

MØTESPlassen FOR DEG SOM BRUKER ELLER ARBEIDER MED LoFric KATETER

dialogen

1.13

ET NORDISK BLAD
FOR LoFric

Gratis!
Ditt eget
blad!



LoFric[®]
origo™

**Endelig et kateter bare
for menn, side 4-5**



Leder: 1.13

Har du synspunkter på bladet eller forslag til tema vi skal ta opp?
Kontakt gjerne redaksjonen:
dialogen.no@wellspect-healthcare.com

Velkommen!

I LØPET AV DETTE ÅRET kommer vi til å fokusere på to ting: Vårt nye kateter for menn og det stolte faktum at LoFric fyller 30 år i år. Du er velkommen til å ta del i alt dette!

EN PRODUKTLANSERING er alltid spennende, og derfor gir vi deg i dette nummeret et innblikk i prosessen som har resultert i LoFric Origo. Vi er også glade over å kunne presentere mannen som er produktets ansikt utad i den nordiske kampanjen: Per Christian Brunsvik.

I ANDRE ARTIKLER fokuserer vi på menn, deres liv og helse. Du får også en smakebit på jubileet vårt, som vi kommer til å fylle neste nummer med.

HELT TIL SLUTT vil vi oppfordre alle leserne til å svare på spørreundersøkelsen i dette nummeret. Alle tilbakemeldinger og tips til hvordan bladet kan bli enda bedre, mottas med takk.



Vennlig hilsen fra
Redaktøren,
ANNA M WESTBERG
Wellspect HealthCare
Norden

TIPS OG RÅD !

Kontakt oss gjerne og motta gratis vareprøver og brosjyrer:
Telefon kundeservice: 815 59 118
lofric.no@wellspect-healthcare.com



Naturen

Ingen som følger Wellspect HealthCare på en eller annen måte, har vel unngått å legge merke til det nye LoFric-produktets ansikt utad. Han heter Per Christian Brunsvik, og i Norge er han allerede godt kjent som deltaker i en svært populær reality-TV-serie.

– **JEG NØLTE IKKE** med å melde meg på, forteller han. Dette var en unik sjanse til å komme meg skikkelig ut i naturen til tross for rullestolen.

Ingen grenser er en realityserie som ble sendt for første gang i 2010. Sammen med den kjente TV-profilen Lars Monsen skulle elleve deltakere med ulike funksjonshemninger tilbakelegge 500 kilometer over Nordkalotten i løpet av en måned. Serien ble enormt populær og vant flere priser.

– Jeg fokuserte mest på hvordan jeg skulle klare eventyret rent fysisk, fortsetter Per Christian. Og det ble virkelig en tøff tur. Men den største utfordringen for meg var nok at jeg samtidig slet med en infeksjon i nyrebekkenet.

En infeksjon som kunne ha tvunget

ham til å avbryte turen. Han holdt imidlertid en lav profil og bet tennene sammen uten å avsløre hvor ille det egentlig stod til.

– **DET VAR EN FANTASTISK TUR** vi var på, forteller Per Christian. Kjemien mellom deltakerne var perfekt, og følelsen av å være midt ute i ødemarken går det nesten ikke an å beskrive!

Han husker spesielt én opplevelse. Deltakerne var på vei langs Kungaleden mot Sarek da Per Christian, som befant seg i teten på fjellet, plutselig så en stor kløft som bredte seg ut i landskapet under seg. Den var altfor stor til å gå rundt, så Per Christian måtte balansere seg nedover på rulle-

Innhold 1 Leder 2 Naturen – en kilde til ny energi 4 Endelig et kateter bare for menn!
6 Menn og helse 10 Tiltrekning sitter i hodet 11 LoFric fyller 30 år 12 Siste siden

Dialogen er møteplass for oss som bruker eller arbeider med kateter. **Utgiver:** Wellspect HealthCare, Karihaugveien 89, 1086 Oslo. Tlf: 815 59 118 Faks: 67 92 05 60
E-post: dialogen.no@wellspect-healthcare.com url: www.wellspect-healthcare.no, www.lofric.no **Ansvarlig utgiver:** Håkan Strandberg, Wellspect HealthCare (Dentsply IH)
Redaksjon: Marie Bergelin, Kristil Haraldstad, Anki Jungersten, Lene Kruse, Ilkka Rekola, Tine Stig, Frank Solberg **Prosjektleder:** Anna M Westberg
Adm/kundregister: Marit Halvorsen **Redaksjonell produksjon:** Wellspect HealthCare **Omslagsfoto:** Istockphoto **Grafisk produksjon:** Wellspect HealthCare
Trykkeri: Zetterqvist Tryckeri Vi forbeholder oss retten til å redigere innsendt materiale. Sitér oss gjerne, men oppgi kilden.

– en kilde til ny energi

stolens bakhjul mens en annen deltaker bremsede farten hans med et tau. Vel nede oppdaget de at kløften var en eneste stor myr, og derfor måtte Per Christian, som ble holdt i føttene, ta seg frem på hendene over de smale plankene som fungerte som bro over myren – nesten som en trillebår. Etter å ha blitt båret opp på det neste fjellet, ble han overlatt til seg selv en stund for at de andre deltakerne skulle få den hjelpen de trengte.

– DET VAR EN UTROLIG STERK OPPLEVELSE å sitte der oppe og se ut over landskapet rundt meg, forteller Per Christian. Ikke et hus, ikke en bil så langt øyet kunne se. Jeg befant meg virkelig ute i villmarken.

I løpet av turen opplevde de ikke mindre enn tre årstider. Da de helt i begynnelsen padlet oppover Lule i slutten av august, var det fremdeles et snev av sommer, men temperaturen sank for hver dag, og fargene ble langsomt høstlige. Tretti dager senere, da eventyret var over, hadde det første tynne snølaget lagt seg mykt over naturen. Da befant de seg i Hellmobotn, lengst inne i Tysfjorden i Nordland.

TUREN FØRTE OGSÅ TIL at Per Christian så annerledes på tilværelsen. Ting som ellers var selvsagte, som å dusje, gå på do og ha varmt vann – ja, bare det å holde seg varm og tørr – fremstår nå som ren luksus.

– Jeg lengter likevel tilbake, innrømmer Per Christian og ler. Å teste grensene sine gir mersmak når det går bra.

Men Per Christian ser ikke på seg selv som en som tar sjanser. Det kan godt finnes et element av spenning, men for hans del er naturen det aller viktigste.



Året etter eventyret med *Ingen grenser* fikk Per Christian tilbud om å bli med på en annen tur. Denne gangen var det Norges idrettsforbund som ville at Per Christian skulle ta seg fra Lindesnes i sør til Nordkapp i nord på håndsykkel. En tur på hele 280 mil. Målet var å skape nasjonal oppmerksomhet gjennom ulike arrangementer langs ruten og samtidig lokke flere funksjonshemmede ungdommer til å begynne med idrett. Atter en gang viste værgudene seg fra sin beste side, og snittetappen var om lag fem mil om dagen.

– Hovedfokuset var først og fremst å endre holdninger, forklarer Per Christian. Mange tror det er mye mer komplisert enn det egentlig er å drive med idrett som funksjonshemmet.

Selv bruker Per Christian mye tid på trening, selv om det har blitt mindre enn ønsket det siste året. Den nye jobben tar det meste av tiden, men han passer likevel på å komme seg ut på tur i ny og ne. Til tross for funksjonshemningen er han ofte ute. Med firehjulingen sin tar han seg frem nesten overalt, og rullestolen fungerer også på skogsveier og forholdsvis brede naturstier.

– Flere burde komme seg ut i naturen, synes Per Christian. Ingenting slår det å være ute i skog og mark. Du får en helt annen avkobling samtidig som du får ny energi. Og det er enklere enn mange funksjonshemmede tror. Er du redd for å være på egen hånd, kan du ta med noen du stoler på!

PER CHRISTIAN SKADET RYGGEN i et freestyle-hopp i skibakken påsken 1990. I stedet for å lande mykt og stødig på skiene igjen fikk han full rotasjon og landet på de øverste ryggvirvlene. Han forstod straks at noe var galt.

– Den kraftige smellen utløste en fryktelig energibølge som forplantet seg gjennom hele kroppen. Jeg fortsatte å skli nedover bakken og så hvordan beina bøyde seg, men jeg kunne ikke kjenne disse bevegelsene. Det kom folk løpende til, men jeg husker at jeg ropte til dem at de ikke

måtte røre meg, fordi jeg trodde at jeg hadde brukket ryggen.

DEN FØRSTE TIDEN gikk med til å prøve å få bukt med den grusomme smerten. Det var ikke før senere at tanken på en eventuell fremtidig funksjonshemning begynte å ta form.

– Jeg spurte legene om det fantes en mulighet for å bli frisk. De var snille og sa at det kanskje fantes en liten mulighet, men la alltid forsiktig til at det nok ikke var så sannsynlig.

For den da nittenårige Per Christian ble dette likevel et halmstrå å klamre seg fast til. Da han ble flyttet til rehabiliteringsavdelingen ved Sunnaas sykehus og møtte andre skadde, gikk det mer og mer opp for ham at sjansen for å bli frisk var liten.

– Jeg lærte enormt mye på Sunnaas! På de seks månedene jeg tilbrakte der, lærte jeg like mye som på fem år på egen hånd. Jeg så hva de andre kunne gjøre, hvordan de levde, og jeg forstod at de levde jo faktisk helt normale liv.

PER CHRISTIANS NESTE eventyr er en tur til Svalbard. Sammen med noen venner skal han stå på ski og sove i telt i en uke. Hvis han kunne valgt fritt, hadde drømmeturen gått til Sydpolen.

– Jeg vil egentlig ikke bevise noe overfor andre. Jeg vil teste mine egne grenser og se hva jeg klarer. Det gjelder å justere nivået etter sine egne forutsetninger, og hittil har det jo gått bra. Men det viktigste er alltid å komme seg ut i naturen! ♦

OM PER CHRISTIAN

Navn: Per Christian Brunsvik

Alder: 41 år

Bosted: Bergen

Yrke: Produktspesialist/rehabiliteringskonsulent.

Har tidligere også jobbet som konsulent på rehabiliteringsavdelingen ved Sunnaas sykehus.

Intresser: Være sammen med venner, god mat, film og friluftsliv

Motto: Selv elefanter må spises bit for bit!

Endelig et kateter bare for menn!



Nå er det her. LoFric-familiens nyeste medlem: Engangs tappekateret LoFric Origo.

– Det er stor etterspørsel etter kateter for menn, konstaterer Kerstin Paulsson, som er internasjonal produktsjef hos Wellspect HealthCare. Vi er svært glade over å kunne tilby LoFric Origo!

LOFRIC ORIGO er det mannlige motstykket til LoFric Sense, et kateter for kvinner som ble lansert i 2010. LoFric Sense ble godt mottatt av brukere og helsepersonell, og erfaringene fra dette arbeidet er mange.

– Vi ville bygge videre på alt det brukere og helsepersonell setter pris på ved LoFric Sense og lage et like populært kateter for menn, forklarer Kerstin Paulsson.

LOFRIC ORIGO BLE LANSERT i januar dette året. Prosjektet ble innledet med omfattende markedsundersøkelser for å få rede på hvilke krav og behov som fantes. Under hele utviklingsarbeidet hadde man tett kontakt med både brukere og helsepersonell. I samarbeid med et uavhengig internasjonalt markedsinstitutt ble det opprettet en rekke fokusgrupper, og dette har bidratt til utviklingen av produktet.

– Vi har møtt og lyttet til både brukere og helsepersonell, forteller Kerstin Paulsson. Det kan høres innlysende ut, men det er viktig å lage et produkt som virkelig gjør en forskjell.

I LIKHET MED LOFRIC SENSE har LoFric Origo en diskret pakning som ikke røper at det er et medisinsk produkt. Det nye kateteret kan dessuten brettes sammen, noe som gjør det enkelt å ta med seg. Det har også noen nye funksjoner, for eksempel den justerbare innføringshylsen som gjør at brukeren ikke berører selve kateterslangen. Takket være det selvklebende feltet på baksiden av pakningen kan LoFric Origo

enkelt henges på veggen eller vasken. Etter bruk er det enkelt å kvitte seg med kateteret fordi det kan legges tilbake i pakningen – som kan lukkes igjen – før det kastes i papirkurven.

ET PRODUKT AV DENNE typen må være både enkelt å lære seg og enkelt å lære bort. Derfor har vi også innhentet tilbakemeldinger om ulike typer informasjonsmaterieill, for eksempel illustrasjoner og instruksjoner. Alt for at produktet skal bli så brukervennlig som mulig på alle plan.

MÅLET HAR VÆRT Å lage et så godt produkt som mulig, men som likevel er så billig at det kan kjøpes inn og foreskrives med selv det minste helsebudsjett. For samtidig som produktet må være sikkert og av høy kvalitet, må det kunne produseres til en rimelig pris.

– LoFric Origo er utviklet i henhold til alle de kvalitetsmessige krav som stilles i bransjen vår, forteller Kerstin. Vi oppfyller alle europeiske direktiver som finnes, og vi jobber kontinuerlig med risikoanalyser der brukeren står i fokus.

NÅ ER LOFRIC ORIGO lansert på mange markeder. For Kerstin Paulsson og teamet hennes er det på tide å samle inn responsen, både i form av spontane tilbakemeldinger og mer strukturerte spørreundersøkelser.

– Vi skal fange opp så mange tilbakemeldinger fra brukere og helsepersonell som mulig, sier Kerstin. Vi håper vi har laget et kateter som lever opp til forventningene! ♦



Noen av teamet bak LoFric Origo: Fra venstre Eveline Gustavson, produktutvikler, Ulrika Sjösteen, prosjektleder og Kerstin Paulsson, internasjonal produktsjef.

SAGT OM LOFRIC ORIGO

Sitater fra fokusgruppene:

- Innføringshylsen er mye bedre enn løsningene til andre produkter på markedet i dag.
- Dette er neste generasjons kateter.
- Det er smart, usynlig og merkes ikke.
- Det er klart til bruk umiddelbart – ingen venting.

Hva mener andre?

Man på 44 år, ryggmargsskade, har brukt kateter i to år

– Kunne jeg valgt kateter selv, ville dette definitivt vært førstevalget mitt. Designet er rent og tiltalende og gir et helt annet og mye mindre klinisk inntrykk enn produktet jeg bruker i dag. Pakningen ser nesten luksuriøs ut! At kateteret i tillegg kan brettes sammen, gjør det jo svært diskret og lett å ta med seg overalt. Det at utseendet ikke umiddelbart avslører at det er et medisinsk produkt, synes jeg er et bevis på stor respekt for brukerne.

Det spretter heller ikke opp igjen etter at du har kastet det i søppelbøtten. Andre kateter spriker som en bukett visne tulipaner, men ikke LoFric Origo. Det er like lett å brette sammen også etter bruk.

Innføringshylsen gjør kateteret svært lett å håndtere. Dette er et perfekt kateter for nybegynnere! Den store innføringshylsen forenkler kateteriseringen spesielt for tetraplegikere, som får et mye bedre grep. Jeg tror også at eldre menn vil sette stor pris på LoFric Origo. Dette fordi innføringshylsen gir mer kontroll over kateteriseringen.

LoFric Origo er jo også forhåndsfyllt med vann, så man slipper å søle. Det tror jeg reduserer risiko for infeksjoner betydelig.

Til slutt vil jeg slå et slag for det selvklebende feltet på baksiden av pakningen. Feltet er stort nok til at kateteret kan festes på veggen eller vasken, – og der henger det godt!

Noen ulemper? Nei, jeg kan faktisk ikke komme på noen... ♦

Ralph Peeker, overlege på urologisk avdeling ved Sahlgrenska Universitetssjukhuset

– LoFric Origo er et godt og praktisk produkt. Det er spesielt godt egnet i alle situasjoner der man er utenfor hjemmets fire vegger: Når man driver med sport, er ute og reiser eller er på forskjellige arrangementer. Det ikke-medisinske utseendet og det at kateteret kan brettes sammen, gjør det svært diskret.

Innføringshylsen er spesielt nyttig for pasienter med nedsatt førlighet i hendene og er bare en av mange fordeler med produktet.

Jeg tror yngre og middelaldrende menn med et aktivt liv vil sette spesielt stor pris på LoFric Origo. ♦

Paraplegiker, 32 år, har brukt kateter i 9 år

– LoFric Origo er mer praktisk og har en hygienisk pakning. Det er klart til bruk straks du har frigjort saltvannet. Og etter bruk er det lett å kvitte seg med det lille som er av avfall. Kateteret jeg brukte før, stakk opp av søppelbøtten. Ja, jeg vil anbefale LoFric Origo. ♦

Paraplegiker, 55 år

– Fordelen med LoFric Origo er den integrerte innføringshylsen. Det er et ut-merket kateter og en klar forbedring av LoFric-kateteret. ♦

Gutt på 16 år med ryggmargsbrokk

– Produktet er superhygienisk, og jeg er sikker på at det kan minske risiko for urinveisinfeksjon. Dessuten har det en fin pakning! ♦



HVA SYNES DU?

Ikke nøl med å sende oss tilbakemeldinger:

lofric.no@wellspect-healthcare.com

Les mer på hjemmesiden vår: www.lofric.no.
Der finner du flere kommentarer fra brukere og helsepersonell, instruksjonsfilmer og mye mer.

SAMMENDRAG AV FORDELENE LOFRIC ORIGO



Det kan brettes sammen og får plass i lommen, noe som gjør det enkelt og diskret å ta med seg.



Selvklebende felt på baksiden gjør at kateteret henger godt.



Den justerbare innføringshylsen gir god hygiene og et godt grep som forenkler kateteriseringen.



Kateteret kan legges tilbake i pakningen – som kan lukkes igjen – før det kastes. Enkelt og hygienisk.



Passer for alle og finnes i alle vanlige størrelser for både gutter og voksne menn.

TEKST ANNA M WESTBERG
FOTO ISTOCKPHOTO, PRIVAT BILDE

Mer og bedre målrettet informasjon

– Menn bør ta helsen sin mye mer på alvor. Mange menn ignorerer i dag symptomene sine for lenge, og derfor får de nødvendig behandling alt for sent.

SVEND AAGE MADSEN, sjefpsykolog ved Rikshospitalet i København, er med i EU-gruppen som i 2011 la frem en omfattende rapport om europeiske menns helse*. Det er dystre tall som presenteres. Menn har høyere dødelighet enn kvinner ved nesten alle sykdommer, noe som i stor grad skyldes at de har en tendens til å vente for lenge med å kontakte lege for symptomene sine. Sammenlignet med kvinner har menn for eksempel nesten 40 % høyere dødelighet ved kreft.

Men Svend Aage Madsen nøler ikke når han legger til:

– Helsevesenet på sin side burde anstrenge seg mye mer for å nå ut til menn. Det passer ikke menn å få time hos legen i arbeidstiden, slik at de må ta seg fri fra jobben. Et alternativ kan være at bedriftshelsetjenesten oppsøker arbeidsplassene noen dager i måneden. Det burde definitivt gjøre det lettere for menn å få det helsetilbudet de trenger.

DE SISTE TRETTI ÅRENE har økningen i menns levealder så vidt holdt følge med kvinnenes. Det kan virke merkelig, ettersom vi i dag har et bedre utbygd helsevesen og i tillegg flere og ofte mer vellykkede behandlinger av mange sykdommer.

I Danmark får nesten 4000 menn diagnosen prostatakreft hvert år. Sverige og Danmark, med ca. 33 tilfeller per 100 000 innbyggere, er blant de land i Vest-Europa med klart flest diagnostiserte tilfeller. Det er 25 % flere enn Nederland, som er det vesteuropeiske landet som kommer nærmest. I Danmark overlever bare 45 % den samme sykdommen, mens i hele Europa under ett overlever om lag 75 %.

Vi finner imidlertid et paradoks når vi ser nærmere etter. I undersøkelser ut-

taler menn seg ofte påfallende positivt om sin egen helse. Noe kvinner ikke gjør når de får det samme spørsmålet. Men ser vi nærmere på den faktiske forekomsten av sykdommer og dødelighet, er det likevel menn som toppe statistikken. Hva skyldes dette?

Svend Aage Madsen har flere svar. Menn tar ikke bare større risiko og har farligere yrker. De reagerer vanligvis senere på symptomer, drøyer med å kon-

takte helsevesenet og slurver med den medisinske behandlingen de til slutt får. I tillegg forandrer de sjelden livsstil for å forebygge eventuell dårlig helse og sykdommer. Tvert imot kan menn ofte skjule symptomene sine med alkohol og annet misbruk, noe som fører til enda dårligere helse. Det finnes også en tydelig kobling til menns utdanningsnivå. Jo lavere utdanning, desto høyere risiko for en for tidlig død. I denne gruppen har eventuelle

Hvordan blir livet etterpå?

Informasjon, opplæring og oppfølging hos uroterapeut til pasienter som er operert på grunn av prostatakreft

Prostatakreft er i dag blant de aller vanligste kreftformene. Selv om prognosen ofte er god, er det alltid svært tungt å få beskjed om at man har kreft. Spørsmålene er mange. Blir behandlingen vellykket? Hvordan blir livet etterpå?

I NORGE FÅR FLERE ENN 4000 menn hvert år diagnosen prostatakreft. Opplæring av pasienter og pårørende er en av sykehusets hovedoppgaver og både helsepersonell og pasientrettighetsloven skal sikre at pasienter og pårørende får den informasjon og støtte de trenger, både før og etter behandling.

Arnhild Fredriksen er uroterapeut på urologisk avdeling ved kreft-, kirurgi- og transplantasjons-klinikken ved Oslo Universitetssykehus og har arbeidet med prostatakreftpasienter i mange år. Sykepleiere, kreftsykepleiere, uroterapeuter og urologer i avdelingen samarbeider for å gi pasientene god

behandling.

– Når pasienten velger å bli operert, får de hos oss fjernet prostata med robotkirurgi (robotassistert laparoskopisk prostatektomi).

ARNHILD MØTER PASIENTEN, ofte sammen med kone/partner første gang ca. 14 dager før operasjonen da han har time på preoperativ poliklinikk. På dette tidspunktet har naturlig nok både pasient og partner fokus på selve kreften og å få den operert bort.

Heldigvis blir de fleste kvitt kreften, men ettervirkninger som urinlekkasje og ereksjonssvikt kan være vanskelig å leve

on kan redusere dødeligheten blant menn

symptomer en større tendens til å forverres. Det er kanskje det gamle machoidealet som spøker. Sykdom sidestilles med svakhet. Eller så kan det skyldes at menn generelt sett er mer optimistiske.

PASIENTROLLEN ER IMIDLERTID noe som passer de fleste menn svært dårlig, uansett om de har høy eller lav utdanning. Menn vil heller behandles som for eksempel en "bonde med prostatakreft" eller en "sivilingeniør med hjerteflimmer" enn som en kreft- eller hjertepasient. De søker heller ikke trøst og åpner seg sjelden for helsepersonell.

– Selvsagt reagerer menn med å vise følelser når de får beskjed om noe så alvorlig som kreft, men de vil heller gjøre noe med det i stedet for å prate så mye om det.

I slike tilfeller er det bedre at helsepersonell informerer så konkret som mulig om hva som må gjøres, mener Svend Aage Madsen. Hva vedkommende kan vente seg, og hva han selv kan gjøre. På dette området kan media ta et mye større ansvar:

– Ukentlige og månedlige tidsskrift for kvinner tar ofte opp helse og sykdom i reportasjer og artikler. Dette skjer nesten aldri i tilsvarende tidsskrift

som er myntet på menn. Her er det virkelig på sin plass med konkrete fakta om symptomer og sykdommer samt oppfordringer om å ta bedre vare på helsen sin.

FOR Å OPPSUMMERE kan man si at menn burde gjøres oppmerksomme på sin egen helse i flere kanaler enn det som skjer i dag; gjennom programmer på radio og TV, avisartikler og internett. Det burde bli mindre komplisert å søke hjelp og enklere å komme seg til lege. Sist, men ikke minst burde helsepersonell lære seg å behandle mannlige pasienter på en måte som gjør at de fortsatt føler seg som selvstendige individer. Da kan flere menn få tidligere diagnose og behandling, noe som på sikt kan redusere dødeligheten for en lang rekke sykdommer, mener Svend Aage Madsen. ♦

*Kilder: Europakommisjonens rapport *The State of Men's Health in Europe, 2011*
http://ec.europa.eu/health/population_groups/docs/men_health_report_en.pdf

SVEND AAGE MADSEN



Navn: Svend Aage Madsen

Tittel: sjefpsykolog, Ph.D.

Stilling: klinikkisjef ved klinikken for psykologi, pedagogikk og sosialrådgivning

Arbeidsplass: Rikshospitalet i København

Andre oppgaver: blant annet viseformann for European Men's Health Forum (<http://www.emhf.org/>)



FOTO BIRGIT SKJELVIK

med. Det er viktig at de er forberedt på disse komplikasjonene, og at de får informasjon om hva de selv kan gjøre og hvilken behandling vi kan tilby.

– Mange pasienter har tilegnet seg mye kunnskap forteller Arnhild Fredriksen. De har fått informasjon av urolog, de har lest på internett og noen har en kamerat som har fått samme behandling.

Likevel sier de at opplæringen hos uroterapeut er nyttig. Det viser spørreundersøkelser som er gjennomført.

– De fleste engster seg for å lekke urin, og mange er bekymret for ereksjonssvikt, forteller Arnhild. Mine oppgaver er flere; lære pasienten

bekkenbunnstrening, repetere om operasjonen, hvordan den foregår, hvorfor naturlige funksjoner påvirkes og ikke minst informere om hvilke hjelpemidler som er tilgjengelige når det gjelder urinlekkasje og ereksjonssvikt.

Målet er å redusere angst og usikkerhet i forhold til problemer som kan oppstå, og at han/de blir kjent med uroterapeut som han blir henvist til etter operasjonen ved behov for hjelp vedrørende disse komplikasjoner.

Forts. side 11

FAKTA PROSTATAKREFT

Prostatakreft medfører at det dannes en ondartet svulst i prostata, som oftest i den ytre delen av kjertelen. Det kan derfor gå ganske lang tid før kreftsvulsten trykker så mye på urinrøret at det fører til problemer med vannlatingen. Dette er grunnen til at prostatakreft vanligvis ikke gir noen symptomer i den tidlige fasen.

I senere faser kan prostatakreft gi de samme symptomene som godartet prostataforstørrelse, det vil si svak urinstråle, vanskeligheter med å "komme i gang" og hyppigere vannlating. Hvis symptomene skyldes kreft, pleier de å utvikles raskere, ofte i løpet av et år eller to. Det kan også komme blod i urinen. Dette er et symptom man alltid skal få undersøkt.

Det er ikke påvist sammenheng mellom godartet prostataforstørrelse og prostatakreft. Det er snakk om to helt forskjellige sykdommer, men det hindrer dessverre ikke at samme person kan få begge sykdommene.

Kilde: www.cancerfonden.se

ARNHILD FREDRIKSEN

Navn: Arnhild Fredriksen

Tittel: Spesialsykepleier og uroterapeut

Stilling: Uroterapeut på urologisk poliklinikk, avdeling for urologi i kreft, kirurgi- og transplantasjonsklinikken

Arbeidsplass: Oslo Universitetssykehus, Aker



LoFric[®]
origo[™]

Vær
deg selv med NYE
LoFric Origo

© 2012 WellSpect HealthCare, en del av DENTSPLY International. Med enerett. 75703-NO-1210

LoFric Origo - Sikker kateterisering, smart pakning - gjør livet enklere

- **Klart til bruk - aktiveres umiddelbart.**
- **Lav friksjon.** LoFric[®] Origo[™] har et glatt kateterbelegg som kalles Urotonic[™] Surface Technology. Dette belegget gjør at friksjonen blir lav når kateteret føres inn og trekkes ut, noe som gjør det svært komfortabelt å bruke.
- **Innføringshylse.** Den unike og justerbare innføringshylsen gjør at du ikke trenger å berøre selve kateteret når du bruker det. Dette gjør kateteriseringen mer hygienisk.
- **Diskret.** LoFric Origo leveres i en smart og lite iøynefallende pakning som kan brettes sammen og får plass i lommen. Pakningen er derfor enkel å ta med seg, og den kan brukes for å kvitte seg med kateteret på en hygienisk måte når du er ferdig.

Kontakt oss og motta gratis vareprøver: Tlf. kundeservice 815 59 118 eller lofric.no@wellspect-healthcare.com



LoFric[®]
Sense™



Vær
deg selv med
LoFric Sense

LoFric Sense - Designet for deg som kvinne

- **Klart til bruk - aktiveres umiddelbart.**
- **Lav friksjon.** LoFric[®] Sense har et glatt kateterbelegg som kalles Urotonic™ Surface Technology. Dette belegget gjør at friksjonen blir lav når kateteret føres inn og trekkes ut, noe som gjør det svært komfortabelt å bruke.
- **Brukervennlig håndtak.** Håndtaket gir godt grep som gir bedre kontroll og kan brukes uten å berøre kateteret. Kan kobles til standard urinposer.
- **Diskret.** LoFric Sense leveres i en brukervennlig feminin og diskret pakning. Pakningen er liten nok til å få plass i lommen eller i vesken og den kan benyttes som en diskret og hygienisk avfallspose.

Kontakt oss og motta gratis vareprøver: Tlf. kundeservice 815 59 118 eller lofric.no@wellspect-healthcare.com



Tiltrekning sitter i hodet ikke i rullestolen

Er det til hinder for kjærlighet og romantikk å være ung og sitte i rullestol? Nei, sier Herman Grafström. Tvert imot kan det av og til gjøre ting lettere.

DA HERMAN GIKK PÅ videregående, tilhørte han nerdene på skolen. Skolens nerder var en gjeng gutter som spilte poker i friminuttene og pugget replikker fra Star Trek. De var langt fra kule og var heller ikke gode i sport, drev ikke med musikk og spradet ikke rundt i siste mote i skolegården.

Så allerede fra begynnelsen av virket veien frem mot å vekke interesse hos det annet kjønn svært lang. Vel og merke om man tar utgangspunkt i den gjengse oppfatningen av hva unge jenter interesserer seg for.

– Da jeg havnet i rullestol i tolvårsalderen, forandret ikke situasjonen seg spesielt dramatisk, forteller Herman. Kanskje ble det bare enda tydeligere at jeg ikke lå særlig høyt oppe på listen over skolens mest ettertraktede gutter.

SÅ HVA GJØR MAN DA? Akkurat som alle tenåringer var han interessert i kjærlighet og sex. Skulle han bli en mønsterfunksjonshemmet og bli elsket av alle, eller skulle han bli en tøff handikapidrettsutøver med tatoveringer på begge bicepsene?

– Alle har behov for å hevde seg, konstaterer Herman. Spesielt når man er tenåring.

Når man er ung, dreier svært mye seg om eget og andres utseende. Ikke minst handler mye om begrepet "normal": Å bli

betraktet som "annerledes" eller "rar" er noe de fleste ungdommer vil unngå for enhver pris. Sant nok vil alle skille seg ut på en eller annen måte, men man må likevel følge de rådende trendene.

– MEDIA GJØR DET IKKE akkurat lettere å være ung, fortsetter Herman. Overalt blir man møtt av perfekte ansikter og perfekte kropp. Dessverre er man ikke så rasjonell som tenåring – da man kanskje har størst behov for å være det. Disse kroppsidealene er vanskelige å etterleve for hvem som helst – men spesielt hvis man sitter i rullestol!

Herman prøvde seg faktisk på handikapidrett. Til tross for at han aldri var særlig interessert eller flink i gymtimene på skolen. Det gikk som det måtte gå. Han ble ikke forvandlet fra en knoklete nerd til en muskelbunt på fire hjul over natten.

– Hvis man er interessert i idrett før en sykdom eller ulykke, så er det jo helt i orden om man fortsetter med det også etterpå hvis man er i stand til det, forklarer han. Men det var ikke noe for meg. Om det skyldtes mangel på talent eller ren latskap, skal jeg ikke si noe om ...

MEN ALT DETTE ER lenge siden. I dag er Herman 38 år og er samboer med Katarina, og sammen har de datteren Siri på to år. Så hva skjedde på veien?

– Da jeg fikk min første kjæreste, kunne jeg bryte med det gamle tankemønsteret mitt om at det var umulig å innlede forhold. Tvert imot oppdaget jeg at rullestolen min kunne virke litt spennende. Jeg innså

også at jeg bekymret meg for sex helt uten grunn. Når man er midt oppe i det hele, skjer saker og ting av seg selv.

Da Herman studerte videre, falt enda flere biter på plass. Å gå på høyskole eller universitet gir flere muligheter til å treffe andre. Dette er en generell regel, men den gjelder kanskje spesielt hvis man har en funksjonshemming. Her kan man treffe andre med samme interesser, og det gjør det enklere å bli sett på som en hel person – ikke bare som en funksjonshemmet.

– HVA ER DET EGENLIG SOM gjør at man tiltrekkes av andre, spør Herman. Tiltrekningskraften mellom to mennesker handler om mer enn bare utseendet. Det man tiltrekkes av hos den andre, er som oftest hele personligheten.

Tiltrekningen sitter altså i hodet, og en eventuell rullestol gjør den ikke til en umulighet. Hvis man strekker begrepet langt nok, kan man si at de aller fleste har en eller annen form for funksjonshemming, også de som per definisjon ikke oppfyller de ytre kriteriene. For vi bærer vel alle rundt på noe som gjør oss ekstra forsiktige i startfasen av et nytt forhold. Å vise seg naken for noen og blottlegge alle sine laster og lyter krever både mot og ydmykhet. Alle er redde for ikke å strekke til.

– Jeg pleier å si at det ikke bare er ti prosent av befolkningen som har en funksjonshemming – noe som er det offisielle tallet, sier Herman. Alle har funksjonshemninger! Det finnes ingen som kan alt. Ikke en gang om man tilsynelatende er helt funksjonsfrisk.

I DAG ER FAMILIEN det viktigste i livet. Herman og Katarina vurderer å flytte fra Stockholm sentrum og til et hus med hage, der lille Siri kan løpe rundt.

– Det er lett å si nå, men jeg vil råde alle unge gutter og jenter til ikke å være så redde for å tabbe seg ut. Våg å ta kontakt! Se funksjonshemmingen som noe annerledes i positiv forstand. Du har en erfaring som andre ikke har. Forvandle den til en styrke og en fordel. Og sist, men ikke minst: Vær alltid deg selv! ♦



KORTA FAKTA

Navn: Herman Grafström
Alder: 38 år
Yrke: Journalist og AD
Familie: Samboer med datter på to år
Interesser: Fremdeles nerdeting

LoFric® **30**
1983-2013

Ungdomstiden er definitivt forbi, og LoFric går nå inn i en mer moden fase av livet. LoFric har vært på markedet i tretti år. I løpet av denne tiden har LoFric rukket å bli det best dokumenterte og mest miljøvennlige kateteret. Det vil vi feire!



LoFric fyller 30 år!

LOFRIC BLE LANSERT i 1983 og var da det første hydrofile kateteret i verden, noe som vil si kateter som bruker vann som eneste smøremiddel. Takket være LoFrics unike overflate ble kateteriseringen både enklere, mer skånsom og behagelig enn før. Overflaten ble utviklet ved hjelp av Urotonic™ Surface Technology. Denne teknikken brukes også i dag for å sikre at kateteret glir lett både når det føres inn og trekkes ut.

LOFRIC HAR BLITT TESTET og dokumentert av flere uavhengige eksperter, og det finnes mange undersøkelser som viser at LoFric

reduserer faren for komplikasjoner ved langvarig bruk*. Dette er vi svært stolte over! I tillegg lages LoFric nå av et materiale som er helt fritt for PVC og ftalater. Med dette viser vi at vi tar hensyn til både brukerne og miljøet.

LOFRIC HAR ET STORT UTVALG – faktisk det største på markedet. Vi har alt fra "vanlige" kateter som LoFric® til LoFric® Hydro-Kit™, som er et praktisk reisekateter takket være oppsamlingsposen og det medfølgende vannet. I 2010 lanserte vi LoFric® Sense™, et kateter for kvinner – diskret, smidig og svært godt likt av brukerne. Som kronen

på verket lanserte vi LoFric® Origo™ i begynnelsen av året, kateteret designet for menn!

I LØPET AV 2013 kommer vi til å feire jubileet vårt på ulike måter. Følg med på hjemmesiden vår www.lofric.no for å få informasjon om flere jubileumsaktiviteter senere i år. LoFric er sannelig vel verdt å feire! ♦

TEKST **ANNA M WESTBERG**
FOTO **Wellspect HealthCare**

*Wyndaele et al 1990
Perrouin-Verbe et al 1995

Fortsättning fra sid 4

– Det er lettere å ta opp problemstillinger etterpå, når man har møtt hverandre og snakket om dette allerede før operasjonen, sier Arnhild Fredriksen. Urinlekkasje og ereksjonsforstyrrelser er et følsomt tema for mennene.

Pasientens neste besøk hos uroterapeut skjer vanligvis når han har vært til kontroll på poliklinikken, og har han behov for flere timer avtales det individuelt. Kone eller den nære pårørende er alltid velkommen til å være med.

ETTER OPERASJONEN er pasientens nye situasjon mer konkret, og det samme blir spørsmålene. Det er viktig å sette av god tid, høre hvordan de har det, gi støtte og forklare. Arnhild veileder om hvordan de tilgjengelige og aktuelle hjelpemidlene skal brukes.

Ved urinlekkasje finnes det en rekke oppsamlingshjelpemidler, forskjellige bleietyper, truseinnlegg, spesialbukser

og uridom som kobles til urinpose. Ved ereksjonssvikt finnes det ulike typer medisiner i tablettform, det finnes legemiddel til å føre inn i urinrøret og sprøyte til å sette i penis (intracavernøs injeksjon) samt vakuumpumper. Alle disse behandlingsformene brukes hver for seg, men kan i enkelte tilfeller kombineres.

– **DET ER IKKE VANSKELIG** å snakke om sex med mennene og deres samlivspartnerne, synes Arnhild. De vet om årsaken til sin ereksjonssvikt, og de som ønsker, er motiverte til å prøve aktuell ereksjonsfremmende behandling.

– Jeg må imidlertid ofte minne pasientene mine på å trene bekkenbunnen regelmessig for å redusere og raskere få kontroll på eventuell urinlekkasje. Øvelsene gir ikke noen effekt umiddelbart, og derfor kan mange gi opp, men på sikt gir treningen ofte gode resultater. ♦

I FOKUS VED OPPLÆRING FØR OPERASJONEN

- Urinblærens funksjon og hvilke problemer som kan oppstå
- Gjennomgang av bekkenbunns trening
- Permanent kateter, funksjon og kateterstell
- Ulike hjelpemidler ved urinlekkasje
- Orgasme og ejakulasjon, funksjon og dysfunksjon
- Erekseksjonssvikt og muligheter for behandling etter operasjonen
- Informasjon om hva som skjer etter behandlingen, ulike typer oppfølging, kurs og pasientorganisasjoner

Kilde: Preoperative teaching and information by urologic nurses to patients scheduled for robot-assisted radical prostatectomy, Arnhild Fredriksen, Division of surgery and cancer medicine, department of urology, Oslo University Hospital.

Siste siden

LoFric ble lansert i 1983 og er et svensk originalprodukt som er utviklet av forskere i Wellspect HealthCare. LoFric er det eneste svenskproduserte hydrofile tappekateret. I LoFric-familien finnes det ulike typer LoFric-kateter. LoFric Sense, LoFric Primo, LoFric Origo og LoFric Hydro-Kit er pakket med vann og er derfor praktiske å ha med på reiser.

Vinn en kjølebag!

Løs kryssordet og send inn kupongen senest 1. juli 2013.



Vinnere av kryssordkonkurransen i nr. 2/2012 er:

Ellen, Askim
Anne, Hjelmsås
Anne-Margrethe, Oslo

XORD .no	GREIE	KAN KVINNELIG STAFETT- LØPER VÆRE	MUSIKK- UT- TRYKK	↓	OVER- FALLS- MENN	SJARM KILO- GRAM	↓	DEKOR- ERT	SLITE	KON- TROL- LERE	KÅSOR- ER
GRUS- RYGG			BE- SKUET BEVILGE								
I SIN TID							VERDENS- DEL SVÆRT GODT				
REN- NING						PLEIE KV.- NAVN					
FLIRE			VASS- DRAG						ØYNE FOR- TROLIGE		
			↓	POP KLAT- RET			OFRER LEVN- INGER				
BE- SKYT- TELSE	MÅL- VAKTEN KAN EN BOK VÆRE									VINTER- NED- BØREN	
UNOTE						MALM EN JESPER- SEN					ENG
BAKKE			FUGL- ENE UNION								
MONO- POL								DAMP 6 + 3			
LETT FORKJØL- ELSE					JEKS- LER						
VARMT AVKOK			TESE- NE								



Vi arbeider med LoFric

Fra venstre bakre rekke:

Hilde Langlete, Magnhild Haukeland,
Britt-Marie Rak, Sølvi Eilertsen, Sonja Toppe,
Roar Lindberg, Rita Andresen, Frank Solberg,
Irene Austevoll, Siv Myrvang, Una Holth

Fra venstre første rekke:

Kristil Haraldstad, Terje Gjengaar, Hanne Waaler,
Marit Halvorsen, Thomas Engelhart

Kontakt kundeservice!

Vennligst kontakt kundeservice dersom du har spørsmål om våre produkter. Telefonen er åpen alle hverdager fra kl. 08.00 - 16.00.

Dersom du er kunde hos oss, kan du sende ordre på e-post.

Telefon kundeservice: 815 59 118

Fax: 67 92 05 60

E-post: ordre.no@wellspect-healthcare.com

Løs kryssordet og vinn en kjølebag!

Konkur-
ranse!



SEND INN KUPONGEN
SENEST 1. JULI 2013.



HAR DU LØST KRYSSORDET?

Her fyller du inn bokstavene fra de fargede rutene.
Bokstavene skal danne et ord.

.....

JA TAKK!

Jeg er ny abonnent og ønsker fremtidige utgivelser av Dialogen
kostnadsfritt sendt til min adresse.

SENDT AV

Navn

Adresse

Postnr Sted

Telefon

E-post

Jeg vil også motta informasjon og reklame om emnet
urologi og samtykker at Wellspect HealthCare benytter
mine kontaktdata til dette formål.

Send også tilbud om abonnement på Dialogen til:

Navn

Adresse

Postnr Sted

Telefon

Ved å kontakte Wellspect HealthCare, Karihaugveien 89, 1086 Oslo,
tlf. 815 59 118, kan du få opplyst hvilke kundedata Wellspect HealthCare
har registrert på deg og hvordan disse benyttes. Du kan når som helst be om
at alle dine opplysninger slettes eller korrigeres.

IKKE GLEM Å FYLLE INN ADRESSEOPPLYSNINGER PÅ INNSIDEN AV DENNE FOLDEREN!



WELLSPECT HEALTHCARE

**SVARSENDING 4004
0093 OSLO**