

HVA ER LARS? Få kontroll etter endetarmskirurgi



Navina™

Low Anterior Resection Syndrome - LARS, er ulike symptomer eller problemer som du kan oppleve, i varierende grad, etter en endetarmsoperasjon. Endetarmens funksjon blir aldri akkurat som det var før operasjonen, men de fleste får en god eller akseptabel funksjon. Denne brosjyren inneholder forslag til hvordan du kan håndtere eventuelle symptomer du opplever etter behandlingen. Ta opp dette med helsepersonell, det er hjelp å få.

Denne brosjyren inneholder også informasjon om transanal irrigasjon (TAI) med Navina Systems. TAI har vist seg å være en effektiv behandling for de som lider av LARS. Vi håper denne brosjyren er nyttig for deg!

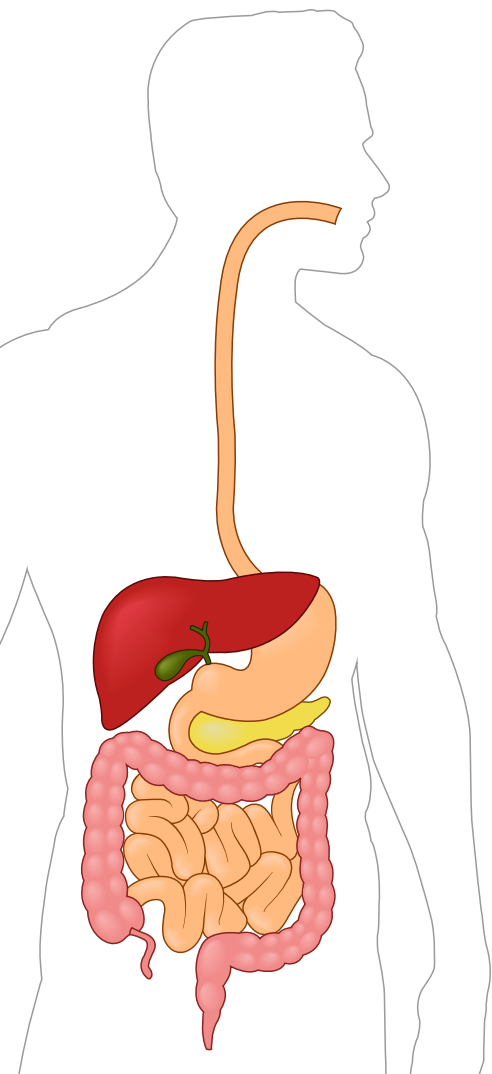
Vi vil takke uroterapeutene Sara Strandberg og Mari Dahlberg og førsteamanuensis Louis Banka Johnson (Bäckenbottencentrum, Surgeon SUS Malmö) for samarbeid i produksjonen av denne brosjyren.

INNHOLDSFORTEGNELSE:

Normal tarmfunksjon	3
LARS - Low Anterior Resection Syndrome	4
Hvordan får jeg hjelp?	6
Behandlingsalternativer	7
Hva er transanal irrigasjon (TAI)?	10
Navina - Økt uavhengighet	12
Pasienthistorie	14
Wellspect With You	17



NORMAL TARMFUNKSJON



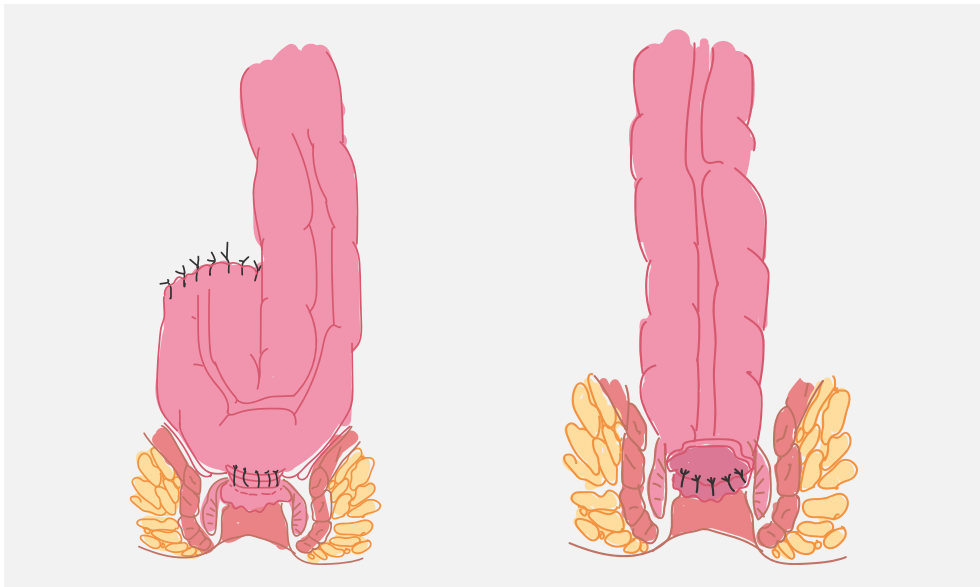
Hvor ofte vi tømmer tarmen varierer mye fra person til person. Det er normalt å tømme tarmen fra tre ganger om dagen til en gang hver tredje dag.

Hele fordøyelseskanalen hos et menneske er omtrent ni meter lang. Når vi har tygget og svelget maten, finfordelles den i magesekken og går videre til tyntarmen, hvis hovedfunksjon er å absorbere ernæring. Tarminnholdet føres deretter videre til tykktarmen. Tykktarmen mottar en til to liter tarminnhold hvert døgn som blir igjen her et til tre døgn. En stor del av tarminnholdet består av vann, matrester som ikke er nedbrutt, salter og bakterier.

Det meste av vannet absorberes i tykktarmen og avføringen får derfor en fastere konsistens. Avføringen transporteres ved hjelp av tarmbevegelser, såkalt peristaltikk, til endetarmen. Når endetarmen fylles med avføring, sendes det signaler til hjernen og vi kjenner behov for å tømme tarmen.

Dette fører til at lukkemuskelen slapper av og endetarmen åpner seg. Rundt endetarmsåpningen er det to lukkemuskler, hvorav den ene kan styres med viljens kontroll. Det tar vanligvis en til tre dager for maten å passere gjennom mage- og tarmkanalen.

LOW ANTERIOR RESECTION SYNDROME (LARS)



Ved operasjon av endetarmskreft fjernes hele eller deler av endetarmen og tarmene kobles sammen. Koblingen kalles anastomose.

Etter hvor svulsten befinner seg, gjøres en lav eller høy deling / reseksjon av tarmen. Ved lav reseksjon, såkalt lav fremre reseksjon, sitter skjøten langt ned mot endetarmsåpningen. Vanligvis legges en midlertidig, avlastende stomi (pose på magen), så kalt loop ileostomi, for å beskytte anastomosen. Stomien legges tilbake

når anastomosen har grodd, vanligvis etter 2-3 måneder. Endetarmen fungerer som en beholder for avføring og fjerning av den funksjonen kan føre til hyppigere tømming av tarmen, og en følelse av ufullstendig tømming. Kirurgi, strålebehandling og cellegift kan forårsake nerveskade som kan føre til nedsatt følelse i endetarmen. Det kan gjøre det vanskeligere å føle om det er luft eller avføring som skal passere. Det kan også gjøre det vanskeligere å knipe igjen, som igjen fører til fare for ufrivillig lekkasje av avføring og luft.

Strålebehandling kan gi betennelsesprosesser i tarmen som kan føre til kroniske endringer. Det kan gjøre det vanskeligere for tarmveggen å absorbere væske og avføringen blir derfor løsere. Dette kan føre til akutt avføringstrang med fare for lekkasje. Strålebehandlingen og betennelsen gjør at tarmen blir lettere, øker slimproduksjonen og gjør tarmveggen mindre elastisk.

Cellegift forårsaker ofte akutte bivirkninger som for eksempel kvalme, oppkast og diaré. Langtidseffekten av cellegift på tarmen er ikke fullstendig kartlagt. Mulig skade er en ubalanse i mikrofloraen i tarmen, innvirkning på tarmens motorikk og skade i tarmslimhinnen.

Kirurgi, strålebehandling og cellegift kan gi individuelle bivirkninger og har du har vært gjennom noe av dette, øker risikoen for tarmdysfunksjon. I tillegg kan faktorer som kosthold, stress, angst og bivirkninger av medisiner bidra til en enda dårligere tarmfunksjon.

Denne nedsatte tarmfunksjonen kalles Low Anterior Resection Syndrome (LARS) og er vanlig etter endetarmskirurgi.

Symptomer på LARS kan være en eller flere av følgende:

- Ufrivillig avgang av gass
- Hyppig avføringstrang
- Hastverk til toalettet
- En følelse av ufullstendig tømning
- Avføringslekkasje

Du kan også lide av andre komplikasjoner, som for eksempel søvnavbrudd, smerter, tørr hud og urininkontinens. Snakk med helsepersonell om symptomene dine og hva som er mest plagsomt.

A close-up photograph of a female doctor with dark hair tied back, wearing a white lab coat and a stethoscope. She is smiling warmly at a patient whose back is to the camera. The patient is wearing glasses and a light blue top. The background is a bright, out-of-focus clinical setting.

HVORDAN FÅR JEG HJELP?

For å kunne bestemme hva slags behandling som passer deg best, er det viktig at du tar opp problemene dine med helsepersonell. Ta kontakt med for eksempel sykepleier, stomisysykepleier, lege eller annet helsepersonell.

Problemer med tarmen og inkontinens er fortsatt et tabubelagt område. Derfor er det så viktig at du kan snakke med noen du har tillit til.

Det er hjelp å få!

BEHANDLINGSMULIGHETER

Det finnes flere forskjellige behandlingsalternativer, alt fra helt enkle til mer avanserte, som kan brukes hver for seg eller i kombinasjon. Behandlingen bør skreddersys og tilpasses dine behov.

Samtale

LARS har stor innvirkning på livskvaliteten. Man kan føle mye skam og tabu som kan føre til begrensninger i hverdagen. Det er viktig å kunne sette ord på sine tarmproblemer og snakke med helsepersonell i ro og fred.

Kostholdsråd

Det er begrenset forskning vedørende kosthold. Kostens påvirkning på mage-tarmkanalen varierer fra person til person, og derfor det er vanskelig å gi standardiserte kostholdsråd. Du kan prøve å utelukke visse matvarer for å se om det reduserer ubehaget. Spise lite og ofte og tygge maten godt, kan redusere risikoen for gassdannelse og kraftig avføringstrang. Søtsaker, kunstige søtningsmidler som Xylitol og Sorbitol, fet mat og tyggegummi kan øke gassdannelse og gi løs avføring. Sterke krydder, kaffe og alkohol kan øke tarmmotorikken og øke risikoen for lekkasje. Probiotika kan ha en positiv effekt på tarmfloraen og redusere symptomer fra tarmen.

Legemidler

Tarmregulerende midler stimulerer tarmen naturlig. De binder væske, øker tarminnhold i volum, normaliserer avføringens konsistens og letter

tømmingen. Eksempler på tarmregulerende midler er: psylliumfrø, HUSK, Vi-Siblin og Inolaxol. Tarmregulerende midler må tas sammen med væske.

Loperamid er et legemiddel som motvirker diaré. Det gjør at maten passerer langsommere gjennom mage-tarmkanalen, mer væske blir absorbert og avføringen blir fastere. Til og med myk og grøtaktig avføring blir fastere. Loperamid kan tas forebyggende, for eksempel når du vet at du vanligvis får løs avføring. Behandlingen er individuell og det foreslås derfor å starte med små doser, da magen kan reagere ganske sterkt på medisinen. Ved plagsom gassdannelse, kan du prøve Dimetikon. Dimetikon bryter ned skum og bobler, som for det meste skyldes svelget luft, som tarmen kan ha vanskeligere for å absorbere etter strålebehandlingen.

Toalett trening

Bekymring for avføringslekkasje kan bety at den minste trang fører til toalettbesøk. Dette kan videre stimulere til enda hyppigere trang. Man kan trene på å slappe av og stå imot refleksjonen til trang. Det er fint hvis du bare klarer noen få sekunder i begynnelsen - det blir enklere etter hvert. Slapp av, pust rolig og prøv å bli kvitt trangen.

Dette kan gjøres inne på toalettet hvis det føles for usikkert. Hvis du kan holde deg i noen minutter vil trangen avta. Du kan øke tiden og avstanden til toalettet gradvis.

Tømmingsteknikk

Tarmen tømmes best når du sitter på huk. Dersom man skal prøve å etterligne stillingen, kan du sitte på følgende måte: Knærne høyere enn hoftene, ved hjelp av en fotskammel. Len overkroppen litt fremover og hvil albue på knærne. Spenn ut magen og press med magemusklene. Du kan teste det ved å holde hendene på magen og hoste. Slik er det bedre å



forstå hvordan magemusklene brukes ved tømming av tarmen. Å tømme så godt som mulig kan være til hjelp ved tømmingsvansker og luft- og avføringsinkontinens.

Bekkenbunnstrening

Ved å trene bekkenbunnen, styrkes musklene og muskelkraften rundt urinrøret og endetarmen øker. Trening av musklene i bekkenbunnen kan gjøre det enklere å holde tilbake avføringstrang.

Hjelpemidler

Det finnes forskjellige typer beskyttelse mot avføringslekkasje. Det finnes ulike bind og bleier og noen har et karbonfilter som effektivt fjerner lukt. Det finnes også analplugger som forhindrer lekkasje. Lege bør konsulteres ved bruk av analplugg.

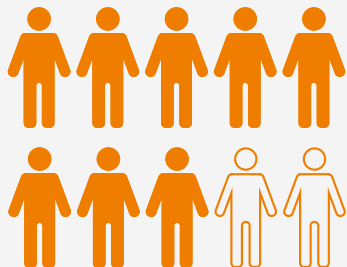
Miniklyster

Det er små vannklyster der 100-150 ml vann føres inn i endetarmen via en pipe eller kone. Dette kan brukes daglig eller flere ganger per dag for å få ut all avføringen og skylle rent. Det kan redusere antall avføringer og risiko for avføringslekkasje.

Transanal irrigasjon

Transanal irrigasjon (TAI) er en effektiv metode for å tømme tarmen. Ved å sette inn vann i tykktarmen via et rektalt kateter eller en cone stimuleres tarmens peristaltikk, slik at avføringen tømmes. Dette reduserer antall avføringer og faren for avføringslekkasje. TAI kan brukes daglig eller sjeldnere. TAI er en terapi som skal foreskrives av helsepersonell. For flere detaljer, se neste side.

Studier viser at behandling med TAI reduserer symptomene av LARS hos 8 av 10 pasienter.



Perifer tibial nerve stimulering (PTNS) og sakral nervemodulering (SNM)

Metoden handler om å påvirke nervene som styrer blæren, tarmen og bekkenbunnen. Svake elektriske impulser gis via tibialis nerven som går langs innsiden av beinet, fra foten og opp til nerver i halebenet og bekkenbunnen. Disse nervene er en del av systemet som styrer tarm og blære. Dette samspillet er viktig for å kunne holde igjen avføringen og også gi en bedre tarmtømming.

SNM er en mer avansert form for nevromodulering der en pacemaker opereres inn og gir en kontinuerlig stimulering.

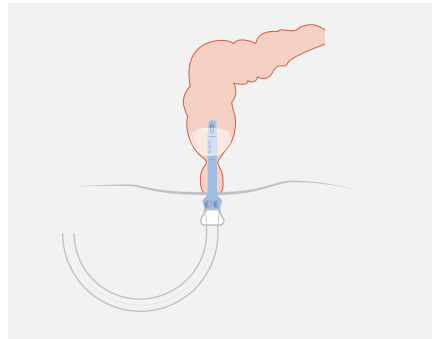
Stomi

Ved vedvarende større ubehag kan stomi være et alternativ for å oppnå en bedre livskvalitet.

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.

Fordeler med TAI

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

Motivasjon og forventninger

I starten kan det føles rart eller litt ekkel 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.



NAVINA - ØKT UAVHENGIGHET

Navina™ Systems er et innovativt og brukervennlig system for transanal irrigasjon (TAI) som gir deg mulighet til å være mer spontan i hverdagen.

Navina™ Systems er et komplett system for TAI der du kan velge mellom manuell eller elektronisk kontrollenhet og rektalkateter eller cone. Navina Systems gjør tarmtømming enklere.



Navina Smart - intelligent og individuell tilpasset

Navina™ Smart er et elektronisk system som tilpasser TAI nøyaktig i henhold til dine behov - på en sikker, konsekvent og kontrollert måte. Navina Smart har innebygd sikkerhet for maksimal ballongstørrelse, vannmengde og vannhastighet. Etter at du har prøvd ut og lagret dine personlige innstillinger, trenger du kun å trykke start for å komme i gang.

Navina Smart har en tilhørende App som blir en irrigasjonsdagbok og kan hjelpe deg når du starter med TAI.

Navina Classic - intuitivt og brukervennlig

Navina™ Classic er en brukervennlig løsning med en manuell kontrollenhet. Den har fargekodete tilkoblinger og intuitive symboler, noe som gjør den enkelt å bruke. Navina Classic er det perfekte valg for deg som foretrekker manuell irrigasjon og lar deg selv bestemme tid og sted for å tømme tarmen.



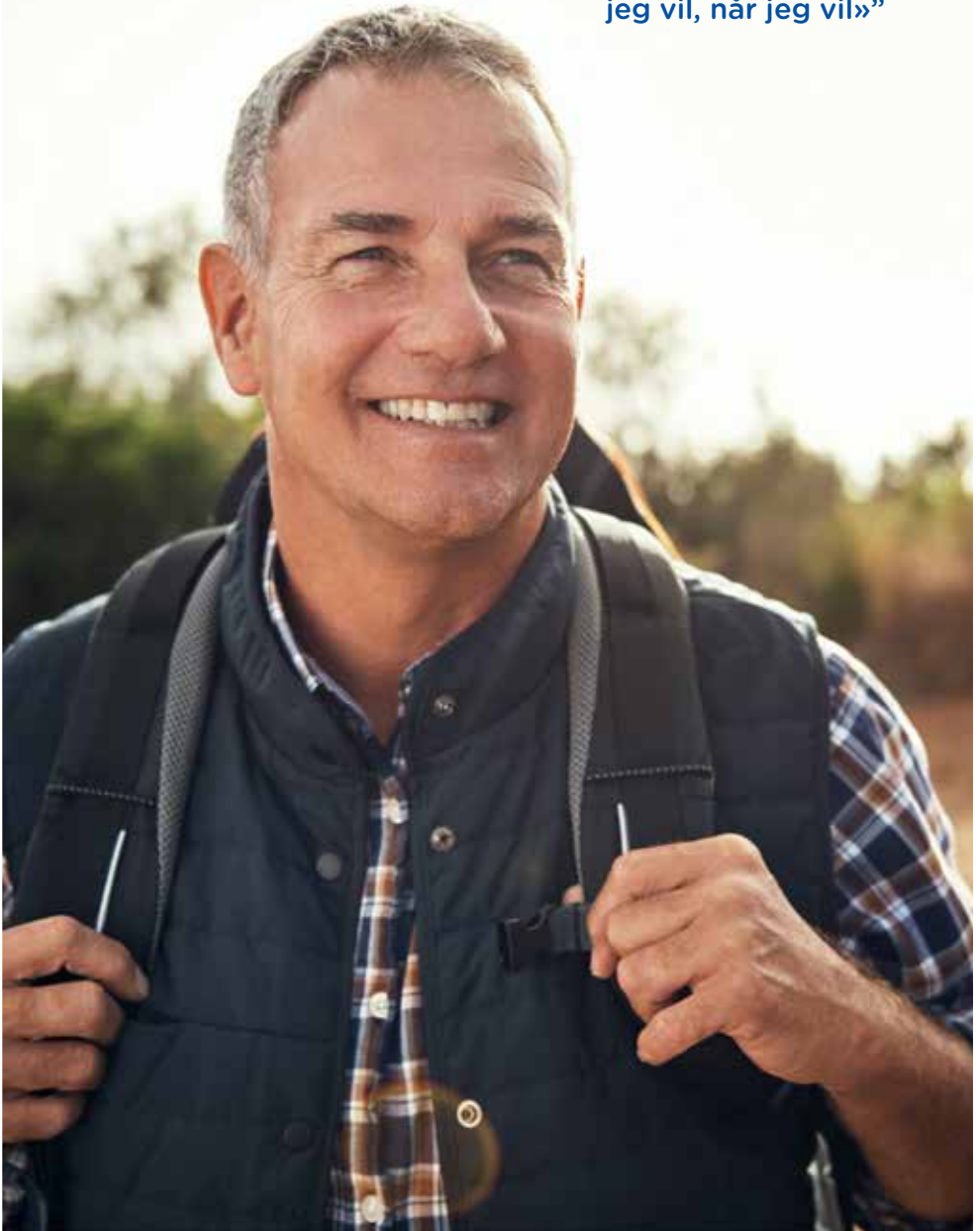
Navina Fecal Incontinence Insert - utviklet for å hindre avføringslekkasje

Den fleksible, væskefylte analpluggen er utviklet for å endre form og tilpasse seg kroppen når væsken beveger seg inne i den. Det gjør at den er enkel å sette inn og fjerne, og praktisk å bruke.

Navina Fecal Incontinence Insert hindrer lekkasje og gjør det mulig å leve et uavhengig og aktivt liv.



“«Nå kan jeg være spontan og gjøre hva jeg vil, når jeg vil»”



Bildet er en illustrasjon og personen på bildet er en modell.

HVORDAN JEG FIKK KONTROLLEN TILBAKE ETTER KREFTDIAGNOSEN MIN

Lennart, 59 år, pasient med LARS

”Da jeg fikk kreft i endetarmen, fikk jeg først en avføringsstomi. Da stomien ble fjernet og tarmen ble koblet sammen igjen, fungerte ikke tarmtømmingen. Stråling i forbindelse med kreftbehandlingen hadde skadet nervene til lukkemuskelen som gjør at du kan ”holde deg”. Det var da mitt problem med avføringslekkasje begynte. At jeg ikke hadde kontroll over toalettbesøkene begrenset livet mitt i stor grad. Det var vanskelig å vite om

jeg tømte tarmen fullstendig under et toalettbesøk. Det kunne føles som om jeg var ferdig, men hadde ikke mer enn kommet ut så måtte jeg løpe tilbake til toalettet igjen. Noen ganger rakk jeg frem i tide, noen ganger ikke.

”Tarmproblemer er ikke synlige utenpå ”

Det sosiale aspektet ved å møte venner er ofte forbundet med mat. Med tarmproblemene mine gjorde det meg bekymret flere dager i forveien da jeg

skulle henge med venner eller gå til en restaurant, og jeg klarte sjelden å nyte det. Tarmproblemer er ikke noe som er synlig på utsiden, det er enklere å forstå at noen ikke har det bradersom de har en bandasje eller gips. Det er heller ikke så lett å snakke om det å ha avføringslekkasje. Selv om jeg ikke kan noe for det og at jeg ikke valgte å få endetarmskreft, er det lett å skamme seg over det.

Jeg fikk stoppende medisiner for problemene mine allerede etter den første operasjonen, da jeg fikk stomien, og jeg startet med bulkmiddel daglig umiddelbart etter at stomien ble lagt tilbake. Så det var både gass og brems samtidig. Jeg sluttet med bulkmiddelet da jeg kunne holde meg lenger uten, men jeg har imidlertid fortsatt med halve dosen Loperamid. Tablettene fungerer best om natten da tarmen roer seg og jeg får sove hele natten. Jeg hadde regelmessige legebesøk etter operasjonen, hvor jeg fortalte om problemene mine og ble deretter henvist til en ernæringsfysiolog.

”Selv om jeg ikke kunne noe for det, skammet jeg meg”

Da symptomene ikke forsvant med dette fikk jeg komme til avdelingen for kreftrehabilitering, med sykepleiere som er spesialister på tarmproblemer. Her prøvde jeg forskjellige hjelpemidler som analplugg og miniklyster, før jeg fikk presentert Navina Smart. Det var ikke effektive nok behandlinger for meg.

Første gang jeg hørte om transanal irrigasjon (TAI) og Navina var på

kreftrehabiliteringen. Jeg hadde aldri hørt om det før, og min første tanke var at jeg ikke var moden for det.

Jeg var nok til og med litt redd. Før operasjonen hadde jeg mange undersøkelser med klyster og slanger i tarmen som jeg opplevde ganske ubehagelig.

Etter en periode med opptil ti toalettbesøk dag og natt, kom jeg på andre tanker. Jeg var konstant trett og forstyrret nattesøvn gjorde det vanskelig for meg å gjøre

jobben min. Jeg spiste minst mulig i løpet av arbeidsdagen for å kunne ta meg til og fra jobb uten uhell. Jeg snakket med min kontaktperson på kreftrehabilitering igjen og ba henne vise meg mer om hvordan Navina fungerte. Det gjorde hun og jeg fikk prøve Navina Smart, en ny variant med elektrisk pumpe. Jeg tror det var bra at jeg hadde fått tenke og reflektere en stund, for det var godt å føle seg klar og motivert til å prøve.

”Jeg fikk god tid til å tenke på transanal irrigasjon og bli motivert til å prøve”

Det tok litt tid å venne seg til og få til alle innstillinger, men nå bruker jeg Navina Smart hver dag og for meg betyr det et helt nytt liv. Etter at jeg har tømt tarmen føler jeg at jeg kan gjøre omtrent alt. «Tarmen er den viktigste delen av kroppen og nå når magen min fungerer igjen, betyr det alt, jeg kan gjøre akkurat det jeg vil når jeg vil.»

WELLSPECT WITH YOU

Når du velger Wellspect får du meget mere end produkter af høj kvalitet. Wellspect With You er vores skarpe servicetilbud, der giver dig svar og hjælper dig hele vejen.

Uanset om du anvender vores produkter eller er i familie med en som gør, kan du hurtigt få hjælp online, over telefon eller ansigt til ansigt. Vi har en bred vifte af service fra personlig hjælp, til oplæring og undervisning.

Via Wellspect With You er vi der, når du har brug for os. Vores mål er, at du skal slippe for bekymringer – og bare leve livet.

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



VIL DU VITE MER OM NAVINA OG TRANSANAL IRRIGASJON

- Lær deg mer om kroppen og de ulike diagnosene
- Forstå verdien av transanal irrigasjon(TAI) med Navina
- Lær deg mer om våre produkter
- Se introduksjonsfilmer
- Ta del av andres historier

Alt dette og mer finner du på wellspect.no eller om du scanner QR-koden.



Wellspect[®]
With You[™]

NAVINA SYSTEMS OG NAVINA FECAL INCONTINENCE INSERT





NavinaTM

Referanser

1. Cura Pales *et al.*, Ann Coloproctol 2019;35(4):160-166
2. Enriquez-Navascues *et al.*, Colorectal Disease, 2019, 22 (303-309)

I Wellspect utvikler vi innovative løsninger innenfor kontinenspleie som kan være med på å endre menneskers liv. Vi føler oss forpliktet til å hjelpe brukere til en bedre selvfølelse og mer selvstendighet, i tillegg til god helse og velvære. Vi har vært ledende i bransjen i over 30 år med varemerkene LoFric[®] og Navina[™]. Vi produserer sikre og brukervennlige produkter for blære- og tarmbehandling med minst mulig miljøpåvirkning. Vårt mål er å bli klimanøytrale og vi samarbeider tett med brukere og helsepersonell som hele tiden inspirerer oss til å forbedre våre produkter og tjenester på en bærekraftig måte, nå og for fremtiden.

Wellspect. A real difference.

For mer informasjon om våre produkter og vårt initiativ Advancing Continence Care Together (ACCT), se [Wellspect.no](https://wellspect.no).

Besøk oss også på Facebook og Instagram.

wellspect.no

