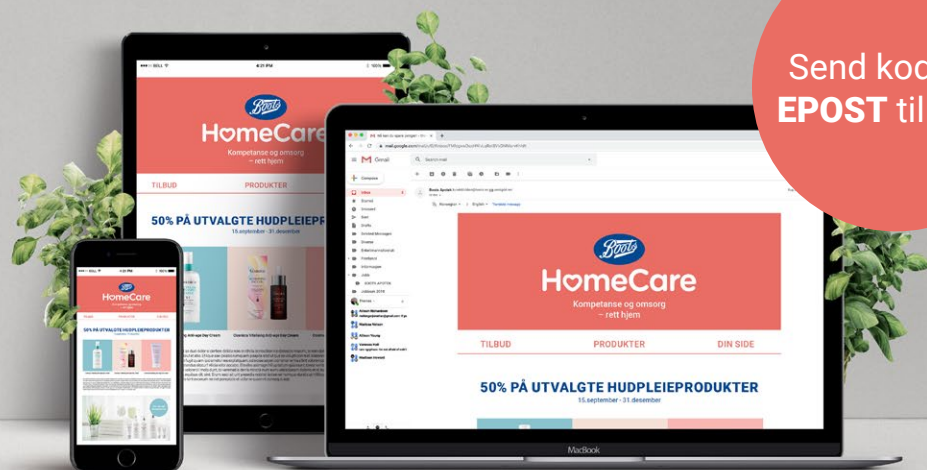


LoFric® Origo™

73379-NO-2018-08-30 © 2018 WELLSPECT. All rights reserved.

1. Hakansson et al. Urol Nurs 2015;35:239-47. 2. Koeter et al. Abstract 806, ICS 2016. WELLSPECT frafaller ikke sin rett til varemærker ved ikke å bruke symbolene * eller ™.

Boots HomeCare



NYHETSBREV

Gå ikke glipp av gode tilbud, nyheter og invitasjoner. Meld deg på Boots 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.



Tekst og foto: Thomas Tjelta og Roche

HØYT BLODSUKKER GIR MEG EN FØLELSE AV Å HA MISTET KONTROLLEN

Det er mange grunner til at jeg misliker høyt blodsukker. Jeg blir sliten, redd for ketoacidose, senkomplikasjoner, uklart syn og generell innvirkning på hverdagen.

Hvor ødeleggende er høye blodsukkerverdier for min egen mestringsfølelse og hvordan oppfatter andre den? Jeg velger her å definere høye blodsukkerverdier som målinger over 12 mmol/l.

Jeg tar ikke ofte til meg andres kommentarer rundt min diagnose. Det eneste jeg har merket meg i senere tid er at jeg lar det gå inn på meg hvor god kontroll andre oppfatter at jeg har. Når kommentarene som kommer er: «Oi, det var høyt», «Hva har du spist?» eller «Bør du ikke gjøre noe med det?», er det lett å glemme at blodsukkeret vil variere. Det er ikke mulig å ha full kontroll hele tiden, og det vil dermed noen ganger gå for høyt.

De som ikke har kjennskap til diagnosen vet ikke nødvendigvis at det er normalt å ha høye verdier innimellom, og hvor krevende det kan være å holde blodsukkeret stabilt.

Manglende følelse av mestring

Hovedsaken til at jeg virkelig misliker høyt blodsukker er frykten for at andre skal se hvor høyt det er. I de fleste tilfeller får jeg enten høye målinger fordi jeg har spist noe uvanlig, er stresset, syk eller bare har en dårlig dag. I disse tilfellene har jeg ikke like mye kontroll over blodsukkeret som jeg vanligvis ville hatt. Noe jeg er fullt klar over selv. Men jeg vegrer meg fortsatt for å vise det til andre. Jeg føler ikke at jeg har kontroll over min egen diagnose når de høye målingene kommer, og at jeg på sett og vis har feilet. Dette er noe jeg ikke vil at andre skal se.

Jeg prøver å tenke over hvorfor jeg lar det gå inn på meg. Jeg vet så inderlig godt at jeg har kontroll 95% eller mer av tiden, og stort sett gjør det meg ingenting om venner ser blodsukkerverdiene mine. Det skal nevnes at det ved flere anledninger har vært

tippekonkurranse om hva målingen på apparatet kommer til å vise. Men når målingene er høye synes jeg det er ukomfortabelt at andre ser dem.

Til ettertanke

Jeg har ikke den samme følelsen rundt mestring når blodsukkeret går lavt. Det kan virke som det er mer forståelse for lave blodsukkerverdier enn høye. Kommentarene kan rett å slett komme av uvitenhet, både ovenfor diagnosen, og hvilken innvirkning kommentarene kan ha.

Fremover skal jeg prøve å bli flinkere på å heller forklare hvorfor blodsukkeret er høyt hvis disse spørsmålene kommer, fremfor å ikke ville vise dem. Jeg er glad i å lære andre mer om diagnosen når jeg har muligheten, og dette kan være en god mulighet til å spre kunnskap. Jeg skal også bli flinkere på å bevisstgjøre meg selv på at det ikke er mulig å ha kontroll på blodsukkeret hele tiden.

Blodsukkerverdier vil variere ut ifra alle mulige faktorer, og jeg vet godt selv at jeg har god kontroll på min egen diagnose.

ACCU-CHEK®

MUSKEL- OG LEDDSMERTER

Tekst: Olaf Ek Jacobsen

ULIKE TYPER MUSKEL- OG LEDDSMERTER:

Enkelte smertetilstander i muskler og ledd lar seg diagnostisere relativt enkelt ved hjelp av sykehistorie og undersøkelser som f. eks. røntgen, CT, MR og ulike blodprøver. Til denne typen sykdommer finner vi artrose (slitasjegikt), leddgikt, Bekhterevs sykdom og prolaps i rygg eller nakke, samt betennelser i muskler, sener og annet støttevev som er lett å lokalisere og som oftest er utløst av konkrete belastninger. Andre lidelser er det vanskeligere å finne noen naturlig forklaring på og dermed også ofte vanskeligere å finne korrekt behandling for. Dette gjelder for eksempel det som kalles bløtdelsrevmatisme, et samlebegrep for uspesifikke plager fra blant annet muskler, sener, leddbånd, bindevev og slimposer. I mange sammenhenger omtales dette mer generelt som fibromyalgi.

Her følger en beskrivelse av noen av de hyppigst forekommende smertetilstandene fra muskler og ledd:

DE BETENNELSESAKTIGE SMERTETILSTANDENE:

Leddgikt (revmatoid artritt) er en kronisk sykdom som pasientene må leve med resten av livet. Sykdommen starter hyppigst i alderen 45-60 år. Litt under 1 % av befolkningen får leddgikt og yngre kvinner rammes tre ganger så ofte som unge menn. Sykdommen kan også ramme barn. Den starter oftest i de små leddene i fingre og tær, men etter hvert vil større ledd også rammes. I de fleste tilfellene er symptomene symmetriske, dvs. de rammer samme ledd på høyre og venstre side. Leddgikt regnes som en autoimmun sykdom. Dette betyr at kroppens immunsystem feilaktig angriper kroppens egne friske celler og ødelegger disse og omkringliggende vev. Ved leddgikt ødelegges først brusen i leddet, deretter beinvevet og strukturene rundt som en følge av en kronisk betennelse i leddkapselens slimhinne. (Vi snakker her om en betennelse, altså ingen infeksjon som skyldes virus, sopp eller bakterier). Ubehandlet vil leddgikt føre til ødelagte og smertefulle ledd. Mange leddgiktpasienter får også påvirkning av andre organer.

Medikamentell behandling: Tidligere var den tilgjengelig behandlingen for leddgikt svært mangelfull og pasientene opplevde store smerter og ødelagte ledd. Man benyttet ulike medisiner for å lindre smertene, men de medisinene man hadde for å bremse sykdomsutviklingen var lite effektive. Det var derfor ikke uvanlig å se pasienter med helt deformerte hender og føtter. De seneste årene har det heldigvis kommet en rekke såkalte sykdomsmodifiserende legemidler på markedet. Ved bruk av disse medikamentene kan man i de fleste tilfeller stoppe utviklingen av sykdommen. Dette har medført at de fleste nydiagnostiserte leddgiktpasienter i dag opplever en helt annen og mye bedre hverdag enn pasienter gjorde tidligere og de kan i de fleste tilfeller leve et tilnærmet normalt aktivt liv.

Det er svært viktig at pasienter får stilt riktig diagnose så tidlig som mulig, slik at optimal behandling kan settes i gang før leddene er varig skadet. Behandling og oppfølging av leddgiktpasienter er en spesialistoppgave.

Bekhterevs sykdom kjennetegnes ved ryggstivhet og smerter i korsryggen. Årsaken til at noen utvikler sykdommen er ikke kjent, men det er trolig en kombinasjon av arv og miljø. Man tror at en forutgående

infeksjon kan være utløsende årsak hos disponerte personer. Forekomsten er ca. 1 % av befolkningen.

Sykdommen starter, som ved leddgikt, som følge av en immunologisk reaksjon som fører til betennelse i senene og støtteapparatet rundt ryggvirvlene nederst i ryggstølen. Dette fører over tid til økt bendannelse i virvlene. I langtkommende tilfeller vil ryggvirvlene "vokse sammen". Ca. 1/3 av alle bekhterevpasienter utvikler også endringer i hofte- og/eller skulderledd.

Hver fjerde bekhterevpasient vil få øyebetennelse, kjennetegnet ved rødt øye, smerter, lysskyhet (vondt å se mot lyset) og tåreflod. OBS! Dette er en tilstand som raskt må behandles av lege, for ikke å risikere skade på synet.

Medikamentell behandling: Ikke-steroid betennelsesdempende midler (NSAIDs) er oftest det første man begynner med og bruken bør styres av lege. Får man ikke god nok effekt av ett preparat, kan bytte til et annet virkestoff være nyttig. Bivirkninger fra magen (fra svie og ubehag til magesår) er vanlig for disse legemidlene, og personer med hjertesykdom skal kun bruke disse legemidlene i samråd med lege. Det har de seneste årene kommet to nye grupper sykdomspåvirkende legemidler på markedet: TNF-hemmere og interleukinhemmere. Disse legemidlene er effektive og vil hos de fleste bremse sykdomsutviklingen. Midlene skal forskrives og bruken følges opp av spesialist. I tillegg er egentrening og oppfølging hos fysioterapeut helt avgjørende for å redusere stivhet og smerter fra ryggen.

OBS! Opplever man akutte, sterke smerter, hevelse, rødhet i og rundt et ledd og leddet i tillegg kjennes varmt ut, bør lege oppsøkes umiddelbart. Dette er typiske symptomer på en akutt leddbetennelse forårsaket av bakterier og skal behandles med antibiotika. Dersom man ikke får behandling i løpet av kort tid, er det risiko for at leddet kan ødelegges. Betennelsen forekommer oftest i store ledd som hofte, kne og skulder, men kan også forekomme i andre, mindre ledd.

SMERTESKOLENS DELER:

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

DE DEGENERATIVE SMERTETILSTANDENE / "SLITASJESKADENE"

Artrose (ofte kalt slitasjegikt)

Sykdommen forekommer oftest i leddene i nakke, rygg, hofter og knær, men kan også forekomme i leddene i fingre og tær. Man kan ofte ikke peke på noen klar årsak til sykdommen, men forekomsten øker betraktelig med alderen. Høy kroppsvekt vil også påvirke artroseutviklingen negativt.

I enkelte tilfeller vil feilstillinger i ledd som følge av skade eller brudd i knokler nær ledd disponere for artroseutvikling. Sykdomsutviklingen kjennetegnes ved nedbrytning av leddbrusken. Dette skaper en irritasjon i leddet som igjen fører til en betennelse. I alvorlige tilfeller er leddbrusken i visse områder helt borte slik at benvevet i knoklene i leddet «gnisser» mot hverandre. Dette fører til sterke smerter, både fra det berørte leddet samt omkringliggende sener og muskler, i tillegg til stivhet og ubehag/smerter ved bevegelse. I begynnelsen opplever pasienten smerter i hovedsak ved belastning av leddet, men etter hvert som artrosen forverres, også etter aktivitet og ved hvile. Det siste fører ofte til dårlig nattesøvn. Selv om de fleste opplever smerter ved bevegelse, anbefales det å være i aktivitet. Bruk av ledd rammet av artrose vil gi bedre ernæring av den allerede skadede brusen og dermed forsinke sykdomsutviklingen, samtidig som muskulatur og støtteapparat rundt leddet styrkes og bevegeligheten opprettholdes.

Medikamentell behandling: Behandlingen av artrose følger den vanlige smertetrappen (Les om smertetrappen i forrige utgave av

Boots holder deg oppdatert). Man starter med paracetamol i doser inntil 4 gram per dag. Hvis dette ikke gir tilstrekkelig smertelindring tas i tillegg et ikke-steroid betennelsesdempende legemiddel (NSAID). De mest brukte av disse er ibuprofen (Ibumetin/Ibux), diklofenak (Voltaren), naproksen (Naproxen). Vær oppmerksom på at enkelte vil oppleve plagsomme bivirkninger fra magen ved bruk av disse preparatene og at pasienter med samtidig hjertesykdom kun skal ta NSAIDs etter avtale med legen sin. Personer som opplever bivirkninger ved bruk av denne type legemidler anbefales å rådføre seg med apoteket eller kontakte legen sin.

Bruk av andre legemiddel som glukosamin eller andre midler som styrker leddene og brusen er omdiskutert, men flere pasienter rapporterer effekt av denne type tilskudd. Spør apoteket eller lege om råd for riktig bruk av dette. Enkelte spesialklinikker tilbyr i dag injeksjon av ulike stoffer f. eks. hyaluronsyre eller såkalt PRP/APS i leddet. Lege kan gi ytterligere informasjon hvem dette er aktuelt for.

Ved svært sterke smerter og ødelagte ledd, vil operasjon med innsetting av protese være den beste løsningen. Hofteleddet er det leddet som oftest erstattes med protese. Årlig får flere enn 10.000 pasienter en hofteprotese i Norge. For de fleste som i dag får protese i voksen alder, vil den holde livet ut.



Smerter fra muskler og ledd er noe alle opplever, de fleste flere ganger i løpet av livet. Plager fra muskler, skjelett og ledd er også den hyppigste årsaken til nye uføretrygdede i Norge.



BETENNELSE I MUSKLER, SENER OG ANNET STØTTEVEV

Disse tilstandene kommer oftest svært akutt, men kan også utvikle seg over tid etter langvarig, ofte ensidig belastning. Typiske tilstander er tennisalbue, frossen skulder og prolaps i rygg/nakke. Symptomene er oftest smerte, hevelse, varme, rødhet i og rundt der skaden er, i tillegg til nedsatt bevegelighet.

Behandling:

Ved akutte skader anbefaler enkelte å følge RICE-prinsipper. RICE står for Rest, Ice, Compression, Elevation, hvilket betyr at den skadde kroppsdelen skal hvile, kjøles ned, komprimeres og holdes høyt. Dette er naturlig nok enklest å gjennomføre hvis skaden er i en arm eller et

ben. Hvis den akutte skaden går over i et mer kronisk forløp anbefales egentrening kombinert med fysioterapi, kiropraktikk eller andre terapeutiske metoder og øvelser.

I enkelte tilfeller, særlig i akuttfasen vil medisiner være nyttig. Smertelindring ved hjelp av medisiner vil i mange tilfeller gjøre det lettere å gjennomføre både behandling hos fysioterapeut og egentrening. Ofte anbefales et betennelsesdempende legemiddel (NSAID) i en kortere periode. Jo tidligere man begynner med en kortvarig behandling med et NSAID, jo mer effektivt er det.

USPESIFIKKE MUSKEL- OG LEDDSMERTER

De uspesifikke muskel- og leddsmertene er plager fra bløtvevet som omgir skjelettet. Derfor kalles disse plagene ofte for bløtvevsrevmatisme. Mange ulike strukturer kan være involvert, bl. a. muskler, sener, leddbånd, bindevev og slimposer. Plagene kan være lokalisert til en bestemt kroppsdelen, eller spredt mer diffust som ved fibromyalgi.

Ved denne type smerter er det oftest vanskelig å finne en klar bakenforliggende årsak og ulike undersøkelser som blodprøver, røntgen, CT og MR viser i de fleste tilfellene ikke noe unormalt. Man har blitt mer og mer klar over at ved denne type smerter er det viktig å se hele pasienten. Kroppslige, mentale og livsbetingede faktorer påvirker tolkningene av signaler fra kroppen og grad av sårbarhet og motstandskraft påvirker opplevelsen av smerte. Ofte vil langvarige belastninger gi økt følsomhet og stressaktivering. Det er viktig å anerkjenne pasientens plager, selv om objektive undersøkelser ikke viser noe unormalt. Målet for behandlingen er ofte å lære ulike mestringsstrategier og å bryte fastlåste onde sirkler.

I enkelte tilfeller kan man relatere plagene til én eller flere utløsende årsaker. Langvarig, stressende og statisk arbeid på PCens tastatur

belaster armer og skuldre og gir ikke muskulaturen mulighet til å slappe av og ta seg inn igjen. Tennisalbue, som starter som en akutt betennelse på yttersiden av albuen er et annet eksempel på en lidelse som følger av ensidig, langvarig belastning. Enkelte tåler denne type belastning, andre ikke. Bakgrunnen for disse ulikhetene er trolig tidligere erfaringer med liknende belastninger og tilstedeværelsen av andre tilleggsbelastninger. De samlede livsbetingelser og hvordan man tolker symptomer har mye å si for risikoen for å utvikle kroniske muskelsmerter.

Behandling:

Ved denne type plager er det viktig å oppfordre til økt mestring av situasjonen. Dette er for de fleste lett å si, men vanskelig å gjennomføre. Ved kyndig hjelp fra fysioterapeut eller annet fagpersonale er det mulig å bryte onde sirkler og vaner som opprettholder plagene.

Vanlige smertestillende preparater har ofte dårlig effekt for denne typen smerter. Noen pasienter kan ha nytte av lave doser med legemidler opprinnelig brukt mot depresjon, men som også kan ha effekt mot kroniske smerter. I noen tilfeller kombineres disse med paracetamol.

Velg en bandasje som oppfyller alle krav for at såret skal gro raskt og effektivt.

Mepilex Border Lite - en anvendelig og skånsom skumbandasje til bruk på en rekke sår.

HVA MÅ TIL FOR AT ET SÅR SKAL GRO?

Tekst: Elisabeth Vosmik, produksjef i Mölnlycke Health Care

Uansett alvorlighetsgrad eller størrelse på såret, prinsippene for sårbehandling er de samme. Det er noen faktorer som må tas hensyn til for å optimalisere forholdene slik at såret kan gro raskt og effektivt. Dette er viktig å ta hensyn til ved valg av bandasje.

Hindre infeksjon

Et sår er en inngangsport for smuss og bakterier som kan forårsake en infeksjon. Det er derfor viktig å først vaske såret ordentlig rent, om nødvendig med en børste eller skrubbe, før det settes på et plaster eller bandasje. Det anbefales å dekke til såret til det er helt grodd. Selv et lite sår kan i verste fall føre til en alvorlig infeksjon.

Fjerning av væske

Blod og sårveske må effektivt fjernes fra såret. Mange bandasje-pakninger har dråper som indikerer hvor mye sårveske bandasjen kan suge opp og holde på. Det er også viktig at bandasjen «puster» ved at overflødig væske fordampes gjennom bandasjens toppfilm.

Riktig fuktighet og temperatur

Det er gunstig å opprettholde hudens naturlige fuktighet og temperatur, da trives de fornyede hudcellene best. Med en pustende bandasje fordampes overflødig fuktighet. Det er en myte at sår bør luftes, jevn temperatur og naturlig fuktighet er det beste.

Holde omkringliggende hud tørr og frisk

Siden det er den friske huden rundt såret som skal fornye seg slik at såret lukkes, er det veldig viktig å holde dette området tørt og friskt. Hvit og oppbløtt hud rundt såret tyder på at det er for fuktig under bandasjen

og at den ikke holder godt nok på væsken fra såret. Opplever man slik lekkasje fra bandasjen tilbake til såret og utover huden, bør man velge en annen bandasje.

La såret få ro til å gro

Å stadig eksponere såret for temperatur- og fuktendringer, kan føre til at helingstiden forlenges. Prøv å «forstyrre» såret minst mulig ved å skifte bandasje så sjeldent som tilrådelig. En bandasje som effektivt suger opp væske og holder den inne i bandasjen, fører til at du kan la den ligge på lenger. Dette er ikke bare gunstig for såret, men også økonomisk lønnsomt. Ofte kan det lønne seg å investere i en litt bedre og dyrere bandasje for å kunne skifte sjeldnere.

Hudvennlig heft

Bandasjer med silikon som heftemiddel er mye mer skånsomt for huden enn tradisjonelt lim. Silikonet river ikke med seg hudceller ved fjerning av bandasjen. Personer med sart hud eller limallergi bør være spesielt oppmerksomme på dette, men alle hudtyper kan med fordel bruke silikon framfor lim. Bandasjer med silikon kan også løsnes i et hjørne (for inspeksjon av såret), og settes på igjen, uten at de mister hefteegenskapen.

Utformet for diskresjon

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

- Infyna Chic er ferdig fuktet og klart til bruk
- Infyna Chic får lett plass i håndvesken på reise
- Kateteret har akkurat den rette fastheten for enkel, berøringsfri innsetting
- Du kan åpne og lukke beholderen med kun en hånd
- Beholderen lekker ikke når den lukkes etter bruk



CE
0050

 Hollister

Infyna Chic™
Intermittent Catheter

25. - 29. november

**BLACK
WEEK**
Gode tilbud hele uken!

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

OPPSKRIFT

HØSTSUPPE



Illustrasjonsbilde

SLIK GJØR DU

Kok opp vann og buljong

- 2 Liter vann
- 2 terninger klar grønnsaksbuljong
- 2 terninger klar kjøttbuljong

Skjær opp i terninger:

- 4 mellomstore poteter
- ½ liten kålrot
- ¼ selleriot
- 4-6 gulrøtter
- 1-2 persillerot
- 1-2 pk kjøttpølser uten skinn

Persillerot og selleriot kan gjerne skjæres i mindre terninger enn de andre grønnsakene da disse har mer smak.

Tilsett grønnsaker steg for steg etter koketid og pølsebitene til slutt.

Koketid:

- Poteter – 25 min
- Kålrot – 25 min
- Selleriot (mindre terninger) – 20 min
- Gulrot – 15 min
- Persillerot (mindre terninger) – 15 min
- Pølsebiter - 5 min

Smak til med salt og pepper!

TIPS!

- Erstatt pølsebitene med kokekjøtt. Bruk da kraften som suppens base istedenfor buljongvann. Oksebog og bibringe egner seg godt.
- Test ulike pølsetyper i suppen. Vanlig kjøttpølse, ekstra kjøttrik kjøttpølse, Go` og mager kjøttpølse eller kjøttpølser av kylling og kalkun.
- Kutt selleriot og persillerot i mindre terninger da disse har litt skarpere smak
- Tilsett mer eller mindre av de ulike grønnsakene ettersom hva du / din familie liker best.
- Angitte koketider er cirkatider og vil avhenge noe av terningenes størrelse.
- Kutt opp alle grønnsakene kvelden i forveien så har du rask middag som lager seg nesten selv!
- Det smaker godt med flatbrød ved siden av og grovkvernet pepper på toppen når suppen serveres.

Viktigheten av å kunne være seg selv

Mange kvinner opplever urinlekkasjer – og det gjelder ikke bare eldre kvinner. Mens noen kun lekker noen dråper en gang i blant, opplever andre større lekkasjer. Urinlekkasjer er fortsatt et tabulagt tema, til tross for at mange kvinner opplever og påvirkes av det.

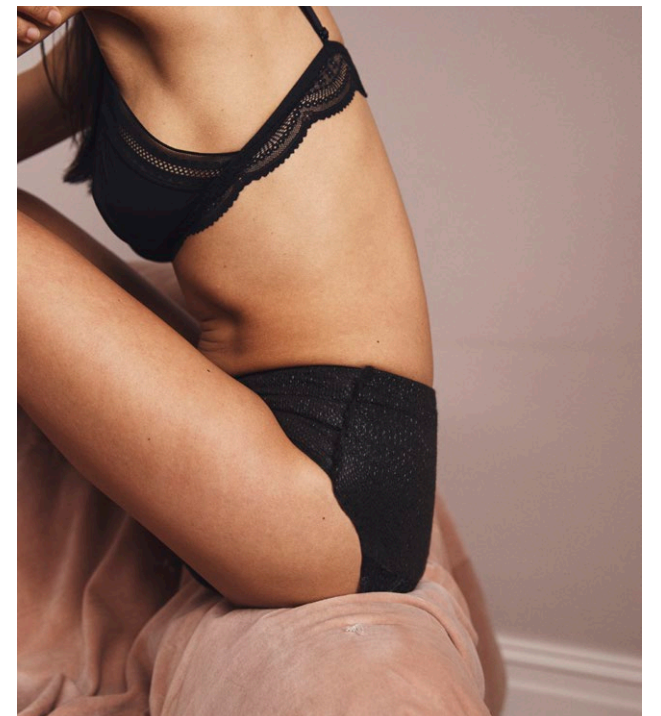
Å trene bekkenbunnsmusklene kan forebygge og forbedre inkontinens – og i enkelte tilfeller fjerne lekkasjene helt. En annen måte å få kontroll på lekkasjene på er å velge riktig beskyttelse. TENA har et bredt utvalg av produkter fra små truseinnlegg til buksebleier som absorberer større lekkasjer. Valg av riktig produkt gir beskyttelse mot lukt og fukt slik at man kan fortsette å leve livet som man ønsker.

NYHET! Ikke en typisk buksebleie

Inkontinensprodukter har vært gjennom en spennende utvikling, og TENA har nå gleden av å lansere TENA Silhouette i fargen sort og krem! Produktene er tilgjengelig i både høyt og lavt liv og i størrelsene medium og large. Trusene er feminine, myke og behagelige, og former seg etter kroppen slik at de ser ut og føles som vanlig undertøy.

Miks og match

Med et bredere sortiment av inkontinensundertøy, kan man nå mikse og matche i flere farger som vil stå i stil til øvrig valg av antrekk.



(TENA Silhouette dekkes ikke på blå resept)



TRU Color

Diskré på innsiden og utsiden takket være en smart fargeteknikk kalt TRU Color.



Ser ut og føles som vanlig undertøy

Pålitelig beskyttelse som er diskre og undertøyslignende for å matche stilen og humøret ditt.



Lett og myk komfort

Mykt og pustende stoff med mikrostretch som følger kroppens konturer

Det finnes en TENA Silhouette for enhver anledning

UNDERERNÆRING

-ET PROBLEM I VELSTÅENDE NORGE?

Tekst: Silje T. Olsen

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

Underernæring rammer ofte eldre og syke, men kan forekomme hos mennesker i alle aldre. Personer med kroniske lidelser som kreft, beinskjørhet og hjerte- og lungesykdom, samt eldre, demente, enslige og funksjonshemmede, har økt risiko for å bli underernærte. Underernæring kan gjøre at du takler sykdom dårligere. Det kan være utfordrende å få i seg nok mat når man er syk, og mange som er syke over tid går ned i vekt. Det er derfor viktig å fokusere på å spise nok, og få i seg alle næringsstoffene og ikke minst nok energi. Men det er lettere sagt enn gjort. Kanskje har du dårligere matlyst og appetitt enn før, eller opplever kvalme, munntørrehet og endret smaksans? Kanskje du er medtatt og sliten som følge av sykdommen, eller har problemer med å tygge og/eller svelge maten?

ØKT BEHOV VED SYKDOM

Energi er kroppens drivstoff, og helt essensielt for at kroppen skal fungere. Protein er kroppens byggesteiner, og er spesielt viktig for muskelstyrke. Ved sykdom har man et økt behov for energi og protein. Behovet for næring er størst når matinntaket er minst. Underernæring øker risikoen for komplikasjoner ved medisinsk behandling, gir redusert motstand mot infeksjoner, forsinket rekonvalesensen, forverrer fysisk og mental funksjon, gir tap av muskelmasse, gir redusert livskvalitet og økt dødelighet.

KREFT - ØKT BEHOV FOR ENERGI OG PROTEIN

Ved kreft kan det være vanskelig å dekke behovet for energi og protein gjennom et vanlig kosthold, både på grunn av selve sykdommen og som følge av bivirkninger av behandlingen. Mange kreftpasienter opplever dårligere matlyst på grunn av kvalme og smaksforandring.

Man vet at pasienter med kreft har økt behov for energi og protein, og ved å få i seg nok er man bedre rustet til å tåle behandlingen. Derfor bør det være fokus på ernæring fra diagnosetidspunkt og gjennom hele sykdomsperioden.

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

ØKT RISIKO FOR UNDERERNÆRING NÅR MAN BLIR ELDRE

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

Det finnes næringsdrikker som er tilpasset eldre med tanke på næringsinnholdet. Næringsdrikkene krever ingen tilberedning og er en enkel og trygg måte å få i seg ekstra næringsstoffer og energi på. De finnes i mange ulike smaker, slik at du kan være sikker på å

finne noe du liker. Noen foretrekker søte smaker som sjokolade og vanilje, mens andre foretrekker kaffe liknende smaker eller syrlige varianter som sitron eller bær. Et godt tips er å alltid oppbevare noen i kjøleskapet, da de fleste synes de smaker best avkjølt.

Underernæring kan gjøre at du takler sykdom dårligere



BRUKEN AV NÆRINGSDRIKKER

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

Vi i Boots HomeCare kan veilede deg i bruken av næringsdrikker, samt hjelpe deg med å finne de smakene du liker best. Noen ønsker å hente næringsdrikkene på apoteket, men vi kan også levere hjem til deg kostnadsfritt. Boots HomeCare kan sette sammen en smakspakke slik at du kan finne dine favoritter. Dersom du skal bruke næringsdrikker over lang tid anbefaler vi deg å finne flere smaker du liker, slik at du kan variere.

MANGE MULIGHETER FOR VARIASJON

Det er mange måter å bruke næringsdrikkene på. De kan drikkes som de er, gjerne kalde, eller varmes opp til for eksempel kakao. De kan også fryses, enten i terninger eller til is. Det er veldig godt å ta opp en flaske fra fryseren en times tid før den skal drikkes, da får de en milkshake liknende konsistens. Næringsdrikker kan også tilsettes i vanlig mat, for eksempel i smoothies, eggerøre, kaker, havregrøt eller som vaniljesaus på en fruktsalat.

Det finnes også berikningspulver som kan røres ut i supper, grøter, sauser og drikke, men også i syltetøyet du har på brødskiven. Ved å tilsette pulveret har du økt næringsinnholdet betraktelig, uten engang å smake at det er der. I tillegg til næringsdrikker og berikningspulver finnes det også ulike supper og puddinger.

KOMPAKTE VARIANTER

De fleste næringsdrikkene er på 2 dl, og for noen kan det være utfordrende å få i seg så mye. Da finnes det kompakte varianter. I flere tilfeller får du i deg akkurat like mye næring som du ville gjort ved å drikke en flaske på vanlig størrelse, men på et mindre volum. Husk å drikke nok væske når kompakte drikker inntas. Hold motivasjonen oppe selv om det i perioder kan oppleves krevende å få i seg mat eller en næringsdrikk. Kroppen vår trenger energi og næring, spesielt i perioder med sykdom. Du vil føle deg bedre og mer opplagt når du fyller på, og ikke minst vil det være med på å gi deg bedre livskvalitet og hjelpe deg til å takle sykdom og behandling bedre.

NÆRINGSDRIKKER VED DIABETES

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

ENKLE OG SMAKFULLE MELLOMMÅLTIDER

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

NutriFriend

SMARTFISH

Dårlig matlyst og utfordring med smak?

Nutrifriend 1100 er en frisk og sunn næringsdrikk basert på juice fra frukt og bær, og inneholder høykvalitets myseprotein og de essensielle omega-3 fettsyrene EPA og DHA.

- Frisk og syrlig smak
- Bidrar til normal funksjon av immunforsvaret
- Bidrar til opprettholdelse og vekst av muskelmassen
- Dekker det daglige behov for omega-3 og vitamin D
- Egnet for både voksne og barn

Dekkes på blå resept!



Les mer på: Smartfish.no

SLIK ØKER DU ENERGIINNTAKET:

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

Få tilbake smaken på livet

Med næringen du behøver og smaken du vil ha

Fresubin®



Fresubin medisinske ernæringsprodukter kommer i et stort og næringsrikt utvalg, som alle dekkes på blå resept.

Spør ditt apotek om hjelp til å finne det Fresubin produktet som passer best for deg og ditt ernæringsbehov.

Mer informasjon om våre medisinske ernæringsprodukter finner du ved å gå inn på: www.fresenius-kabi.no

FRESENIUS KABI
caring for life

Kompetanse og omsorg – rett hjem

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



STOMI



ERNÆRING



INKONTINENS



KATETER



SÅRBEHANDLING



SIRKULASJON



DIABETES



LEGEMIDLER

VÅRE HOMECARE-APOTEK

- | | |
|---|--------------------------------------|
| • Akershus 23 37 66 00 | • Molde 71 25 92 00 |
| • Arendal 37 00 42 00 | • Oslo 23 37 66 00 |
| • Askim 69 81 72 00 | • Sandnes (Samarit) 51 60 97 50 |
| • Bergen (Spelhaugen) 55 17 60 12 | • Sarpsborg (Lande) 69 10 25 73 |
| • Fredrikstad 69 39 65 10 | • Skien (Medicus) 35 51 98 08 |
| • Haugesund (Ørnen) 52 71 90 90 | • Stavanger Helsehus 51 52 35 31 |
| • Kristiansand 38 17 18 10 | • Tromsø (Kvaløysletta) 77 75 89 92 |
| • Larvik 33 13 24 46 | • Trondheim (LadeTorget) 73 53 37 20 |
| • Moss (Lilleeng Helsepark) 69 27 86 80 | • Ålesund (Moa) 70 17 80 50 |

Kundesenter 23 37 66 00
info.homecare@boots.no
Hverdager 8-16 (fredag 9-16)
Homecare.no