

Assistanse

Informasjon, råd, tips og erfaringer 2/2016

Reise med stomi

Side 4

Endringer i
blåreseptlisten

Side 11

Mat og stomi

Side 14

Reise med stomi

**-Ingenting
å frykte**

Assistanse – for en bedre 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 henvender seg til alle som har behov for mer informasjon om stomi og stomi-produkter, både brukere og helsepersonell. 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
Illustrasjonsfoto - Shutterstock.com

Opphavsrett
Opphavsretten til innholdet av **Assistanse**, herunder artikler, fotografi er 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

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 varemærke eid av Coloplast A/S. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.



Lena Lyseggen
Redaktør



Sommeren er her

Så er det igjen tid for sommer og ferie, og vi synes det er hyggelig sende ut et nytt blad. Denne gangen med nytt design, vi håper du liker det like godt som vi gjør.

I denne utgaven av **Assistanse – for en bedre hverdag** har vi derfor valgt å skrive litt om smarte tips før ferien. Hvordan kan man best planlegge for en ferie, og unngå de store overraskelsene underveis. Du kan også lese et intervju med Jonas som forteller om sine erfaringer med å være på ferie med stomi, han har reist mange steder i verden og har gode erfaringer å dele med oss.

Etter en høst og vinter med utfordringer knyttet til endringer i HELFO-listen, kan vi nå se at mye av jobben som er gjort av Norilco og andre aktører har gjort det mulig å få politikerne til å snu. Flere av produktene som ble tatt ut av listene fra 1. januar er nå på vei tilbake, deriblant posedeodoranter. Dette sier mye om hvor viktig det er å støtte Norilco og deres arbeid også fremover, de gjør en viktig jobb for stomiopererte.

Vi ønsker deg en fin sommer og håper magasinet gir deg gode råd på veien til en fin ferie.

Ut å reise?

Skal du ut å reise anbefaler vi deg å bestille «Min reisepakke». Den inneholder nyttig 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.

INNHold

Innledning	2
Brava® elastisk tape	3
Reise med stomi.....	4
Sensura® Mio miniposer	5
Reise - ingenting å frykte	6
Tenk sikkerhet. Tenk Brava®	9
Brava® posedeoderant.....	10
Norilco og deres arbeid for å endre vedtak	11
Kundeservice	12
Følg oss på facebook	12
Bruker du kateter?	12
Spørsmål og svar	13
Mat og stomi	14
Kokebok	15
Sensura® Mio	16

Brava[®] elastisk tape følger kroppens bevegelser

Brava elastisk tape sørger for å holde hudplaten din trygt på plass, samtidig som den gir deg bevegelsesfrihet. Den er også hudvennlig fordi den absorberer fukt.

Passer nå alle kroppsprofiler og hudplater uansett form



Brava[®] elastisk tape original/halvmåneformet passer ovale eller runde hudplater.

NYHET



Brava[®] elastisk tape rektangulær passer firkantede hudplater.

NYHET

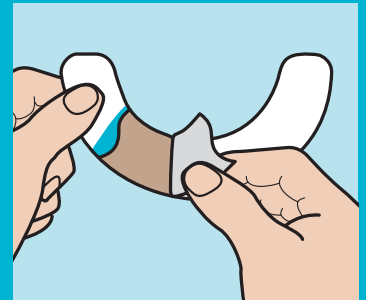


Brava[®] elastisk tape Y-formet gir ekstra støtte til peristomale områder som vender utover, som for eksempel ved brokk.

Hvordan brukes Brava elastisk tape?

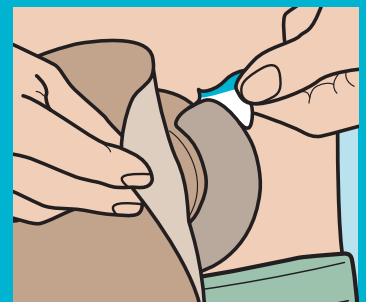
Før du bruker produktet bør du alltid kikke på bruker-veiledningen som leveres sammen med produktet.

Gjør tapen klar til å påføres



Fjern den største delen av dekkpapiret før du starter med å feste den enden hvor limet er eksponert.

Påfør direkte på huden



Plasser tapen som ønsket på hudplaten. Husk at en del av hudplaten skal være dekket av tapen. Fjern den siste delen av dekkpapiret fra tapen, og stryk tapen forsiktig slik at den fester godt til både huden og hudplaten.



Reise med stomi – noen smarte tips



Før reisen

Bestill produkter hos apotek eller bandsjist i god tid før du skal reise. Du bør beregne å ha med omtrent det dobbelte av det du bruker til vanlig. Dersom du skal på badeferie eller til et sted hvor det er varmt, kan det være du må bytte pose oftere enn vanlig.

Tenk over om det kan være lurt å ha med andre type poser enn du bruker til vanlig. Det kan være mindre poser til bruk på stranda, eller kanskje det er greit å ha både 1-delt og 2-delt produkter. Bruker du lukket pose til daglig anbefaler vi å ta med tømbare poser på ferie i tilfelle diare.

Mange opplever at det kan være fint å ha med seg kleberfjerner spray, så er det enklere å skifte stomipose selv om man ikke har vann tilgjengelig. Endring i skifterutiner og frekvens kan påvirke huden, det kan derfor være greit å ha med seg litt barriereprodukter for å forebygge at huden blir sår. Selv om du ikke bruker tilbehørsprodukter hjemme kan det være greit å tenke over om det er noen produkter som kan være nyttige på reisen. For eksempel ekstra kantsikring til platen.

Pakk så mye som mulig i håndbagasjen, og resten i innsjekkert bagasje. Fordel gjerne på flere enheter i tilfelle bagasjen blir forsinket, så har du produkter tilgjengelig de første dagene. Klipp ferdig hull i platene

slik at det er enkelt å skifte på stomien underveis på reisen, så kan saksen pakkes trygt i innsjekkert bagasje.

Tenk over hva du spiser før avreise dersom du vil redusere luft og output fra stomien. Skift gjerne pose før du drar til flyplassen, så sikrer du at filteret fungerer optimalt. Dersom du har mulighet til å sjekke inn hjemme-fra, kan du velge et sete som er nær toalettet på flyet.

På reisen

Dersom du skal ut å fly må du gjennom sikkerhetskontrollen. I Norge er dette sjelden noe problem, men det er greit å huske reglene om flytende væske og spisse gjenstander som alle andre reisende. Det er lov å ha med seg flytende væske i beholdere på inntil 100ml pr enhet, og maks 10 enheter. Dette innebærer at du trygt kan ha med Brava kleberfjerner spray eller barrierefilm spray. Det er ikke lov å ha med spisse gjenstander, så vi anbefaler at du pakker saksen i innsjekkert bagasje.

Dersom du reiser til mer eksotiske land kan kjennskapen til stomi være mindre, og spørsmål om posen på magen kan dukke opp. For å gjøre dette enklere kan vi anbefale at du tar med deg reisesertifikatet fra Coloplast, dette kan bestilles på egen kupong i bladet eller på www.coloplast.no. Her finner du informasjon om stomi og produktene du må ha med deg på flere språk.

Husk også at du som stomioperert kan benytte handicaptoalettene, dersom du må skifte pose før du går om bord på flyet. Norilco og LMF utsteder egne kort som du kan ha med deg. På reisen kan det også være lurt å drikke vann eller juice, da drikkevarer med kullsyre kan gi mer gass i tarmen, som kan gi mer oppblåst pose.

På feriedestinasjonen

Vel fremme på feriedestinasjonen, pass på at stomiutstyret ikke blir stående i solen og for varmt. Det er ikke noe problem å bade i basseng eller sjøen, men det kan være lurt å sjekke at hudplaten sitter som den skal i løpet av dagen. Skift evt en ekstra gang i løpet av dagen, selv om du til vanlig skifter bare en gang om dagen.

Husk å drikke rikelig, særlig om du har ileostomi. Pass også på at du får i deg nok salt, dersom du svetter mye. Dersom du får diare er det viktig å passe på at du får i deg nok drikke, salt og sukker. Melkesyretabletter og Imodium kan hjelpe til ved en diare, dersom diareen ikke stopper etter ett døgn anbefales det å ta kontakt med lege. På de fleste steder får man kjøpt medisiner som hjelper mot diare, men vi anbefaler at du tar med hjemmefra.

Ferie handler om å slappe av og kose seg, så vi håper du ved hjelp av god planlegging for en fin ferie.

SenSura[®] Mio miniposer

SenSura Mio sortimentet består av poser i flere størrelser; mini, midi og maxi. Miniposen er den minste og mest diskre av posene. Den kan være nyttig å huske på når man skal på ferie.

Alle SenSura Mio poser har en elastisk kleber som følger kroppens fasong og bevegelser. Posene er laget av et grått tekstilmateriale som gjør at de ser mindre medisinske ut. De har også et sirkelfilter med et unikt prefilter som gir bedre beskyttelse mot tilstopping.



SenSura Mio, 1-dels poser

Beskrivelse	Artikkelnr.
SenSura Mio, lukket mini, oppklippbar 15-45mm m/vindu	10670
SenSura Mio, tømbar mini, oppklippbar 10-45mm m/vindu	10401



SenSura Mio Flex, 2-dels pose med kleberkobling

Beskrivelse	Artikkelnr.
SenSura Mio Flex 50mm lukket, mini	11911
SenSura Mio Flex 50mm tømbar, mini	11961
SenSura Mio Flex hudplate 50mm oppklippbar 10-48mm	10561



SenSura Mio Click, 2-dels pose med ringkobling

Beskrivelse	Artikkelnr.
SenSura Mio Click 50mm lukket, mini	11211
SenSura Mio Click 50mm tømbar, mini	11241
SenSura Mio Click hudplate 50mm oppklippbar 10-45mm	10512

Reise med stomi

– ingenting å frykte

Av: Marte Hegstad - martehegstad@hotmail.com - tlf.: 975 41 404

Et drøyt år etter at Jonas (29) hadde fått utlagt tarm, befant han seg i en varm kilde i Fukushima i Japan – splitter naken, slik etiketten er. Vel, naken, med unntak av en stomipose. Men den var det ingen som brydde seg nevneverdig om, verken blant klassekameratene som var med, eller noen andre, for den saks skyld.

En irrasjonell, indre frykt

For det å reise på tur med stomi, og det å vise den fram, er ikke så farlig som folk skal ha det til, mener Jonas. Sivilingeniørstudenten og hans medfølgende stomi, som allerede er ganske bereist, mener at det å reise på tur med stomi, ikke er stort annerledes enn å reise på tur uten stomi.

«Det er en irrasjonell frykt. Jeg tror folk med stomi tenker enda mer på det enn det som er nødvendig. At en lager en frykt i hodet helt uten grunn,»

reflekterer Jonas, som har mange gode erfaringer med å reise på langtur med stomi.

Å gå ut av komfortsonen sin for å bade kliss naken i den varme kilden i Japan, er bare ett eksempel på dette.

Folk kunne ikke brydd seg mindre

Jonas har erfart trenden at folk rett og slett ikke kunne brydd seg mindre om man har en stomipose på magen:

«Det som egentlig er gjennomgående uansett hvor man er, om man soler

seg i en park i Norge, om en sprader rundt på ei strand i Thailand eller er i en varm kilde i Japan, får en kanskje et lite ekstra blikk, en ser at folk ser. Og så ser de vekk, og så bryr de seg ikke. Og that`s it,» konstaterer Jonas.

Han stiller seg spørrende til saker som har florert i media i det siste om stomiopererte som blir trakassert på offentlige steder som på stranda og i svømmehallen. For Jonas har udelte positive erfaringer med andres reaksjoner: «Jeg skjønner ikke hvor

Jonas bruker akkurat de samme badebuksene som før han fikk stomi. Her på stranda Railay Beach i Krabi, Thailand.



Praktiske tips på stranda

- Ved manglende toalettfasiliteter, kan det være greit å ha med et ekstra håndkle til å holde over seg dersom en må skifte utstyr
- Greit å ha med litt flere poser enn en antar å bruke, i tilfelle varme/vann gjør at du må skifte ofte, spesielt om en velger å bruke en liten badepose
- Ta gjerne med et «badesett» som inneholder våtservietter, toalettpapir, søppelposer, saks og teipfjerner
- Dersom det ikke er søppelbøtte tilgjengelig, kan en kaste de brukte posene i en dobbel hundepose og ta den med seg når en drar



Jonas gjør akkurat de tingene han ville gjort dersom han ikke hadde hatt stomi. Her i Krabi, Thailand.

de møter på disse folkene, da jeg aldri har vært i nærheten av å ha slike opplevelser.» Moldenseren legger til at «det er veldig mange som har sett meg, og det er aldri noen som har sagt noe; det er aldri noen som har stirra heller.»

Og Jonas og stomiposen har vært i både Japan, Kina, Vietnam og Nederland, for å ta noen eksempler. Det uten en eneste lekkasje, krise eller flause.

Forberedelse til reise

Første gang Jonas la ut på tur etter han fikk stomien sin, leste han seg opp på generiske tips, og fikk råd fra en likeperson i Norilco (Norsk Forening for Stomi- og Reservoaropererte). Slike generelle tips kan være å ta med dobbelt så mye utstyr som man forventer å bruke, for å ha slingringsmonn. Å fordele utstyret i koffert og håndbagasje, kan også være lurt, i tilfelle kofferten kommer på avveie. Forsikring og legeattest er også lurt å ha med seg, samt en oversikt over lokal lege/sykehus. Store pasientorganisasjoner som Norilco og LMF (Landsforeningen mot Fordøyelsesykdommer) har også såkalte «WC-/

» Jeg tenkte at, hvis jeg ikke hadde hatt stomi, ville jeg vært med på det. Så hvorfor skulle jeg la være bare fordi jeg har stomi?» forklarer Jonas.

infokort» en kan bestille for å sikre seg tilgang til handicap-toalett. Imodium er greit å ha med dersom en skulle få i seg mat med fremmede bakterier.

Flyplasser

Jonas har også fått endel erfaring med flyplasser og sikkerhetskontroller.

I utgangspunktet har han hatt med alt stomiutstyr i håndbagasjen, inkludert både saks, kleberfjerner og annet tilbehør. De fleste flyselskap tillater en ekstra håndbagasje for medisinsk utstyr. Dette bør imidlertid sjekkes med det enkelte selskap, som kan kreve legeattest for å bekrefte behovet. Jonas har erfart at de fleste ganger går det også bra å ha med saks, men

ikke alltid. Da kan det være en må sjekke inn håndbagasjen. Eventuelt kan en klippe opp posene en skal ha i håndbagasjen, og putte saks i kofferten. «Det går bra ni av ti ganger, men så er det jo den ene gangen, da» advarer Jonas, som selv har opplevd å blitt fratatt stomisaksa.

Og så er det noen steder at sikkerhetsvaktene reagerer på at en har en stomipose. I land hvor engelskkunnskapen er på et minimum, kan det ofte være vanskelig å forklare hva det er for noe. I Vietnam var det en sikkerhetsvakt som bare dro opp skjorta til Jonas, uten å spørre om lov en gang. Han kikket litt på den, og nikket at Jonas kunne gå videre.



Jonas foretrekker å bruke WC på McDonalds framfor å bruke et hull i bakken, som er vanlig i ikke-vestlige land. Her i Japan.

Strandmote for jenter med stomi

- High waist-bikini er i vinden nå, og vil kunne skjule stomiposen for jentene. Slike får en kjøpt nesten hvor som helst
- Det finnes også mange kule badedrakter for tida som kan skjule stomiposen
- Dersom en har lav linning på bikinirusa, kan det være greit å sikre posetoppen med litt teip
- Det finnes små badeposer som er ekstra diskret
- Posetrek- tøytrekk som skjuler posen og samtidig har absorberende materiale
- Stomibelter – er beskyttelses-trekk formet som en tubetopp
- Det er forøvrig INGEN som sier at en MÅ bruke badebøy som skjuler posen!

I slike tilfeller kan det være greit å ha med seg infokort fra Norilco/LMF eller legeattest.

Toalettfasiliteter

Jonas har opplevd at toalettfasilitetene er bedre i Vesten enn i ikke-vestlige land som for eksempel Thailand og Japan. Der er toalettene formet som hull i bakken. Det ble litt vrient for Jonas, som er avhengig av å stå på knærne når toalettet er så lavt. Siden gulvet på slike offentlige toalett ofte er veldig grisete, lot han vær å bruke slike.

Et generelt tips fra Jonas, dersom man er på leting etter et vestlig toalett slik vi er vant til her i Norge, finn deg en McDonalds, rett og slett.

Ellers føler Jonas seg mer fleksibel i forhold til toalettfasiliteter, enn før han ble operert: «Med stomi så har en ofte god tid på å finne et toalett, så man har kanskje tid å vente en time på å finne et nytt toalett».

Et annet eksempel på at det kan være lettere å ha stomi når en er ute å reiser, enn ikke å ha det, er da Jonas var på tur til Vietnam sammen med en kompis. De reiste med tog, og møtte på et ekstremt grisete toalett. Kompisen til Jonas gikk ikke på do eller spiste på 24 timer. Mens Jonas kunne jo stå, så han hadde en kjempefordel. Da kompisen en annen gang fikk et reallt magesjau, ble reisen forholdsvis handikappet av hans akutte og hyppige toalett-trang, noe Jonas slapp unna på grunn av stomiposen.

Ikke-eksisterende toalett-tilgang er forøvrig ikke noe som skremmer Jonas. Er en midt i bushen, får en fortsatt til å gjøre sitt fornøden selv om en har utlagt tarm, mener han: «I verste fall tar en med en dorull, som en ville gjort ellers,» forklarer Jonas enkelt og greit.

Stomi på Stranda

Når Jonas er på ferie, skifter han pose hver morgen, spiser frokost, og går på toalettet. Siden han ikke har en spesielt

aktiv stomi, kan han da fint bade helt fram til lunsj før han må tømme posen igjen.

Og når det gjelder klær, har ikke Jonas gjort noen endringer fra før han fikk stomien: «Min stomi er ganske høyt oppe. Så hvis jeg skulle dekt den til, ville jeg basically hatt buksa oppunder ermene. Det hadde jo sett helt jalla ut». Derfor bruker Jonas badebukse som er akkurat av den typen han ville brukt før han fikk stomi, og lar være å dekke til stomien. «Men dette er jo personavhengig, og avhenger av plassering», legger han til.

Stomi ingen hindring

Når jeg spør Jonas hva som er hans viktigste erfaringer og tanker om reising med stomi, så gjentar han flere ganger det at det oftest er en innebygd frykt i oss som vi må komme over, mer enn de praktiske utfordringene en stomi kan by på. «For det går jo bra, det er en ubegrunnet frykt,» avslutter han.



Nye versjoner
av elastisk tape!
Bestill vareprøver
i dag!

“Jeg pleide å tenke
at jogging ikke var
mulig, men nå
holder platen seg
trygt på plass.”

Sandra, bruker av Brava og ivrig jogger.

Tenk sikkerhet. Tenk Brava®

Brava elastisk tape passer nå alle
kroppsprofiler og hudplater.

Brava elastisk tape tilpasser seg endringer i Sandras kroppsprofil, og holder platen på plass.

Brava elastisk tape kommer nå i to nye varianter, slik at Sandra kan velge den typen som passer best til hennes plate og kroppsprofil. Brava elastisk tape rektangulær passer til firkantede plater, mens Brava elastisk tape Y-format gir ekstra beskyttelse på områder som vender utover, feks ved brokk.



Gjør som Sandra og test ut hvilken Brava elastisk tape som passer deg. bestill gratis vareprøver i dag. Send SMS med kodeord Brava til 26112
Ring 22 57 50 00 eller se på www.coloplast.no

Brava®

Posedeodoranter og poseovertrekk tilbake på blåresept fra 1. juli

Posedeodoranter og poseovertrekk ble som mange har fått med seg fjernet fra produkt- og prislisten til HELFO fra 1. januar 2016. Dette medførte at mange har måttet betale utgifter til denne typen produkter av egen lomme. Den 11. mai kom det imidlertid en gledelig nyhet. Da la regjeringen frem revidert nasjonalbudsjett for 2016. Nå snur regjeringen, og de ser hvilke ulemper dette gir for stomiopererte.

Utdrag fra revidert nasjonalbudsjett 2016:

«Posedeodoranter og poseovertrekk er produkter som kan være med på å heve livskvaliteten for personer med stomi. For brukere med stomi anses plager knyttet til lukt og lyd som vesentlige for livskvaliteten. En del brukere vil ha store utgifter til disse produktene. Det foreslås derfor å

reversere tiltaket om å fjerne disse produktene fra blåreseptordningen».

Mange lurer nå på når dette vil tre i kraft. Først og fremst må vi vente på at revidert nasjonalbudsjett behandles. Forslaget behandles i Stortinget den 17. juni, og dersom alt går som det



skal er produktene tilbake på listene fra 1. juli ifølge HELFO.

Det forventes ikke at noe vil komme i veien for at dette skal skje, men denne teksten skrives av hensyn til produksjon og utgivelse av Assistanse før 17.juni.

Hvordan jobber NORILCO når stomiopererte rammes av kutt i refusjon av produkter?

På hvilken måte har man jobbet før vedtaket ble fattet om at produktene ble fjernet, og hva har man gjort i etterkant?

NORILCO bruker en del ressurser på å følge ulike politiske prosesser, for på den måte å kunne ivareta våre medlemmer. Vi ble allerede i 2015 kjent med at HELFO hadde fått bestilling fra Helse- og omsorgsdepartementet om å gjøre en gjennomgang på stomiområdet på blåresept, uten at vi visste noe om hva det kunne føre til. Vi visste at resultatet kunne få konsekvenser for statsbudsjettet og dermed våre medlemmer. Vi startet med å se på tilbehør, eller det som kalles hjelpemateriell, da det ble antatt at dette var et område som kunne berøres.

NORILCO forteller at de fort skaffet seg brukererfaringer, og ved hjelp av mer enn 350 brukere ble det dannet et kunnskapsgrunnlag som siden ble benyttet i møter med sentrale helsepolitikere. – Vi henvendte oss først og fremst til stortingspolitikere i helse- og omsorgskomiteen, sier daglig leder Simen Brændhaugen.

Hvordan har Norilco jobbet for å påvirke politikere til å endre mening i denne saken?

Basert på en brukerundersøkelse forfattet foreningen en rapport som tydeliggjør verdien av hjelpemateriell for stomi- og reservoaroperertes livskvalitet. Blant annet kom det fram at om lag halvparten av brukerne benytter poseodoranter og har ulik nytte av disse produktene. – I det første statsbudsjettforslaget ble det 'kun' foreslått å fjerne såkalte

hudfilmkluter og barrierekluter fra ordningen. Vi gikk derfor i møte med politikerne uten å vite om det kommende ekstrarforslaget om å fjerne poseodoranter og posetrekk. Når dette forslaget kom, hadde vi stort hastverk med å avtale nye møter og oppdatere politikere på konsekvensene av et eventuelt kutt. Til tross for kort tid følte vi at vi fikk gjort utrolig mye, og det ser vi resultatene av nå.

Hvilken betydning har det i slike prosesser at medlemmer i Norilco engasjerer seg?

Dagens Medisin og NRK fulgte opp saken i media, og flere steder stilte NORILCOs medlemmer opp med egne historier og erfaringer som tydeliggjorde misforholdet mellom regjeringens forslag og våre medlemmers behov. – Vi kunne ikke ha fått til dette uten at medlemmene hadde engasjert seg. Vi tror at den tykke bunken med e-poster, brev og diskusjoner i sosiale medier hadde betydning for at regjeringen forstod konsekvensene av et forslag som i utgangspunktet var utarbeidet av samfunnsøkonomer med lite kontakt med virkeligheten.

Foreningen har mange aktive medlemmer som gjerne deler sine erfaringer med omverden, foreningen jobber kontinuerlig med åpenhet rundt stomi.

Hvorfor er det viktig å ha pasientorganisasjoner, og hvilke rolle spiller de for medlemmene?

Det å kunne stå samlet som en enhet, at medlemmene våre stiller seg

sammen om et unisont krav er avgjørende for at vi blir hørt, vi ønsker å bli oppfattet som medlemmenes stemme, og jo flere som engasjerer seg hos oss, desto mer virkelighetsorientert er budskapet vårt. Vi trenger alltid erfaringer fra de det gjelder for å jobbe fram gode argumenter i viktige saker. Samtidig er pasientorganisasjonene økonomisk og politisk uavhengig, noe som sikrer vår troverdighet i slike saker.

Er det andre viktige saker Norilco jobber med som har betydning for medlemmene?

NORILCO er en landsdekkende organisasjon for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft. – Vår målsetting er at stomiopererte skal kunne leve sine liv på lik linje med funksjonsfriske mennesker, sier Brændhaugen.

NORILCO jobber aktivt for å sørge for å imøtekomme stomioperertes behov og at deres rettigheter blir ivarettet på best mulig måte. Foreningen er opptatt av at brukergruppen skal ha sikker tilgang til tilpassede produkter, i tillegg til god produktopplæring for at de skal ha størst mulig komfort i hverdagen.



Vi er her for deg!



Coloplast Norge har kundeservice, her vil du treffe sykepleiere som kan svare på dine spørsmål om bruken av våre produkter. Vi tilbyr deg gratis vareprøver om du vil prøve nye produkter, og vårt mål er sammen med deg å finne den løsningen som passer best til nettopp deg. Vi tar også imot tips og forslag til forbedringer og utvikling av nye produkter som kan gjøre din hverdag bedre.

KUNDESERVICE ER ÅPEN HVERDAGER FRA KL 08.00 – 16.00

 kundeservice@coloplast.com

 22 57 50 00



Facebook

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

Bruker du kateter?

I tillegg til stomiutstyr er Coloplast også leverandør av kateter, urinposer og uridomer. Ønsker du å motta mer informasjon eller vareprøver på kateter eller andre produkter fra Coloplast, er du velkommen til å ta kontakt med oss.

Kontakt oss på tlf [22 57 50 00](tel:22575000) eller på e-post: assistanse@coloplast.com

Du vil også finne informasjon om våre produkter på www.coloplast.com



Spørsmål og svar

Jeg opplever at filteret på stomiposen hele tiden tetter seg, og jeg må derfor opp flere ganger om natten for å slippe luft ut av posen. Hvorfor finnes det ikke filter som gjør det bedre for oss med ileostomi?

SenSura Mio har nå et nytt og forbedret sirkelfilter, hvor pre-filteret beskytter filteret mot stomiinnhold på en effektiv måte. Filteret på de tømbare posene er designet med tanke på tynnere avføring og vil derfor fungere bedre for deg som har ileostomi. Mange har testet dette og opplever færre tilfeller av oppblåst pose, og muligheten til å sove bedre om natten.

Jeg lever et aktivt liv også etter stomioperasjon. For min egen sikkerhet pleier jeg å tape litt ekstra rundt platen når jeg skal trene. Jeg føler meg tryggere, da jeg er redd for at platen skal løsne og gi lekkasjer. Problemet er at jeg får sår hud og kløe av den tapen jeg bruker. Finnes det bedre løsninger?

Det er mange som bruker tape i kanten på platen for økt sikkerhet, og det er flere som reagerer på limet i tapen de bruker. I utgangspunktet skal platen sitte godt, men i noen tilfeller er det fint å kunne beskytte litt ekstra i kanten av platen. Brava® elastisk tape er utviklet for holde hudplaten din trygt på plass uten å gi hudirritasjoner. Tapen er elastisk og laget i samme materiale som hudplatene, den finnes i tre ulike varianter som passer ulike typer plater. Det kan gi økt trykghetsfølelse og hindre at platen løsner ved aktivitet.



Jeg opplever at platen sitter veldig godt og at det av og til kan være vanskelig å ta den av, er det noe jeg kan gjøre for at den skal løsne lettere?

Dersom man opplever det bør man være nøye med å bruke vann og kompress for å fjerne hudplaten. Mange velger også å bruke en kleberfjerner spray for å løsne platen, denne sprayeres i overkanten ved platen, la sprayen trekke seg godt inn under platen og du vil oppleve at platen løsner lettere. Vi anbefaler at man tørker av huden med vann og kompress også etter bruk av kleberfjerner spray.





Mat og stomi

Mat er en av våre gleder i livet. Mat er også viktig for å gi livsviktig energi og næring for at kroppen skal ha det bra. Det er viktig å spise variert og ha regelmessige måltider, uansett om du er ung eller gammel, frisk eller syk.

Det er store individuelle forskjeller for hvordan ulike personer med stomi reagerer med på mat.

Det vil derfor være viktig at man prøver seg frem og finner ut hva man kan spise. Å leve med stomi innebærer ikke at du må leve med noen form for spesialdiett. Enkle råd og oppmerksomhet i forbindelse med enkelte matvarer er likevel viktig. Det er viktig at du prøver deg frem og ser hva du reagerer på, og er forsiktig med mengde av matvarer du er usikker på. Forsøk også å finne din idealvekt og hold den. Det finnes dessverre få studier som omhandler næringsopptak

hos mennesker med ulike typer stomi. I de studier som finnes har stomiopererte redegjort for sitt matinntak. Av dette har man trukket noen konklusjoner i forhold til hvilke matvarer og måltidsplaner som passer for mange.

Ileostomi

- Ingen matvarer bør utelukkes i kosten om du ikke får problemer med dem.
- Matvarer som kan gi problemer er fiberrike eller gassdannende
- Konsistensen på maten er viktig. Tygg godt. Mat som tennene ikke tygger i stykker vil gjerne gi problemer i tarmen.

- Mengden mat og regelmessige måltider er viktig. Unngår man store mengder mat på kvelden slipper man kanskje å stå opp og tømme posen om natten.
- I tykktarmen absorberes væske og salter, og derfor kan ekstra tilførsel av væske være nødvendig om man har ileostomi.
- Stoppende eller løsende effekt av maten kan være av interesse (se oversikt)
- Følgende matvarer kan forårsake knip og stopp i tarmen;
 - Matvarer med tråder, som asparges og sopp

- Brokkolistilker
- Frukthinner fra citrusfrukter
- Ananas, grovt revet gulrot, rå hvitkål
- Skall og kjerner, f eks druer
- Tørket frukt som aprikos, fiken etc
- Nøtter, mandler og popcorn

Colostomi

- Tygg maten godt, og ta deg tid når du spiser
- Tilstrekkelig væskeinntak er viktig
- Vis forsiktighet med gassdannende matvarer
- Tygg gjerne med lukket munn, så svelger du mindre luft som kan gi gassdannelser
- Motvirk forstoppelse gjennom regelmessig inntak av frukt, grønnsaker og grovt brød.

Illeluktende gasser kan være et problem ved colostomi, men de fleste stomiposer i dag har filter som håndterer dette på en god måte. Matvarer som kan gi luktsterk gasser; løk, kål, mais, sterkt krydret mat, fisk, antibiotika og enkelte vitamin-tilskudd.

Her finner du en oversikt over matvarer som kan virke løsende, stoppende og gassdannende på tarminnholdet;

Stoppende

- Pasta
- Ris
- Blåbærsuppe
- Hvitt brød
- Kjeks
- Te

Løsende

- Tørket frukt, plommer
- Sukker og søte produkter i store mengder
- Søtningstoffer (f eks sorbitol)
- Saft og juice
- Alkohol
- Kaffe

Gassdannende

- Løk
- Kål og kålrot
- Belgvekster (erter, bønner, linser)
- Fiberrikt brød med hele korn
- Tyggegummi og pastiller søtet med sorbitol
- Kullsyreholdig drikke

Fransk sjokoladecake

- 200 g kokesjokolade
- 200 g smør
- 2 dl sukker
- 3 egg
- 1 dl hvetemel

Smelt smør og sjokolade på svak varme. Rør egg og sukker. Bland sammen smør og sjokolade i eggeblandingen. Ha i hvetemel. Stekes på 175 grader i 30 minutter. Server med rørte bringebær og vaniljekesam.

Tunfisksalat

- 2 bokser tunfisk i olje
- 2 vårløk (hakket)
- 2 hvitløksfedd
- 2 ss majones
- 1 ts chilipasta
- 4 ss ajvar
- 1 sitron (saften)
- Litt pepper

Bland alt sammen, server gjerne i en halv avocado.



Kokebok

Coloplast ønsker å lage en inspirerende kokebok for deg med stomi. I den forbindelse trenger vi din hjelp!

Send oss din favorittoppskrift, det kan være både middag, dessert, kaker eller annet. Alle som sender inn oppskrift med bilde og gjerne noen ord om hvorfor akkurat dette er din favorittrett er med i trekningen av gavekort på restaurantbesøk for to personer, verdi inntil kr 2000,-

SenSura® Mio

SenSura® Mio
Reduserer tilfeller
av oppblåst pose
med inntil 61%*



Designet for en god natts søvn

Føl deg trygg med SenSura®. Stomibandasjen har et spesialutviklet sirkulært prefilter som gir bedre beskyttelse mot tilstopping og det er dokumentert inntil 61% reduksjon i tilfeller av oppblåst pose.*

Bestill gratis vareprøver

Bestill gratis vareprøver på www.coloplast.no
eller på telefon 22 57 50 00.

