

Assistanse

for en enklere hverdag 2/2016

Hvordan ivareta
urinveiene best mulig?

Side 7

Nyhet! SpeediCath®
Compact Set

Side 9

"Mange på to bein har
det verre enn meg"

Sigurd Groven

Side 12

De er så hendige at du enkelt

**kan ha dem
i lomma**



Coloplast

Assistanse – for en enklere hverdag

Fra det øyeblikket vi starter utviklingen av et nytt produkt, tar vi miljøhensyn. Kvalitetskontroll i valg av innholdsstoffer og produksjon er et viktig ledd i utviklingen.

Bladet er gratis og tilbys utelukkende til medlemmer av **Assistanse**. Bladet er for forbrukere og helsepersonell som har behov for informasjon om urologi- og kontinensprodukter. Her får du blant annet informasjon, råd og tips fra helsepersonell og de som bruker våre produkter. Vi i Coloplast gir informasjon om nyheter rundt våre produkter. Abonnement tegnes ved å fylle ut kupongen midt i bladet, på www.coloplast.no eller ved å kontakte oss på telefon.

Redaksjon

Lena Lyseggen, redaktør

Layout og trykk

Flisa Trykkeri AS

Coverfoto

Bjørn, kateterbruker

Opphavsrett

Opphavsretten til innholdet av **Assistanse**, herunder artikler, fotografi og grafikk tilhører Coloplast Norge AS. Kopiering, sitering eller gjengivelse av ovenfornevnte materiale må skje i overensstemmelse med "Lov om opphavsrett".

Adresse

Coloplast Norge AS
Ryenstubben 10
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo

Tlf: 22 57 50 00

Fax: 22 57 50 39

assistanse@coloplast.com

www.coloplast.no

Følg oss på facebook

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov. Vi samarbeider tett med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov. Vi kaller dette intimsykepleie. Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 10 000 ansatte.

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.



Lena Lyseggen Brenden
Redaktør



Høsten er på vei – og med den flere spennende nyheter

Sommeren er på hell og høsten kommer snikende, og for oss i Coloplast betyr det spennende utfordringer og flere nyheter.

Vi har hele tiden fokus på å lytte til våre brukeres behov, og i dette nummeret kan du lese om en ny kateterløsning som heter SpeediCath Compact Set. Det er en alt i ett kateter- og poseløsning for deg som ikke kateteriserer direkte i toalettet. Les mer om SpeediCath Compact Set og få mulighet til å prøve det.

I denne utgaven av Assistanse kan du også lese om Sigurd Groven som forteller om hverdagen før og etter sykkelturen som endte med ryggmargsskade. Sigurd forteller åpent om utfordringer og hvilke løsninger som har betydd mye for han.

Coloplast har i år bidratt med å støtte flere idrettsutøvere og arrangement. Det kommer vi til å fortsette med gjennom Coloplast idrettsstipend. Du kan lese mer om hva vi har bidratt med det siste året. Vi anbefaler deg å følge med på www.coloplast.no der vi skriver om de ulike utøverne.

Vi ønsker dere en fin høst og håper å se dere på ulike arrangement i tiden fremover.

INNHold

Innledning	2
HandbikeBattle	3
Anne Cathrine Krüger - Rio 2016	4
Coloplast brukerundersøkelse	5
Hvordan ivareta urinveiene best mulig?	7
SpeediCath® Compact Mann.....	8
Nyhet! SpeediCath® Compact Set.....	9
Shana Pezaro	11
Sigurd Groven.....	12
NBD skår	16
Coloplast kundeservice	17
Facebook	17
Min reisepakke	17
Bjørn - kateterbruker.....	18
SpeediCath® Compact Set	20

Min deltakelse på

HandbikeBattle

Jeg hadde fått meg min første håndsykkel ved inngangen til vinteren. Nå i mars var jeg på Beitostølen og oppdager at formen ikke er så dårlig, på tross av mine 54 år.

av Geir Inge Sivertsen



Jeg etterlyste informasjon om arrangementet, og lurte på om det ville komme noe på facebook siden til LARS. Kunne det være mulighet for en kar som ikke var fra Trøndelag å bli med? Det er slettes ikke sikkert jeg er i like god form til neste år, tenkte jeg. Litt senere får jeg

klarsignal og får beskjed om at jeg kan bli med.

Men hvor hardt er dette? På løypeprofilen stod det 13 %. Det hadde jeg sjekket skulle være mulig for en kar på 54 år med en sykkel på 30 Kg. Dette skal jeg klare. Men det kunne være lurt

med så lett gir som mulig. Dagen nærmet seg og jeg forberedte meg etter beste evne, en ring rygg og diverse annet trøbbel dro ikke i riktig retning. Onsdag i uka før måtte jeg sende sykkel. De fra Trøndelag fikk trene til og med på lørdag. Og ja, jeg kunne nok trent mer ja og det var mer enn 13% stigning, faktisk opp i 22% noen steder.

Siden løpet gikk en dag tidligere og usikkert med hensyn på værmeldinger, synes jeg det var vanskelig å kle seg riktig. Det ble mye varmere enn planlagt.

Løpsdagen vil jeg huske lenge. Å klare å presse seg selv så lenge med arm-sykkel, minner meg noe om gamle dager og min deltakelse på turritt. Var mange ganger helt i "kjelleren" den gang, og jammen kom jeg ikke helt i kjelleren her også.

Noe å trekke frem?

- Den flotte naturen.
- Bakken på innspurten som vi trodde var flat, men som var stigning på 7-8 % forteller mye om vår bakkeblindhet.
- Sigurd klarte dette på tross av sitt handicap, frustrasjon og uryddighet. Og få være med og oppleve at han klarte det, sammen med sin gode bror, er nok noe av det som berørte meg mest.
- Å være sammen som et team fra Norge, med buddyer, sponsorer som Coloplast, biler og hele pakken, var veldig kjekt.
- Synes uka har vært en flott opplevelse som jeg kan skryte av å ha vært med på.



Anne Cathrines status før hjemreise til Mo i Rana

«Jeg har veldig mange å takke for at jeg har kommet så langt, så fort. Lysten og motivasjonen til å fortsette som toppidrettsutøver er på topp, og jeg ønsker å satse på neste Paralympics om fire år. Først skal jeg nyte 10. plassen litt til»

Colopast ønsker å gratulere Anne Cathrine Krüger med innsatsen i Paralympics 2016. Vi har som delaktig

sponsor fulgt hennes med- og motgang de siste to årene for å nå målet til Rio de Janeiro. Anne Cathrine har

bevist at hun har vilje og evne til å bli en toppidrettsutøver og vi ønsker henne lykke til videre.

Coloplast brukerundersøkelse viser at vi

“lytter og responderer”

En av de viktigste verdiene vi har i Coloplast er å lytte og respondere til hva brukere og helsepersonell mener om våre produkter og vår service. Hver uke mottar vi henvendelser og veileder flere hundre brukere om våre produkter. Det er viktig for oss at de får optimal utnyttelse av våre løsninger. Våren 2016 gjennomførte vi en kundetilfredshetsundersøkelse med de vi snakket med på telefonen over en seks ukers periode. Vi ønsket å måle om kundene var fornøyde med veiledningen og servicen de fikk.

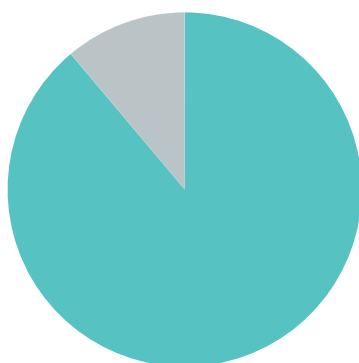
Det var 198 personer som deltok i undersøkelsen. Fordelingen mellom kvinner og menn var lik, og respondentene var brukere av katetre, uridom, urinposer og stomiutstyr.

I Coloplast har vi et mål om å gjøre hverdagen enklere for de som bruker våre produkter, og da var det naturlig for oss å spørre om det gjorde deres hverdag enklere. 7 av 10 svarte at den veiledningen de fikk bidro til en bedre hverdag. Det er et resultat vi er svært fornøyde med som selskap. Ettersom så mange var fornøyde med hjelpen, var det også interessant for oss å vite om de ønsket tilsvarende hjelp ved en annen anledning. Vi ønsket også å få

svar på om det var så bra at de ville anbefale andre å kontakte Coloplast.

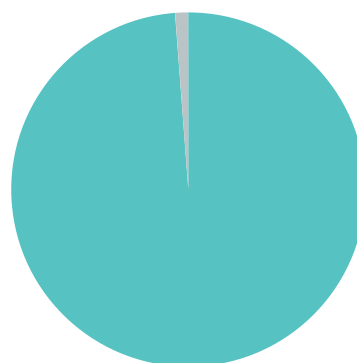
Vi stilte også spørsmål om våre sykepleieres faglige dyktighet, og om de fikk det de skulle få av vareprøver til riktig tid. Respondentene var jevnt over meget godt fornøyd med den servicen vi gir, og det er svært gledelig for oss.

Vi har to erfarne sykepleiere som veileder i bruk av våre produkter. De treffes på telefon 22 57 50 00. Har du spørsmål eller ønsker å bestille gratis vareprøver er det bare å ta kontakt. Coloplast retter en stor takk til de som deltok i undersøkelsen.



Ønsker du tilsvarende råd og veiledning via telefon fra Coloplast ved en senere anledning?

● Ja 88,9 %
● Nei 11,1 %



Vil du anbefale andre å kontakte Coloplast for produktveiledning?

● Ja 98,8 %
● Nei 1,2 %

«Det gjør det
enklere for meg å
opprettholde og
følge rutinene»

Hans, kateterbruker fra Danmark



Hvordan ivareta urinveiene best mulig?

av Marianne Halvorsen Nyhuus

Fra litteraturen vet vi at urinveisinfeksjon er den mest vanlige komplikasjonen for de som utfører selvkateterisering. Følgende faktorer er nevnt som viktige i forhold til å forebygge urinveisinfeksjoner og ivareta urinveiene best mulig¹.

Viktige faktorer:

- God kateteriseringsteknikk
- Bruk av ulike katetertyper
- God opplæring av alle som lærer opp brukere i selvkateterisering
- God compliance (etterlevelse av anbefalinger om tappefrekvens)

God kateteriseringsteknikk:

Opplæring i en god teknikk ved selvkateterisering er viktig, men det finnes kun begrensede studier tilgjengelig som sammenligner de ulike teknikkene, ren- og steril teknikk. I tillegg er ingen av de nevnte teknikkene bevist å hjelpe for å redusere urinveisinfeksjoner mer enn andre¹⁺². I Norge er ren teknikk tilstrekkelig ved selvkateterisering utenfor sykehuset, dersom ikke annet er anbefalt av helsepersonell.

Bruk av hydrofile katetre:

Sammenlignet med ikke hydrofile katetre, reduserer hydrofile katetre

risikoen for komplikasjoner i urinveiene i form av urinveisinfeksjoner, skade på uretra, og brukere av hydrofile katetre er mer fornøyde brukere.³⁻⁶

God opplæring:

God og tilpasset informasjon er en viktig faktor. Opplæring i hvordan gjennomføre selvkateterisering er grunnleggende for å opprettholde riktig kateteriseringsfrekvens og redusere urinveisinfeksjoner.²⁺⁷⁺⁸

Compliance:

Effekten ved compliance har blitt godt dokumentert. Det er en klar sammenheng mellom antall kateteriseringer, resturin og risikoen for urinveisinfeksjoner og komplikasjoner.

Selvkateterisering skal gjennomføres 4-6 ganger per dag for å sikre at blærevolumet ikke overstiger 400 ml.¹⁺⁹⁺¹⁰

Til tross for at compliance er nøkkelen til å sikre god ivaretagelse av urinveiene er overgangen fra sykehus til hverdagen hjemme en utfordring når nye rutiner skal innføres. I 50 % av tilfellene vil ikke det behandlingsregime som bruker og behandler ble enige om gjennomføres.¹¹

Hvilke barrierer er det mange typisk kan møte i hverdagen som fører til lavere compliance?

- Begrensninger i sitt sosiale liv
- Endret selvbilde
- Tid og planlegging- selve prosedyren med kateterisering tar for lang tid

Både god opplæring og god oppfølging er viktige faktorer for å bemøte dette. I tillegg er produkter som kan gjøre hverdagen lettere for brukeren også viktig for sikre compliance, med andre ord produkter som er tilpasset brukerens livsstil.



Produktegenskaper med positiv effekt på compliance¹²

- Sørge for at kateteret passer inn i dagliglivet
- Enkelt i bruk
- Redusere tiden brukt på IK
- Diskré katetre

Brukerens behov for privatliv og diskresjon for å unngå forlegenhet kan bli forbedret med et mer diskré, klart til bruk og kompakte katetre¹³

Referanser:

- 1) Wyndaele J, 2002, Intermittent catheterization: which is the optimal technique? Spinal Cord, 40, pp.432-437
- 2) EAUN Guidelines 2013, Vahr et al. 2013. Catheterisation, Urethral intermittent in adults, De Ridder et al. 2005
- 3) De Ridder et al. 2005
- 4) Gordenas et al. 2011
- 5) Fader M, Moore KN, Cottenden AM, et al. Coated catheters for intermittent catheterization: Smooth or sticky? BJU Int. 2001; 88:373-7.
- 6) Stensballe et al. 2005
- 7) EAU Guidelines 2013
- 8) SI Afsar et al. Spinal Cord 2013
- 9) EAU Guidelines 2009, Stöhrer et al. European urology 56 (2009) 81-88.
- 10) Bakke et al. 1997
- 11) Sabaté E, editor. Adherence to long-term therapies: evidence for action. Geneva: World Health Organization; 2003
- 12) Results from SpeediCath Compact Male evaluation, 896 users, Nov. 2010 – June 2012
- 13) Pinder B et al, Patient Preference and Adherence 2015 9 381-388

Ser du etter et mer diskré kateter, som er enkelt i bruk?

346 menn har deltatt i en undersøkelse (2016) om SpeediCath® Compact Mann, hvor halvparten av deltagerne hadde mer enn 2-års erfaring med selvkateterisering og de fleste hadde god håndfunksjon.

Resultat av undersøkelsen

- 90% er enig i at det er diskré
- 89% synes det er enkelt å åpne
- 85% synes det er enkelt å bruke
- 77% synes det er enkelt å innføre
- 70% er enig i at det passer inn i dagliglivet
- 6 av 10 brukere er enig i at SpeediCath Compact Mann øker muligheten til å være sosiale og 50% rapporterer om bedre compliance

SpeediCath® Compact Mann

1. Unikt kateterdesign

Kombinasjonen av at kateteret er i to deler, en fastere del innerst ved konnektoren og en mer fleksibel del ytterst, gjør det enklere å kontrollere ved innføring. Det kan også føres inn uten å berøre den belagte kateterdelen.

2. Sikker lukking

Etter bruk kan kateteret legges tilbake i hylsen og lukkes. Du kan kaste kateteret i vanlig avfall når det passer deg.

3. Optimal sikkerhet

Kateteret ligger godt beskyttet i en hylse som sikrer at det ikke knekker før bruk når du har det med deg i lommen eller vesken. Det har en teleskopløsning, og hylsen måler 19 cm. Lengden på kateteret er 30 cm.

4. Innebygd konnektor

SpeediCath Compact Mann har en konnektor du kan feste en urinpose til dersom du ikke kateteriserer direkte i toalettet.

5. Klart til bruk

Kateteret ligger klart til bruk i sterilt saltvann. Det har finpolerte kateterøyne for å skåne slimhinnene dine.

6. Uten PVC og ftalater

SpeediCath Compact er 100% PVC og ftalatfritt. Det er en helsemessig fordel for deg og er i tillegg et miljøvennlig produkt.



Det var ikke vi som fant opp kateteret, men det er vi som stadig finner det opp på nytt.

av Inger Stine Anseth

SpeediCath var først ute med å tilby et klart til bruk kateter, og vi var de første til å tilby et kompakt kateter. Faktum er at det er SpeediCath som har satt standarden for kateterdesign og brukervennlighet i nesten 15 år. Vårt mål er å kunne hjelpe brukere av våre katetre til en enklere hverdag ved å stadig utvikle bedre løsninger.

SpeediCath katetre har mange fordeler:

- Unik overflatebehandling for optimal sikkerhet og komfort
- Er foretrukket av brukere for enkel og sikker kateterisering
- Designet for økt livskvalitet
- Designet for diskresjon



Familieforøkelse i SpeediCath® familien

SpeediCath® Compact Set

– vår nyhet i SpeediCath® sortimentet

SpeediCath Compact Set er det eneste kompakte kateteret med integrert steril urinpose. Med sitt unike design passer det for kvinner og menn som ikke kateteriserer direkte i toalettet. Produktet

ligger pakket i en hylse og inneholder et klart til bruk kateter og en integrert steril urinpose. Det kan legges tilbake i hylsen etter bruk og kastes i vanlig avfall. Urinposen rommer 750 ml og kan tømmes etter bruk. Det fås på refusjon hos forhandler fra 1. oktober 2016.



Utformet for *praktisk bruk*

Enten det handler om vanskeligheter med å koble en urinpose til et kateter, det å huske de ulike delene av utstyret, eller oppbevaring av produktene, har vi utviklet en ny kateter- og poseløsning for deg. SpeediCath Compact Set gjør hele kateteriseringen enklere.

Håndtak med enkelt grep

- Det er ikke nødvendig å ta på den hydrofile overflatebehandlede delen av kateteret.

Utformet for diskresjon

- Kateteret passer fint i en veske eller lomme
- Ingen andre enn deg trenger å vite at det er et kateter

Enkel å åpne og lukke

- Åpnes ved en enkel vridning
- Sikrer en diskret og hygienisk kateterisering. Legges tilbake i hylsen og lukkes etter bruk.

Helt klart til bruk

- Kateteret ligger helt klart til bruk i sterilt saltvann når du åpner hylsen.

Ideell lengde

- SpeediCath Compact Set finnes for kvinner og menn.



«SpeediCath® Compact Set utgjør en stor forskjell for meg»

Shana Pezaro

Oversatt av Inger Stine Anseth



Shana Pezaro ble lagt inn på sykehuset med neurologiske symptomer første gang da hun var syv år. I de kommende tjue årene besøkte hun sykehus mange ganger og fikk feilaktige diagnoser. Alt fra vannallergi, akinesi (en ekstremt uvanlig nevropsykologisk sykdom) og osteoporose. Selv om hun har operert både bein og bihuler, gikk det mange år før hun fikk rett diagnose.

Etter studier på universitetet jobbet Shana som produksjonskoordinator i TV-bransjen. De hektiske arbeidsukene var slitsomme kombinert med alle sykehusbesøk. Shana valgte derfor en radikal kurs for sin karriere. Ettersom hun alltid har elsket sang, dans og piano, startet hun en scene-skole og et castingbyrå. Da Shana ble 28 år, fikk hun diagnosen MS. Da bestemte hun seg for å slutte i jobben.

Kontroll på blæren

Shana sin MS har hatt stor innvirkning på hennes bevegelighet og hun har hatt store utfordringer med urinretensjon (vanskeligheter med å tisse). For å klare å håndtere dette, har hun kateterisert seg siden 2008 med tradisjonelle katetre. Hun bruker ulike kateter-løsninger, og hun har ofte behov for å koble en urinpose til kateteret. Det å ha kontroll over blæren gjør noe med

hennes livskvalitet. Etter at hun prøvde SpeediCath® Compact Set, trenger hun ikke stresse med å finne et toalett. Hun kan bruke katetersettet uten tilgang til toalett. Det har hjulpet henne i mange uforutsette situasjoner. Siden hun har nedsatt håndfunksjon ser hun etter enkle løsninger.

Kan gjøre de tingene hun ønsker

Etter å ha prøvd SpeediCath Compact Set er hverdagen enklere for Shana. Hun synes det er fint at produktet ligger godt beskyttet i en hylse og at det kan legges tilbake etter bruk. Hun er også opptatt av hygiene og at det er klart til bruk. Det å slippe å ha med seg løse urinposer og slanger som skal kobles til kateteret er en stor fordel for Shana.

- «SpeediCath Compact Set forandrer muligheten i hverdagen helt. Det er perfekt å ta med seg ut. For ikke så

lenge siden satt jeg fast i trafikken i åtte timer. Da var jeg glad jeg hadde med meg SpeediCath Compact Set – ellers kunne det blitt skikkelig pinlig. Settet har gjort at jeg kan gjøre de tingene jeg elsker og det gir meg selv-tillit. Jeg kjenner meg tryggere når jeg trener, er intim, besøker venner og familie, spesielt de som bor langt unna, forteller Shana.

I dag er Shana 36 år, og jobber med å svare på spørsmål som berører MS. I tillegg er hun en ivrig hagearbeider og trener mye. Og ikke nok med det, hun skriver også barnebøker.

Les mer om SpeediCath Compact Set på www.coloplast.no for mer informasjon om produktet og bestilling av gratis prøver.

Mange på to bein har det verre enn meg

Han hadde fullt kjøp med å bygge opp et helsestudio, et cross-fit-senter og et fysikalsk institutt, samtidig som han trente og tok et deltidsstudium for å bli osteopat. Livet sto ikke stille for fembarnsfaren Sigurd Groven. Ikke et sekund. Inntil han traff et tre.

På fritiden var det utfor og stisykling som var blitt den store lidenskapen. For et år siden dro han og en vennegjeng på familiehytta på Vågå. – Fredagen sykla vi og kosa oss i Vågå. Der er jeg lommekjent, så jeg var guide, forteller Sigurd Groven, med et lite vemod i stemmen.

Lørdag den 13. juni dro gjengen videre til Lom, der de kjente noen lokale stisyklistere som skulle guide dem rundt. På siste turen, fra fjellet og ned mot Lom, slynget stien seg mellom trærne. Det gikk fort. Akkurat slik Sigurd likte det. Så kom han til en sving,

der stien delte seg i to. Trodde han.

– Usikker på om jeg skulle til høyre eller venstre, begynte jeg å vingle med styret.

Underlaget var løst, den høye farten og ambivalensen gjorde at Sigurd mistet kontrollen.

– Jeg rakk ikke å reagere før jeg traff et tre.

Og han traff med hodet først. Idet det smalt, presset han haka mot brystet. Instinktivt for å beskytte ansiktet. Det burde han ikke gjort.

– Med en gang skjønte jeg hva som hadde skjedd. Det var helt dødt fra

beina og helt opp til brystet. Jeg er fysioterapeut og diagnostiserte jeg meg selv ganske kjapt.

Sigurd ble liggende dørgende stille, oppå armen, til den sovnet helt vekk, men han turte ikke bevege på seg. Han var knust og fortvilet, men samtidig glad for å ha beholdt funksjonen i armene.

– Jeg lå og tenkte på hvordan skal livet bli nå. Jeg har jo erfaring med dette som fysioterapeut, men hadde jo ikke vært skadet selv.

Da ambulansepersonellet kom insisterte Sigurd på at det var han som måtte gi kona beskjed. Etter å ha stabilisert ham, bar de ham ut til en lysning og ble møtt av et ambulanshelikopter. Endelig fikk han lov til å ringe. Med klump i halsen og så rolig han greide, fortalte han at han var lam fra brystet og ned.

– Vi gråt begge to, men ble enige der og da at dette skulle vi klare.

Bunnløs fortvilelse

En midlertidig lammelse kan skyldes spinalsjokk, en hevelse som går tilbake og man gjenvinner funksjonen. Men legene på Ullevål kunne ikke gi noen oppløftende beskjeder. Med et kompresjonsbrudd i de to nederste nakkehvirvlene og beinfragmenter som gikk inn i ryggmargen var skaden permanent.

– De som var rundt meg prøvde å trøste så godt de kunne. Men jeg kjente på en bunnløs fortvilelse og grein og grein. Det var veldig tøft,





» I dag klarer jeg det meste selv, og det er jo til god hjelp når jeg har unger fra ett til seksten år.

med mye ledninger, styr og stell og sykepleiere tjuefire timer i døgnet.

Etter ni dager bar det videre til Sunnaas, for å lære praktiske ting som å dusje, gå på do og ulike forflytningsteknikker. Etter tre måneder, som er kort tid med tanke på skadeomfanget, kom han hjem.

– I dag klarer jeg det aller meste selv, og det er jo til god hjelp når jeg har unger fra ett til seksten år. Jeg er veldig kvikk opp av senga, opp i stolen og lager mat selv.

Han klarer også å få sønnen på ett år opp på fanget,
– Jeg må holde meg fast med en hånd og ta tak med den andre. Når du ikke lenger har kjernemuskulatur er det vanskelig å holde balansen og gjøre oppgaver som krever to hender.

Han har også en ståstol som han bruker når han må hente noe høyt oppe på en hylle.

– Du blir jo veldig liten når du sitter i rullestol. Jeg bruker å si at i tillegg til å være lam, har jeg blitt kortvokst også. Men jeg er ikke redd for å spørre om

hjelp lenger. Jeg spør kona og ungene mine om hjelp og på butikken spør jeg kundene. De er alltid hyggelige og det er ikke noe problem.

Vanskelig hjemkomst

Tross at Sigurd er veldig selvhjelpen var det ikke bare enkelt å komme hjem.

– På en rehabiliteringsinstitusjon lever du i en boble. Alt er fantastisk tilrettelagt og folk står på pinne for deg hele tiden. Hjemme fikk jeg et brutalt møte med egne begrensninger. Huset var ikke skikkelig tilrettelagt, alt var tungvint og forferdelig frustrerende.

Vennene satte i gang en kronerulling og takket være dem og forsikringen fikk han skaffet nødvendige hjelpemidler.
– Etter at vi bygde om huset, fikk trappeheis, skikkelig tilrettelagt bad og alle de hjelpemidlene jeg trengte, så

gikk det ganske fint, egentlig. For å kunne komme seg rundt så fritt som mulig har han skaffet seg bil, en Ziesel beltevogn til vinterbruk, en firehjuling og en terrengvogn med sykkelstyre og godt sete. Fremdeles er sykling en stor lidenskap. Men nå er det hand-bike som gjelder.

– Armsyklingen betyr veldig, veldig mye. Jeg har alltid likt å trene, konkurrere og utfordre meg selv.

Sigurd er med på Ålesund sykkelklubbs treninger. På landeveien bruker han liggesykkelen og i skogen terrengvogn.

– Det er veldig kjekt å få brukt alt jeg har igjen av muskulatur, samtidig som jeg får en helsegevinst, være sammen med andre og føle at jeg får delta i noe. Det synes jeg er gøy. Men jeg blir fort overopphet etter å ha trent og blir fort utmattet. Så jeg må legge lista deretter.

Livstruende med forstoppelse

Men med en ryggmargsskade følger det også noen skjulte utfordringer. At kroppen ikke klarer å regulere kroppstemperatur er én, en annen er at man mister kontroll på mage og tarm.

– Det å kunne gå kommer et stykke ned på lista over hva vi med ryggmargsskade savner. Skal jeg velge, så er et velfungerende seksualliv, mage, tarm og blære viktigere.





I starten brukte han et klystérpreparat men på Sunnaas anbefalte de Peristeen, som kun bruker rent vann.

– Før jeg brukte Peristeen kunne jeg slite med forstoppelser, bli fryktelig kvalm og uvel og magen sto rett ut. Mange klystértyper er ganske sterke saker og det er ikke så heldig for tarmen og drive med disse kjemiske tilsetningene. Men Peristeen fungerte ganske kjapt, selv om det var litt prøving og feiling i starten.

Men da at han reiste hjem, og opplevde en litt vanskelig periode, glemte han rutinene fra Sunnaas.

– Jeg satt for mye i ro, spiste for uregelmessig og drakk for lite væske. Som både folkeopplysning og egen-terapi har Sigurd Groven delt det meste av opp- og nedturer på Facebook. En medarbeider i Coloplast så innlegget hans om avføringsbesværet, og tok kontakt.

– Etter å ha snakket med henne og ble minnet om dette med rutiner, bestemte jeg meg for å ta meg selv i nakken og etterhvert fikk jeg et skikkelig system. Jeg trengte det sparket i ræva. Siden har det fungert utrolig bra og Peristeen er helt

fantastisk. Jeg er superfornøyd og har aldri hatt noen uhell. Det er så utrolig viktig for min livskvalitet at disse tingene er forutsigbare. Hvis jeg var redd for at det skulle gå i bukse, kunne jeg ikke begynt å jobbe igjen, men det har jeg ikke hatt problemer med. Også har jeg veldig lite luft i magen. Kona mi er veldig fornøyd med at jeg promper så lite, ler han.

– Jeg tror, uten tvil, at dette er den beste løsningen på markedet, og jeg har prøvd litt andre ting også.

Satt i en krok

Blæren må han også huske å ta vare på.

– I starten glemte jeg å gå på do og fortsatte jeg sånn ville jeg endt opp med et lekkasjeproblem. Med store mengder urin i blæra over tid blir man mer utsatt for infeksjon. Det blir du veldig slått ut av. Jeg har heldigvis bare hatt et par stykker, men det finnes de som har hatt hundrevis og jo oftere de kommer, jo vanskeligere er det å holde infeksjonen på avstand.

Derfor har Sigurd lagt inn et varsel på klokka. Det fungerer fint, men det er flere utfordringer å takle.

– Jeg og noen kamerater dro ut og tok

et par øl. Da vet jeg at jeg må på do. Men så hadde de, søren meg ikke handicaptølett. Da måtte jeg sitte i en krok og tisse mens en kompis holdt vakt. Det var ikke særlig gøy.

Det er ikke bare det å gå på do som normalt, han savner.

– Det aller, aller verste er at seksualfunksjonen blir veldig endret. Det er tøft. Det finnes hjelpemidler og med god kommunikasjon med partneren, kan man ha et godt seksualliv, men det vil alltid være noe som mangler, sier han litt trist.

Mer deltagende pappa

Det har vært mange opp- og nedturer, og slik tror han det vil være noen år. Det tar tid å fullt ut akseptere de nye utfordringene. Likevel har han masse å glede seg over.

– Aller mest gleder jeg meg over å være en mer deltagende pappa. Før jobbet jeg mye, med å bygge opp bedriften samtidig som jeg tok utdanning. Jeg har gått glipp av en del første skritt, fotballtreninger og turneringer. Så det har vært godt å få fokusere på ungene og familien dette året.

Sigurd har også lagt mange planer for fremtiden.

– I løpet av høsten skal jeg begynne å jobbe igjen og jeg skal holde foredrag om historien min, om motivasjon og inspirasjon for kirkens SOS, på Verdensdagen for psykisk helse og på en Rotaryklubb. Så får jeg se om det er noe jeg kan tenke meg å fortsette med.

Han har også noen idrettslige ønskemål.

– Neste år har jeg veldig lyst til å sykle Birken og vennegjengen som drev med utfor- og stisykling har snakket om å reise til et bike-parkanlegg i Morzine i Frankrike med maskinbygde, brede stier og gondoler slik at jeg kan ha med meg terrengvogna mi. Jeg er ganske trygg på at livet skal bli bra. Jeg bor i et land der vi er så utrolig privilegerte. Vi har gode hjelpemidler og god medisinsk hjelp, og jeg tenker det er utrolig mange på to bein som har det verre enn meg.

Forutsigbarhet er nøkkelen til bedre livskvalitet for mennesker med tarmproblemer

av Inger Stine Anseth



Det viktigste for de som sliter med tarmproblemer, er å redusere risikoen for ufrivillig lekkasje i hverdagen. Peristeen® analirrigasjon er et godt valg for de som selv vil bestemme når og hvor tarmen skal tømmes, forebygge forstoppelse og avføringsinkontinens. Det er viktig å få kontroll over ufrivillig avføringslekkasje. Irrigasjon kan være til stor hjelp og gir en forbedret livskvalitet.

Har du utfordringer med avføringslekkasje eller forstoppelse?

Personer med en nerveskade kan oppleve at tarmen ikke fungerer som den skal, og mange erfarer en endring i tarmfunksjonen. Det kan komme av årsaker som kronisk forstoppelse, tømingsproblemer, oppblåst mage og fekalinkontinens. Det å være fekalinkontinent er svært viktig for deg og din livskvalitet. Lekkasje fra endetarmen eller forstoppelse hindrer deg i hverdagen. Det å kunne jobbe, studere, holde på med fritidsaktiviteter, reise og ha et nært forhold til en annen kan være en utfordring ved manglende kontroll av tarmfunksjonen.

NBD skår – et validert spørreskjema

NBD skår er en internasjonal nevrogen tarmdysfunksjonsskår som er validert til

norsk av Coloplast. Dette spørreskjemaet er lett å bruke og kan svares på av deg selv. Svarene du kommer frem til korresponderer med plagene du har og kan gi en indikasjon på om du kan ha nytte av irrigasjon. Du svarer på 10 spørsmål som gir en total poengsum fra 0-47. En poengsum på større en 10 tilsvarer en moderat til alvorlig tarmdysfunksjon.

Du finner spørreskjemaet ved å gå inn på våre nettsider www.coloplast.no eller du kan bestille skjemaet på assistanse@coloplast.com. Ta skjemaet med til din fastlege som sammen med deg avgjør om du skal henvises videre til behandling.

Dato: _____

Nevrogen tarmdysfunksjonsskår

1. Hvor ofte har du avføring?
☐ Daglig (0 poeng)
☐ 2-6 ganger i uken (1 poeng)
☐ Mindre enn én gang i uken (6 poeng)
2. Hvor lang tid sitter du på toalettet når du har avføring?
☐ Under 30 min (0 poeng)
☐ 31-60 min (3 poeng)
☐ Mer enn én time (7 poeng)
3. Opplever du uro, svette eller hodepine under avføring?
☐ Ja (2 poeng)
☐ Nei (0 poeng)
4. Tar du medisiner (tabletter) mot forstoppelse?
☐ Ja (2 poeng)
☐ Nei (0 poeng)
5. Tar du medisiner (dråper eller væske) mot forstoppelse?
☐ Ja (2 poeng)
☐ Nei (0 poeng)

Coloplast kundeservice

Det er viktig med grundig opplæring og oppfølging hos helsepersonell på sykehus for å starte med Peristeen analirrigasjon. Ønsker du å vite mer om Peristeen analirrigasjonsutstyret, kan du ta kontakt med våre sykepleiere på kundeservice. De kan også gi god veiledning i bruk av utstyret og opplyse om hvem som driver opplæring i analirrigasjon.



Vi er her for deg!



Coloplast kundeservice har to dyktige sykepleiere som kan svare på dine spørsmål om bruken av våre produkter. De sender også ut gratis vareprøver. Vi tar i mot forslag om produktforbedringer, råd og tips som kan gjøre din og andres hverdag enklere.

KUNDESERVICE ER ÅPEN HVERDAGER FRA KL 08.00 – 16.00

 kundeservice@coloplast.com

 22 57 50 00



De du treffer på telefonen er Mie og Tonje.



Facebook

Følg oss på facebook – her vil du finne informasjon om nye produkter og aktuelle artikler. Du finner oss på Coloplast.

Ut å reise?

Skal du ut å reise anbefaler vi deg å bestille «Min reisepakke». Den inneholder nyttige tips og råd du trenger på reisen. Her får du også en liste over hvor Coloplast kan treffes flere steder i verden om du skulle få behov for det.

«Min reisepakke» kan bestilles på www.coloplast.no eller ved å sende inn svarkupongen som følger bladet.



Tusen takk

Takk til alle som sendte inn svarskjema som fulgte med siste utgave av Assistanse – for en enklere hverdag. Vi har trukket ut 4 vinnere av gavekort på 1500,- og de heldige vinnerne er; Bodil (Trondheim), Erik (Grimstad), Knut (Fedå) og Siw (Asker).

Hvilket produkt bruker du vanligvis:

Kateter:

☐ SpeediCath® (Coloplast) ☐ SpeediCath® Compact (Coloplast) ☐ EasiCath® (Coloplast)

☐ Annet

Annet:

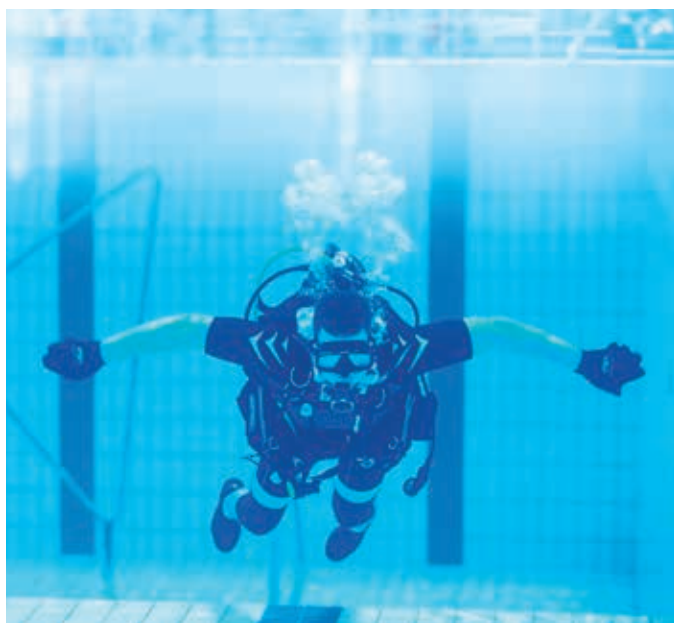
☐ Uridom ☐ Urinpose ☐ Peristeen

Kryss av for diagnosen som beskriver din tilstand:

☐ Ryggmargsskade ☐ Multipel sklerose ☐ Ryggmargsbrokk ☐ Prostata

☐ Annet ☐ Ønsker ikke å svare





Bjørns store interesse er dykking.



Stolt pappa Bjørn.

"De er så hendige at du enkelt kan ha dem i lomma"

Bjørn, kateterbruker

Første gangen Bjørn så SpeediCath® Compact Set, trodde han det neppe var noe for ham, men han ga det likevel en sjanse og det angret han ikke på!

Bjørn er godt kjent med tappekattetre. Han har brukt dem siden en arbeidsulykke i 2002 da han som snekker falt ned fra et tak. Det første han husker fra han våknet opp, er et kateter plassert gjennom bukveggen. Men tiden har gått og han har nå kontroll over tarm og blære.

I årenes løp har Bjørn brukt flere ulike typer tappekattetre – noen har vært bra og noen dårlige. Men Bjørn som elsker å dykke og gå på fotballkamper på fritiden, føler at SpeediCath Compact Set er det eneste kateteret som gir

han den fleksibiliteten han ønsker. For som han sier, "De er så hendige at du enkelt kan ha de i lomma. Du trenger ikke ha med deg noen stor veske til katterne. Du trenger ikke en gang tilgang til en søppelbøtte. Og når du er ute, kan du kateterisere deg nært sagt hvor som helst. Det gir fleksibilitet."

Å bytte til nytt kateter, var ikke lett for Bjørn. Han innrømmer ærlig at han svertet litt i begynnelsen. Men fordelene med det nye kateteret ble fort åpenbare. Siden Bjørn har vært plaget en del

med urinveisinfeksjoner tidligere, synes han at den hydrofile overflaten på SpeediCath Compact Set er et pluss: "Da jeg begynte å bruke det, merket jeg fort at det var bedre for urinrøret. Jeg har hatt noen katetere som har vært smertefulle å bruke, men dette er annerledes."

Når vi ber Bjørn beskrive fordelene med kateteret med noen få ord, svarer han spontant: "Lite, kompakt, kjapt og diskret."

SpeediCath® Compact Set

Bestill
gratis
prøver

SpeediCath® Compact Set

En kateter- og poseløsning for å gjøre hverdagen enklere

SpeediCath Compact Set er en kateter- og poseløsning for kvinner og menn som ikke kateteriserer direkte i toalettet. Det kan lett tas med i en lomme eller veske.

- Det eneste kompakte og diskrete kateteret med en integrert steril urinpose
- En unik hydrofil overflate for optimal sikkerhet og komfort
- Kan legges tilbake i hylsen etter bruk

Har du lyst til å prøve det?

Gå inn på www.coloplast.no og les mer om produktet og bestill gratis prøver.



Coloplast

Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00

www.coloplast.no
Følg oss på Facebook

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 2016-09
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark



reddot design award
product design 2013



Tilgjengelig for
kvinner og menn.