

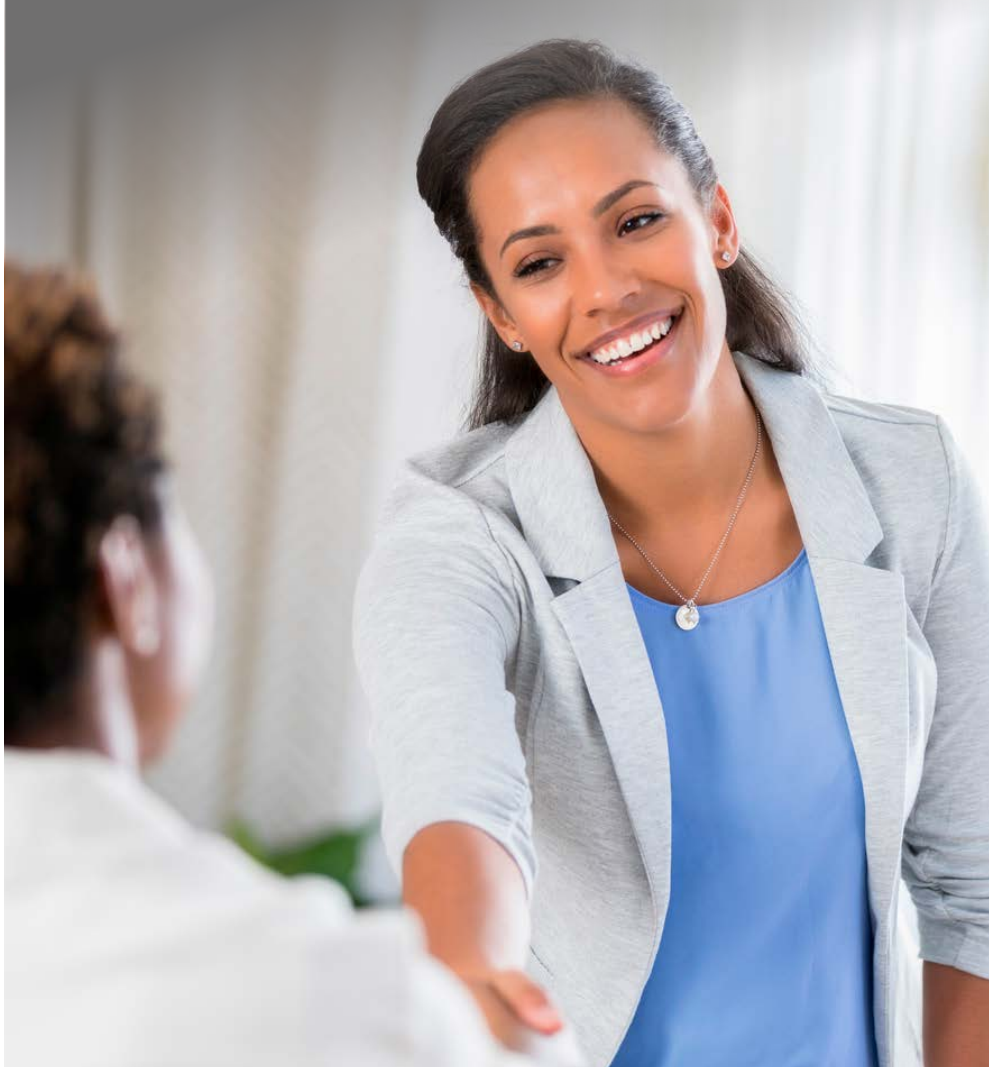


BLÆRE- OG TARM-  
PROBLEMER VED  
RYGGMARGSSKADE

- for deg som er mann

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 transanal irrigasjon (TAI) fungerer og kan hjelpe deg.

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



# 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.....	13
Slik bruker du LoFric Origo.....	14
Slik bruker du LoFric Sleeve.....	15
Slik bruker du LoFric Hydro-Kit.....	16
Urinveisinfeksjoner.....	17
Gode råd & tips.....	18
Historie fra det virkelige liv.....	19



## Hvordan fungerer tarmen ved en ryggmargsskad?...20

Normal tarmfunksjon.....	21
Behandling.....	23
Hva er transanal irrigasjon (TAI)?.....	24
Navina Tarmbehandling .....	26
Navina Classic.....	27
Navina Mini.....	28
Navina Insert .....	28
Spørsmål og svar .....	29
Historie 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.

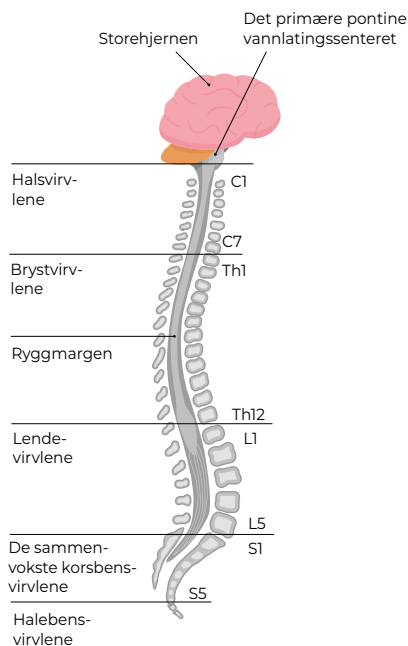
Ved en ryggmargsskade brytes forbindelsen mellom hjernen og blæren helt eller delvis (avhengig av om skaden er komplett eller inkomplett). Dette fører ofte til problemer i blærens oppfyllings- og tømmingsfase. I tillegg påvirkes muligheten til viljestyrt tømming av blæren. Den første tiden etter ryggmargsskaden 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**.

**Överaktiv 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 følelse av 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 (refleksblære). 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 strømmes tilbake til nyrene (refluks). låssammandragningar mot stängt urinrör (detrusor-sfinkter-dyssynergi) leder till högt tryck i urinblåsan med risk för backflöde upp till njurarna.

## Underaktiv blære

### Kjennetegn:

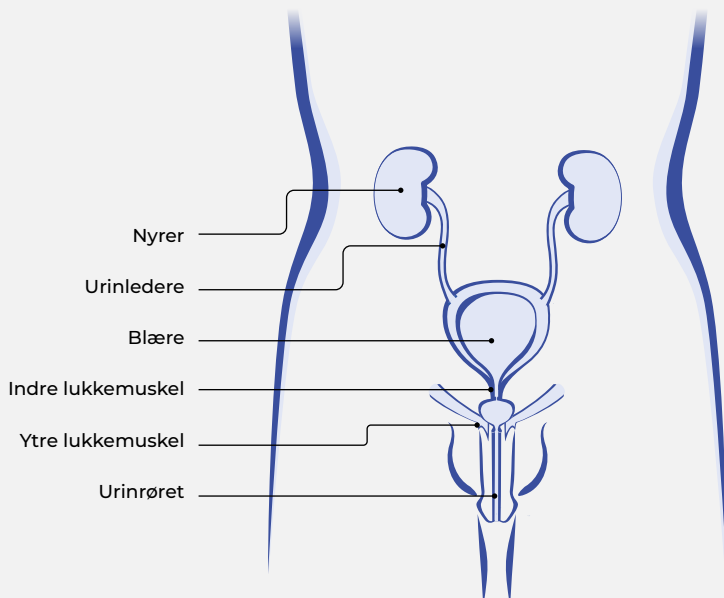
- Ved komplett skade har personen ingen følelse av blærefylling eller følelse av behov for å tømme blæren.
- Blæremuskelen har liten eller ingen tømmeevne, noe som medfører store mengder resturin.
- Blæren er ofte utspent og overfylt.
- Resturin kan føre til inkontinens og urinveisinfeksjoner.
- Trykket 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. Avfalls-stoffene 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.

Blærevolumet avtar, men først må urinen passere 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*

**Permanent 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 settes inn i blæren via buken. Fordelen er at den ikke sitter i urinrøret, og at det gir mulighet for RIK-trening. Brukes når RIK ikke er mulig.

### *Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)*

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) er den nest beste måten å tømme blæren på, 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, blant annet:

- Beskytter de nedre og øvre urinveiene
- Når blæren tømmes helt tom, reduseres risikoen for urinveisinfeksjon
- 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. Akkurat som med alt annet, gjør øvelse mester. Tusenvis av menn, kvinner og barn rundt om i verden selvkateteriserer seg hver dag. Deres erfaring er at det løser mange problemer og gjør livet enklere. I tillegg reduserer det 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 forekom-

sten 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 hyp-pig 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, 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.

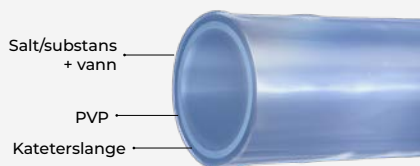


# NYTTIG Å VITE OM TAPPEKATETER

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 tappekater 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.



Nelaton Tiemann Flexible

## Katetertupper

**Nelaton:** Et rett kateter med avrundet tupp. Passer de fleste.

**Tiemann:** Et rett kateter med en litt bøyd tupp. Passe for de med innsnevring i urinrøret, for eksempel ved forstørret prostata.

**Flexible:** Et rett kateter med fleksibel tupp kan oppleves som enklere å sette inn, for eksempel ved forstørret prostata. Tuppens form og fleksibilitet gjør at den glir lettere gjennom urinrøret.

## 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.



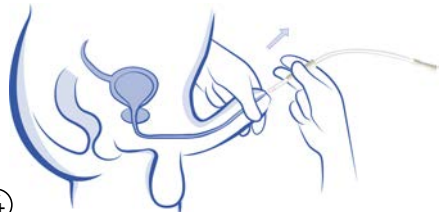
②

Løft penis opp mot magen slik at urinrøret rettes ut. Før katetret langsomt inn i urinrøret. Når urinen begynner å renne, føres katetret enda et par centimeter inn.



③

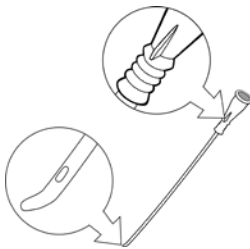
Når urinen begynner å renne gjennom katetret, holder du penis nedover i vanlig stilling igjen.



④

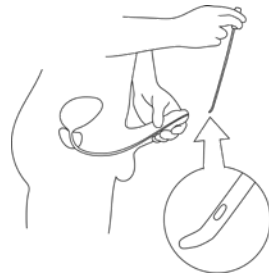
Trekk katetret langsomt et lite stykke ut når urinen har sluttet å renne. Hvis urinen begynner å renne igjen, venter du til det har sluttet, før du trekker katetret helt ut. Nå er urinblæren helt tom.

## Et Tiemann kateter med bøyd tupp krever en spesiell teknikk ved kateterisering.



①

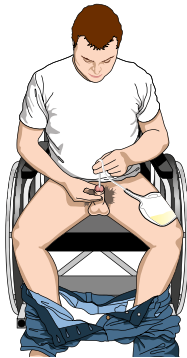
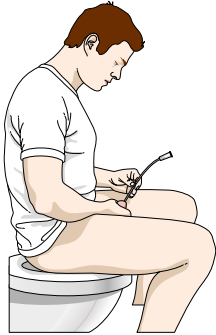
Noter deg hvor merket på konnektoren befinner seg i forhold til katertuppen når du fører katetret inn. På den måten sikrer du at katertuppen vender riktig vei under kateteriseringen.



②

Pass på at katertuppen vender opp mot magen ved innføringen av katetret og under selve kateteriseringen.

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



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

Her brukes forlengesslanger direkte ned i toalettsete for tømning. Et tips slik at slangen ligger stille ved tømning er å plassere den mellom porselenet og toalett-ringen.

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 – det klassiske originale

LoFric® er vårt klassiske hydrofile lavfriksjonskateter. LoFric trenger rent vann for aktivering av den hydrofile overflaten..

## LoFric Origo – brukervennlig og sikker, kan brettes sammen til lommestørrelse

LoFric® Origo™ er et hydrofilt kateter for menn designet for en trygg, hygienisk og skånsom kateterisering. Pakningen kan brettes og får plass i lommen som gjør katetret diskret og enkelt å ta med seg. LoFric Origo har også to forskjellige gripevennlige justerbare håndtak for en mer hygienisk, stabil og sikker kateterisering. I tillegg har den tre forskjellige tupper som muliggjør RIK selv ved hindringer i urinrøret. Den er skånsom og trygg å sette inn og trekke ut. Katetret er klart til bruk umiddelbart etter aktivering.

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

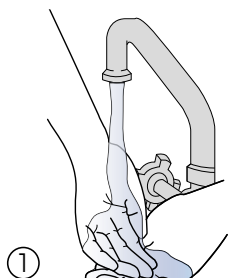
LoFric® Hydro-Kit™ er det komplette hydrofile katetersettet. Med både LoFric kateter, pose med saltvannssoppløsning og urin oppsamlingspose, blir du uavhengig av toalett eller tilgang til rent vann.

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

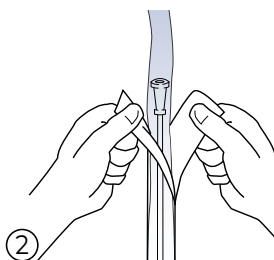


\*Gjelder LoFric Origo og  
LoFric Hydro-Kit

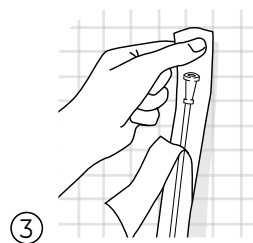
## Slik bruker du LoFric



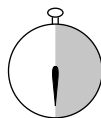
① Begynn med å vaske hendene med såpe og vann.



② Åpne pakken ved å trekke klaffene 5-6 cm fra hverandre. Fyll vann direkte i pakken. Vanlig vann fra springen går fint.



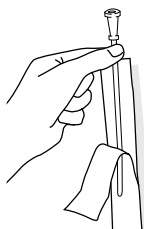
③ Emballasjen har en selvklebende flik. Fjern den blå beskyttelseslappen og fest pakken til en egnet tørr overflate.



+30  
sek

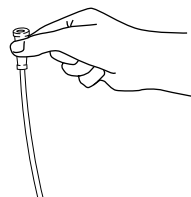
④

La kateteret fuktes i 30 sekunder mens du forbereder deg.



⑤

Etter 30 sekunder er kateteret klart til bruk.



⑥

Utfør kateteriseringen i henhold til instruksjonene du har fått. Etter bruk, kast kateteret i husholdningsavfallet.

## Slik bruker du LoFric Origo



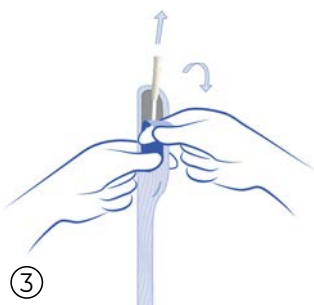
①

Vask hendene grundig med såpe og vann.



②

Aktiveres umiddelbart, er alltid friskt og klart til bruk. Alt som trengs er et lett trykk, så er LoFric Origo aktivert med saltvannsoopløsningen. (Valgfritt: Bruk den selvklebende fliken på baksiden til å feste produktet på en tørr, ren overflate.

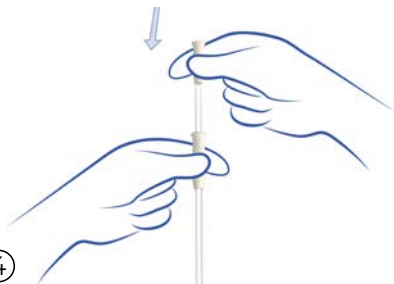


③

Trekk fliken nedover for å åpne pakningen.



Legg kateteret tilbake i emballasjen, og kast det som brennbart husholdningsavfall.



④

Den justerbare innføringshylsen gir bedre grep og kontroll, og gjør at du slipper å berøre selve katetret.

Skann QR-koden for å få flere instruksjoner om hvordan du bruker LoFric Origo.



## Slik bruker du LoFric Origo Sleeve



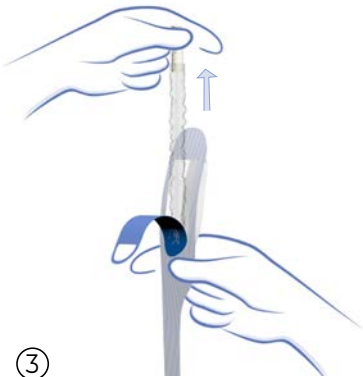
①

Vask hendene grundig med såpe og vann.



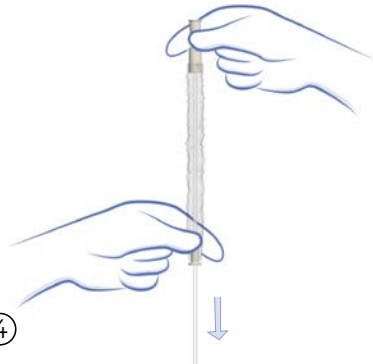
②

Trykk på posen for å frigjøre saltvannet, og kateteret er klart til bruk. Bruk løkken til å trekke ned og åpne. (Valgfritt: Bruk den selvklebende fliken på baksiden til å feste produktet på en tørr, ren overflate).



③

**Alternativ 1:** Etter åpning, klem og hold forsiktig på det fleksible håndtaket for automatisk å trekke ned beskyttelseshylsen når kateteret fjernes. Bruk beskyttelseshylsen til å kontrollere innføringen uten å måtte berøre kateterslangen.



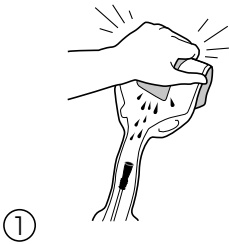
④

**Alternativ 2:** Fjern kateteret. Trekk ned beskyttelseshylsen for å dekke kateterslangen. Bruk beskyttelseshylsen til å kontrollere innføringen uten å berøre kateterslangen.

Skann QR-koden for å få flere instruksjoner om hvordan du bruker LoFric Origo Sleeve.

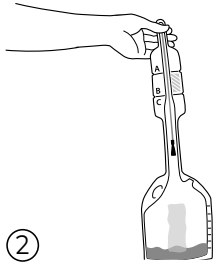


## Slik bruker du LoFric Hydro-Kit



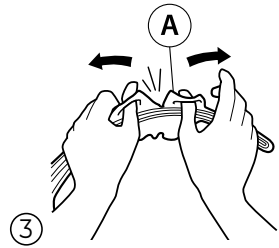
①

Hold pakningen med katetret pekende ned. Brett vannposen inne i pakningen og trykk. La saltvannsoopløsningen renne ned til katetret.



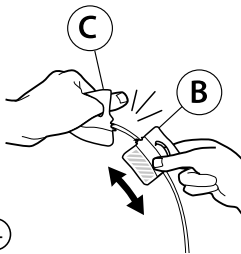
②

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



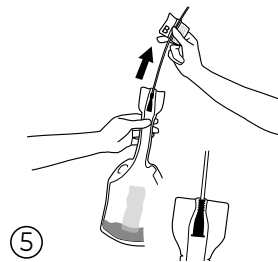
③

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



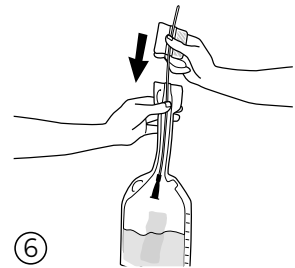
④

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



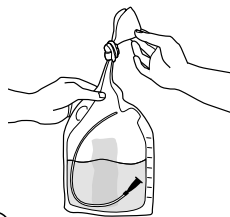
⑤

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



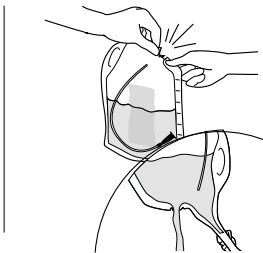
⑥

Dytt katetret tilbake i urinopsamlingsposen.



⑦

Før du kaster posen, tøm den gjennom halsen, eller knyt den og tøm den gjennom åpningen på siden. Du kan også knyte og kaste hele posen.



Skann QR-koden for å få flere instruksjoner 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.

Urin inneholder en rekke væsker, salter og avfallsprodukter. Vanligvis finnes det ikke bakterier i urinen. Når bakterier likevel kommer seg inn i blæren eller nyrene og 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 allmenntilstand
- 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.

## Avfallssortering

- Transportemballasjen sorteres som papir.
- Kartongen som kateterene ligger i sorteres som papir.
- Forpakningene som:
  - LoFric Origo ligger i sorteres som plast
  - LoFric (øvrige) ligger i, splittes og sorteres som plast og papir.

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 tomt

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.

## På reisefot

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 reisesett eller reisedokument på [wellspect.no](http://wellspect.no)

# HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

## BRUKER AV LORIC ORIGO

"Som barn ble jeg påkjørt av en bil da jeg var ute og syklet med vennene mine. Ulykken resulterte i en inkomplett ryggmargsskade. Umiddelbart etter ulykken ble jeg fortalt at jeg trengte hjelpemidler for å tømme blæren og tarmen.

Etter en kort periode med permanent kateter (KAD) ble jeg introdusert for RIK. Jeg var veldig skeptisk i begynnelsen. Kateteriseringen var smertefull og ubehagelig og jeg hadde gjentatte urinveisinfeksjoner.

## BRUKER AV LOFRIC ORIGO OCH LOFRIC HYDRO-KIT

"I de siste 15 årene har jeg brukt LoFric produkter daglig. Det gjør det mulig for meg å leve livet mitt uten å bekymre meg for RIK – det fungerer godt!

I hverdagen bruker jeg LoFric Origo med den diskrete pakningen som gjør det enkelt å ta med katetrene. Som syklist på det danske landslaget er jeg på reise fot rundt 15 uker i året i forbindelse med konkurranser og treningsleirer i utlandet.

Opp gjennom årene har jeg prøvd mange forskjellige katetre. Da LoFric Origo ble lansert i Norge, fikk jeg prøve det.

Jeg merket raskt at ubehaget jeg følte i forbindelse med kateteriseringen forsvant – og jeg har ikke hatt en eneste urinveisinfeksjon siden jeg begynte å bruke LoFric Origo.

LoFric Origo er enkel å bruke, noe som er spesielt viktig for meg som har en jobb der jeg reiser mye."

På disse reisene bruker jeg alltid LoFric Hydro-Kit.

Den integrerte løsningen med kateter og pose, pluss en liten flaske håndsprit gjør det enkelt, trygt og hygienisk å bruke kateter på offentlige toaletter og på fly. Det samme gjelder når jeg har 5 timers treningsøkter på sykkelen. Da er det viktig at jeg har en enkel og hygienisk løsning for RIK, og her er LoFric Hydro-Kit mitt førstevalg."



# 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 ukomplett 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

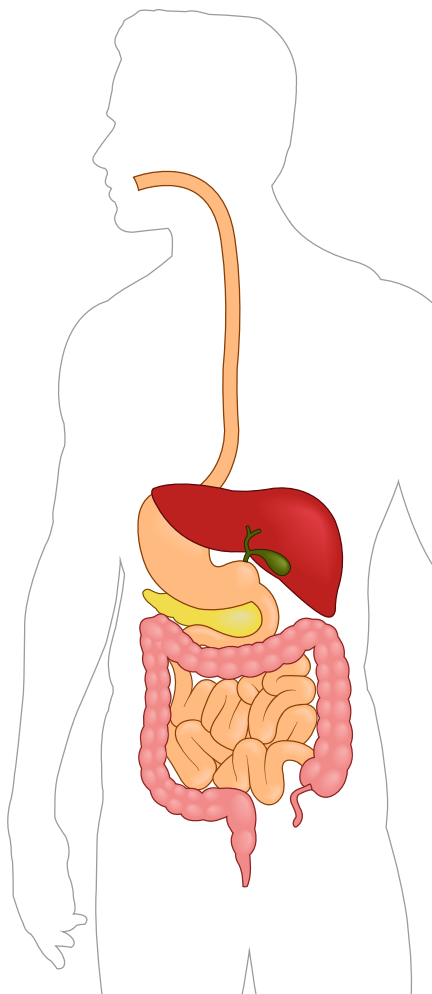
Hele fordøyelseskanalen i menneskekroppen er ni meter lang. Når vi har tygget og svelget maten, transporteres den via magesekken til tarmene.

## Slik fungerer fordøyelsessystemet

Etter at maten har blitt finfordelt magesekken, sendes den videre gjennom tynntarmen, som har som hovedfunksjon å ta opp næring. Tarminnholdet føres så videre inn i tykktarmen. Tykktarmen absorberer salter og vann og omdanner restene til avføring.

Det tar normalt 1–3 dager for avføringen å passere gjennom tykktarmen. Noe av avføringen samles i nedre del av endetarmen, og når endetarmen utvides, sendes det et signal til hjernen om at det er på tide å gå på toalettet, og så tømmes avføringen ut.

Det regnes som normalt å ha avføring fra 3 ganger per dag til 3 ganger per uke.





# BEHANDLINGSMETODER

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

## Konservative metoder

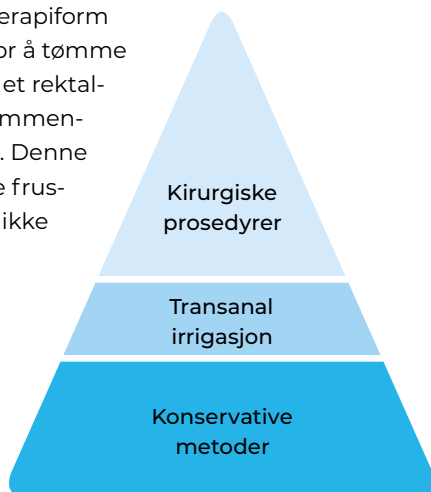
I bunnen av pyramiden finner du de mest konservative behandlingsoalternativene. Kosthold, trening og livsstilsendringer er vanlig her, i tillegg til avføringsmidler, stikkpiller, biofeedback og manuell rektalstimulering eller manuell fjerning av avføring. Mange sliter altfor lenge med disse metodene uten å oppnå tilfredsstillende resultater.

## Transanal irrigasjon (TAI)

Transanal irrigasjon er neste trinn. TAI er en terapiform som ofte overses. TAI er en effektiv metode for å tømme tarmen. Ved å føre inn vann i tykktarmen via et rektalkateter eller en cone stimuleres tarmenes sammen-trekninger, slik at avføringen kan tømmes ut. Denne behandlingen kan spare mye tid og redusere frustasjonen i tilfeller der konservative metoder ikke gir ønsket resultat.

## Kirurgiske prosedyrer

Høyere oppe i pyramiden finner du ulike typer af alternativer som blindtarmstomi, nevromodulering og kolostomi.



# HVA ER TRANSANAL IRRIGASJON (TAI)?

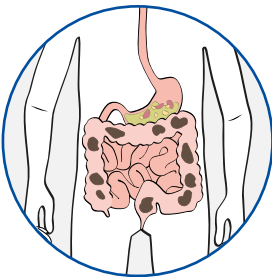
Tarmskylling er en metode som tømmer tarmen på en effektiv måte. Det innebærer å tømme endetarmen og den nedre delen av tykktarmen ved å føre vann inn i tarmen ved hjelp av et rektalt kateter. Hvis du bruker en liten mengde vann (mindre enn 250 ml), kan det hjelpe å få ut det siste av avføringen og skylle den nedre delen av tarmen. Hvis du bruker en større mengde vann (mer enn 250 ml) kan det stimulere de peristaltiske tarmbevegelsene, noe som bidrar til å tømme en større del av tarmen for avføring.

Effektiv tømming av en større del av tarmen hjelper endetarmen til å forbli tom frem til neste skylling. Dette forhindrer fekal lekkasje, samtidig som du kan velge når og hvor du vil tømme tarmen.

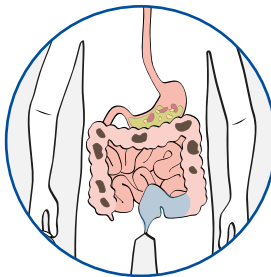
Andre viktige fordeler med tarmskylling er at du ikke trenger å bruke like mye tid og energi på tarmpleie, og at du kan bli mer selvstendig.

Avhengig av dine symptomer og behov, vil legen din avgjøre hvilken tarmskylling du trenger, skylling med høy eller lav spyling.

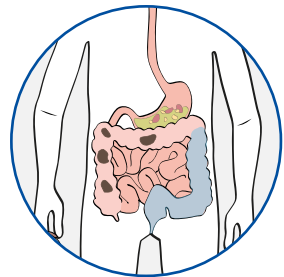
Før irrigasjon:



Etter lavvolum irrigasjon:



Etter høyvolum irrigasjon:



Når du sammenligner tarmirrigasjon med medisinsk behandling, ser du:

- Redusert antall forstoppelsesplager
- Mindre fekal lekkasje
- Forbedret symptomrelatert livskvalitet



## Ingen flere uhell

Når opplæringsperioden er over og tarmen har blitt vant til TAI, er målet vanligvis å irrigere annenhver dag. Formålet med TAI er å gjenopprette en god og normal tarmfunksjon, slik at du kan leve som vanlig.

## Motivasjon og forventninger

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

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

## For å lykkes med tarmirrigasjon

Faktorene for å lykkes med tarmirrigasjon er:

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

Vår anbefaling til alle som starter et tarmirrigasjonsprogram, er å være forberedt og gi deg selv nok tid til å tilpasse deg de nye rutineene. Sett opp en realistisk tidsplan. Ved tarmirrigasjon med høy gjennomskylling kan det ta opptil 12 uker å finne den optimale skyllerutinen og oppnå et tilfredsstillende resultat.

**Gi det litt tid. Det er verdt det!**



# NAVINA TARMPLÈIE

## 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 fargekodede kontakter og tydelige symboler. Navina Classic er pålitelig og gir deg kontroll. Med to separate håndpumper kan du manuelt regulere oppblåsing av ballongen og tilførselen av vann, alt etter dine behov.

## Hva er inkludert i startpakken?



### Vannbeholder

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



### Slangesett

- Fargekodede 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 skylling 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. Forlengelsesslange 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 IRRIGATION 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](http://wellspect.no)

# HISTORIER FRA DET VIRKELIGE LIV

## BRUKARE AV NAVINA

"Da en sykepleier viste meg TAI-systemet for første gang, var jeg sikker på at det ikke var noe for meg. Det besto av vann, slanger, katetre og en pumpe. Jeg kunne forestille meg hvor grisete og ekkelt det kunne være. Brunt vann, konstant pleie, konstant irritasjon ... Nei takk!

Jeg hadde fått en ryggmargsskade bare noen måneder tidligere, og var i en fase der jeg måtte finne meg til rette med mitt nye liv. Jeg hadde nylig kommet hjem, og fokuset mitt var på hvordan jeg skulle fortsette å bo der, men i rullestol. Tanken på en rotete TAI-rutine var ikke akkurat noe jeg ønsket skulle bli en del av hverdagen min.

Men jeg forsto ikke ideen med TAI. Nå som jeg har brukt systemet siden 2011, innser jeg hvor feil jeg tok med fordommene mine. Jeg hadde hørt mange argumenter for at TAI ikke var en god løsning, eller noe å bruke i det lange løp. Det er mange argumenter for hvorfor jeg mener at TAI bør brukes mye mer i helsevesenet for personer med tarmproblemer, og her er noen av dem.

Noe av det mest pinlige man kan gjøre er å tisse i buksa offentlig. Mange behandlingsalternativer som avføringsmidler og drikke- eller spisedietter eller matdietter hjelper egentlig ikke. Ulykker kan fortsatt skje. Min egen erfaring med regelmessig bruk av TAI er at dette problemet i stor grad kan unngås. Jeg kan til og med spise nesten hva som helst. Før jeg begynte å bruke TAI, hendte det ganske ofte når jeg var ute og spiste hurtigmat med venner eller familie, at jeg måtte gå på toalettet umiddelbart etter at jeg hadde spist. Tarmsystemet mitt kunne ikke akseptere den typen mat uten at magen gjorde opprør. Nå kan jeg spise hva jeg vil uten å risikere uhell.

Mange mennesker med nevrogen tarm har mistet viljestyringen. Det betyr at de heller ikke kjenner igjen når de trenger å tømme tarmen. Når du mister følelsen og kontrollen over lukkemuskelen, er risikoen for uhell og behovet for plutselige toalettbesøk alltid en bekymring. Når du bruker TAI får du tilbake kontrollen over toalettbesøkene dine. Du får en rutine, og du kan selv velge når og hvor du vil gjøre ditt fornødne. Som for folk flest er det du som bestemmer, ikke tarmen din".

# 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.



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 transanal irrigasjon (TAI) med Navina Systems 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 katetrene, Navina og våre oppfølgingsprogrammer for brukere, må du gjerne kontakte oss direkte.

**Kundeservice 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, Tel: +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 stenosis
- 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](https://www.wellspect.com)



2797



### Navina fecal incontinence insert



#### Tilverkere:

Minnesota Medical Technologies  
2446 Henry Road Northwest  
Stewartville, MN 55976 USA  
507-533-0366  
[www.mnmedtech.us](https://www.mnmedtech.us)

#### Importør:

Wellspect HealthCare  
Aminogatan 1  
Box 14, 431 21 Mölndal,  
Sverige.  
[www.wellspect.com](https://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](https://www.wellspect.se)

