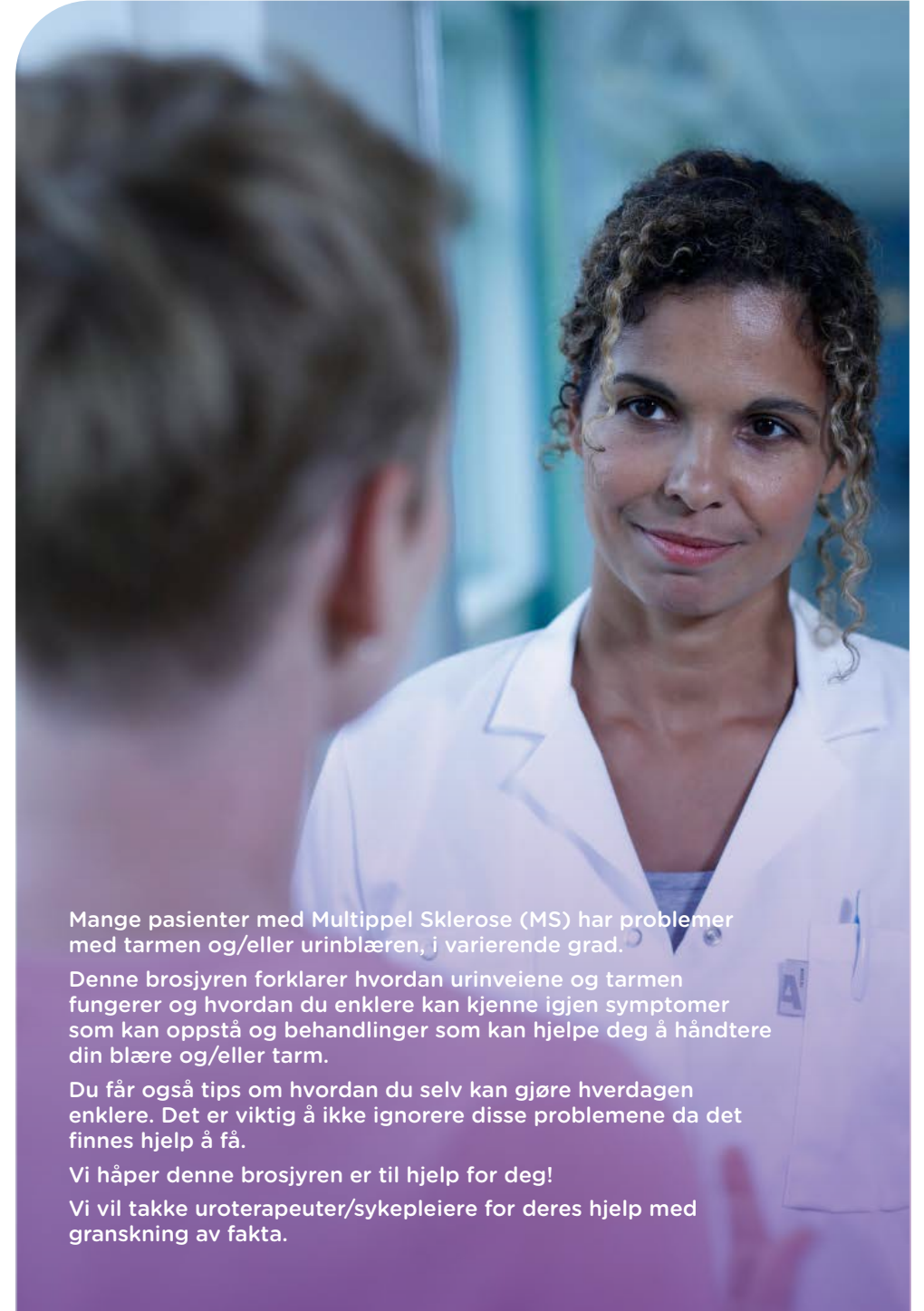


# SLIK PÅVIRKES URINVEIER OG TARM VED MULTIPPEL SKLEROSE - MS





Mange pasienter med Multippel Sklerose (MS) har problemer med tarmen og/eller urinblæren, i varierende grad.

Denne brosjyren forklarer hvordan urinveiene og tarmen fungerer og hvordan du enklere kan kjenne igjen symptomer som kan oppstå og behandlinger som kan hjelpe deg å håndtere din blære og/eller tarm.

Du får også tips om hvordan du selv kan gjøre hverdagen enklere. Det er viktig å ikke ignorere disse problemene da det finnes hjelp å få.

Vi håper denne brosjyren er til hjelp for deg!

Vi vil takke uroterapeuter/sykepleiere for deres hjelp med granskning av fakta.

# INNHALDSFORTEGNELSE



## Urineveine

Hvordan fungerer urinveiene ved Multippel Sklerose (MS)?.....	4
Urinveiene og helsen.....	5
Urinveisinfectionsjoner.. ..	6
Hvordan kan jeg få hjelp? .....	7
Behandling .....	8
Hvordan kan RIK løse problemene dine?.....	9
LoFric - Valget du alltid kan stole på .....	10
Nyttig å vite om tappekatetre.....	11
Historie fra virkeligheten.....	12



## Tarmen

Hvordan fungerer tarmen ved Multippel Sklerose (MS)?.....	14
Hvordan fungerer fordøyelsessystemet? .....	15
Hvordan kan jeg få hjelp? .....	16
Behandling .....	17
Hva er transanal irrigasjon (TAI)? .....	18
Navina - Økt uavhengighet.....	20
Historie fra virkeligheten.....	21
Urinblæren og tarmens påvirkning .....	22



# HVORDAN FUNGERER URINVEIENE VED MS?

Urinveisproblemer er veldig vanlig når man har Multippel Sklerose, MS. Ryggmargen og hjernen spiller en viktig rolle for urinveisproblemene når man har MS. Når nervene skades, blir det vanskeligere for signaler fra hjernen å nå frem til den delen av ryggmargen som kontrollerer urinveiene. Symptomene fra blæren kommer an på hvor skaden sitter.

Dette gjør at det kan bli vanskelig å holde seg, man kan oftere bli tissetrengt eller det kan være vanskelig å tisse når man vil. Urinveiene har samme nerveforsyning som tarmen og det betyr at også den kan påvirkes. Hvis tarmen blir forstoppet, kan det påvirke blæretømmingsevnen eller gi vannlatingstrang.

## Urinveisproblemer kan i hovedsak deles i to grupper:

### Vannlatingstrang med eller uten lekkasje

Du føler behov for å tisse ofte, og du tisser relativt små mengder hver gang. I forbindelse med trening kan det være at man lekker urin.

Vannlatingstrangen skyldes en overaktiv urinblære.

### Vanskeligheter med å tømme blæren

Det kan være to årsaker. Dels at urinblærens muskel ikke har nok kraft til å tømme blæren, dels at muskelfunksjonene ikke er godt nok koordinerte. Det siste innebærer at lukkemuskelen ikke slapper av samtidig som urinblæren trekker seg sammen. Det kan føre til at det er vanskelig å komme i gang med tissingen, eller at urinstrålen blir svak eller avbrutt. Dårlig tømning av blæren kan føre til problemer som urinlekkasje, hyppigere vannlatingstrang, urinveisinfeksjoner eller nyresvikt.

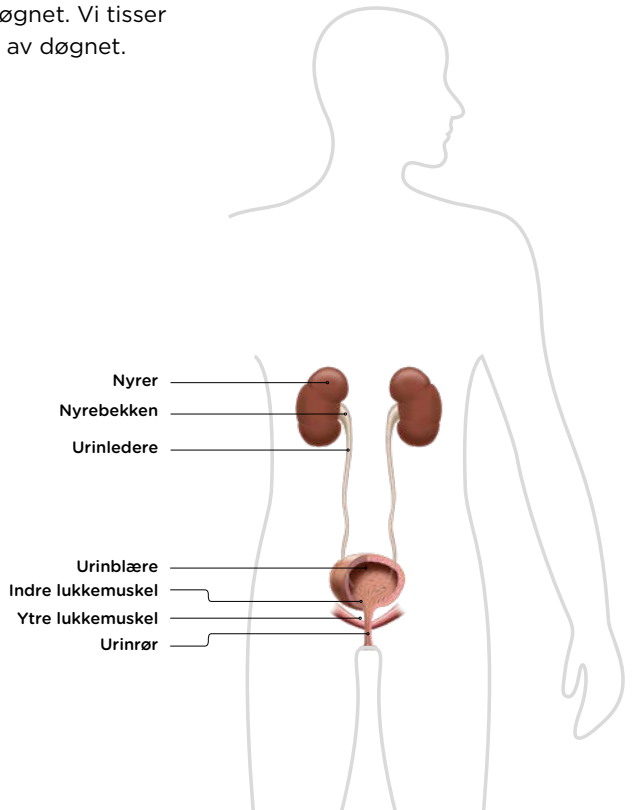
# URINVEIENE OG HELSEN

**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.

Under blæretømmingen trekker blæren seg sammen og trykket øker, samtidig som lukkemuskelen åpner seg og blæren tømmes. Lukkemuskelen ligger nedenfor blæren og fungerer som en sikkerhetsventil som enten er lukket eller åpen. Når den er åpen, kan urinen renne ut.

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.



# URINVEISINFEKSJONER

**MS kan påvirke blæretømmingen, noe som betyr at urinveiene kan rammes av komplikasjoner. Hvis du har problemer med å tømme blæren, har du økt risiko for å utvikle urinveisinfeksjon (UVI). Bakterier vokser godt i urin som blir stående i blæren.**

## Urinveisinfeksjoner (UVI)

UVI er en bakteriell infeksjon som påvirker alle deler av urinveiene. Bakteriene formerer seg og angriper slimhinnen i urinblæren eller nyrene og gir UVI. UVI med feber kan blant annet føre til pseudo angitt hos personer med MS. Det kan innebære en forbigående forverring av symptomene.

Om man har forhøyet bakterienivå i urinen, uten symptomer, innebærer ikke det at man har en urinveisinfeksjon. Dersom man behandler bort disse bakteriene med antibiotika, er risikoen stor for at man senere kan få «sintere» bakterien som gir kraftigere symptomer. Det kan utvikles resistens ved å ta bort bakterier, blant annet ved over- og feilbruk av antibiotika.

Utenom de typiske symptomene på en urinveisinfeksjon, som du kan lese om i ruten til høyre, kan det også være generell sykdomsfølelse og trøtthet.

Problemer med å tømme blæren kan også være et symptom på UVI.

### Typiske symptomer ved UVI:

- Endret blærefunksjon
- Lekkasje/økt lekkasje
- Veldig ofte tissetrengt, dvs. hyppig vannlating
- Svie eller smerte når man tisser
- Diffus smerte i nedre delen av mage og rygg
- Feber
- Misfarget og illeluktende urin

Dersom du har symptomer på en UVI – kontakt helsevesenet for videre utredning.

# HVORDAN KAN JEG FÅ HJELP?

**Problemer med urinveiene er vanlig hos personer med MS. Symptomene kan komme og gå, men det er viktig å ikke ignorere dem, de kan bli verre.**

For å avgjøre hvilken type behandling som passer best for deg, bør du henvises til en spesialist for utredning. En lege eller uroterapeut/sykepleier kan stille riktig diagnose på blære-symptomene dine.

## Utredning av urinveiene

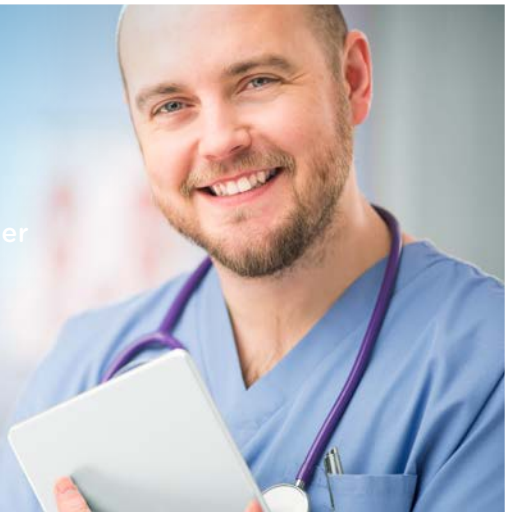
Under det første møtet kommer sykepleieren eller legen til å innhente informasjon om hvordan du opplever urinveisproblemene dine. Vanligvis foretas det også en ultralyd-undersøkelse for å se om blæren er helt tom etter at du har tisset. Det er viktig å få klarhet i om du

kan tømme blæren helt tom.

Det er også vanlig at du blir bedt om å skrive en dagbok over når du tisser, en såkalt vannlatingsliste. Dette for å få rede på hvor ofte, hvor mye og når du tisser og eventuelt også hvor lang tid det tar for deg å tømme blæren. Urindagboken er viktig informasjon for å få et klart bilde av problemene dine. Den første utredningen danner et godt grunnlag for å avgjøre om du trenger ytterligere undersøkelser hos en spesialist, for eksempel en urolog.

Snakk med legen eller sykepleieren din. Det finnes mange måter å forbedre livskvaliteten din på.

Snakk med din lege eller sykepleier. Helsepersonell kan skreddersy en behandling for de problemer du har.



# BEHANDLING

Helsevesenet kan skreddersy en behandlingsform som håndterer akkurat de problemene som du har. Ved lettere plager startes behandlingen vanligvis med råd og tips til hvordan du kan håndtere plagene. Målet er å bedre livskvaliteten og hindre komplikasjoner.

## Legemidler

Det finns legemidler (tabletter) som reduserer vannlatingstrangen. Disse virker avslappende på urinblærens muskulatur.

Det finnes også legemidler som sprøytes inn i blæremuskulaturen, og som kan redusere blærens overaktivitet. Iblant må man kateterisere seg etter behandlingen, siden legemiddelet er så effektivt at blæremuskelen ikke kan trekke seg sammen for å tømme blæren.

## Blæretømming med kateter

Kateterisering av urinblæren er en aktuell behandling dersom blæren ikke tømmer seg tom når du tisser. Det finnes to forskjellige behandlingsmetoder: Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) og permanent kateter. RIK er førstevalg og innebærer at urinblæren tømmes regelmessig med et hydrofilt engangskateter.

### Disse behandlingene kombineres ofte:

- **Medisinering som for eksempel demper en overaktiv blære**
- **Ren Intermitterende Kateterisering (RIK). Blæren tømmes fullstendig ved hjelp av kateter**
- **Bruk av inkontinensbind**
- **Blæretrening og/eller bekkenbunnstrening**





## HVORDAN KAN RIK LØSE PROBLEMENE DINE?

### **Slik fungerer Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)**

RIK innebærer at et kateter føres inn i urinblæren, slik at all urinen renner ut. Dette hjelper blæren med å tømme seg. Når blæren er tom, trekkes katetret ut igjen. De fleste lærer seg raskt å bruke kateter. Selv personer med redusert motorikk eller dårlig håndfunksjon foretar RIK. Med litt trening tar det bare noen få minutter. Tusenvis av menn, kvinner og barn rundt om i verden kateteriserer seg selv hver dag. Deres erfaringer er at det løser mange av deres problemer og gjør livet mye enklere. Det er effektivt uansett om problemet er å lagre urin eller vanskeligheter med å tømme blæren.

### **Forbedre livskvaliteten**

Ved å redusere risikoen for urinveisinfeksjoner og/eller lekkasje kan du i større grad leve et normalt liv uten frykt for sjenerende lukt eller våte klær. Dette kan gi deg bedre kontroll og dermed økt livskvalitet. Når urinblæren tømmes helt tom, kan dessuten toalettbesøkene bli færre.

### **Forebygg urinlekkasje og hyppig vannlating**

Når du tømmer urinblæren regelmessig og helt tom, kan du unngå lekkasje og hyppig vannlating. Det innebærer færre toalettbesøk både natt og dag. En overfylt blære kan gi ukontrollert lekkasje.

Dersom blæren ikke er tømt er det bare en liten mengde urin som er nok til at du må på toalettet igjen.

### **Spar tid**

Noen bruker lang tid på å tømme blæren, alternativt må på toalettet igjen straks etter de har tisset. RIK tar bare noen få minutter og du tømmer tomt.

### **Reduser risikoen for urinveisinfeksjoner**

Risikoen for urinveisinfeksjoner reduseres når urinblæren tømmes helt tom.<sup>2,3</sup> For å hindre urinveisinfeksjoner bør man derfor jevnlig tømme blæren fullstendig.

# LOFRIC - VALGET DU ALLTID KAN STOLE PÅ

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

## **LoFric Origo - brukervennlig og sikker i en smart pakning**

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 justerbar innføringshylse som gir godt grep for en stabil og trygg kateterisering. Katetret er like skånsomt og trygt å sette inn som å trekke ut. Det er klart til bruk umiddelbart etter aktivering.

## **LoFric Elle - sikkert og diskret med ergonomisk design for bedre hygiene og god kontroll**

LoFric® Elle™ er et hydrofilt tappekaterer for kvinner til engangs bruk, direkte klart til bruk. Hylsen blir et håndtak når det festes til katetret. Håndtaket er ergonomisk og forbedrer kontrollen, sikrer bedre hygiene og opprettholder integriteten.

## **LoFric Sense - brukervennlig, sikker og diskret design**

LoFric® Sense™ er et attraktivt valg for kvinner. Lite og diskret - men allikevel langt nok til å tømme urinblæren fullstendig tom. LoFric Sense har alt som trengs for en trygg og skånsom kateterisering hvor som helst og når som helst. Katetret er designet for kvinner tilpasset 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 saltvannssoppløsning og 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.

# 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 katetret 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.



# HISTORIE FRA VIRKELIGHETEN

## Bruker av LoFric Sense

**Det var urologen min som til slutt sa at jeg ikke hadde noe valg. Siden jeg fikk åtte til ti urinveisinfeksjoner i året, var RIK den eneste løsningen. Det tok lang tid før jeg ble vant til RIK.**

Før var hennes tilværelse preget av at hun kjente seg tissetrengt nesten hele tiden. Hver morgen tok hun på seg tykke bind i tilfelle hun skulle tisse på seg i løpet av dagen. Det som endret hennes negative tanker om RIK var veiledningen hun fikk på rehabiliteringsavdelingen. Hun syntes RIK tok lang tid, så hun ble bedt om å ta tiden hun brukte på kateteriseringen.

- Det hjalp meg med å sette det hele i perspektiv. For hva er vel ti minutter av alle døgnets 24 timer! Plutselig ble det enklere å bruke RIK, og jeg kunne endelig akseptere det som en del av hverdagen. I dag bruker jeg RIK hver gang jeg tisser, og det er ikke lenger noen stor sak for meg. Det er ganske enkelt slik urinen min kommer ut av

kroppen. En uroterapeut tipset meg om å tisse regelmessig, det vil si med tre til fire timers mellomrom, og det fungerer veldig bra.

- RIK har vært en positiv endring for meg. Inkontinensproblemene mine forsvant helt. Jeg har ingen urinlekkasje i løpet av dagen, og om natten slipper jeg å stå opp for å gå på toalettet. Tidligere kunne det hende jeg måtte opp fire-fem ganger, og det forstyrret nattesøvnene veldig mye. I starten forsvant også urinveisinfeksjonene helt. I dag får jeg kanskje en UVI hvert andre år, ikke noe mer enn det.

- Livet mitt er så mye friere nå. Tryggere også, for jeg slipper å fundere på om det finnes et toalett i nærheten eller ikke.

- Jeg vil gjerne råde alle andre med lignende problemer til å søke hjelp umiddelbart, det er hjelp å få! Nø! ikke, du kommer til å få livet ditt tilbake!



«RIK har blitt en stor endring til det positive for meg. Inkontinensproblemene mine forsvant helt.»



# HVORDAN FUNGERER TARMEN VED MS?

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

MS er en nevrologisk sykdom som kan skade nervebanene mellom hjernen og ryggmargen. Dette kan føre til ulike tarmproblemer, avhengig av hvilke nervebaner som er påvirket og i hvilket omfang. Dette benevnes som nevrogen tarmdysfunksjon.

Andre årsaker som påvirker tarmen ved MS, er endret bevegelighet som følge av funksjonsnedsettelse, trøtthet og/eller bruk av legemidler.

Nevrogen tarmdysfunksjon kan føre til forstoppelse, avføringslekkasje og/eller at det tar lang tid å få ut avføringen.

Forstoppelse kan gjøre blæretømmingen vanskeligere og studier viser at forstoppelse kan føre til økt antall urinveisinfeksjoner.

**I hovedsak kan vi dele tarmproblemer i to grupper:**

## Forstoppelse

Forstoppelse er vanlig hvis du har nevrogen tarmdysfunksjon. Forstoppelse kan gi ulike symptomer. Et vanlig symptom er hard og tørr avføring som har vanskelig for å komme ut. Du går sjeldnere på toalettet, selv om livsstilen og matvanene dine ikke har endret seg. Dette kombinert med urolig mage og mye luft. Du kan ha en kontinuerlig følelse av å ikke ha tømt tarmen helt, som gjør at du trenger å sette deg på toalettet svært mange ganger i løpet av dagen. Dette kan skyldes at lukkemuskelen ikke slapper av når avføringen er i endetarmen. Det tar dermed lengre tid å tømme tarmen. Det kan også gi hemoroider som kan være smertefulle og gi små blødninger.

## Avføringslekkasje

Avføringslekkasje, kalles også avføringsinkontinens, er et annet vanlig problem for personer med nevrogen tarmdysfunksjon. Avføringsinkontinens innebærer at du mister kontroll over tarmen, og den tømmes ufrivillig. Det kan være ufrivillig utslipp av luft eller flytende eller fast avføring. Det kan variere fra lekkasje av små mengder avføring av og til, til at du helt mister kontroll over tarmtømmingen. Forstoppelse kan føre til lekkasje der løs/vannaktig avføring passerer den harde avføringsmassen. Det er ikke uvanlig å få begge disse problemene samtidig.

# HVORDAN FUNGERER FORDØYELSESSYSTEMET?

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

## Slik fungerer fordøyelsessystemet

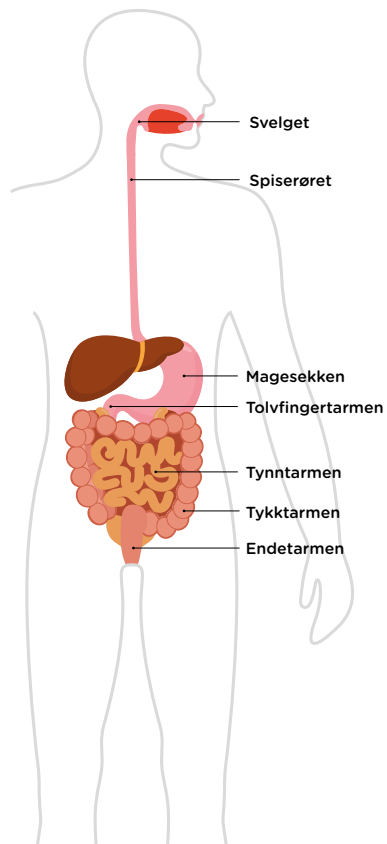
Etter at maten har blitt finfordelt i magesekken, sendes den videre gjennom tynntarmen, som har som hovedfunksjon å ta opp næring. Maten ledes deretter videre inn i tykktarmen. Tykktarmen tar imot en til to liter tarminnholdt hvert døgn som blir i tykktarmen i et til tre døgn. En stor del av tarminnholdet består av vann, rester av mat som ikke er brutt ned, salter og bakterier. Det meste av vannet suges opp i tykktarmen og avføringen får derfor en fastere konsistens.

## Tømming av tarmen

Avføringen transporteres ved hjelp av tarmbevegelser, såkalt peristaltikk, til endetarmen. Når endetarmen fylles med avføring sendes signaler til hjernen og vi opplever behov for å tømme tarmen.

Dette fører til at lukkemuskelen slapper av og endetarmsåpningen åpner seg. Rundt endetarmsåpningen er det to lukkemuskler, hvor den ene kan styres med viljens kontroll.

Det tar normalt en til tre dager for maten å passere gjennom mage-tarmkanalen.



# HVORDAN KAN JEG FÅ HJELP?

For å avgjøre hvilken type behandling som passer best for deg, må du gjennomgå en utredning. Ta opp problemene dine med fastlege, nevrolog eller annet helsepersonell for å få kartlagt dine problemer og behov.

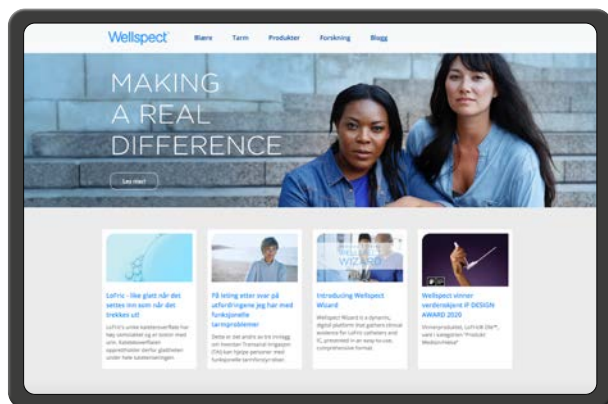
## Søk hjelp

Tarmproblemer er dessverre fortsatt et tabuområde og kan påvirke deg både psykisk og sosialt. Det kan redusere livskvaliteten din og være vanskelig å snakke om både med venner, familie og helsepersonell. Det er viktig å våge å oppsøke hjelp og snakke med noen om problemet.

## Utredning tarm

Under den første samtalen kommer sykepleieren eller legen til å spørre deg

om symptomene du har, og du må kanskje fylle ut et spørreskjema som handler om tarmproblemene dine. Vanligvis blir du bedt om å føre en tarmdagbok (mat, drikke og tarmtømminger) noen dager for å få et dekkende bilde av avføringsrutinene dine. Legen undersøker også endetarmen for å utelukke tarmsykdom.



Tips og tricks  
[www.wellspect.no](http://www.wellspect.no)

Se instruksjoner på video

Lytt til andre brukere



# BEHANDLING

## Det første behandlingsalternativet er konservativ behandling

### Kostholdet

Kostholdet har betydning, siden noen næringsmidler gir løs mage og andre virker forstoppende. Regelmessige måltider, normal mengde væske og fiberinntak er viktig.

### Fysisk aktivitet

Regelmessig, fysisk aktivitet bidrar til å få i gang tarmbevegelsene.

### Toalett trening

Å sitte på toalettet regelmessig, til en bestemt tid hver dag, kan være til hjelp. Prøv å kjenne signalene, og gå når signalet kommer, ikke vent. Får du ikke noe signal, så gå likevel ca. 20–40 minutter etter frokost, for eksempel. Sittestillingen kan gjøre tarmtømming enklere, en liten krakk under føttene kan være til hjelp.

### Legemidler

Det finnes forskjellige avføringsmidler, for eksempel bulkmidler som hjelper for å få bedre konsistens på avføringen. For økt tarmmotorikk, så avføringen transporteres raskere, finnes det tarmirriterende midler.

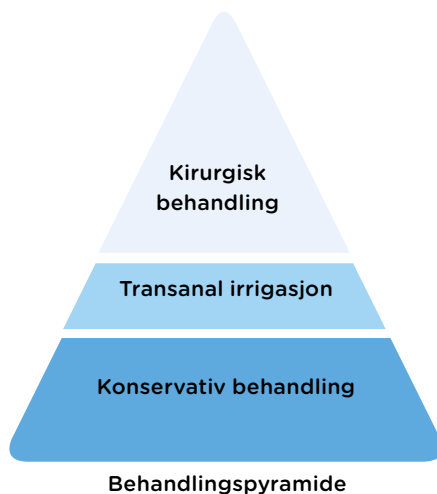
### Tarmirrigasjon

Dersom det er behov for ytterligere behandling, kan tarmirrigasjon eller transanal irrigasjon (TAI) være et alternativ. Det er en effektiv metode for tømming av tarmen ved å sette lunkent

vann inn i tykktarmen, via et rektalkateter eller cone. Vannmengde etter behov. Ved bruk av et lite volum vann kan det være til hjelp for å få ut resten av avføringen og skylle rent den siste delen av endetarmen. Dersom man bruker et større vannvolum stimuleres tarmens peristaltiske bevegelser. Dette hjelper til med å tømme avføring fra en større del av tarmen og dermed redusere antallet tarmbevegelser og risikoen for avføringslekkasje. TAI kan utføres daglig eller sjeldnere. Denne behandlingen kan spare mye tid og frustrasjon når man ikke oppnår ønsket resultat med konservative metoder.

### Kirurgi

Høyere opp i pyramiden finner du alternativer som blindtarmstomi, nervemodulering eller kolostomi.



# HVA ER TRANSANAL IRRIGASJON (TAI)?

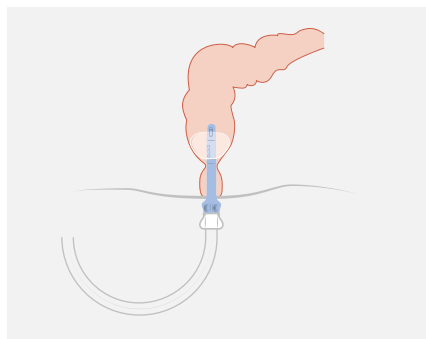
**Transanal irrigasjon er en metode som brukes for effektiv tømning av tarmen. Det innebærer at du tømmer endetarmen og nedre del av tykktarmen ved å sette vann inn i tarmen.**

Regelmessig irrigasjon av tarmen tømmer tykktarm og endetarm så effektivt at ingen avføring når endetarmen før neste irrigasjon. Det hindrer avføringslekkasje, samtidig som du får mulighet til å velge tid og sted for å tømme tarmen. Tilførsel av vann skaper en massebevegelse fra den oppadstigende tykktarm, som hindrer forstoppelse. Andre betydelige fordeler med TAI er at du ikke

trenger å bruke like mye tid og energi på tarmtømming, samtidig som du kan bli mer uavhengig.

## 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

I starten kan det føles rart eller litt ekkelt å bruke TAI, og det kan ta litt tid å få orden på prosedyren. Fordi magen og tarmen er et komplisert system, trenger det tid til å bli vant til nye rutiner. Det vil imidlertid lønne seg i lengden. Det er helt avgjørende at du er motivert og tålmodig. Vær forberedt på at det tar tid å endre vaner, både psykisk og fysisk, og at tarmen trenger tid til å bli vant til de nye rutinene. Det kan også ta litt tid før du finner de riktige innstillingene, for eksempel vannmengde og ballongstørrelse.

Det er viktig at du har realistiske forventninger til hvordan TAI kan hjelpe deg og hvor lang tid det kan ta å få tilfredsstillende resultater. Regn med at det kan ta 4-12 uker å stabilisere tarmen og utvikle en god, individuell tarmtømmingsrutine. Gi det litt tid. Det er verdt det!

## Opplæring er avgjørende

Opplæring og individuell tilpasning er avgjørende for at du skal lykkes med TAI og for at du skal fortsette med metoden. Du må først få lære og øve på hvordan du gjør det før du starter. Du bør helst ha støtte fra helsepersonell første gang du utfører irrigasjon.

## Fordeler med TAI

- Redusert risiko for lekkasje
- Mer kontroll over når/hvor
- Tømmer tarmen effektivt
- Sparer tid og energi

# NAVINA - FOR ØKT UAVHENGIGHET

Navina produktene er varige og robuste og utviklet for å holde til daglig bruk. Tarmtømming er en følsom sak, og brukerne kan alltid være trygge på at produktene er sikre å bruke.

## Navina Classic - enkel og bekvem manuell håndtering

Navina™ Classic er den bruker-vennlige løsningen som er lett å pumpe, har intuitive knapper og fargekodede pumper for vann og luft, noe som gjør systemet enkelt å forstå. Navina Classic er den perfekte løsningen for deg som foretrekker manuell irrigasjon.



## Navina Smart - elektronisk håndtering og personlige innstillinger

Navina Smart har innebygd sikkerhet for maks ballongstørrelse, vannvolum og vannhastighet. Etter at du har prøvd deg fram og lagret dine personlige innstillinger, trenger du kun å trykke på start for å komme i gang.

Navina Smart er foreløpig ikke tilgjengelig i Norge.





## HISTORIE FRA VIRKELIGHETEN

### Navinabruker

Jeg fikk diagnosen Multipel Sklerose (MS) i 2003. For noen år siden merket jeg at tarmfunksjonen min begynte å bli dårligere, ofte gikk det 3-5 dager mellom hver gang jeg kom på toalettet. Det ble vanskelig å styre toalettbesøkene selv. Det førte til at jeg hadde flere uhell, både på jobben og ute på byen. Det var selvfølgelig både vanskelig og veldig pinlig.

For å prøve å få bukt med problemet testet jeg flere legemidler mot forstoppelse. Det resulterte i at avføringen min ble løs og du kan jo tenke deg hva det førte til - jo, enda flere uhell.

Endringen kom da min kone fastet. Under fasteperioden var hun nøye med å tømme tarmen hver dag. Da gikk det opp et lys for meg og jeg tenkte at jeg skulle prøve å tømme

min tarm hver dag. Det var den beste idéen jeg hadde fått på lenge. Jeg googlet på MS og forstoppelse. Til min overraskelse viste det seg at forstoppelse er et vanlig symptom på MS. Jeg kontaktet helsevesenet som fortalte om transanal irrigasjon (TAI) og ble introdusert for bruken av Navina.

Nå tømmer jeg tarmen med hjelp av Navina omtrent annenhver dag. Det tok litt tid før jeg hadde vendt meg til det. Men nå kan jeg leve et aktivt liv akkurat som jeg ønsker. Jeg slipper å ha oppblåst mage og stresset med å hele tiden vite hvor nærmeste toalett befinner seg når jeg er utenfor hjemmet. Jeg trenger ikke lenger uroe meg for at uhell kan skje når jeg er på camping med familien eller når jeg leker med sønnen min. Nå kan jeg gjøre hva jeg vil.



# URINBLÆREN OG TARMENS PÅVIRKNING

Blære- og tarmdysfunksjon opptrer ofte sammen. I mange tilfeller med samvirkende symptomer som har stor påvirkning på livskvaliteten. Dersom urinblærens symptomer blir verre, kan også symptomer fra tarmen forverres. De behandles sjelden sammen, selv om det kan være en fordel for resultatet.

## Her er noen eksempler på hvordan blæren og tarmen kan påvirke hverandre ved MS

### **Urininkontinens på grunn av forstoppelse**

Forstoppelse kan fremkalle urininkontinens og gi økt vannlatingstrang på grunn av mekanisk press mot blæren.

### **Nevrologisk påvirkning**

Blære- og tarmfunksjonen fungerer nevrologisk på lignende måte.

### **Legemidlers påvirkning**

Visse legemidler mot symptomer fra urinveiene kan forverre tarmdysfunksjonen.

## Kombinert behandling for optimalt resultat

### **Behandling som hjelper mot et av tilstandene lindrer ofte det andre samtidig**

Behandling som hjelper deg å ta tilbake kontrollen over blæren og tarmen vil gi deg økt livskvalitet. Ta kontakt med din behandler for mer informasjon.

# 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. Vårt mål er å hjelpe deg å glemme dine bekymringer - og bare fortsette å leve livet.

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



## VIL DU VITE MER OM Å FÅ 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](https://wellspect.no) eller du skanner QR koden her på siden.

Abonner på bloggen vår og få de siste oppdateringene direkte på e-mail.

### Kontakt oss

Hvis du vil vite mer eller lurer på noe angående LoFric og Navina Systems samt våre oppfølgingsprogrammer for brukere, må du gjerne kontakte oss direkte. Kundeservice 815 59 118.



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 nesten 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](http://Wellspect.no). Besøk oss også på Facebook og Instagram.

Wellspect HealthCare, Karihaugveien 89, 1086 Oslo. Tlf.: 815 59 118. [www.wellspect.no](http://www.wellspect.no)

## Navina irrigasjonssystem

### Tiltenkt bruk

Navina irrigasjonssystem er beregnet for transanal irrigasjon ved å instillere 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.

## Ordliste for symboler



Produsent:  
Wellspect AB,  
Aminogatan 1, Box 14,  
431 21 Mölndal, Sverige.  
Tel: 031 376 40 00.  
[www.wellspect.com](http://www.wellspect.com)



2797



## LoFric



Produsent: Wellspect AB, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal, Sverige.

