

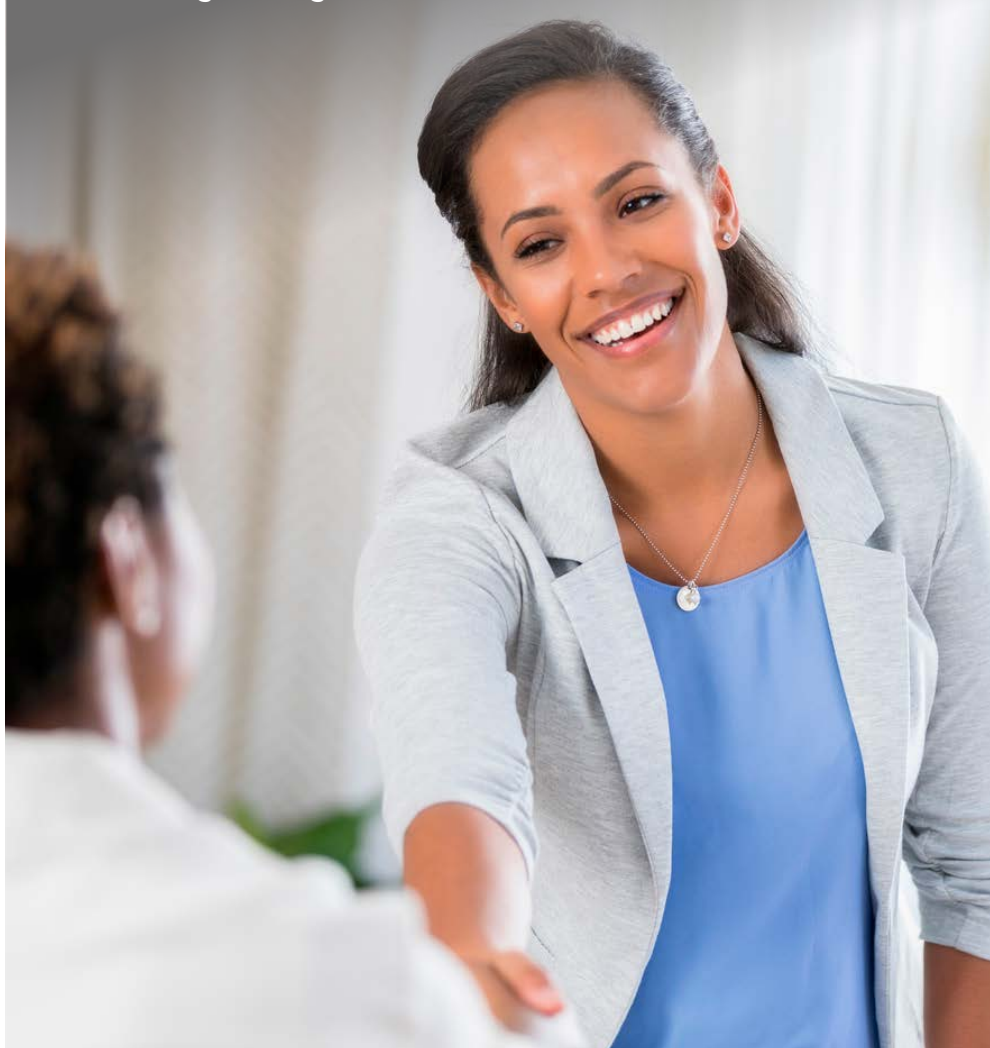


BLÆRE- OG TARM-
PROBLEMER VED
RYGGMARGSSKADE

- for deg som er kvinne

Målet med denne brosjyren er å gi deg utfyllende informasjon – i tillegg til den du har fått fra helsevesenet – om hvordan urinveiene og tarmen påvirkes av skade eller sykdom i ryggmargen. Med fokus på hvordan Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) og tarmirrigasjon, også kalt transanal irrigasjon (TAI) fungerer og kan hjelpe deg.

Takk til nordiske uroterapeuter/sykepleiere som har hjulpet til med fagtagranskingen.



INNHOILDSFORTEGNELSE



Hvordan fungerer urinveiene ved en ryggmargsskade?...4

Urinveiene og helsen.....	6
Behandling.....	7
Hva er Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)?.....	8
Nyttig å vite om tappekatetre.....	9
Slik utfører du RIK.....	10
LoFric – Valget du alltid kan stole på	12
Slik bruker du Lofric Sense.....	13
Slik bruker du LoFric Elle.....	14
Slik bruker du LoFric Hydro-Kit.....	15
Slik bruker du LoFric Primo.....	16
Urinveisinfeksjoner.....	17
Gode råd og tips.....	18
Historie fra det virkelige liv.....	19



Hvordan fungerer tarmen ved en ryggmargsskade?.....20

Normal tarmfunksjon.....	21
Behandling.....	23
Hva er transanal irrasjon (TAI)?.....	24
Navina Bowel Care	26
Navina Classic.....	27
Navina Mini.....	28
Navina Insert	28
Spørsmål og svar	29
Historier fra det virkelige liv.....	30
Vil du vite mer om hvordan du får en god start?.....	31



HVORDAN FUNGERER URINVEIENE VED EN RYGGMARGSSKADE?

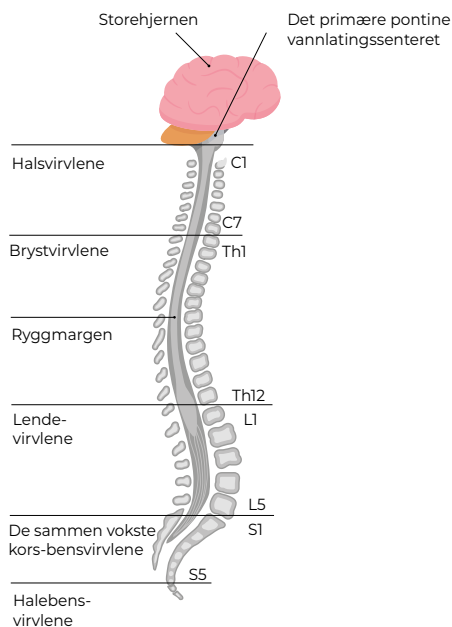
Ryggmargen er omtrent like tykk som en finger og svært ømfintlig. Den ligger i en væskefylt kanal i selve ryggraden. Ryggmargen inneholder celler som sender og tar imot signaler fra hele kroppen. Disse signalene gjør at vi kan bevege blant annet armene, bena og andre muskler i kroppen. Det er også disse signalene som styrer kroppens tømming av blære og tarm.

Ved en ryggmargsskade brytes forbindelsen mellom hjernen og blæren helt eller delvis (avhengig av om skaden er komplett eller inkomplett). Dette fører ofte til problemer i blærens oppfyllings- og tømmingsfase. I tillegg påvirkes muligheten til viljestyrt tømming av blæren. Den første tiden etter ryggmargsskaden preges man av den såkalte spinale sjokkfasen, noe som betyr at reflekser ikke fungerer under skadestedet. Etter noen uker eller måneder kommer aktiviteten tilbake.

Vanligvis kan du dele blærefunksjonen i **overaktiv blære** og **underaktiv blære**.

Overaktiv blære forekommer ved høy skade, dvs. ryggmargsskade ovenfor brystvirvel 12 (Th12). Blæretrykket er høyt, men det er problemer med tømming fordi musklene i blære og urinrør ikke samarbeider. På sikt kan det forårsake nyreskade.

Underaktiv blære kan utvikle seg ved ryggmargsskade i eller nedenfor brystvirvel 12 (Th12). Trykket i urinblæren er så lavt at den ikke kan trekke seg sammen, og musklene i urinrøret er svake.



Det er to hovedgrupper av blæreproblemer etter en ryggmargsskade, avhengig av skadestedet.

Overaktiv blære

Kjennetegn:

- Ved en komplett skade har personen ingen følelse av blærefylling eller behov for å tømme blæren.
- Ved en inkomplett skade kjenner man ofte vannlatingstrang, selv om dette føles på en annen måte enn før skaden.
- Ikke viljestyrte sammentrekninger av blæren kan forekomme fordi blæremuskelen fremdeles har tømmeevne. Dette kan føre til ufrivillig urinlekkasje. Urinblærens volum avtar.
- Resturin: Blærens evne til sammentrekninger er ikke nok til å tømme blæren helt. Dette kan føre til inkontinens og urinveisinfeksjoner.
- Blæresammentrekninger mot stengt urinrør (detrusor-sfinkter-dyssynergi) fører til høyt trykk i blæren og fare for at urinen strømmer tilbake til nyrene.

Underaktiv blære

Kjennetegn:

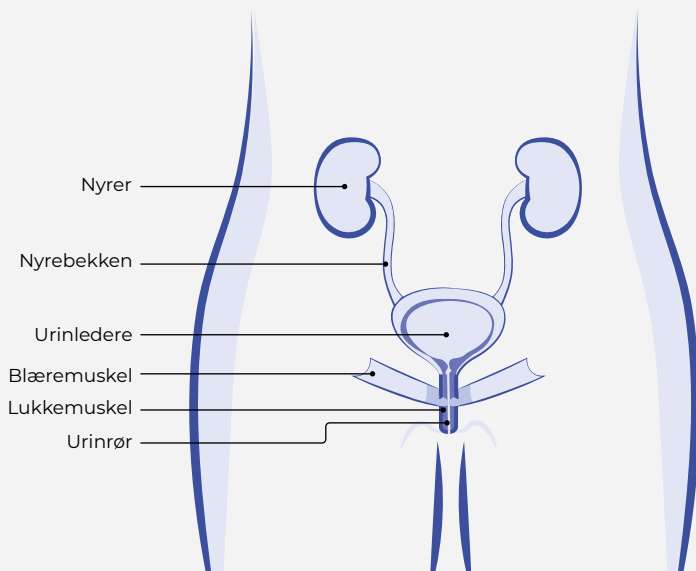
- Ved komplett skade har personen ingen følelse av blærefylling eller behov for å tømme blæren.
- Blæremuskelen har liten eller ingen tømmeevne, noe som medfører store mengder resturin.
- Blæren er ofte utspent og overfylt.
- Resturin kan føre til inkontinens og urinveisinfeksjoner.
- Trykket i lukkemuskelen er ofte lavt, noe som kan føre til inkontinens ved økt buktrykk, for eksempel ved fysisk anstrengelse, hosting eller nysing.

URINVEIENE OG HELSEN

Friske, velfungerende urinveier er viktig for å ha det bra og faktisk en forutsetning for å leve.

Nyrene har to hovedoppgaver: å fjerne avfallsstoffer fra blodet og å regulere salt- og vannbalansen i kroppen. Avfallsstoffene skilles ut i urinen. Urinen renner deretter ned i blæren, som fungerer som oppsamlingsreservoar. Urinblæren er egentlig en stor muskel som kan utvide seg og trekke seg sammen.

Når den trekker seg sammen, presses urinen ut i urinrøret, men først må den passere gjennom lukkemuskelen. Denne muskelen nedenfor blæren fungerer som en sikkerhetsventil og er enten lukket eller åpen. Når den er åpen, kan urinen renne ut og ned i toalettet. Blæretømmingen styres av sentralnervesystemet gjennom et samarbeid mellom det viljestyrte og det ikke viljestyrte nervesystemet. Mengden urin varierer fra person til person, men som regel tisser vi 200–400 ml hver gang og 1–2 liter i døgnet. Vi tisser vanligvis 4–8 ganger i løpet av døgnet.



BEHANDLING

Tømming av blæren med kateter

Kateterisering av blæren er den beste behandlingen hvis blæren ikke tømmes helt etter at du har tisset. *Det finnes to forskjellige kateteriseringsmetoder: ren intermitterende kateterisering (RIK) og permanent kateter.* RIK er førstevalget og betyr at blæren tømmes regelmessig med et hydrofilt engangskateter.

Permanent kateter

Inneliggende kateter - KAD. Dette katetret settes inn i blæren via urinrøret. KAD legges ofte inn rett etter skaden og bør tas ut igjen så fort som mulig.

Suprapubisk kateter. Dette katetret føres inn i blæren gjennom bukveggen. Fordelen er at det ikke sitter

i urinrøret, og at det dermed er mulig å øve seg i bruk av RIK. Benyttes når RIK ikke er mulig.

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)

Ren intermitterende kateterisering (RIK) er den nest beste måten å tømme blæren på, og den som ligner mest på den naturlige måten å tisse på. RIK er førstevalget og innebærer at blæren tømmes regelmessig med et hydrofilt engangskateter.

RIK har mange fordeler sammenlignet med et permanent kateter. Man reduserer risikoen for urinveisinfeksjoner (UVI) og opprettholder normale urinveier, noe som igjen reduserer risikoen for infeksjoner og nedsatt nyrefunksjon.

RIK med engangskateter har flere fordeler, bl.a.

- Beskytter de nedre og øvre urinveiene
- Når blæren tømmes helt tom, reduseres risikoen for urinveisinfeksjo
- Livskvaliteten forbedres ved at problemer med inkontinens og hyppig vannlatingstrang reduseres

HVA ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING?

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) er en metode som innebærer at blæren tømmes regelmessig med et engangskateter. Metoden er effektiv uansett om problemet ligger i å holde på eller tømme ut urinen. Selv om det kan føles litt rart til å begynne med, er det enkelt, trygt og smertefritt.

Slik fungerer RIK

RIK innebærer at et kateter jevnlig føres inn i urinblæren, slik at all urinen renner ut. Dette gjør at blæren kan tømmes helt tom. Når blæren er tom, trekkes katetret ut igjen og kastes. De fleste lærer seg raskt å bruke kateter. Med litt trening tar det bare noen minutter.

Dette høres kanskje litt skremmende, vanskelig eller bare ubehagelig ut. Men som med alt annet er det øvelse som gjør mester. Tusenvis av menn, kvinner og barn rundt om verden over bruker selvkateterisering hver dag. Deres erfaring er at det løser mange av deres problemer og gjør livet mye enklere. Det forebygger også risikoen for nyreskader og urinveisinfeksjoner.

Hvor ofte?

Antallet kateteriseringer avhenger av mengden urin. Urinmengden bør ikke overstige 400 ml per gang. Studier har vist en klar sammenheng mellom tiden mellom kateteriseringene og forekomsten av bakterier i urinen. Hvor mange ganger man bør kateterisere seg, varierer fra person til person og avhenger av væskeinntaket. Vanligvis utføres RIK fire til seks ganger per dag og sjelden om natten.

Målet med behandlingen

Målet med RIK er å tømme blæren helt tom, regelmessig, og dermed forebygge urinveisinfeksjoner, urinlekkasje og hyppig trang. Bruk av RIK øker muligheten for å leve et seksuelt aktivt liv.

Kateteret er et viktig valg

RIK vil snart bli en del av hverdagen din hverdag, og kateteret du bruker må passe inn og gjøre det så enkelt og praktisk som mulig for deg. Kateteret skal tilpasses dine behov og ikke omvendt!

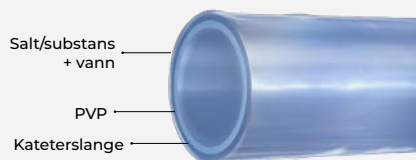
Dette vil gjøre prosessen med å integrere RIK i livet ditt mye enklere.

NYTTIG Å VITE OM TAPPEKATETER

Som så mye annet i livet er det avgjørende med en god start. Dette gjelder også når du begynner med selvkateterisering. Derfor er det viktig å velge et kateter som er tilpasset dine behov og din livsstil.

De fleste foretrekker katetre som er skånsomme i bruk og enkle å føre inn. Like viktig som en god start, er det å tenke langsiktig. Både på kort og lang sikt er overflaten på katetret viktig. Hver kateterisering er en belastning på urinrøret. Det merkes kanskje ikke i begynnelsen, men med tiden legges den ene belastningen til den andre og på sikt kan det oppstå alvorlige komplikasjoner.

Derfor er det svært viktig å bruke et kateter med lav friksjon allerede fra starten. LoFric® er et tappekaterer med en helt unik og vitenskapelig testet overflate som er gir minimal friksjon.



Det ytterste laget av kateteret består av et tynt lag PVP som sammen med salt/substans, i riktig konsentrasjon, binder vann til kateteroverflaten. Dette sikrer at kateteroverflaten forblir glatt og skånsom gjennom hele kateteriseringen.

Slik utføres RIK



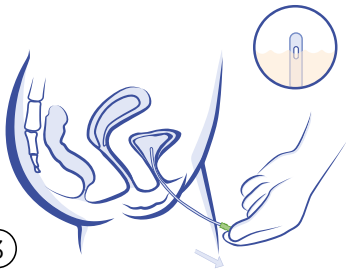
①

Vask hendene med såpe og vann både før og etter kateteriseringen. Berør så lite som mulig etter at du har vasket hendene og før du kateteriserer deg.



②

Hold kjønnsleppene fra hverandre med den ene hånden og finn urinrørsåpningen.



③

Før katetret langsomt inn i urinrøret. Når urinen begynner å renne, føres katetret ytterligere et par centimeter inn.



④

Når urinen har sluttet å renne, trekkes katetret forsiktig litt ut og dersom urinen begynner å renne igjen, vent til den slutter, før du igjen trekker katetret helt ut.



For å finne urinrørsåpningen, kan det være enklere å benytte et speil i starten av RIK.

Finne en stilling som passer for deg og finn frem de hjelpemidlene du trenger



I starten kan det være til god hjelp å bruke et speil for å finne urinrørsåpningen. Etter litt – ved å lokalisere urinrørsåpningen med fingeren din.



Dersom du kan stå oppreist, kan det være enklere å finne urinrøret.



Hold kjønnsleppene fra hverandre og før inn katetret. Tøm urinen i toalettet.



Sitter du i rullstol og kateteriserer deg kan en urinpose eller LoFric Hydro-Kit være til hjelp.



Her brukes forlengingsslangen direkte til toalettskålen for tømming. Et tips for å holde slangen i ro ved tømming er å plassere den mellom porselenet og toaletteringen.

Skann QR koden for mer informasjon og se instruksjonsfilmer om hvordan du utfører RIK.



LOFRIC - VALGET DU ALLTID KAN STOLE PÅ

Brukervennlige hydrofile tappekaterer tilpasset din kropp for skånsom og sikker langtids bruk.

LoFric Elle – sikkert og diskret med ergonomisk design for bedre hygiene og optimal kontroll

LoFric® Elle™ er et hydrofilt dreneringskateter for kvinner og barn, klar til klar til øyeblikkelig bruk. Den unike ergonomiske design gjør reservoaret om til et håndtak når det er festet til kateteret gir bedre kontroll under innsetting, sikrer bedre hygiene og opprettholder integritet. LoFric Elle er liten, diskret og lett å bære med seg.

LoFric Sense – brukervennlig, sikker og diskret design.

LoFric® Sense™ er et hydrofilt dreneringskateter for kvinner, aktiveres før bruk. Lite og diskret og langt nok til lenge nok til fullstendig tømning av blæren. Håndtaket gir et godt grep og muliggjør berøringsfri teknologi. LoFric Sense for trygg og skånsom kateterisering hvor som helst. Kateteret er skreddersydd for kvinner og deres behov.

LoFric Hydro-Kit – alt i ett løsning - sikker og enkel å bruke hvor som helst

LoFric® Hydro-Kit™ er det komplette hydrofile katetersettet. Med både LoFric kateter, pose med saltvannsopløsning og urin oppsamlingspose, blir du uavhengig av toalett eller tilgang til rent vann.

LoFric Hydro-Kit gir deg frihet og trygghet til å kateterisere deg uansett hvor du er. Katetret er klart til bruk umiddelbart etter aktivering.



*Gjelder LoFric Elle, LoFric Sense og LoFric Hydro-Kit.

Slik bruker du LoFric Sense



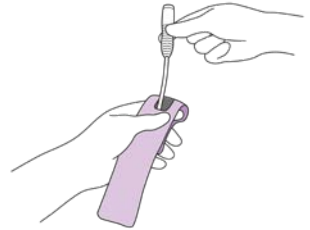
①

Brett nederste delen av katetret og trykk på pakningen slik at vannet i posen løses ut og katetret er klart til bruk.



②

Åpne fliken og brett den bakover. På baksiden finnes en selvklebende flik som kan benyttes til å henge opp katetret.



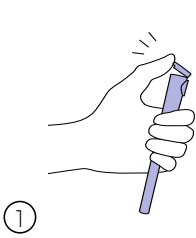
③

Ta katetret ut av pakningen.

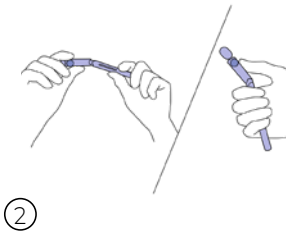
Skann QR koden for mer informasjon om hvordan du bruker LoFric Sense.



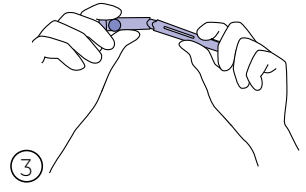
Slik bruker du LoFric Elle



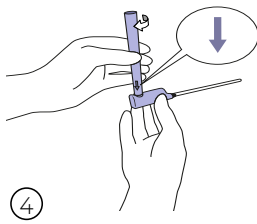
Åpne det øvre sterile barriere-lokket.



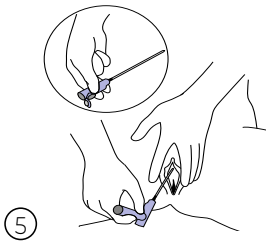
Ta kateteret forsiktig ut av beholderen. Bruk begge hender og bøy for å åpne eller åpne ved å bruke tommelen.



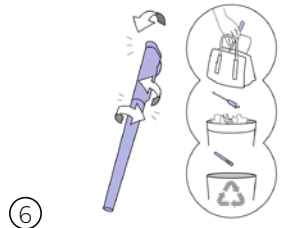
Trekk kateteret forsiktig ut. Tøm den gjenværende væsken fra beholderen (i toalettet eller vasken).



Fest håndtaket til kateteret med et klikk, og kontroller at pilen på håndtaket peker mot kateteret.



ALTERNATIV: Kateteret kan brukes med eller uten håndtak. Håndtaket gir økt rekkevidde og mer hygienisk kateterisering.



Kast det eller oppbevar det i vesken din til du kan kaste det. Vær oppmerksom på dette! Beholderen er resirkulerbar som plastemballasje.

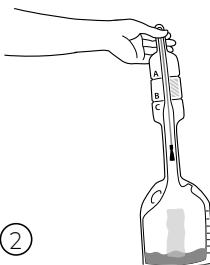
Skan QR koden for mer informasjon om hvordan du bruker LoFric Elle.



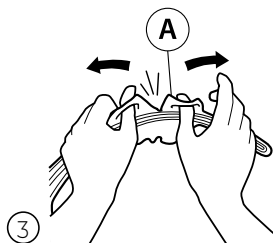
Slik bruker du LoFric Hydro-Kit



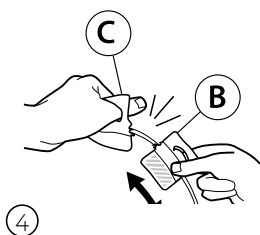
① Hold pakningen med katetret pekende ned. Brett vannposen inne i pakningen og trykk.



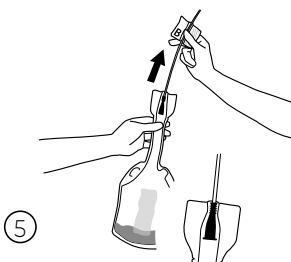
② Snu pakningen opp-ned og la saltvannsoopløsningen renne ned i oppsamlingsposen.



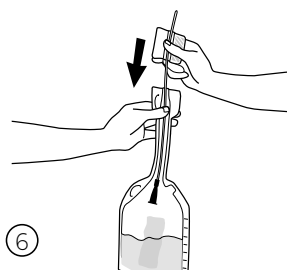
③ Bruk løkkene ved "A" for å åpne slik at tuppen på katetret kommer frem.



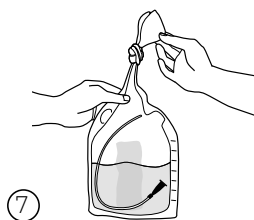
④ Bruk løkkene ved innrykket "B/C" for å åpne. Delen merket "B" kan brukes som innføringshylse.



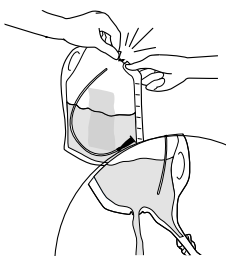
⑤ Trekk katetret forsiktig ut av pakningen til konnektoren stopper for å forsegle mellom katetret og urinopsamlingsposen. Kateteriser.



⑥ Dytt katetret tilbake i urinopsamlingsposen.



⑦ Før urinopsamlingsposen kastes, tømmes den gjennom den smale åpningen eller knyt en fast knute for å lukke urinopsamlingsposen og riv i riveslissen som vist på tegningen.



Skann QR koden for mer informasjon om hvordan du bruker LoFric Hydro-Kit.



URINVEISINFEKSJONER

Personer med ryggmargsskade er spesielt utsatt for komplikasjoner i urinveiene fordi ryggmargsskaden gir problemer med tømning av blæren.

Urinveisinfeksjoner (UVI)

Urinveisinfeksjoner er et problem for mange som bruker kateter, og for personer med andre lidelser som gjør det vanskelig å tømme blæren helt eller delvis. En urinveisinfeksjon er en bakteriell infeksjon som påvirker ulike deler av urinveiene. Urinen inneholder en rekke væsker, salter og avfallsprodukter. Når bakterier formerer seg i urinen, angriper de slimhinnen og forårsaker en urinveisinfeksjon.

Urinveisinfeksjoner deles inn i asymptomatiske og symptomatiske urinveisinfeksjoner. Asymptomatisk urinveisinfeksjon betyr at man har bakterier i urinen, men at dette ikke gir symptomer i urinveiene.

Forhøyede bakterieverdier i urinen uten symptomer betyr ikke at man har en urinveisinfeksjon. Hvis disse bakteriene behandles med antibiotika, er det stor risiko for at man senere får mer aggressive bakterier som gir kraftigere symptomer. Resistens kan oppstå blant annet ved overforbruk og feilaktig bruk av antibiotika. Sørg for å ta urinprøve ved mistanke om urinveisinfeksjon, slik at du får riktig type antibiotika.

Kjennetegn ved symptomgivende urinveisinfeksjon:

- Endret blærefunksjon
- Lekkasje / økt lekkasje
- Svie eller brennende følelse ved tømning av blæren
- Hyppig vannlatingstrang
- Smerter i nedre del av magen eller ryggen
- Blod i urinen
- Feber og/eller nedsatt allmentilstand
- Økt spastisitet (økt muskelspenning)
- Sterkere autonome reaksjoner som svetting og frysninger
- Autonom dysrefleksi hos pasienter med ryggmargsskade ovenfor Th6

Har du symptomer på urinveisinfeksjon, kontakter du fastlegen din for videre undersøkelse.

GODE RÅD OG TIPS

Drikke

Kroppen trenger vanligvis 1,5–2 liter væske om dagen. Væsken gjør at blæren får en gjennomskylling, noe som reduserer risikoen for urinveisinfeksjoner.

God hygiene

Underlivshygiene anbefales én gang daglig. Bruk håndsprit før du kateteriserer deg på et offentlig toalett.

Forebygging av urinlekkasje og hyppig vannlating

Når du tømmer blæren fullstendig og regelmessig, kan du unngå lekkasjer og hyppig vannlating. En overfylt blære kan føre til ukontrollert lekkasje. Hvis blæren ikke er helt tom, kan det være nok med en liten mengde urin før du kanskje må på toalettet igjen.

Avfallshåndtering

- Transportemballasjen sorteres som papir
- Kartongen som kateterene ligger i sorteres som papir
- Forpakningene som:
 - LoFric Sense ligger i sorteres som plast
 - LoFric (øvrige) ligger i, splittes og sorteres som plast og papir
- Håndtaket på LoFric Elle sorteres som plast

Selve kateterene skal sorteres som brennbart husholdningsavfall ettersom de ikke er en forpakning, og de har vært i kontakt med kroppsvæsker i forbindelse med kateteriseringen. Det samme gjelder for forpakninger som har vært i kontakt med kroppsvæsker og ikke har blitt skylt.

Tøm til det er tom

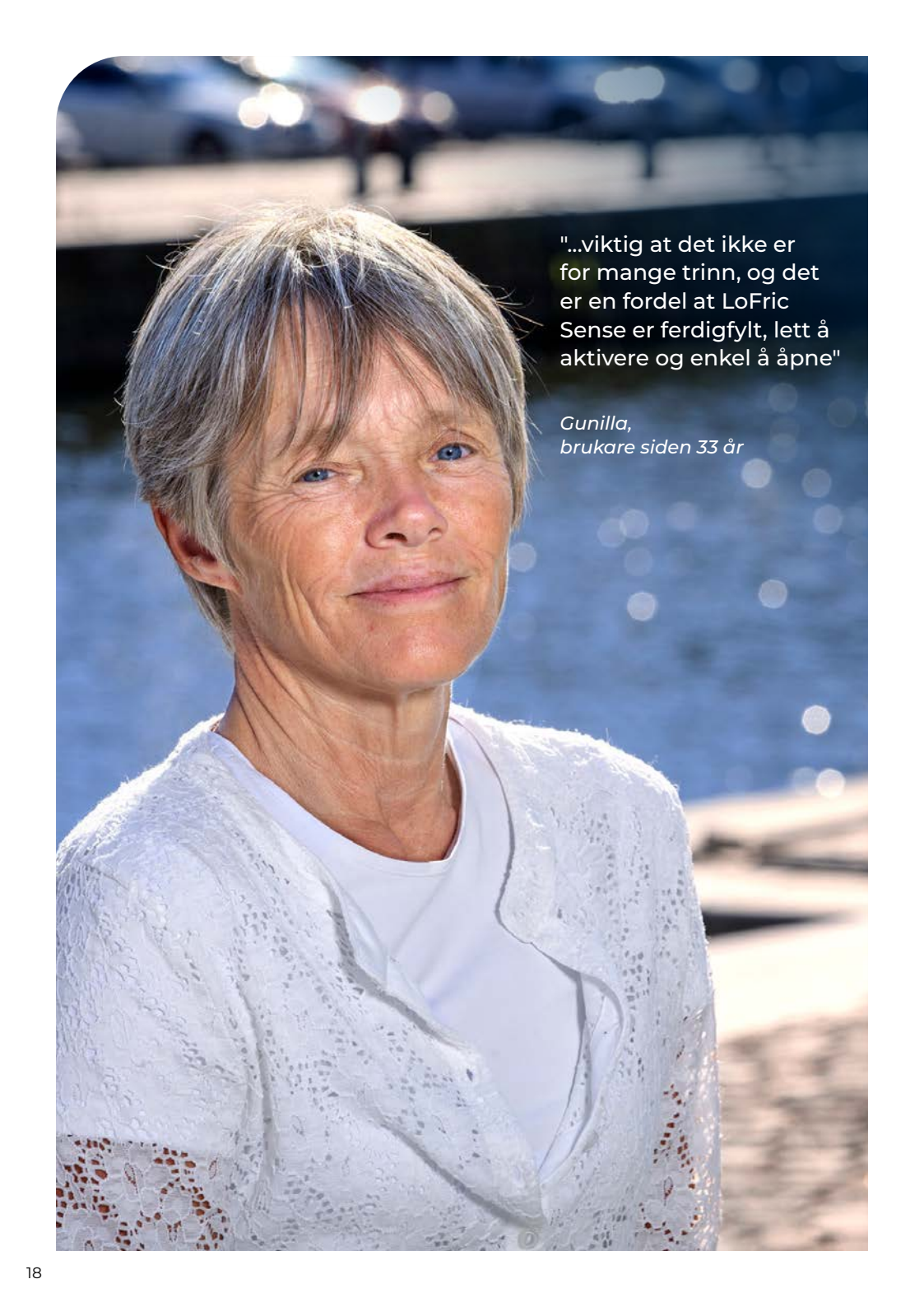
Dette kan oppnås ved å endre kroppstilling mens katetret fremdeles er inne i urinblæren. Trekk katetret langsomt ut for å få med all urinen. Ikke gjør det for raskt. Hvis det er resturin i blæren, er risikoen større for urinveisinfeksjoner. Den beste tømningen får du når du sitter eller står.

Vid resa

Ta med deg katetre og hjelpemidler når du skal ut og reise. Det er dessverre ikke uvanlig at bagasje havner på avveie på flyreiser, så ha derfor alltid med deg katetre for noen dager i håndbagasjen. For å forenkle tollkontrollen kan du bestille en hjelpemiddelattest/reisebevis hos uroterapeuten eller sykepleieren din eller kontakte Wellspect.



Bestill et reisesertifikat (hjelpemiddelbevis) på wellspect.no



"...viktig at det ikke er for mange trinn, og det er en fordel at LoFric Sense er ferdigfylt, lett å aktivere og enkel å åpne"

*Gunilla,
brukare siden 33 år*

HISTORIER FRA DET VIRKELIGE LIV

BRUKERE AV LOFRIC SENSE.

"Det var en utfordring å finne ut hvordan jeg skulle kateterisere meg selv, siden jeg mangler en hånd og har en ryggmargsskade. Derfor er det så viktig å dele erfaringer, etter 33 år lærer jeg fortsatt av andre. Det kan bety ganske mye i en forenklet livsstil.

Da jeg var nyskadet, føltes det som et stort hinder for å RIKe meg selv. Jeg var helt fokusert på å sikre at jeg hadde tilgang til toalettet med jevne mellomrom, stresset av å vite at det ville ta lang tid og at jeg ville bli frustrert. Noe man gjør fem ganger om dagen kan da ikke være så vanskelig!

For meg fungerer LoFric Sense best, og den nye emballasjen er enkel og praktisk.

Ettersom jeg skal kateterisere meg resten av livet, er det viktig at det ikke er for mange trinn, og da er det en fordel at LoFric Sense er ferdigfylt, enkel å aktivere og enkel å åpne. Da føles det ikke som et ork, det bare fungerer!

Jeg har gått fra en reise der det var utrolig vanskelig i begynnelsen, til at jeg i dag ikke tenker på det i det hele tatt. I begynnelsen kateteriserte jeg alltid i sengen, men etter hvert lærte jeg meg å gjøre det sittende i en stol, og nå kan jeg kateterisere uansett hvor jeg er. De gangene jeg ikke har tilgang til toalett, tar jeg med en oppsamlingspose.

Ja, det er irriterende. Jeg legger ikke skjul på det, men det vil føles mindre vanskelig med tiden, og etter hvert vil selvkateterisering bli automatisert, og det vil ikke føles som et hinder lenger."



HVORDAN FUNGERER TARMEN VED EN RYGGMARGSSKADE?

Fordøyelsessystemet styres av nervesystemet som sender signaler via ryggmargen og hjernen.

Ved en ryggmargsskade kan nervebanene ha blitt skadet mellom hjernen og ryggmargen til tarmene. Dette kan føre til ulike tarmproblemer avhengig av hvilke nervebaner som er påvirket og i hvilken grad. Dette kalles nevrogen tarmdysfunksjon. Andre årsaker som påvirker tarmen, er

endret bevegelighet, som følge av funksjonsnedsettelse og/eller bruk av legemidler. Nevrogen tarmdysfunksjon kan føre til forstoppelse, avføringslekkasje eller at det tar lang tid å få ut avføringen.

Forstoppelsen kan gjøre blæretømmingen vanskeligere og studier viser at forstoppelse kan føre til økt frekvens med urinveisinfeksjoner.

Forstoppelse

Forstoppelse er vanlig ved nevrogen tarmdysfunksjon. Tarmbevegelsene er tregere og mer regelmessige. Et vanlig symptom er hard og tørr avføring som har vanskelig for å komme ut. Dette kan være kombinert med en "urolog mage" og luft.

Kjennetegn

- Du kan få en konstant følelse av ufullstendig tømming. Dette kan skyldes at lukkemuskelen ikke slapper av når avføringen er i endetarmen og det er på tide å tømme tarmen. Det tar dermed lengre tid å tømme tarmen. Det kan også gi hemoroider, som kan være smertefulle og gi blødninger.
- Muskulaturen er slappere, noe som gjør det vanskeligere å tømme tarmen helt.
- Vanskelig å presse med magemuskulaturen.

Avføringslekkasje

Avføringslekkasje kalles også avføringsinkontinens og er et vanlig problem for personer med nevrogen tarmdysfunksjon. Det er en tilstand der tarmen tømmes ufrivillig.

Kjennetegn

- Den viljestyrte kontrollen av lukkemuskelen forsvinner helt eller delvis på grunn av komplett eller inkomplett skade.
- Svak lukkemuskel som ikke har tilstrekkelig styrke til å holde tilbake avføring som samles i nedre del av tarmen.
- Forstoppelse kan føre til lekkasje der løs/vannaktig avføring passerer massen med hard avføring. Det er ikke uvanlig å oppleve disse problemene samtidig.

NORMAL TARMFUNKSJON

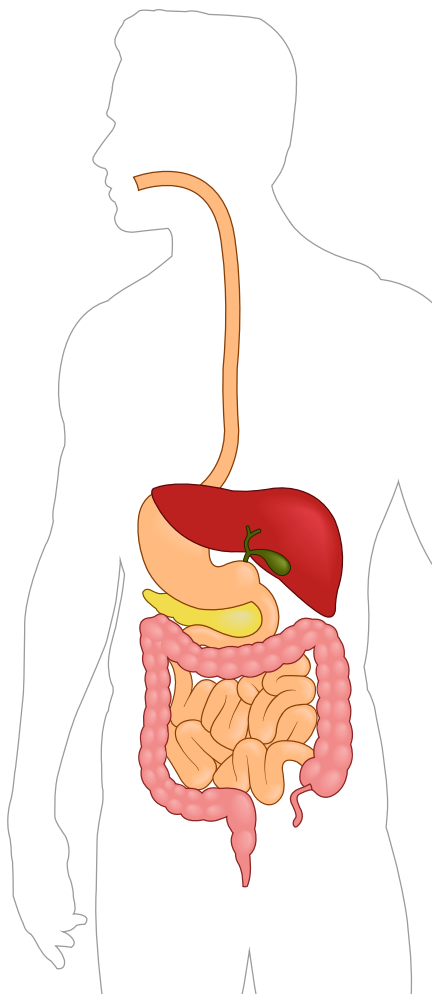
Hele fordøyelseskanalen i en menneskekropp er ni meter lang. Når maten er tygget og svelget, transporteres den via magesekken til tarmene.

Slik fungerer fordøyelseskanalen

Etter at maten er brutt ned i magesekken, passerer den gjennom tynntarmen, hvis hovedfunksjon er å absorbere næringsstoffer. Deretter føres tarminnholdet over i tykktarmen. Tykktarmen absorberer salter og vann og omdanner restene til avføring.

Det tar normalt ett til tre døgn for maten å passere gjennom tykktarmen. Når endetarmen fylles med avføring, sendes det signaler til hjernen og vi føler behov for å tømme tarmen. Dette fører til at lukkemuskelen slapper av og endetarmsåpningen åpner seg og avføringen kommer ut.

Det regnes som normalt å ha avføring fra 3 ganger om dagen til 3 ganger i uken.





EKSISTERENDE BEHANDLINGSALTERNATIVER

Det finnes flere måter å behandle tarmdysfunksjon på. Behandlingspyramiden gir en oversikt over aktuelle behandlingstrinn, med tiltak som blir gradvis mer komplekse. Hvilke tiltak som er hensiktsmessige, avhenger ikke bare av den spesifikke tarmdysfunksjonen, men påvirkes også av pasientens mobilitet, håndfunksjon, selvstendighet, hjemmesituasjon og selvfølgelig personlige preferanser.

Konservative metoder

Nederst i pyramiden finner du de mest konservative behandling metodene. Her er kosthold, trening og livsstilsendringer vanlig, i tillegg til avføringsmidler, stikkpiller, biofeedback og manuell rektalstimulering eller manuell rektal stimulering eller manuell fjerning av avføring. Mange sliter altfor lenge med disse metodene uten å oppnå tilfredsstillende resultater.

Tarmirrigasjon

Neste trinn er tarmirrigasjon. Dette er en behandling metode som fungerer godt for mange. Den går ut på å tømme tarmen ved å føre vann inn i tykktarmen ved hjelp av et rektalkateter. Dette stimulerer tarmbevegelsene slik at avføringen føres ut av kroppen. Personer som kan ha nytte av irrigasjon, bør få muligheten til å prøve det tidligere, ettersom mange bruker årevis på det første behandlingsnivået uten fremgang eller tilfredsstillende resultater.

Kirurgiske inngrep

Høyere opp i pyramiden finnes det ulike typer operasjoner som kan utføres, for eksempel ulike varianter av antegrad tarmskylling, elektrisk stimulering eller kolostomi.



HVA ER TARMIRRIGASJON?

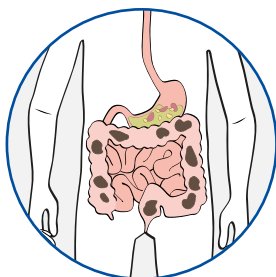
Tarmirrigasjon er en behandlingsmetode som går ut på å tømme tarmen ved å føre lunkent vann inn i tykktarmen ved hjelp av et rektalkateter eller en cone. Hvis det brukes en liten mengde vann (mindre enn 250 ml), kan det bidra til å fjerne den siste avføringen og spyle ut den nedre delen av tarmen. Hvis det brukes en større vannmengde (mer enn 250 ml), kan det stimulere de peristaltiske tarmbevegelsene og bidra til å tømme en større del av tarmen for avføring.

Effektiv tømming av en større del av tarmen bidrar til at endetarmen holder seg tom frem til neste irrigasjonsøkt. Dette forhindrer avføringslekkasje, samtidig som du selv kan velge når og hvor du vil tømme tarmen.

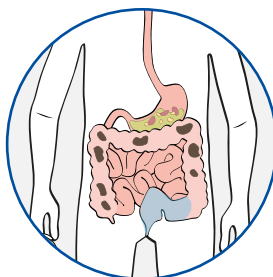
Andre viktige fordeler med tarmirrigasjon er at du ikke trenger å bruke like mye tid og energi på tarmpleie, og at du kan bli mer selvstendig.

Beroende på dina symtom och behov kommer din vårdgivare att avgöra vilken tarmirrigering just du behöver, hög- eller lågvolumsirrering.

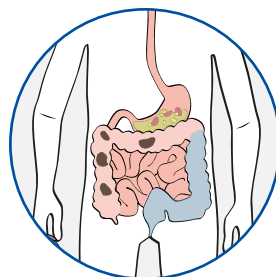
Før irrigasjon:



Etter lavvolum irrigasjon:



Etter høyvolum irrigasjon:



Når man sammenligner tarmirrigasjon med medikamentell behandling, er det :

- Færre plager med forstoppelse
- Mindre fekal lekkasje
- Forbedret symptomrelatert livskvalitet

Ingen flere uhell

Når læringsperioden er over og tarmen har tilpasset seg irrigasjonen, bør du ha en regelmessig og velfungerende tarmrutine som gjør at du kan leve som vanlig.

Motivasjon og forventninger

Det er viktig at du får god opplæring i tarmirrigasjon av helsepersonell før du begynner med tarmskylling hjemme. Det er også lurt å etablere en rutine for tarmirrigasjon. Det anbefales vanligvis å irrigere etter frokost eller etter kveldsmåltidet.

Tarmirrigasjon er ikke alltid den eneste løsningen, men det er viktig å fortsette å følge kostholdsrådene og drikke nok vann.

Å lykkes med tarmirrigasjon

Faktorene for å lykkes med tarmirrigasjon er:

- Motivasjon
- Realistiske forventninger
- Gi deg selv tid til å lære og tilpasse seg (læringsperioden)

Vår anbefaling til alle som skal begynne med irrigasjon, er å være forberedt og gi deg selv nok tid til å tilpasse deg de nye rutinene. Sett opp en realistisk tidsplan. Med irrigasjon i store mengder kan det ta opptil 12 uker å finne den optimale irrigasjonsrutinen og oppnå et tilfredsstillende resultat.

Vær tålmodig, det vil være verdt det!



NAVINA TARMPLIEIE

Løsninger for individuelle behov

Vi vet at behov og preferanser for tarmtømming er svært individuelle. Navina-produktene tilbyr et bredt spekter av tarmskyllingsalternativer for ulike behov, alle med samme høye kvalitet, brukervennlighet og fleksibilitet - uansett hvilket produkt du velger.

Avhengig av symptomene og behovene dine, vil helsepersonell avgjøre hvilken tarmskylling du trenger, med høyt eller lavt volum.

Hvorfor velge Navina?

- ✓ Brukervennlige produkter
- ✓ Fleksibilitet tilpasset dine behov
- ✓ Holdbar design



NAVINA CLASSIC

Enkel irrigasjon av tarmen

Navina Classic er utviklet i samarbeid med brukere og helsepersonell med ett mål for øyet: å gjøre transanal irrigasjon enkel. Den manuelle kontrollen er intuitiv og lett å lære, med fargekodete kontakter og tydelige symboler. Navina Classic er pålitelig og gir deg kontroll. Med to separate håndpumper kan du manuelt regulere oppblåsingen av ballongen og tilførselen av vann, alt etter dine behov.



Hva er inkludert i startpakken?



Vannbeholder

- Robust og stabil.
- Rommer 1,5 liter.
- Sammenleggbar.
- Lokket er enkelt å åpne og lukke.



Slangesett

- Fargekodete koblinger for enkel montering.
- Fleksible, men robuste slanger for vann og luft.
- Lett å rengjøre.



Kateter / Cone

- Mykt og fleksibelt materiale.
- Glatt, hydrofil overflate gjør det enkelt å sette inn og ta ut..
- Til engangsbruk.



Veske og tilbehør

- Veske for reise og oppbevaring.
- Håndtaksringer for bedre grep.
- Nakkestropp for å henge kontrollenheten rundt halsen.

NAVINA MINI

En liten løsning for umiddelbare resultater

Navina Mini er en diskret og intuitiv irrigasjonsløsning med lavt volum som kan hjelpe mot symptomer som ufullstendig avføring eller fekal lekkasje. Med en lett irrigasjon av vann tømmer den nedre del av endetarmen og gir umiddelbar lindring ved ufullstendig avføring eller fekal inkontinens. Vannbeholderen er enkel

å klemme sammen og rommer 185 ml vann, og konen har en avrundet spiss for skånsom innføring. Forlengelses-slange er tilgjengelig for Navina Mini og kan festes for ekstra rekkevidde.

- **Diskret og intuitiv**
- **Holdbar design - 60 bruksområder**
- **Avrundet spiss for skånsom innføring**



NAVINA INSERT

En myk analplugg designet for å være komfortabel

Den fleksible, væskefylte analpluggen er utformet slik at den endrer form og tilpasse seg etter hvert som væsken beveger seg inni. Dette gjør den enkel å sette inn og ta ut, og behagelig å ha på. Navina Insert forhindrer lekkasjer og gjør at du kan leve et selvstendig og aktivt liv.

- **Utviklet for å beskytte mot fekal lekkasje**
- **Designet for å være komfortabel**
- **Designet for å være hygienisk**



NAVINA IRRIGASJON SYSTEM: SPØRSMÅL OG SVAR

– Hvor ofte må jeg utføre prosedyren?

I begynnelsen er det bra å skylle hver dag, men etter 1-2 uker kan de fleste redusere til annenhver dag.

– Hvor lang tid tar det?

For de fleste tar irrigasjonen mellom 15 til 60 minutter.

– Kan jeg gjøre det selv?

Ja, de fleste kan irrigere selv.

– Hva er en normal rutine?

Hos de fleste fungerer tarmen på en vanlig måte, uansett om du har tarmdysfunksjon eller ikke. Derfor er det også bra å irrigere regelmessig.

– Hvor lenge må jeg prøve metoden før den begynner å virke?

De fleste finner en rutine og et mønster som fungerer i løpet av innlæringsperioden (4-12 uker).

– Gjør det vondt?

Noen mennesker har bekymringer og frykt for å begynne å bruke TAI. Det skal ikke gjøre vondt. Hvis vannet er for kaldt, kan du få kramper i magen. Vannet bør ha en temperatur på 36-38 °C.

– Er det mulig å bruke vann fra springen?

Skyll med lunkent vann fra springen. Hvis du kan drikke vannet, kan du også bruke det til vanning.

– Hva med kostholdet, kan jeg spise og drikke hva jeg vil?

Et variert kosthold er bra for fordøyelsen og tarmhelsen, og anbefales for alle mennesker. Det er bra å spise til omtrent samme tid hver dag, det bidrar til å etablere en tarmrutine. Det er også bra å drikke nok vann for å unngå dehydrering.

– Hva kan være nyttig å tenke på når du er ute og reiser?

For å gjøre det enklere å reise med Navina har vi samlet tips og råd fra brukerne våre.

- Planlegg i god tid og lag en liste over hvor mye utstyr og forbruksmateriell du trenger. Kontakt forskriveren din i god tid for å forsikre deg om at du har alt du trenger, slik at du unngår stress i siste liten.

- Ha det meste av utstyret i håndbagasjen for å unngå problemer hvis den innsjekkede bagasjen forsvinner.

Du kan bestille et Navina-reisesertifikat, som forklarer på flere språk hva du har med deg og ber om diskret håndtering i sikkerhetskontrollen.



Bestill et reisesertifikat (hjelpemiddelbevis) på wellspect.no



HISTORIER FRA DET VIRKELIGE LIV

BRUKERE AV NAVINA.

"I begynnelsen brukte jeg en analpropp for å hindre lekkasje og avføringsmiddel både ovenfra og nedentil. Det var greit, men ikke noe mer enn det. Jeg var til stadighet forstoppet og hadde avføringslekkasjer. Jeg hadde ingen smerter i magen, men var ofte kvalm fordi jeg ikke klarte å tømme tarmen.

En gang, da jeg var på rehabiliterings-tur til Calpe, satt jeg sammen med en kollega, da en ubehagelig lukt begynte å spre seg i rommet. Ingen av oss kommenterte lukten, men vi følte oss begge ukomfortable da det var enlukt vi begge kjente altfor godt. Til slutt rullet han ut på kjøkkenet og kikket ut igjennom kjøkkenvinduet, der han så at det sto en septikkbil utenfor. Han kom lettet tilbake med en beroligende beskjed: *det var ingen av oss som hadde skylden denne gangen!*

I over et år har jeg brukt transanal irrigasjon (TAI). Det er en sikker og smart metode som gjør at jeg føler meg helt tømt. Jeg har aldri avføringslekkasjer eller andre kjedelige symptomer fra magen lenger.

- Nå tømmer jeg meg annenhver dag med Navina Classic. Det tar ca. 15–20 minutter. Jeg pleide å tømme tarmen på kveldstid, og så dusje etterpå, men nå gjør jeg det etter frokost i stedet. Da føles det som om jeg får ekstra hjelp av den naturlige tarmrefleksen etter at jeg har spist. Når jeg setter meg på toalettet, legger jeg papir i det for å slippe at det «spruter», slik at jeg ikke lenger har behov for å dusje etter toalettbesøket.

For meg føles det som å gå på toalettet på «vanlig måte». Et viktig råd jeg vil dele, er å ta det med ro og gi TAI tid – du kommer til å merke forskjellen.» "

WELLSPECT WITH YOU

Når du velger Wellspect får du mye mer enn bare produkter med høy kvalitet. Wellspect With You er vårt gode servicetilbud som gir deg svar og støtte, hele veien.

Uansett om det er du som er bruker av produktene våre eller du trenger støtte for et familiemedlem, kan du få rask assistanse online eller over telefon, men også personlig. Vi har et bredt spekter av tjenester, fra personlig støtte og kundeservice til opplæring og undervisning.

Gjennom Wellspect With You er vi her når du trenger oss, men vårt egentlige mål er å hjelpe deg med å glemme bekymringene - og bare fortsette å leve.



Skann QR-koden for å lese mer om Wellspect With You og se vårt utvalg av tjenester.

VIL DU VITE MER OM HVORDAN DU FÅR EN GOD START?

- Lær mer om kroppen og ulike diagnoser
- Forstå verdien av Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) med LoFric
- Hvordan kan tarmirrigasjon (TAI) med Navina Irrigasjonssystem gi deg kontrollen tilbake?
- Se instruksjonsfilmer
- Hør brukernes personlige historie

Alt dette og mye mer finner du på:
wellspect.no

Kontakt oss

Hvis du vil vite mer eller lurer på noe angående LoFric, Navina og våre oppfølgingsprogrammer for brukere, må du gjerne kontakte oss direkte.

Kundservice 815 59 118.



Skann QR-koden for å lese mer om våre produkter og tjenester.

I Wellspect utvikler vi innovative løsninger innenfor kontinenspleie som kan være med på å endre menneskers liv. Vi hjelper våre brukere til en bedre selvfølelse og mer uavhengighet, i tillegg til god helse og velvære. Vi har vært ledende i bransjen i over 40 år med varemerkene LoFric® og Navina™. Vi har som mål å minimere miljøpåvirkningen av produktene våre og streber lidenskapelig etter å bli klimanøytrale. Vi jobber sammen med brukere og helsepersonell for bedre klinisk resultat på en bærekraftig måte, nå og for fremtiden.

Wellspect. A Real Difference.

For mer informasjon om våre produkter og tjenester, vennligst besøk [Wellspect.no](https://wellspect.no). Besøk oss også på Facebook og Instagram.

wellspect.no

Wellspect AS, Karihaugveien 89, 1086 Oslo, Country. Phone: +47 815 59 118.

Navina irrigeringssystem

Tiltenkt bruk

Navina irrigasjonssystem er beregnet for transanal irrigasjon ved å installere vann opp i nedre del av tykktarmen gjennom et rektalkateter.

Indikasjoner

Navina irrigasjonssystem er utviklet for å hjelpe voksne og barn fra 3 år som lider av avføringslekkasje, kronisk forstoppelse og/eller tidkrevende tarmtømming. Ved å føre inn vann i nedre del av tykktarmen kan de peristaltiske musklene i tarmen trigges og starte tømming av innhold i nedre del av tykktarmen og endetarmen.

Kontraindikasjoner

IKKE bruk Navina irrigasjonssystem hvis du har ett eller flere av følgende:

- Kjent anal- eller kolorektal stenose
- Aktiv inflammatorisk tarmsykdom
- Akutt divertikulitt
- Tykktarmskreft
- Iskemisk kolitt
- Mindre enn tre måneder siden anal- eller kolorektal kirurgi
- Mindre enn 4 uker etter tidligere endoskopisk polypektomi

Siden listen kanskje ikke er fullstendig, vil helsepersonell alltid vurdere den individuelle bruker. Les brukerveilederen før bruk.

Symboler



Produsent:
Wellspect HealthCare,
Aminogatan 1, Box 14,
431 21 Mölndal, Sverige.
Tel: 031 376 40 00.
www.wellspect.com



2797



Navina fecal incontinence insert



Produsent:
Minnesota Medical Technologies
2446 Henry Road Northwest
Stewartville, MN 55976 USA
507-533-0366
www.mnmedtech.us

importør:
Wellspect HealthCare
Aminogatan 1
Box 14, 431 21 Mölndal,
Sverige.
www.wellspect.com

MPS Medical Product
Service GmbH
Borngasse 20
Braunfels 35619
Germany

LoFric



Produsent: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal, Sverige.
Tel 031 376 40 00. www.wellspect.se

