



Boots

HomeCare

Kompetanse og omsorg - rett hjem

BHDO UTGAVE 1 2021

Side 28-29

ARRBEHANDLING

Side 30-31

NY UNIK APP

Hjelper kreftpasienter og overlevende til å ta kontroll over sykdom.

Side 22-24

FAMILIE TIL KRONISK SYKT BARN

Side 12-15

STOMIUTSTYR OG BLÅRESEPTORDNINGEN

Stomisykepleier Helene forteller om hva som finnes av stomiutstyr og hva som dekkes på blåreseptordningen.

Side 4-7

MIRAKELJENTA SARA

Sara (8) har kjempet flere kamper for livet. Viljen til å leve er sterk hos denne jenta. Les hennes gripende historie her.

LEDER OG INNHOLD

Kjære leser

Velkommen til utgave 1 - 2021 av
Boots HomeCare sitt kundemagasin.

Kompetanse og omsorg helt hjem

Er det noe vi har lært den siste tiden, er det at omgivelsene rundt oss forandrer seg, og at behovet for hjemleveranser og oppfølging av helsepersonell er økende. Jeg er stolt over kompetansen Boots HomeCare besitter. Fra Kristiansand i sør til Tromsø i nord har vi helsepersonell og sykepleiere som står beredt til å hjelpe deg. Enten direkte som pasient og bruker eller som helsepersonell i sykehus og primærhelsetjenesten. Stomiskolen vår er et eksempel på den kompetansen vi besitter.

I Boots HomeCare søker vi daglig å forbedre vårt tilbud til deg som bruker av tjenestene våre. Lanseringen av den digitale bestillingsløsningen er et eksempel på dette. Etableringen av HomeCare på Facebook et annet. Vi ønsker å dele kunnskapen vår, inspirere og engasjere i din hverdag. Et tredje eksempel er at vi våren 2021 lagerfører over 450 nye varer for å gi deg bransjens største og beste sortiment innenfor stormi og kateter. Dette gir deg raskere leveringstid, enten du kommer i apoteket eller får varene levert hjem. Lagerføringen gir også et langt lavere CO2 avtrykk ved at vi reduserer antall leveranser med bil og fly betydelig. Dette miljøtiltaket er vi stolt av i Boots.

Historier fra virkeligheten og partnerskap

I dette nummeret kan du lese om Sara og vår egen distriktsansvarlige sykepleier, Camilla. To sterke historier om det å vokse opp med en alvorlig diagnose. Men også to sterke historier om det å få hjelp fra helsevesenet og om hvordan kjærlighet i egen familie hjelper oss å takle motgang og medgang på en forbillig måte. Både Sara og Camilla med familier er store forbilder for oss alle. For meg personlig engasjerer det og motiverer det meg dypt å få jobbe med noe så meningsfylt som å hjelpe mennesker til å kunne leve et bedre og enklere liv. Selv med et krevende utgangspunkt.

Du vil også legge merke til at vi har en artikkel om en ny smarttelefon applikasjon som heter HEAL i denne utgaven. Boots HomeCare jobber genuint med partnerskap som skal bidra til å dele kunnskap med akkurat deg som leser. HEAL er en nyopprettet ressursplattform og sosialt nettverk for kreftpasienter og kreftoverlevende og deres pårørende. Jeg anbefaler dere å prøve det ut.

Til slutt benytter jeg anledningen til å ønske deg en riktig god vår og en god sommer i en rar tid. Det må snart gå over. 1000 takk til alle dere helsepersonell som har stått på og bidratt når Norge har trengt dere på vakt. Vi er heldige som har dere!

Hilsen Ken Hauge
Leder for Boots HomeCare



04

MIRAKELJENTA SARA

Sara (8) har kjempet flere kamper for livet. Viljen til å leve er sterk hos denne jenta.

08

NETTSIDE MED UNIK BESTILLINGSLØSNING

Kom i gang i dag på www.homecare.no

10

BOOTS HOMECARE – VÅRE SYKEPLEIERE

En oversikt over alle våre sykepleiere.

12

STOMISKOLEN

Helene forteller om hva som finnes av stomiutstyr og hva som dekkes på blåreseptordningen.

16

UFRIVILLIG URINLEKKASJE?

1 av 3 kvinner over 35 år, og 1 av 4 menn over 40 år opplever urinlekkasje, en eller annen gang i livet.

22

FAMILIE TIL KRONISK SYKT BARN

Fast spalte: Camilla Tjessem

25

HVORFOR BRUKE KOMPRESJONSSTRØMPER?

26

ØKT RISIKO FOR KARIES OG HVA DU SELV KAN GJØRE

Duraphat tannpasta er et reseptfritt legemiddel som kan være en hjelp.

28

ARRBEHANDLING

Det finnes måter å hindre arrdannelsen på under helingsprosessen.

30

NY UNIK APP

Hjelper kreftpasienter og overlevende til å ta kontroll over sykdom.

Er du kvinne og bruker kateter?

Infyna Chic kateter™ er lite og lett å ta med seg og passer perfekt rett i lomma eller i sekken.

- Infyna Chic kateter er ferdig fuktet og klart til bruk
- Du kan åpne og lukke beholderen med kun én hånd
- Beholderen lekker ikke når den lukkes etter bruk
- Kateteret har akkurat den rette fastheten for enkel, berøringsfri innsetting

Kontakt oss for mer informasjon eller vareprøver:
Tlf 66 77 66 50

kundeservice.norge@hollister.com
www.infynachic.no

Før bruk, vennligst les bruksanvisningen for informasjon om tiltenkt bruk, kontraindikasjoner, advarsler, forholdsregler og instruksjoner.



MIRAKELJENTA SARA

Sara (8) har kjempet flere kamper for livet, men viljen til å leve er sterk hos denne jenta. Sjeldne sykdommer gjør det ofte vanskelig å finne andre mennesker som har opplevd liknende. Foreldrene Ingrid og André Fevang har valgt å være åpne om sykdommen til Sara. De ønsker å dele sine erfaringer slik at andre kan få støtte og vite at de ikke er alene.

Tekst og foto: Helene Børing Gaarden (Babybilde: Ingrid Fevang/ www.vaarlillesara.blogspot.com)



Sara har tross sin unge alder allerede vært igjennom flere narkoser, operasjoner, kunstige komaer og undersøkelser.

Dette er historien om Sara; RuskeSara, SuperSara. Ei lita mirakeljente. Da den lille babyen kom til verden i oktober 2012, visste foreldrene lite om hva som ventet dem. Sykehusinnleggelser, måling og veiing av alt som gikk inn og alt som kom ut, nær-døden-opplevelser, flere planlegginger av begravelsen til den lille jenta, oppturer og nedturer. Sara Fevang (8) er født med en sjelden genfeil. Etter mange bekymringer og ulike undersøkelser ble det klart hvilken genfeil Sara hadde; PMM2-CDG (tidligere kalt CDG-1a). Dette er den vanligste varianten av CDG - medfødte glykoseringsforstyrrelser. CDG er en samlebetegnelse på sjeldne, arvelige sykdommer som rammer cellenes Sukkerprotein-stoffskifte. Den rammer forskjellige deler av kroppen, men nervesystemet er som regel affektet. Det finnes ingen behandling.

De tidlige tegnene på at noe var galt

For foreldrene Ingrid og André Fevang ble det tidlig tydelig at ikke alt var som det skulle være med Sara. Bare noen uker gammel ville hun nesten ikke spise, og hun gikk ned i vekt. Da ble det innleggelse på sykehuset og sondeernæring. Da diagnosen ble bekreftet, fikk de beskjed om at Sara var alvorlig syk, og kanskje ikke ville overleve. I Norge fødes cirka ett barn i året med denne sykdommen, og siden den var så sjelden, var det vanskelig å finne informasjon. Legene kunne heller ikke svare på mange av spørsmålene de hadde. Det de fikk beskjed om var at hun aldri kom til å få et normalt liv, og at risikoen for å dø var størst det første leveåret. På det tidspunktet var det uvirkelig for den nybakte familien at de kanskje skulle miste den lille tulla de nettopp hadde fått. Det var dette de hadde ønsket seg; at de to nå hadde blitt tre!

En blogg blir til

Mammaen til Sara, Ingrid, startet en blogg da symptomene begynte å komme og diagnosen ble et faktum. Det ble et behov for å få informasjon ut til familie og venner som tenkte på den nybakte familien og bekymret seg for hvordan det gikk. «Vår Lille Sara» ble plattformen hvor foreldrene kunne oppdatere de rundt seg om Saras oppturer og nedturer. Sara har tross sin unge alder allerede vært igjennom flere narkoser, operasjoner, kunstige komaer og undersøkelser. Bloggen har vært god både som en ventil for å få ut frustrasjon og tanker, men også for å informere de som ønsker å følge med på Sara.

Sondemat ble løsningen

Nesesonden som ble lagt inn da Sara bare var noen uker gammel ga henne maten hun trengte. Sondemat er derfor noe familien fort ble vant til. Da Sara bare var noen måneder gammel gikk hun over fra å ha nesesonde til å få operert inn en "knapp" i magen for å få mat gjennom denne istedenfor gjennom nesen. Etter denne operasjonen så hun ikke så syk ut lenger, og det var godt for både Sara og familien å slippe slangen gjennom nesen.

Komplikasjoner og koma

Det er ingen tvil om at denne frøkna har vært igjennom mye. Nesten alle organene i kroppen hennes er påvirket av sykdommen. Komplikasjoner som væske rundt hjertet og nedsatt leverfunksjon har hun kjempet imot, men det som har preget tiden etter spedbarnsperioden mest er nok epilepsien. Det tok lang tid før den ble funnet på EEG-målinger (undersøkelser som) måler elektriske impulser i hjernen) og

« Ingrid og André ønsket at Sara skulle få søsken, og eldstemann Kasper har blitt en fantastisk bror for henne. »



Fortsetter neste side.

riktige medisiner kunne doseres. Sara sluttet ofte å puste under anfallene, og hun måtte raskt ha pustehjelp når anfallene kom. Den verste episoden var da Sara var i avlastningsboligen og fikk et anfall om natten. De ansatte fikk ikke kontakt med henne så hun ble sendt inn til det lokale sykehuset, og derfra videre til Rikshospitalet. Hun lå i koma i 10 dager, og ingen visste om hun kom til å våkne igjen. Det har blitt noen akuttreiser inn på både Sykehuset i Vestfold, og helikopterturer til Rikshospitalet. Årene har vært preget av mye sykdom, men også mye glede. Barn med denne diagnosen lever som multihandikappet, og 20% overlever ikke det å bli 5 år.

Unikt bånd med søsknene

Venner og familie har stilt opp for familien når de har trengt det. Sara har nå fått to brødre, Kasper som er 6 år og Victor på 1 år. Ingrid og André ønsket at Sara skulle få søsken, og eldstemann Kasper har blitt en fantastisk bror for henne. Han skjønner henne på en måte som ingen andre gjør, og det er tydelig glede mellom dem begge når de ser hverandre. Han hjelper henne med å formidle beskjeder som ingen andre klarer å tyde. Han henter ting for henne siden hun ikke klarer å flytte seg selv. Om morgenen før noen andre har stått opp, går han inn på soverommet hennes og legger seg ved siden av Sara med Ipad'en, og de ser på barne-tv sammen. Når Kasper var nyfødt var Sara skeptisk til han, og likte ikke at han kom for nærme henne. Det forholdet har bare blitt bedre og bedre. Når Victor kom var Sara også skeptisk til han, men det ble bra mye raskere enn med den første broren. De 3 søsknene er heldige som har hverandre.

Å ha et multihandikappet barn

Det å ha et multihandikappet barn er en bekymring i seg selv. Mange tanker raser gjennom hodene til foreldrene. Får vi se Sara vokse opp? Hvordan vil hun fungere? Hva skjønner hun? Men i tillegg til alle bekymringene skal det planlegges kontroller for hjerte, nyrer, øyne, lever, epilepsien, mat og vektoppgang, utvikling mentalt, kommunal støtte, fysioterapi og mye mer. Alle kontrollene er på forskjellige steder både innad på sykehuset, og på forskjellige sykehus. De er forskjellige steder i egen kommune og i nabokommuner. Når alt dette skal organiseres, er det da det blir mest tydelig at Sara ikke er som alle andre? Heldigvis har de mange gode støttespillere rundt seg.

« Sara lever et fullverdig liv på sine premisser med sin familie, trygge mennesker og trygge omgivelser rundt seg. »



Da avlasteren til Sara begynte å jobbe i Boots HomeCare begynte Ingrid og André å bestille både sonde-mat og inkontinensprodukter gjennom henne. De bruker den digitale bestillingsløsningen på www.homecare.no og det har gjort bestillingsrutinene mye enklere. Løsningen gir dem en oversikt over hva de har bestilt og når, og de kan bestille når det passer dem selv, for eksempel på kvelden eller i helgene. Det er mye som må ordnes, bestilles og fornyes, så når det er noe som kan gjøres enkelt, så settes det stor pris på.

Hverdagen til Sara i dag

Sara har nå blitt en flott jente på 8 ½ år. Hun går på skole, og bor 50% hjemme og 50% i avlastningsbolig. Hun har ikke språk, men gjør seg forstått på måten hun uttrykker seg. I alle fall for de som kjenner henne. På skolen og i avlastningsboligen får de henne til å spise via munnen innimellom, men Sara har fortsatt "knappen" på magen og får i hovedsak mat gjennom denne. Hun har begrenset med muskelkapasitet og sitter derfor ustødig. Hun kan ikke stå eller gå. Hun er derimot blitt en racer

på å styre rullestolen sin. Hun fikk rullestol når hun var 4 år, og den mestret hun med en gang.

Sara er en allsidig jente, på tross av sine utfordringer. Hun og de rundt henne gjør det beste ut av situasjonen de er i. Sara lever et fullverdig liv på sine premisser med sin familie, trygge mennesker og trygge omgivelser rundt seg. Det er viktig å se hennes muligheter istedenfor begrensninger, og kunne glede seg over alt hun faktisk klarer. Sara har et smil og en latter som sprer glede hvor enn hun er. Hun kan bli sint og lei seg også, og det er godt for henne å kunne uttrykke seg slik at hun gjør seg forstått også her. Hun elsker fart og spenning, men også å sitte i hjørnet i sofaen med Ipad, bilder av familie og venner og pus. Sara er sosial og tilpasningsdyktig. Hun er en glad, positiv og smilende jente, og Sara gir verdens beste klemmer. De som møter Sara på sin vei, vil aldri glemme denne fine jenta.

Hvis du ønsker å følge livet til Sara og familien via bloggen «Vår Lille Sara», kan du gå inn på nettsiden www.vaarlillesara.blogspot.com.



NYHET
flere
posestørrelser!

Til deg med stomi

Soft Convex

- frihet til å kunne velge

Vi utvider en-dels soft convex-serien vår da mange har etterspurt flere posestørrelser.

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

Ileomate
EN-DELS TØMBARE
POSER

Colomate
EN-DELS LUKKEDE
POSER

Uromate
EN-DELS
UROPOSER

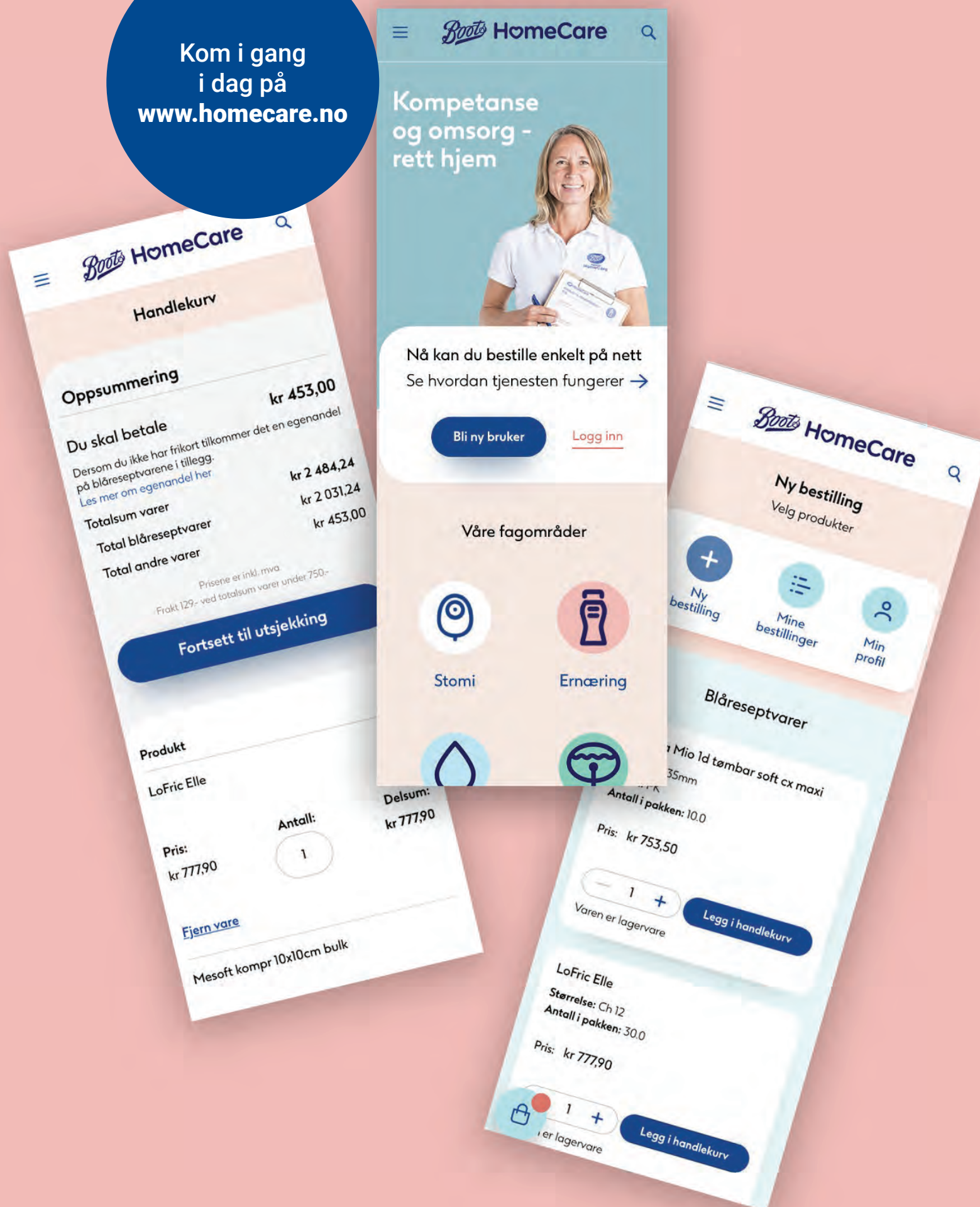


La oss hjelpe deg med å finne den perfekte kombinasjon av komfort, sikkerhet og beskyttelse.

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

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

Kom i gang
i dag på
www.homecare.no



NETTSIDE MED UNIK BESTILLINGSLØSNING

I samarbeid med kundene våre har vi utviklet nye nettsider med en unik spesialdesignet bestillingsløsning for blåreseptvarer på nett. Bestillingsløsningen er enkel og brukervennlig, og har fått gode tilbakemeldinger fra kundene som har testet den.

1

Registrer deg på
www.homecare.no
- Bli ny bruker

2

Kundesenteret
tar kontakt med
deg for å skreddersy
din personlige
kundeprofil

3

Logg inn med
Bank ID og bestill
varer når du vil,
døgnet rundt.

SKREDDERSYDD KUNDEPROFIL

Når vi skreddersyr kundeprofilen din vil en av våre sykepleiere sammen med deg gå igjennom produktene du bruker og sette opp ditt personlige vareutvalg. Du kan legge til både legemidler og andre apotekvarer som kan bestilles sammen med blåreseptvarene dine.

Via bestillingshistorikken kan du bestille det samme som sist med kun et par tastetrykk. Du kan også ta utgangspunkt i en tidligere bestilling og enkelt gjøre endringer, både ved å fjerne eller legge til

varer, eller endre antall. Og best av alt, du kan bestille døgnet rundt, akkurat når det måtte passe deg.

FORTSATT PERSONLIG OPPFØLGING

Mange av våre kunder har fått et veldig godt forhold til våre 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 våre sykepleiere og å kunne bestille varer på nett – så får du nå i både pose og sekk.

Dette sier kundene våre

- Enkelt
- Gode råd og tips
- Raskt å sende en bestilling
- Blir kontaktet raskt tilbake når jeg har spørsmål

«Dette er genialt. Enkelt å bestille, fint med oversikt over det jeg bruker.»

«Siden er enkel og oversiktlig å bruke. Det er så flott at jeg kan sitte i fred og ro, om kvelden å bestille. Enkelt å bestille, og rask levering. Veldig fin og informativ nettside.»

«Dette ser rett og slett genialt ut! :)»

«GULL! Enklere for meg, enklere for dere... Dette er så enkelt som det kan bli»

BOOTS HOMECARE – VÅRE SYKEPLEIERE



Camilla Tjessem

Distriktansvarlig sykepleier
45 63 35 07 / camilla.tjessem@boots.no
Sør-Rogaland
Boots apotek Samarit Sandnes

Camilla er sykepleier og har flere års erfaring innenfor hjemmesykepleie, rehabilitering og sykehjem. Stomi er hennes spesialfelt, men hun jobber innenfor alle våre fagområder.



Ingibjörg Sigurdardottir

Sårsykepleier / Distriktansvarlig
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.



Grete Samuelsen

Stomi- og kontinenssykepleier /
Distriktansvarlig / 95 28 08 29
g.samuelsen@boots.no / Troms –
Boots apotek Kvaløysletta, Tromsø

Grete er utdannet stomi- og kontinenssykepleier og har mange års erfaring fra sykehus og bandagist med stomi og kontinens.



Helene Børing Gaarden

Stomi- og kontinenssykepleier / Distriktansvarlig
99 40 47 79 / helene.gaarden@boots.no
Vestfold, Telemark og Drammen – Boots apotek
Medicus Skien, Larvik og Bien Drammen

Helene er stomi- og kontinenssykepleier og har jobbet på sykehus på sengepost og stomipoliklinikk. Hun har stomi som spesialitet, men er også dyktig på ernæring, kateter og inkontinens.



Elin Bolland Stellander

Kreftsykepleier/Distriktansvarlig
95 75 35 54 / elin.stellander@boots.no
Trøndelag
Boots apotek Ladetorget Trondheim

Elin er utdannet sykepleier og barnevernspedagog med videreutdanning innen smerte og smertelindring. Hun er også kreftsykepleier og har lang erfaring fra å jobbe med kreftpasienter på sykehus og fra akuttmedisin.



Arthur O. Rørset

Distriktansvarlig sykepleier
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.



Gunn Eikland

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

Gunn er sykepleier med klinisk erfaring fra sykehus. Hun har god kunnskap om stomi og ernæring ved kreft, etter å ha jobbet ved Mage/tarm- og Lindrende avdelinger i Oslo og Kristiansand.



Kathrine Lauvrak

Distriktansvarlig sykepleier
45 61 58 84 / kathrine.lauvrak@boots.no
Aust- og Vest-Agder
Boots apotek Arendal og Kristiansand

Kathrine er sykepleier og har jobbet i Boots i mange år. Hun har erfaring fra hjemmetjenesten og hennes spesialfelt er stomi og kateter.



Camilla Aadnesen

Distriktansvarlig sykepleier
93 21 11 28 / camilla.aadnesen@boots.no
Ullem og Vestre Aker
Boots apotek Oslo

Camilla er sykepleier og har lang erfaring med medisinteknisk utstyr og forbruksmateriell. Hun har klinisk erfaring fra barnekirurgisk avdeling og har mange års erfaring med behandlingshjelpemidler.



Marianne Holst

Distriktansvarlig sykepleier
97 14 95 90 / m.holst@boots.no
Gorud, Alna og Stovner
Boots apotek Oslo

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.



Sofie Grunden

Distriktansvarlig sykepleier
48 14 44 28 / s.grunden@boots.no
Follo (Enebakk, Ski, Ås og Oppegård)
Boots apotek Oslo og Akershus

Sofie er utdannet akuttstusykepleier, har erfaring fra hjemmesykepleien og legevakst. Fokusområdene hennes i HomeCare er stomi, ernæring og kateter.



Gina Evensen

Distriktansvarlig sykepleier
90 02 37 01 / g.evensen@boots.no
Oslo og Akershus
Boots apotek Oslo og Akershus

Gina er sykepleier med mange års erfaring fra hjemmesykepleie, sykehjem og sykehus. I Boots jobber Gina hovedsakelig med stomi, kateter og ernæring.



Marianne Vågnes Gresdal

Distriktansvarlig sykepleier
40 03 53 38 / marianne.vagnes@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.



Kathrine Rødseth Nerland

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

Kathrine har jobbet som sykepleier i Boots i mange 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.



Irèn Bylterud Sørensen

Distriktansvarlig produktspecialist
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 distriktansvarlig i Boots i 10 år. Hun har opparbeidet seg stor kunnskap på alle våre fagområder, med ekstra fokus på stomi, sår og ernæring.



Nina Monsen

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

Nina er sykepleier med klinisk erfaring fra Radiumhospitalet og Sykehuset Østfold. Hun har jobbet både på sengepost, poliklinikk og lindrende enhet med kreftpasienter. Nina har også erfaring fra hjemmetjeneste som har gitt henne god kunnskap innen blant annet sår, stomi, ernæring, kateter og inkontinens.



Elise Hesthamar

Stomi- og kontinenssykepleier /
Distriktansvarlig / 45 06 29 26
elise.hesthamar@boots.no / Hordaland
Boots apotek Spelhaugen Bergen

Elise er utdannet stomi- og kontinenssykepleier og har arbeidet 6 år på sykehusavdeling for mage/tarm og på stomipoliklinikk. I tillegg til et brennende engasjement for stomiopererte har hun god kompetanse på alle våre andre fagområder.



Anne Sofie Tveit

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

Anne Sofie er utdannet sykepleier og har lang erfaring fra sykehus, både innen pediatri og kirurgi. I tillegg har hun kompetanse innenfor medisinsk teknisk utstyr og forbruksmateriell. Hun behersker alle fagområdene i Boots HomeCare med stødig hånd, men innehar ekstra gode kunnskaper innen stomifeltet.



Torunn Walde

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

Torunn er en dyktig sykepleier og en meget god all-rounder på alle våre områder. Hun har et tett samarbeid med kommunehelsetjenesten og stortrives i jobben sin. Hun har lang erfaring fra hjemmesykepleien og har jobbet i Boots siden 2012.



Kari Braathen

Sår- og operasjonssykepleier /
Distriktansvarlig / 99 40 47 79
k.braathen@boots.no / Vestfold og Drammen
Boots apotek Larvik og Bien Drammen

Kari har erfaring fra gastrokirurgisk avdeling, operasjonsavdeling, stomipoliklinikk, bandagist og som produktspecialist innen stomi hos leverandør. Hun har lang erfaring innenfor alle våre produktområder. De siste 30 årene har hun jobbet i bandagist med stomi som spesialfelt.



Rita Dahle

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

Rita er sykepleier og har jobbet i Boots i mange år. Hun har sine spesialfelt innen stomi og sår, og erfaring fra kirurgisk avdeling. Hun er salgssjef i region Nord/Vest og har oppfølging fra Stavanger til Tromsø.



Arnfinn Hallquist

Salgssjef
region Sør/Øst
909 83 891 /
arnfinn.hallquist@boots.no

Arnfinn Hallquist er offentlig godkjent sykepleier og har i tillegg en bachelor i markedsføring. Han har lang erfaring innenfor helse og Life Science, både fra legemiddelindustri, som salgssjef i Apotek 1 og fra å jobbe med ernæring i Nestlé.

Stomiskolen

Boots HomeCare har i dag 3 stomisyepleiere som daglig hjelper mange av våre kunder med deres utfordringer knyttet til stomi. Vi ser et økende behov for mer informasjon knyttet til det å skulle få og leve med stomi, og vi vil derfor sammen skrive flere artikler fremover i det vi har valgt å kalle Stomiskolen. Artiklene vil bli publisert her i Boots HomeCare sitt kundemagasin og på nettsiden vår www.homecare.no.



Grete Samuelsen
Stomisykepleier / Distriktsansvarlig
95 28 08 29 g.samuelsen@boots.no
Troms
Boots apotek Kvaløysletta, Tromsø

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



Elise Hesthamar
Stomisykepleier / Distriktsansvarlig
45 06 29 26 / elise.hesthamar@boots.no
Hordaland og Nord-Rogaland
Boots apotek Spelhaugen Bergen

Elise er utdannet stomisykepleier og har arbeidet 6 år på sykehusavdeling for mage/tarm og på stomipoliklinikk. I tillegg til et brennende engasjementet for stomiopererte har hun god kompetanse på alle våre andre fagområder.»



Helene Børing Gaarden
Stomisykepleier / Distriktsansvarlig
92 83 52 08 / helene.gaarden@boots.no
Vestfold og Telemark
Boots apotek Larvik og Medicus Skien

Helene er stomisykepleier og har jobbet på sykehus på sengpost og stomipoliklinikk. Hun har stomi som spesialitet, men er også dyktig på ernæring, kateter og inkontinens.

STOMIUTSTYR OG BLÅRESEPTORDNINGEN

Jeg heter Helene og jeg er 1 av 3 stomisykepleiere i Boots HomeCare. I tillegg har vi over 40 andre sykepleiere som også daglig jobber med personer som har stomi.

Tekst og bilder: Stomisykepleier Helene Børing Gaarden

Jeg har kontakt med alle leverandører av stomi-utstyr, og holder meg til enhver tid oppdatert på alt som har med stomi å gjøre. Nesten daglig møter jeg personer med stomi, med mye forskjellig utstyr og jeg kjenner derfor til bruken av det aller meste. Det er mange som spør meg om hva som finnes av utstyr. En del av jobben min er å vite det, og veilede i både hva som passer og hvordan bruken er. Men mye av utstyret som finnes, passer ikke for alle. I denne artikkelen vil jeg forklare litt om hva som finnes av stomiutstyr og hva som dekkes på blåreseptordningen.

Stomiutstyr sorteres ut i fra hvilken kategori de ligger i på HELFO-listen. Hvilken kategori de søkes inn i, er det de ulike leverandørene som bestemmer. HELFO-listen oppdateres 4 ganger i året. Da kan det være endringer i listen som for eksempel pris, begrensninger på antall og reseptspesifikasjoner. Noen ganger fjernes produkter helt og andre ganger legges nye

produkter til i listen. Dette gjør at stomiutstyr som dekkes av blåreseptordningen stadig er i endring.

Per mars 2021 ser hovedkategoriene slik ut på HELFO-listen:

- ◆ Endelsbandasjer
- ◆ Hjelpemateriell
- ◆ Hjelpemateriell som må rekvireres spesielt av lege
- ◆ Utstyr til irrigasjon i stomi
- ◆ Stomipropper
- ◆ Todelsbandasjer – plater
- ◆ Todelsbandasjer – poser
- ◆ Todels urinposer til urostomi
- ◆ Utstyr for kontinente åpninger
- ◆ Utstyr for nefrostomi
- ◆ Oppsamlingspose ved redusert tarmfunksjon.

Under disse kategoriene er det igjen underkategorier. Jeg skal forklare de litt nærmere.

Stomibandasjer

HELFO deler stomibandasjer inn i en-delt eller to-delte bandasjer.

Endelsbandasjer er produkter hvor stomiplaten og posen er sveiset sammen og sitter som én enhet – alt skiftes som en.

Todelsbandasjer er produkter hvor platen og posen er separate enheter og kan skiftes ulikt (som regel skiftes posen oftere enn selve platen).

Stomibandasjer har ulike egenskaper. Både i endels- og to-delsbandasjer finnes det tømbare og lukkede poser samt poser for tømning av urin. Det finnes flate, konvekse, konkave, små og store plater. Ulike poser har ulike filtre for å filtrere bort luft og det finnes også poser uten filter. Posene finnes også i ulike størrelser og farger.

Før du eventuelt bytter utstyr eller prøver noe nytt, anbefaler vi at du kontakter din stomisykepleier eller oss i Boots HomeCare for råd.

Alt fra gjennomskiktige, svarte, forskjellige brunfarger, grå eller hvite.

Hjelpemateriell

Det finnes en rekke hjelpemidler som kan lette hverdagen for deg med stomi. Dette er produkter som barriere krem, stomibelter, belter til fiksering, filter, heftplaster, produkter for sår under stomiplaten, gel-dannende granulat, lukkeklips og klemmer til tømbare poser, løse konvekse ringer, pose-deodoranter, strø-pulver, tetningsringer, tetningspasta, kleberfjerner-serviett, kleberfjerner spray, non-woven kompresser og poseover-trekk. Jeg vil gi en kort beskrivelse av de mest vanlige her.

Barriere krem

Barriere krem for stomi er en krem til bruk under stomiplaten. Den bør brukes cirka hver 14. dag (eller det du får anbefalt av stomisykepleier) for å forebygge eller

behandle tørr hud der platen sitter. Den lager en tynn hinne på huden for å forhindre at den blir sår. Bruk en liten mengde, på størrelse med et fyrstikkhode og smør tynt på huden. La det tørke i 5-10 minutter før platen festes på tørr hud. Kremen finnes i flere ulike varianter og den er spesielt godt egnet til huden under stomiplaten da den inneholder lite fett.

Stomibelter (maks 20 i året)

Dette er belter som festes direkte på stomiplaten eller –posen. Dette beltet brukes for å holde stomiposen bedre inntil huden, eller for å forsterke effekten av en konveks plate. De finnes i forskjellige farger og har ulike festemekanismer avhengig av hvilket stomiutstyr som brukes.

Belter til fiksering (maks 10 i året)

Dette er belter som støtter stomiposen og

Blåreseptordningen

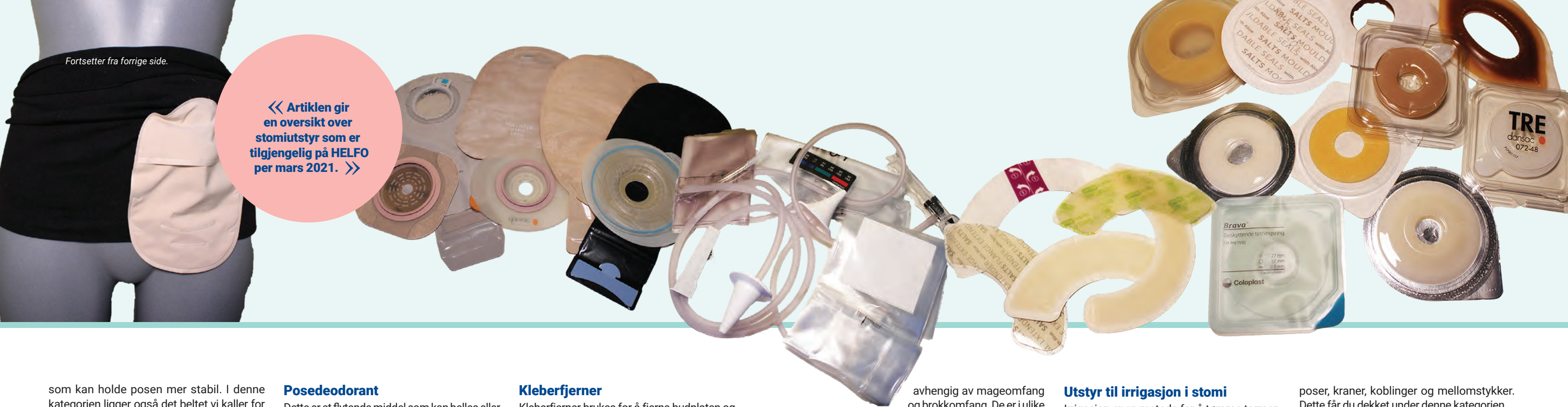
- ◆ Stomiutstyr dekkes gjennom blåreseptordningen. Den sørger for at staten dekker store deler av utgiftene til legemidler, næringsmidler og medisinsk forbruksmaterieil når det er behov for behandling av sykdom i en langvarig periode. Du betaler kun en egenandel når du får stomiutstyr på blå resept. Egenandel betales frem til du har oppnådd frikort. Kun produkter oppført på HELFO sine produkt- og prislister blir dekket gjennom blåreseptordningen.

- ◆ Noen produkter krever en egen resept for å få refusjon fra HELFO. Hver av disse reseptene utløser en egenandel på maks 520 kroner for 3 måneders forbruk. Det vil si at dersom du henter ut produkter på flere resepter, må du betale egenandel for det antall resepter du benytter.
- ◆ Fra 2021 er det kun ett egenandelstak slik at du skal maksimalt betale kr. 2.460,- i samlet egenandel for 2021.

Følgende reseptkoder kan være aktuelle for deg som er stomioperert

- 505 Forbruksmaterieil ved stomi
- 5050901 Belter til kompresjon
- 5050902 Hudfilm
- 5050907 Plateforlenger
- 5051101 Utstyr til irrigasjon i stomi

Fortsetter neste side.



Fortsetter fra forrige side.

« Artiklen gir en oversikt over stomiutstyr som er tilgjengelig på HELFO per mars 2021. »

som kan holde posen mer stabil. I denne kategorien ligger også det beltet vi kaller for «badebeltet». Det er et belte som er laget av samme stoff som badetøy. Fikseringsbeltene kan hjelpe til med å skjule posen ved gjøre området litt glattere under klær, og forhindre at posen «faller frem» i overkant. Det kan også minske bevegelse og knitrelyder ved fysisk aktivitet og ved seksuelle handlinger. Beltene finnes i flere farger og typer.

Heftplaster

Er det som vi på folkemunne omtaler som teip eller plaster. Heftplaster dekkes på stomi-resepten, for eksempel når det er behov for å fikse urinposer eller nefrostomiutstyr.

Produkter for sår under stomiplaten

I denne kategoriene finner vi produkter som hjelper til der stomien har løsnet fra huden eller der det er sår hud. Det er blant annet bandasjer med sølv og bandasjer som brukes til brannsår.

Geldannende granulat

Også kalt fortykningsmiddel. Dette er små tepose-liknende poser eller tabletter som puttes direkte i stomiposen for å gjøre innholdet tykkere og/eller dempe lukt. Produktet brukes dersom man har tyntflytende avføring, da det kan minke sjansen for lekkasjer. Granulatet inneholder superabsorbenter som gjør at avføringen blir tykkere. Bruker du tømbare poser må en ny dose tilsettes ved hver tømning.

Stomiutstyr sorteres ut i fra hvilken kategori de ligger i på HELFO-listen.

Posedeodorant

Dette er et flytende middel som kan helles eller sprayes i stomiposen. Sprayen kan også brukes i rommet for å dempe lukt. Det finnes også dråper med lukthemmere som puttes direkte i posen for å minske lukt ved tømning og skift. Enkelte varianter har i tillegg en smørende effekt slik at avføringen lettere glir ned i posen. Ved bruk av tømbare poser tilsettes ny dose ved hver tømning.

Strøpulver

Strøpulver er rett og slett oppklipt stomiplate. Det er et godt hjelpemiddel ved sår hud da det absorberer fukt og tørker ut hudoverflaten. Noe feilbruk er registrert ved at man tar på for mye pulver slik at platen ikke fester seg. Pulveret skal drysses over den såre huden for deretter enten å blåses av eller tørkes bort med en tørr kompress. Det skal så vidt synes at det er pulver (avhengig av hvor sår huden er). Produktet skal ikke brukes på hel og tørr hud da det vil gi dårligere festevede på platen.

Tetningsringer og –pasta

Pasta på tube eller en ferdig formet ring av pasta («fugemasse») legges direkte på huden eller på baksiden av stomiplaten, for å unngå at avføring eller urin går mellom huden og stomiplaten. Tetningsringen kan formes, klippes eller deles for å tilpasses til stomien. Jobben til tetningsringer og – pasta er å absorbere fuktighet og skåne huden. Det er forskjellige egenskaper på de ulike variantene. Noen av pastaene inneholder alkohol. De svir mer dersom de legges på sår hud, men de vil også være mer holdbare mot fuktighet. Det gjør at det vil ta lengre tid før de blir «spist opp». Noen absorberer mer fukt, inneholder pH-buffere, noen har krager, store/små også videre. Hvis man trenger tetningsring eller – pasta er det viktig å finne den som passer best for deg. Skiftes samtidig som platen skiftes.

Kleberfjerner

Kleberfjerner brukes for å fjerne hudplaten og eventuelle limrester fra huden på en enkel og skånsom måte. Mange bruker spray, og da er det viktig å la den virke i noen sekunder før man begynner å løsne platen. Kleberfjernere svir ikke og det gjør ikke noe om de kommer i kontakt med selve stomien. Det er ulike kvaliteter innen de forskjellige; noen kan du spraye opp-ned, noen inneholder silikon og noen hemmer utvikling av lukt. De finnes som spray og servietter. Sprayflaskene kommer også i ulike størrelser.

Non-woven kompresser

Kompresser brukes av alle som har stomi. Det som er viktig med disse er at de er myke og at de ikke har harde «tråder» som kan skade tarmslimhinnen. Jeg har sett bruk av vanlige kompresser som har tydelige tråder som rett og slett kutter i tarmen. Derfor er det viktig at det står at kompressene er «non-woven» når de skal brukes til stell av stomi.

Poseovertrekk

Dette er poser man tar utenpå stomiposen. Det kan være ulike årsaker for å ha dette. De vanligste årsakene er at man ikke liker overflaten på stomiposen, at den er gjennomsliktig og man vil dekke den, at posens kanter gnisser mot huden eller at huden blir klam når posen kommer i kontakt med huden.

Hjelpemateriell – som må rekvireres spesielt av lege

Belter til kompresjon (maks 2 i året)

Brokkbelter, eller belter til kompresjon som det heter, er kun til brukere med, eller i risiko for å utvikle parastomalt brokk der belte til kompresjon er nødvendig. Brokkbelter kommer i mange ulike varianter. Noen med spiler, noen uten. Noen kan du klippe hull i, noen skal du ikke klippe i. Beltene finnes i ulike høyder

avhengig av mageomfang og brokkomfang. De er i ulike størrelser og bestilles etter mål.

Brokkbelter skal brukes der brokket kan reponeres (dyttes tilbake) eller glir tilbake av seg selv. Dette for ikke å klemme på tarm som allerede ligger i klem i brokket. Brokkbelter skal alltid tas på liggende og brokket skal være inne. Dersom brokket ikke glir tilbake av seg selv, må du få opplæring av helsepersonell før du gjør det vi kaller reponering, altså der du selv dytter brokket tilbake.

Hudfilm

Dette er en barrierefilm. En alkoholfri væske som danner en transparent film på huden. Filmen beskytter mot hudirriterende kroppsvæsker og kan også beskytte mot hudskader som kan oppstå når klebende produkter skal festes og fjernes flere ganger på samme område. Finnes som spray, skumappikator og serviett. Det kreves egen resept på denne.

Plateforlenger

Plateforlengere er laget for å gi platen et større område for feste og for å forhindre at kantene på platen løsner. Det finnes ulike plateforlengere, hvorav de fleste er formet som en banan, derfor blir disse ofte kalt for bananer. Det er viktig å presisere at disse ikke er ment der man er plaget av lekkasjer av andre grunner enn liten festeflate. Da vil de ikke hjelpe mot lekkasjen, men bare skjule den lenger. Det gjør at lekkasjen blir liggende lenger på huden og huden blir mer sår. Alle plateforlengere skal settes på etter at stomiplaten er plassert. Plateforlengerne settes på i ytterkant der det er behov. Plateforlengere kan brukes med både en-delt og todelt stomiutstyr. De tas av sammen med platen når den skal skiftes. Den er best egnet der stomien er stor og det blir liten festeflate. For eksempel for de med brokk eller gravide med stomi.

Utstyr til irrigasjon i stomi

Irrigasjon er en metode for å tømme tarmen ved regelmessig innføring av vann via stomien. For dette er det eget utstyr som krever egen resept. Denne tømmeprosedyren kan kun brukes av de som har fått utlagt tykktarmen (colostomi). Hensikten med irrigasjon er at en kan kontrollere tarmtømmingen selv. Det beste resultatet får en ved regelmessig tømning av tarmen. Før en kan sette i gang med denne tømmeprosedyren skal en alltid ha fått klarsignal fra lege og stomisykepleier ved det sykehuset stomioperasjonen er utført. Det anbefales å vente ca. 3 måneder etter operasjonen før en setter i gang.

Stomipropper og utstyr for kontinente åpninger

Dette er plaster / bandasjer som settes enten over kontinente åpninger, altså der man velger selv når tarmen skal tømmes, eller der tarmen har såpass regelmessige tømminger at det ikke er behov for pose. De er små og diskret, og finnes i mange varianter. Proppene har som fellestrekk at de har en liten utstikker som skal noen cm inn i tarmen. De har lukthemmende og filtrerende egenskaper.

Urinposer til urostomi

De som har urostomi kan få dekket urinposer de kobler på sin urostomipose. Det kan være poser som festes på lår eller legg, kalt dagposer eller benposer, eller poser med større kapasitet som brukes om natten. Posene kommer med forskjellig volum, slangetyper og festemetoder.

Utstyr for nefrostomi

Ved for eksempel tette urinledere kan det legges en nefrostomi. Operasjonen gjør at urinen føres fra nyrene og direkte ut til en urinpose gjennom et lite hull i huden. Etter en slik operasjon kreves det utstyr som drenasjeposer, utbytte-

poser, kraner, koblinger og mellomstykker. Dette får du dekket under denne kategorien.

Oppsamlingspose ved redusert tarmfunksjon

Dette er egentlig det samme som urinposer for urostomi, men for avføring. Det er poser man kobler til en stomipose som har tømme-tut. Posene har en tykkere slange enn vanlige urinposer, slik at tykkere innhold kan gå ned i posen. Spesielt egnet for de med tynttarms-stomi hvor det kommer mye og tyntflytende avføring. Dette gjøres for å forhindre lekkasjer, slippe mange skift og tømminger, eller for å unngå avbrutt nattesøvn på grunn av posetømming.

Jeg håper dette var en nyttig oversikt som gjør det litt lettere for deg å manøvrere i verdenen av stomiutstyr. Nettopp på grunn av dette store utvalget kan det være lurt å snakke med en stomisykepleier i forhold til hva som passer for deg. Vi i Boots HomeCare jobber også mye med råd og veiledning til stomiopererte. Er det noen produkter du ønsker mer informasjon om eller teste, ta kontakt med oss.

Ønsker du å holde deg oppdatert på produkter og nyheter innenfor stomi anbefaler vi deg å lese ulike fagblader, vårt eget magasin Boots holder deg oppdatert, vår nettside www.bootshomecare.no og følg oss gjerne på Facebook, Boots HomeCare.

Lykke til!

UFRIVILLIG URINLEKKASJE?

Er du klar over at 1 av 3 kvinner over 35 år og 1 av 4 menn over 40 år opplever urinlekkasje, også kjent som inkontinens, en eller annen gang i løpet av livet? Variasjonene på lekkasjene er selvsagt store både når det gjelder mengde og varighet.

Mange opplever dette problemet som tabubelagt og holder det derfor skjult – av den grunn får de ikke den hjelpen de trenger. Enkelte kvier seg også for reiser, handleturer, arbeidssituasjoner og sosiale aktiviteter. Da er det viktig å vite at det finnes råd, hjelpemidler og refusjonsordninger som kan bidra til å gjøre situasjonen enklere å håndtere. TENA anbefaler alltid at du diskuterer lekkasjene med legen din, slik at årsakene kan klarlegges og eventuell behandling gis.

Dersom urinlekkasjen er av varig art, eller du trenger beskyttelse i en behandlingsperiode, kan legen din i de fleste tilfeller la deg få

dekket inkontinensprodukter og hjelpemidler på blå resept.

Viktig å velge riktig bind

Husk at menstruasjonsbind fungerer dårlig ved urinlekkasje. De holder verken på fukt eller lukt, og det samme gjelder for papirservietter og toalettpapir. Det kan tvert imot irritere ømfintlig underlivshud, føre til kløe, utslett, sopp, urinveisinfeksjoner og fremkalle urinlukt.

Det finnes heldigvis urinabsorberende TENA produkter for alle typer av urinlekkasje tilpasset kvinnens og mannens anatomi, sier

Kikki Lowzow Holli, sykepleier og produktspesialist hos Essity Norway.

Essity er verdens ledende produsent av TENA inkontinensprodukter med en rekke spesialutviklede produkter for alle typer urinlekkasjer. Uansett om de er tilpasset noen få sporadiske dråper i bindet eller større "oversvømmelser", er samtlige bind bygd opp av flere lag med ulike funksjoner. Poenget er å absorbere urinlekkasjen raskt, kapsle urinen inn i kjernen av produktet, etterlate en myk, tørr overflate og hemme utvikling av lukt via Odour Control.

« 1 av 3 kvinner over 35 år, og 1 av 4 menn over 40 år opplever urinlekkasje »

Lette og moderate urinlekkasjer

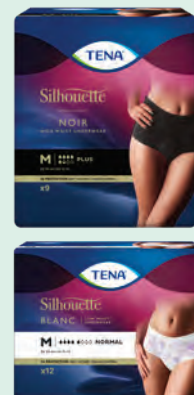
Truseinnlegg og bind

TENA Discreet er en serie bind og truseinnlegg for små dråpelekkasjer og litt større mengder urin. Slike lekkasjer oppstår gjerne i forbindelse med fysisk aktivitet, både ved hard trening og ved lett mosjon. I blant kan det være nok å nyse, hoste, le eller bare bøye seg for å plukke opp noe fra gulvet. (Truseinnlegg dekkes ikke på resept).



Buksebleier for kvinner

TENA Silhouette Pants ser ut og føles som vanlig undertøy med feminin design. Finnes i ulike størrelser for kroppsnær passform. Dette gjør produktet komfortabelt, trygt og diskret. Passer for personer som opplever moderate lekkasjer og fulle blæretømminger.



Innlegg for menn

TENA Men er diskre og sikker beskyttelse for menn som opplever etterdrypp, små- og moderate urinlekkasjer. Finnes i 6 ulike absorpsjonsnivåer fra diskret innlegg til Pants i et undertøyslignende design. TENA Men absorberer urinen raskt, overflaten føles tørr og behagelig. Inneholder Odour Control som hemmer utvikling av lukt.



TENA oppfyller nå stolt kravene til Nordisk svanemerking

- Kun bruk av pålitelige stoffer
- Produksjonskrav til visse materialer, eksempelvis pulp (masse)
- Produktsammensetning og emballasje
- Produktfunksjon som samsvarer med markedsstandarder

Fortsetter neste side.

Større urinlekkasjer

Buksebleie unisex

TENA Pants finnes i ulike varianter for de som opplever større urinlekkasjer. De både ser ut og fungerer som undertøy, og tas av og på som en vanlig truse. Produktene kan brukes av både kvinner, menn og større barn. De er alle laget av 100% pustende materiale, som gjør at produktet føles tørt og behagelig mot huden. Myk midje-elastikk, lekkasjesperrer rundt bena og god passform gir maksimal komfort og beskyttelse. For personer med behov for ekstra livvidde finnes TENA Pants Plus i størrelse XXL.

Beltebleie

TENA Flex er en beltebleie med borrelås, ergonomisk design og finnes i flere absorpsjonsnivåer og størrelser. Den dekker en mindre del av kroppen enn andre alternative produkter for store urinlekkasjer. TENA Flex er et meget godt alternativ for de som bruker todelt løsning som TENA Comfort og alt-i-ett produktene TENA Slip.

Nyttige tips!

Ikke la urinlekkasjen forstyrre nattesøvn

TENA har en egen serie med bind og bleiebukser til bruk om natten. Produktene er tilpasset med mer absorpsjon foran for menn og bakover for kvinner. Nattbindet dekker behovet for de som opplever små lekkasjer, og Pants varianten dekker behovet for de med store lekkasjer. Bruk av TENA nattprodukter gir større trygghet og bedre nattesøvn.

Hjelpemidler som også dekkes på din resept

I tillegg til bind og bleier, kan man også få andre hjelpemidler dekket på resepten. TENA Stretch Panty og TENA Fix truse holder bind og innlegg godt på plass. Trusene er vaskbare og myke og behagelige i bruk.

TENA Barriere krem gir god beskyttelse dersom man opplever rødhet eller hud-irritasjoner. Den virker både forebyggende og behandlende.

TENA Bed er nyttig ved ønske om ekstra beskyttelse i seng, stol eller andre møbler, og finnes i flere varianter i ulike størrelser.

Beskyttelse er ikke det samme som behandling

TENA verken hindrer eller fjerner urinlekkasjer, men gjør det enklere å håndtere dem, slik at de påvirker livet ditt så lite som mulig. Trening kan riktig nok forebygge og redusere lekkasjene, og du kan lese mer om dette på TENAs [hjemmesider www.tena.no](http://www.tena.no)



BOOTS HOMECARE HAR FÅTT EGEN FACEBOOK SIDE!

Vi i Boots HomeCare er stolte av å kunne presentere vår helt egen facebook side!

På denne siden vil vi dele av vår kunnskap, inspirere, engasjere og informere våre følgere.

Du vil blant annet finne informasjon om nye produkter og ulike temaer knyttet til fagområdene vi jobber med, få invitasjon til ulike arrangementer,

få et innblikk i hvem vi er gjennom videoer hvor våre ansatte presenterer seg, få et innblikk i vår arbeidshverdag og mye mye mer.

Scann QR koden med kameraet på mobilen din så kommer du rett til facebook siden.



Vi håper du vil følge oss på **facebook.com/bootshomecare**

Gode råd:

- Oppsøk lege. Det er viktig å få klarlagt årsaken til lekkasjen, slik at du får riktig hjelp.
- Gjør bekkenbunnsøvelser hver dag. Få veiledning før du begynner, slik at du er sikker på at du gjør dem riktig.
- Reduser inntaket av kaffe, te, brus og alkohol ettersom disse virker vanddrivende.
- Vurder å bruke en beskyttelse med høyere absorpsjonsgrad om du skifter beskyttelse mer enn 3 ganger om dagen.
- Sørg for regelmessige toalettvaner. Ikke hold deg for lenge. Du bør heller ikke tømme blæren for ofte eller for sikkerhets skyld, da kan blæren bli overaktiv.
- Urinlekkasjer behøver slett ikke påvirke livskvaliteten din.
- Kontakt Boots HomeCare hvor dyktig helsepersonell kan vurdere ditt behov og finne den beste løsningen for deg.

TIPS!

Hvis du ønsker å være sikrere på å se innhold fra oss bør du endre følgeinnstillingene for vår side. Slik gjør du det:

1
Trykk
på de 3 prikkene på
toppen av siden

2
Velg
Følgeinnstillinger

3
Endre fra
Standard til Favoritter

Stomitolbehør

Stomitolbehør er produkter som er utviklet for å redusere lekkasje og ta vare på huden din.



Brava® barrierefilm serviett

Reduserer hudproblemer som følge av avføring eller hudplater, da den skaper en beskyttende hinne på huden. Barrierefilmen svir ikke og den påvirker ikke klebeevnen. Servietten tørker på sekunder, så ny hudplate kan settes på nesten med en gang.



Brava® kleberfjerner spray

Når man skifter hudplate kan man oppleve litt ubehag og sårhet i huden. Kleberfjerner spray hjelper til med å fjerne hudplaten når du skifter stomiutstyr. Den skånsomme sprayen kan brukes så ofte man ønsker uten at den skader huden. Sprayen svir ikke og den tørker på sekunder.



Brava® elastisk tape

Mange med stomi bekymrer seg for, eller har opplevd at kantene på hudplaten løsner. Elastisk tape er utviklet for å holde hudplaten din trygt på plass og likevel gi deg bevegelsesfrihet. Tapen oppnår dette fordi den er elastisk. Det kan bety økt trygghet og lengre brukstid for stomiutstyret ditt.

Hudpleietips ved sår hud

Har du allerede fått sår hud er det viktig å finne årsaken og selvfølgelig gjøre noe med det. Er du i tvil må du ta kontakt med helsepersonell som kan hjelpe deg. Hudbeskyttelsesplater, belte, tetningsringer, pasta (uten alkohol) og barriere krem er også produkter som kan være til hjelp ved lekkasje eller sår hud.



Brava® beskyttende tetningsring

Brava beskyttende tetningsring følger kroppens bevegelser. Den er veldig fleksibel og robust og holder seg på plass til den fjernes. Brava beskyttende tetningsring passer til alle typer stomi, kommer i tre ulike diametere og to tykkelser. Den absorberer fuktighet fra hudoverflaten og etterlater minimalt med kleberrester etter fjerning. Huden vil bli enklere å rengjøre, og holde seg sunn og frisk.



CAMILLA TJESSEM

HVEM ER JEG?

Camilla Tjessem, 27 år

Samboer med Glenn Nevland

Bor på Kvernaland i Rogaland

To stomiposer på magen, ileo- og urostomi

Distriktsansvarlig sykepleier i Boots HomeCare

Skribent for Boots HomeCare

I denne spalten er det flere som vil dele sine erfaringer med dere. Nå skal dere få et innblikk i vår historie sett fra både meg og min familie sitt ståsted.

FAMILIE TIL KRONISK SYKT BARN

- Tanker og erfaringer fra meg og min familie

Tekst: Camilla Tjessem

Hei dere!

Nå har jeg sett frem til å skrive til dere igjen. Denne gangen har jeg brukt tiden på å finne frem glansbilder og minner fra 90-tallet, fra tiden da jeg ble født. I denne spalten er fokuset familie til kronisk sykt barn, sett ut ifra egne erfaringer. Dette er et tema jeg virkelig brenner for. I denne spalten er det flere som vil dele sine erfaringer med dere. Nå skal dere få et innblikk i vår historie sett fra både meg og min familie sitt ståsted.

Alle som har opplevd å få et kronisk sykt barn, vet at det bringer med seg tøffe tider både for en selv, og familien rundt. Sykehuset blir til

tider ett andre hjem og man lever i sykehusboblen, som flere av dere vet hva innebærer. Det som skjer utenfor i den store verden blir ikke så viktig. Tid og sted forsvinner litt oppi det hele. Man går og venter på den dagen legen endelig sier, "nå kan dere få reise hjem". Da er det ut av sykehusboblen, og hverdagen står for tur. Det var alltid verdens beste følelse å få komme hjem etter sykehusinnleggelse. Samtidig var det flere spørsmål og bekymringer over eventuelle utfordringer som kunne dukke opp i hverdagen med et kronisk sykt barn.

Vi har opp gjennom tilbragt mye tid på sykehuset. Som liten ble det

flere operasjoner og jevnlig innleggelse på Rikshospitalet. For dere som ikke har lest de andre spaltene, så er jeg født med misdannelser og sammensatte diagnoser. Dette har resultert i et liv som kronisk syk fra fødselen av. I dag lever jeg med to stomiposer på magen og en «ryggsekk» av diagnoser. Det er ikke en hemmelighet at både min familie og jeg sitter på livserfaringer vi gjerne ville vært foruten. Men det er som min mor sa, og fortsatt sier, "nå er situasjonen som den er. Hvordan gjør vi det beste ut av det?" Dette har vi levd etter helt fra starten av.

Helt fra starten av

Det var tøffe tak for min familie helt fra starten av. Ingen visste hva som ventet dem, og det ble en alvorlig og veldig usikker start på mitt liv. Vårt andre hjem ble Rikshospitalet. Her møtte vi barnekirurgen som reddet livet mitt, og her opplevde vi trygghet i en ellers vanskelig tid. Det å få et kronisk sykt barn, eller oppleve å bli kronisk syk selv er en usikker og omveltende situasjon.

« I dag lever jeg med to stomiposer på magen og en «ryggsekk» av diagnoser. Det er ikke en hemmelighet at både min familie og jeg sitter på livserfaringer vi gjerne ville vært foruten. »



Jeg snakker for flere av oss når jeg sier at relasjoner, trygghet og det å bli sett er tre svært viktige nøkkelord i livet til kronisk syke og deres familie. Det var ikke alltid lett, og det tok tid for oss å bygge opp tillit og relasjoner til helsepersonell. Spesielt når det var mange vi måtte forholde oss til. Etter hvert fikk vi et godt helse-team rundt oss som gjorde alt mer oversiktlig og trygt. Det ble viktig for oss å ha kjente kontaktpersoner, både på sykehus og hjemme. Dette er like viktig for meg nå som jeg er blitt voksen, da jeg fortsatt har jevnlig kontakt med helsevesenet både på sykehus og ellers.

Etter hvert som ting stabiliserte seg, og jeg var ute av livsfare etter fødselen kunne min familie senke skuldrene litt. Deretter startet reisen med å tilegne seg kunnskap, bli kjent med pasientorganisasjoner og finne ut hvordan man best mulig kunne gripe an det som var foran oss. Vi kom i kontakt med likepersoner i pasientorganisasjoner, vi reiste mye på

Frambu (kompetansesenter for sjeldne diagnoser) og vi ble medlem av både NFBE (Norsk Forening for Blæreekstrofi og Epispadi), NFA (Norsk Forening for Analtresi) og NORILCO (Norsk forening for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft). Mine foreldre opplevde enorm støtte i å møte andre foreldre, og min mor ble med i foreldregruppen til NORILCO. Mine søstre fikk møte andre søsken i tilsvarende situasjon og jeg har også selv helt siden da vært aktivt medlem i NORILCO. Vi husker alle sammen godt reisene og opplevelsene vi har fått vært med på gjennom de ulike pasientorganisasjonene.

Tanker fra mine søstre

Det vi husker best er at vi ble godt tatt vare på, og det var trygt å komme på besøk til deg på sykehuset. Vi var jo bare 6 år (Marita) og 2 år (Carina) når du ble født, og vi forsto derfor ikke så mye. Men vi var redde for deg. Vi ville jo at vår lillesøster skulle overleve, og ha det godt. Vi ble også veldig overbeskyttende for deg til tider. Vi syntes ikke det var rettferdig at du måtte gjennom så mye vondt, og vi reagerte ofte med å gråte. Men mamma forklarte veldig godt hva og hvordan, både gjennom å lese bøker og forklare oss hva som kom til å skje. Vi fikk helt fra starten av være med på stomi-

stell. Vi hadde baby born dukker som hadde stomiutstyr på seg, og vi øvde oss veldig mye på de, som var veldig stas. Det var viktig at vi hadde støtte og familie rundt oss, for dere var jo mye på sykehuset. Mormor og morfar passet på oss, og det var trygt og godt. Dere ringte mye hjem til oss, og det var noe vi gledet oss til hver dag. Vi gledet oss også veldig til dere kom hjem etter sykehusinnleggelse. Glad for å se dere, og gøy med gaver som dere hadde med fra Oslo. Vi reiste også en del til sykehuset på besøk og vi søstrene ble gjort litt ekstra stas på med blant annet restaurant besøk og handleturer. Da fikk vi litt alenetid med mamma og pappa, og det var viktig og godt for oss. Det viktigste var at alle ble sett og tatt vare på, både oss søsken, deg og resten av familien.

La grunnlaget fra dag en

Min familie la grunnlaget helt fra starten av ved å velge å være åpen om vår situasjon. De opplevde at dersom folk ikke visste helt hva og hvordan, så kunne det komme mye merkelig frem. Det handler gjerne om fordommer, men det bunner som oftest i uvitenhet og mangel på kunnskap. Da jeg begynte i barnehagen, og etter hvert på skolen ble det informert til både voksne og barn om min situasjon. Min mor og

Fortsetter neste side.

Du finner en oversikt over alle våre sykepleiere på side 10 og 11 i dette magasinet. Ta kontakt om du ønsker rådgivning og/eller personlig oppfølging.

FAST SPALTE

stomisykepleier håndterte det meste av informasjonen, men etter hvert som jeg ble eldre ble jeg også med selv for å informere.

På skolen fikk jeg mitt eget toalett med nøkkel slik at jeg fikk bedre tid til å stelle meg etter bading og gym. Jeg trengte ikke å forklare meg eller spørre hvis jeg måtte på toalettet under klasstimene, og alle visste også hvorfor jeg til tider var mye borte fra skolen. Informasjon og åpenhet har bidratt til forståelse og trygghet. De som ønsket fikk også være med meg under stomistell. Det ble så populært at det ble venteliste for å være med. Åpenhet har jeg levd for fra første stund, og jeg har lært at de som ikke aksepterer meg og min situasjon, ikke er verdt min tid eller energi. Jeg har valgt å lære andre om min situasjon, men vi må alle finne vår balanse når det kommer til åpenhet og hvem man ønsker å fortelle hva til.

Gjøre det beste ut av situasjonen

Livet som kronisk syk kan gå opp og ned, og det kan naturlig nok påvirke familien også. Under sykehusoppholdene hadde vi fokus på å gjøre det så fint som mulig; med lek, gå på sykehuskolen, sykehusklovnene, smil og latter. De dagene hvor formen ikke var så god, var det beste å ha en hånd å holde i, støtte og trygghet. Vi har også feiret noen bursdager på sykehuset. Jeg husker så godt når min mor hadde bursdag, og jeg fikk være med å overraske henne med kake, sang og gaver. Dette hadde jeg og en sykepleier laget til i all hemmelighet. Sykehustiden har vært tøff for

oss alle, men vi har flere gode minner vi husker godt den dag i dag.

For meg som barn på sykehus var det viktig med ærlighet, at helsepersonell snakket til meg og ikke over meg, og at de ga meg tid. Jeg husker godt at jeg ble ganske irritert dersom en prosedyre var smertefull, og jeg i forkant hadde blitt fortalt at dette ikke ville gjøre vondt. Ærlighet varer lengst, og det er pasienten selv som vet hvor skoen trykker.

På sykehuset var fokuset på meg, men i hverdagen var det både meg og mine to søstre, der alle fikk like mye oppmerksomhet. Det var viktig for mine foreldre. I familien vår har vi alltid også hatt en god dose med humor, både i hverdagen og ellers, og gjerne litt galgenhumor. Det er viktig, og det har jeg tatt med meg videre opp gjennom oppveksten også.

Fra min mor til dere

I hverdagen var det flere ting som skulle fungere, deriblant stomiutstyret. Min mor har fortalt meg flere ganger om støtten og all kunnskapen stomisykepleiere og sykepleiere i Boots HomeCare har gitt oss. Her er noen av min mor sine tanker og erfaringer rundt det.

Vi hadde naturligvis mange spørsmål og bekymringer første gangen vi reiste hjem fra Rikshospitalet. Hverdagen stod for tur, og hva kunne vi egentlig vente oss? Med oss fra Rikshospitalet fikk vi en startpakke med stomiutstyr. Når vi kom hjem fikk vi kontakt med Boots apotek Samarit som leverte stomiutstyr på døren hjem til oss. Det var godt å få alt nødvendig utstyr levert rett hjem. Det ble en mindre ting å tenke på oppi det hele. Vi ble alltid tatt godt imot og fikk mye god hjelp av alle på Samarit. Alt ifra bestilling på kundesenteret, veiledning fra sykepleiere og varene levert hjem på døren. I begynnelsen kunne jeg ikke alle navnene på stomiutstyret Camilla brukte, men damene på kundesenteret visste akkurat hva du skulle ha. Det var så trygt og godt med sykepleierne fra Boots som kom på hjemmebesøk for å gi veiledning og støtte. Da kunne jeg som mor utføre stomistellet og stille spørsmål med fagpersoner rundt meg.

Vi har jo møtt på noen ulike utfordringer opp gjennom, som for eksempel fistel, lekkasjer og sår hud. Men med stomisykepleiere på sykehuset og sykepleiere på Boots apotek Samarit så ordnet dette seg veldig greit. Vi er evig takknemlig for all hjelp og støtte vi fikk når Camilla var barn.

Dere må ikke være redde for å ta kontakt om dere ønsker og har spørsmål til oss.

Vi vil avslutte med å gi en stor takk for all støtte og hjelp vi har fått gjennom alle disse årene, både fra familie, venner og helsepersonell. Og til alle dere med kronisk sykdom; Vi er superhelter alle sammen – husk det!

- Camilla Tjessem



Vi fikk helt fra starten av være med på stomistell. Vi hadde baby born dukker som hadde stomiutstyr på seg, og vi øvde oss veldig mye på de, som var veldig stas.



Hvorfor bruke JOBST kompresjonsstrømper?

Enkelt! For å øke blodgjennomstrømmingen i bena våre!

Kompresjonsstrømper eller støttestrømper, er laget slik at de skal sitte helt stramt rundt ankelen og leggmuskelen. Det er dette stramme trykket som hjelper med å øke blodgjennomstrømmingen og vil bidra til å presse blodet opp og tilbake til hjertet. Så at strømpene er stramme er hele poenget!

Hvordan virker JOBST kompresjonsstrømper?

Hjertet har hovedansvaret for å pumpe blodet rundt i kroppen vår gjennom blodårene. Å pumpe blodet ut til armer og ben er en ganske så enkel sak for hjertet. Men når blodet skal tilbake må hjertet få hjelp av ett samarbeid mellom musklene og blodårene helt nederst i bena for å presse blodet tilbake. Når vi bruker musklene i bena vil de presse på blodårene og dermed gi ekstra fart på blodet inne i årene.

Er det slik at vi ikke klarer å få flyttet blodet fort nok unna, kan det føre til at det blir stort press på blodårene. Blodet vil da hope seg litt opp, og det vil sive væske ut i benet. Da kan vi få hovne ben, oppleve trøtte, tunge, verkende ben, og noen får også krampesmerter om natten. Åreknuter kan og være et resultat av ett slikt stort press på blodårene.

Ved å bruke JOBST kompresjonsstrømper vil det gjøre at muskelen i leggen får ett ekstra press utenfra. Dette presset vil gjøre at muskelen trykker hardere på blodårene, og blodet vil derfor flytte seg raskere. Når blodet flytter seg raskere vil også den ekstra væsken som kan være i benet, bli presset tilbake inn i blodårene og hevelsene derfor bli borte. Ved å ikke ha stort press i blodårene

vil vi forebygge nye åreknuter og lindre smerter i eksisterende åreknuter. Fint, ikke sant?

Hvem kan bruke JOBST kompresjonsstrømper?

Alle kan bruke kompresjonsstrømper, unge som gamle. Vi ønsker vel å være så friske vi kan, så å tenke på å forebygge eventuelle plager er like viktig som å lindre eventuelle plager. Om du har diabetes eller store hovne ben på grunn av for eksempel hjertesvikt, skal oppstart være i samråd med helsepersonell.

De som kan ha ekstra nytte av JOBST kompresjonsstrømper er de som står eller går mye på jobb, de som er gravide eller de som skal ut på reise. For de med åreknuter kan kompresjonsstrømper lindre smerter og forebygge utviklingen av nye åreknuter. Kompresjonsstrømper er og en viktig del i behandlingen etter blodpropp i bena eller ved venøse leggsår.

Om du er kvinne eller mann, ung eller gammel finnes det en kompresjonsstrømpe som passer deg! Snakk med ditt nærmeste Boots apotek eller Boots HomeCare, så hjelper de deg med å finne riktig strømpe som passer deg og samtidig ser bra ut!

JOBST® Ultrasheer

- tynn og glansfull strømpe med svært god passform.



JOBST® Sport

- Perfekt til en aktiv hverdag og trening. Strømpen puster og har karbonfiber som reduserer lukt.



JOBST® Opaque

- Myk og dekkende strømpe med et elegant utseende.



JOBST® ForMen Casual

- Moderne og stilfull strømpe til menn i diskrete mønstre. Forsterket tå og hel gjør den slitesterk.



ØKT RISIKO FOR KARIES OG HVA DU SELV KAN GJØRE

DURAPHAT TANNPASTA ER ET RESEPTFRITT LEGEMIDDEL SOM KAN VÆRE EN HJELP.

Mange har økt risiko for å få karies - hull i tennene - uten å være klar over det. Les om sykdommen, se om du er i en av risikogruppene og les hva du selv kan gjøre for å redusere risikoen og forebygge hull i tennene.

Tekst: Lone Lenes, tannlege, Scientific Affairs Lead, UK & Nordic, Colgate-Palmolive

Karies - hva er det og hvem rammer det?

Karies er den latinske betegnelse på hull i tennene. Karies er en av de mest utbredte sykdommene som rammer mennesker i alle aldre.

Mange har økt kariesrisiko uten å være klar over det

Økt kariesrisiko skyldes ofte omstendigheter som krever ekstra oppmerksomhet. Det kan være grunnnet spesielle forhold, som f.eks:



Munntørrehet - er en stor karies risikofaktor

Alle kan ha tørr munn fra tid til annen, men hvis det forekommer konstant eller ofte, kan du lide av munntørrehet (xerostomi). Munntørrehet er vanlig. Rundt 20% av alle voksne lider av munntørrehet, og blant eldre og de som tar visse medisiner er det opp til 40% som plages med munntørrehet. [1] Faktisk gir mer enn 1500 forskjellige medisiner munntørrehet. Får du

medisin som gir munntørrehet, så er det en god ide å snakke med din tannlege/tannpleier eller ditt apotek om dette, da du kan ha bruk for ekstra kariesbeskyttelse.

Kreftbehandling

Stråle- og cellegiftbehandling fører ofte til redusert spyttkapasitet, noe som gir munntørrehet og økt risiko for hull i tennene.

Diabetes

Diabetespasienter med dårlig glykemisk kontroll har høyere blodsukkernivå, noe som øker risikoen for hull i tennene.

Alder

Standard for munnhelse har blitt bedre, og eldre voksne beholder i større grad enn tidligere sine naturlige tenner livet ut. Dette er veldig bra, men

tenner som har vært gjennom behandling kan imidlertid trenge videre pleie. Det å opprettholde god munnhelse kan også bli vanskeligere når man blir eldre, noe som kan føre til økt risiko for hull i tennene.

Med alderen og etter behandling for periodontitt kan man få eksponerte tannrøtter. Tannrøttene er ikke beskyttet av en sterk emalje, derfor må man være særlig oppmerksom på disse. Karies på rotoverflater utvikler seg nemlig ofte raskere og kan være vanskeligere å reparere. Derfor krever det litt ekstra når det gjelder tannbørsting og fluor.

Partielle tannproteser kan også øke akkumuleringen av plakk på egne tenner, og dermed øke risikoen for hull i tennene.

Tegn og symptomer på karies

Tre mulige indikasjoner på at du har hull er tannpine, tannfølsomhet for søt, varm eller kald mat eller drikke, eller smerte når du tygger.

Karies kan forebygges

Heldigvis er karies er en sykdom som utvikler seg langsomt og kan stanses på tidlige stadier ved hjelp av grundig daglig munnhygiene med vanlig fluortannpasta. Men noen mennesker har større risiko for å få hull enn andre.

Duraphat® 5 mg/g Tannpasta kan være en hjelp for deg

Duraphat® 5 mg/g Tannpasta er en tannpasta utviklet til voksne og ungdom over 16 år som har økt risiko for å få hull i tennene eller tannrøttene. Dette gjelder deg hvis du har minst en av disse tilstandene:

- ◆ hull i tennene (i løpet av de siste 3 årene)
- ◆ synlige tannrøtter
- ◆ vansker med tannhygiene (f. eks tannregulering, sykdom)
- ◆ tørr munn av ulike årsaker (legemidler, rus, kreftbehandling, sykdommer, aldring)

Duraphat tannpasta inneholder 5000 ppm fluor, som er nesten 4 ganger mer fluor enn en vanlig fluortannkrem, som inneholder 1450 ppm F-. Det høye innholdet av fluor er klinisk bevist å kunne forhindre, stoppe og til og med gjenoppbygge begynnende hull [2-7]

Den har en frisk mintsmaak og er enkel å bruke uten behov for ytterligere handling. Bare bytt ut din vanlige fluortannkrem med Duraphat® 5 mg / g tannpasta i en periode, som anbefalt av tannlegen / tannpleieren.

For at denne tannpastaen skal tilføre tennene nok fluorid, må du følge doseringen nøye.

- ◆ Påfør en 2 cm lang strimmel tannpasta på tannbørsten for hver tannpuss (2 cm gir mellom 3 mg og 5 mg fluorid).
- ◆ Puss tennene 3 ganger daglig etter måltider i omtrent 3 minutter.
- ◆ Ikke skyll munnen etter at du har pusset tennene.

Da denne tannpastaen har et høyt innhold av fluorid er det viktig at du gjør følgende:

- ◆ Spytt ut tannpastaen, ikke svelg
- ◆ Oppbevar tannpastaen slik at ingen i husholdningen forveksler den med vanlig tannkrem.
- ◆ Unngå andre kilder til fluorid mens du bruker høyfluorid tannpasta: fluortabletter, fluortyggegummi, fluormunnskyll.
- ◆ Begrens bruk av drikkevann med høyt fluorinnhold. Bruker du brønnvann eller oppholder deg i land med høyt fluorinnhold i drikkevannet over tid, bør du sjekke fluorinnholdet.

Kilder:

1. Danish Dental Association 2018 – www.tandlaegeforeningen.dk
2. Tavss et al. Am J Dent, Vol 16, No 6, Dec 2003
3. Baysan et al. Caries Res 2001;35:41-46
4. Schirmeister et al. Am J Dent 2007; 20:212-126
5. Ekstrand et al. Geodent 2008;25:67-75
6. Ekstrand et al. Caries Res 2013;47:391-98
7. Ekstrand et al. Caries Res 2015;49 (5):489-98

Duraphat (fluorid).

Tannpasta 5 mg/g: Reseptfritt legemiddel med veiledning. Utleveres av helsepersonell i apotek. Voksne og barn over 16 år: Forebygging av tannkaries (tannrøte) hos pasienter som er spesielt utsatt for karies i tannkroner eller -røtter. Dosering: Brukes 3 ganger daglig til tannpuss etter måltid. En 2 cm lang stripe påføres tannbørsten. Tennene pusses vertikalt fra tannkjøtt til tannspiss. Overflødig skum spyttes ut, skal ikke svelges. Gå regelmessig til undersøkelse/kontroll hos tannlege/tannpleier. Forsiktighetsregler: Har et høyt fluorinnhold. Samtidig bruk av fluortabletter, -dråper, -tygggegummi, -gel eller -lakk, samt vann eller salt tilsatt fluor, skal unngås. Ditt totale fluorinntak må vurderes før bruk, spør helsepersonell om dette. Les pakningsvedlegget nøye før bruk.



Duraphat 5 mg/g tannpasta fås på apotek uten resept

Duraphat® 5 mg/g tannkrem er et legemiddel tilgjengelig uten resept med veiledning for personer over 16 år med økt risiko for hull i tennene. Den er tilgjengelig i en 1-pakke som varer i omtrent en måned og en 3-pakke til 3 måneders bruk.

Les alltid pakningsvedlegget før bruk

Gode råd for å redusere din kariesrisiko:

- ◆ Ha kjennskap til din risiko for karies
- ◆ – Spør på apoteket eller rådfør deg med din tannlege/ tannpleier om din kariesrisiko
- ◆ Dersom du har en økt risiko for karies
- ◆ – spør din tannlege, din tannpleier eller på apoteket om du kan ha behov for høyfluor tannpasta, som Duraphat 5 mg/g tannpasta
- ◆ Børst nøye dine tenner som tannlegen eller tannpleieren din har anvist.
- ◆ Rens mellom tennene med tantråd, tannstikker eller mellomromsbørster en gang daglig
- ◆ Spis og drikk sunt. Unngå sukkerholdige snacking
- ◆ Hver gang du spiser eller drikker noe som inneholder sukker eller stivelse, starter bakteriene i plakket et syreangrep som skader tennene. Lar du tennene hvile to til tre timer mellom måltidene, rekker spyttet å reparere de små skadene, slik at det ikke blir hull i tennene.
- ◆ Gå jevnlig til kontroll hos tannlege/ tannpleier. Bruk av høykonsentrert tannpasta erstatter ikke besøk hos tannlege eller tannpleier.

ARRBEHANDLING

Arr er en naturlig del av hudens helingsprosess etter man har hatt et sår eller en skade. De dannes når dermis (det tykket hudlaget) er skadet. Skadeomfanget er avgjørende for størrelsen på arret.

Arr dannes ved at kroppen produserer bindevev som erstatter normal hud. Dette vevet er ikke identisk med den opprinnelige huden, og er mindre motstandsdyktig mot UV-stråler. Arr har ikke svettekjertler eller hårsekker, noe som betyr at temperaturkontrollen ikke fungerer like bra som i den uskadede opprinnelige huden.

Selv om arrene er naturlige, finnes det måter å hindre arrdannelsen på under helingsprosessen. Du kan til og med behandle gamle arr, så lenge de er røde, rosa eller opphøyde.

To typer arr

Når de fleste sår gror etterlates det som regel et flatt og blekt arr, men i noen tilfeller kan arret være hevet, rødt og klø. Noen mennesker, spesielt de med mørk hud, er mer utsatt for arrdannelse.

Arr klassifiseres som hypertrofisk eller keloider.

Keloider dannes når såret ikke har grodd på vanlig måte. Slike arr er hevet, røde, harde og klø. De pleier å være større enn det opprinnelige sårområdet.

Hypertrofiske arr blir ofte til en rød klump som er hevet over sårområdet og kan ofte klø. Disse arrene kan oppstå etter kirurgi eller fra brannskader, og er et resultat av at kroppen produserer for mye kollagen under helingsprosessen.

Arrkorrigerende plaster

En enkel måte å forhindre stygge arr er å bruke et silikonplaster som er spesiallaget for formålet, som Mepiform.

Behandlingen kan begynne når såret er grodd og eventuelle sting eller strips er fjernet. Det anbefales at plasteret brukes 24 timer i døgnet,

men at det fjernes en gang daglig for inspeksjon og vask av huden, for eksempel i forbindelse med dusjing. Etter å ha tørket huden godt, kan samme Mepiform-bit settes på igjen.

Kløe og rødhet vil minke raskt, og høyden på arret reduseres.

Når man bruker Mepiform for å forhindre arrdannelsen på et nylig helet sår kan behandlingen ta opptil 3 måneder eller mer, avhengig av størrelsen på arret.

Mepiform kan også brukes for å behandle gamle arr, om de fortsatt er rosa eller hevet. Metoden er den samme, men som med alle arrbehandlingsprodukter, kan det ta lengre tid, avhengig av størrelsen på arret.

Selv om arrene er naturlige, finnes det måter å hindre arrdannelsen på under helingsprosessen. Du kan til og med behandle gamle arr, så lenge de er røde, rosa eller opphøyde.

« En enkel måte å forhindre stygge arr er å bruke et silikonplaster som er spesiallaget for formålet, som Mepiform. »

«Jeg har brukt Mepiform arrbandasje i snart tre måneder, med et utrolig bra resultat! Om det skyldes bare bandasjen vites jo ikke, men vevet er mykt og bevegelig, snurper seg ikke sammen som tidligere og har helt normal bevegelighet. Dette var en ganglion-fjerning midt på håndleddets overside, som hindret leddets bevegelighet veldig. Jeg er kjempefornøyd og kan anbefale Mepiform! Angående pris, så er det jo ikke avskrekkende med tanke på hvor lenge og godt bandasjen sitter. Arret ble jo også nesten usynlig, da bandasjen beskytter mot sollys.»

Ellen Marit



Mepiform

- Hudvennlig
- Komfortabel og enkel å bruke
- UPF-klasse 5 gir ultrafiolett beskyttelse
- Dusjtett
- Kan klippes til ønsket størrelse





NY UNIK APP

HJELPER KREFTPASIENTER OG OVERLEVENDE
TIL Å TA KONTROLL OVER SYKDOM

**Svein tenkte det var en vanlig halsbetennelse, men det var kreft i halsen.
Han merket forandringen først da kreften hadde spredt seg til lymfeknutene.**

Det er 4 år siden han fikk diagnosen, på selveste Valentinsdagen. Denne dagen har nå fått en helt annen mening. «Mens du er frisk, oppfatter du det som en selvfølge», forteller Svein. «Hvis jeg hadde vært mer oppmerksom og lyttet mer til signalene fra kroppen, hadde jeg sannsynligvis blitt diagnostisert tidligere og konsekvensene av sykdommen ville blitt mindre alvorlige.»

Fra å være helt frisk og fysisk aktiv, ble han plutselig kastet i sykesengen. Svein forteller: «Jeg følte meg maktesløs, avhengig av andre - leger, sykepleiere, min samboer, til og med drosjesjåfører som hentet meg til cellegift- eller strålebehandling. Jeg ble overveldet av mye medisiner, behandlinger, dokumenter og møter med forskjellig helsepersonell. Jeg hadde mange spørsmål og få svar. Det var min samboer, utdannet lege, som lærte meg at jeg ikke bør stole bare på andre. Det er så mye jeg bør gjøre selv – nøyaktig følge legenes råd, være oppmerksom på hvordan kroppen min reagerer på behandling og bruke tiden hos legen på best mulig måte. Mye aktivitet hjelper med å nå de beste resultatene av behandling og skyver bort dårlige tanker som kommer nå og da.»

Etter en lang periode på sykehuset, begynte den lange veien tilbake. Basert på erfaringene og beskrivelsene fra oppholdet på sykehuset utviklet Svein et verktøy for selvhjelp. Etter en stund skjønnte han at dette kunne være til stor

hjelp også for andre. Da startet utviklingen av det som i dag er appen HEAL. Etter 4 års utvikling er HEAL nå gratis tilgjengelig for alle som er rammet av kreft eller trenger et verktøy for å følge sin egen helsestilstand. Målet med appen HEAL er å få et verktøy for å håndtere en krevende hverdag med mange oppgaver og strukturere informasjon. Da kan man lettere kommunisere med og få frem god informasjon til medisinsk personell. I tillegg er det laget et digitalt samfunn hvor tilgangen på relevant informasjon er enkel gjennom f.eks. selvhjelpsgrupper og utveksling av erfaringer med likesinnede.

Hva er HEAL?

HEAL er en ressursplattform og sosialt nettverk for kreftpasienter og kreftoverlevende og deres pårørende.

Navnet **HEAL** er forkortelse av fire viktige ord for kreftpasienter – **HÅP, ENGASJEMENT, AKTIVITET og LAGARBEID.**

HEAL fins på alle plattformer som mobil (iPhone og Android), nettbrett og kan nås fra nettleser (pc og Mac). Uansett hvor en bruker legger inn data er de samme data tilgjengelig på alle plattformer.

Alle verktøyene i appen er bevisbaserte og tilfredsstillende personvernreglene i GDPR. Brukeren eier sine egne data. Ingen andre enn brukeren selv har tilgang til disse uten at brukeren selv aktivt deler opplysninger med andre, f.eks. legen. Data i HEAL deles ikke med

eller selges til noen andre leverandører.

Hvorfor trenger pasienter HEAL?

HEAL består av to hoveddeler; en verktøykasse og et samfunn. Verktøyet brukes til å forenkle hverdagen og øke sjansene for å overleve sykdommen.

I verktøyet finnes en omfattende funksjon for kontroll av egen medisiner, med bl.a. varsling om medisinnntak på telefon og smartklokke og kontroll av etterlevelse. Det er også andre funksjoner som oppfølging av daglig næringsinntak, vekt, symptomsporing og en egen funksjon for Covid-19 symptomer. Alt for å effektivisere kommunikasjonen med helsepersonell og ha kontroll over egen helsestilstand.

Samfunnet er for både å få og gi hjelp og støtte til andre i samme situasjon. Samfunnet omfatter et forum hvor det er lagt inn en betydelig mengde informasjon med linker til offisielle norske sider. I løpet av våren 2021 lanseres premiumversjonen med flere verktøy og en egen chatfunksjon.

HEAL verktøykasse

Det viktigste elementet i forhold til behandling av en sykdom er medisiner. Riktig bruk av medisiner er et meget viktig element for å sikre et optimalt behandlingsresultat. Man øker sjansen for å overvinne kreften ved å ha god kontroll på behandlingen. HEALs medisinfunksjon hjelper med dette. Du legger inn medisiner, får varsling(er) når du må ta de, har

« Navnet HEAL er forkortelse av fire viktige ord for kreftpasienter – HÅP, ENGASJEMENT, AKTIVITET og LAGARBEID. »

kontroll på antall og markerer de som tatt. HEAL vil også fortelle deg om det er interaksjoner mellom noen av medisinerne du tar og hvilke forholdsregler du bør ta. Etterpå kan du sjekke faktisk i forhold til planlagt inntak. Medisinfunksjonen i HEAL har grensesnitt mot Legemiddelhåndboken. Det betyr at du har tilgang på pakningsvedlegg for alle godkjente medisiner i Norge samt bilder av medisinerne.

For kreftpasienter er stabil vekt en forutsetning for en vellykket behandling med cellegift. Ved å bruke funksjonen «Næring», blir det lettere å følge ernæringsfysiologens råd og holde stabil vekt.

Det er dokumentert gjennom forskning at symptomregistrering hjelper til med å holde oppe motivasjonen og gjør besøk hos legen mer effektivt. Legen kan lett se hvordan helsestilstanden har utviklet seg over tid. I appen kan man notere symptomer som smerter, energi, appetitt, humør og søvnkvalitet. I dagboken registrerer man opplevelser og alt som er viktig å fortelle legen ved neste legebesøk, samt noterer alt som legen har sagt. Godt å ha alt på én plass.

Jeg følte meg maktesløs, avhengig av andre - leger, sykepleiere, min samboer, til og med drosjesjåfører som hentet meg til cellegift- eller strålebehandling.

Kreftpasienter er en av risikogruppene for Covid-19. Appen tilbyr et verktøy hvor brukeren enkelt kan notere spesifikke symptomer, risikofaktorer og kontaktpersoner, samt lagre en rapport som et PDF-dokument og sende det til helsepersonell eller et covid-19 springsteam.

HEAL samfunnet

Samfunnet, eller forumet, er en digital møteplass hvor man kan delta sammen med likesinnede. Det er lagt inn mye informasjon i forumet med lenker til offisielle norske kilder som KreftLex, Helse Norge etc. Forumet inneholder også bl.a. kategorier delt inn etter krefttyper, man kan dele erfaringer og opprette emner for diskusjoner med andre med samme type kreft. I forumet kan man bruke eget navn eller velge et kallenavn hvis det er ønskelig.

Premiumversjon

Premiumversjonen, som lanseres våren 2021 inneholder flere nye funksjoner som dokumentarkiv, chat og sporing av en rekke nye symptomer og flere medisinfunksjoner.

I dokumentarkivet kan en lagre bilder og dokumenter. En tar f.eks. et bilde av et dokument og legger det inn i HEAL. HEAL vil trekke ut all lesbar tekst fra dokumentet. Denne teksten kan brukeren søke i. Dette gjelder også lesbar håndskrift. Brukeren vil ha all relevant informasjon om sin sykdom lett tilgjengelig fra sin telefon, uansett hvor han/hun er.

I chat vil brukere kunne delta i såkalte chatrom, hvor flere brukere diskuterer et tema. Det vil bli opprettet en rekke chatrom. Brukere kan også starte én til én samtaler med andre som deltar i diskusjonen. Det betyr at de etablerer en samtale i et eget privat rom.

Premiumversjonen har også avanserte medisinfunksjoner, som liste over alle medisiner som ble brukt historisk, samt oversikt over og antall

medisiner som brukes etter behov. Dette gir bl.a. mulighet til å sammenligne forbruk av smertemedisiner over en periode, som er en viktig parameter for å vurdere helsestilstanden til pasienten.

Premiumversjonen inneholder en rekke nye symptomsporinger, som blodtrykk, puls, kolesterolverdier, avansert smertesporing med lokalisering og styrke, blodsukker, oksygen m.m.

Videre utvikling av HEAL

Vår målsetting er å tilby våre brukere løpende nye viktige funksjoner. Vi har en rekke planer for hva vi ønsker å tilby våre brukere. Vi vil også invitere brukere (såkalte test- og referansegrupper) til å få tidlig tilgang til funksjoner som skal lanseres.

Samarbeid med Boots HomeCare

Individual Health Systems AS, selskapet bak appen HEAL og Boots HomeCare utarbeider planer for samarbeid for å kunne tilby enkel tilgang til relevante produkter og tjenester, sikre innhold som ytterligere skal forenkle pasientenes utfordringer, forbedre behandlingsresultater og forenkle kommunikasjonen med kvalifisert helsepersonell.

Hvordan laste ned appen HEAL

HEAL er gratis og tilgjengelig for Android og iPhone. Bruk QR koden under til å finne appen, og deretter last den ned. Eller du kan gå inn på vår hjemmeside www.healmed.no og laste ned derfra eller bruke nettleser.



Svein Sørmø: IT-utvikler med mange års erfaring i farmasøytisk industri. Tidligere jobbet i GE Healthcare med innføring og administrering av IT-systemer for klinisk forskning. Kreftoverlevende.

Inara Rubene: Lege med lang erfaring innen farmasøytisk industri og klinisk forskning. Familiemedlem av kreftpasient.

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.



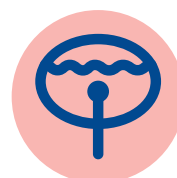
STOMI



ERNÆRING



INKONTINENS



KATETER



SÅRBEHANDLING



SIRKULASJON



DIABETES



LEGEMIDLER

VÅRE HOMECARE-APOTEK

- Akershus 23 37 66 00
- Arendal 37 00 42 05
- Askim 69 81 72 05
- Bergen (Spelhaugen) 55 17 60 12
- Drammen 23 37 66 00
- Fredrikstad 69 39 65 19
- Haugesund (Ørnen) 52 71 90 90
- Kristiansand 38 17 18 10
- Larvik 33 13 24 46
- Moss (Lilleeng Helsepark) 69 27 86 85

- Molde 71 25 92 05
- Oslo 23 37 66 00
- Sandnes (Samarit) 51 60 97 50
- Sarpsborg (Lande) 69 10 25 73
- Skien (Medicus) 35 51 98 08
- Stavanger Helsehus 51 50 11 30
- Tromsø (Kvaløysletta) 77 75 89 92
- Trondheim (LadeTorget) 73 53 37 20
- Ålesund (Moa) 70 17 80 55

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

Boots HomeCare