

A top-down photograph of a hand with light blue nail polish holding a golden-brown cinnamon roll. To the right is a white mug filled with dark coffee. The background is a dark, textured wooden surface with some green leaves scattered around. The text is overlaid on the image.

Brukerveileder:
FOR DEG
SOM BRUKER
TRANSANAL
IRRIGASJON

Navina™ Systems

KJÆRE LESER

Denne brukerveilederen er utarbeidet for å hjelpe deg som har fått foreskrevet Navina™ Systems og behandlingen transanal irrigasjon (TAI) på grunn av problemer med tarmen. Målet er å gi deg mer kunnskap om tarmen og tilgjengelige behandlinger, med spesielt fokus på transanal irrigasjon. Vi har møtt mange som har fått en bedre hverdag med denne behandlingsmetoden, og vi mener derfor at TAI er et godt alternativ. Ved hjelp av TAI har de fått tilbake selvfølelsen og kontrollen, og trenger ikke å tenke så mye på tarmen.

Vi har samlet kunnskap og erfaring fra helsepersonell og forskere. Vi har snakket med mange brukere om deres erfaringer. Historier fra tre brukere er tatt med i veilederen. Du finner flere brukererfaringer og annen informasjon på wellspect.no

Vi håper denne veiledningen vil gi deg kunnskap om, innsikt i og motivasjon til å ta i bruk TAI!

Beverley Everton
RNG Ledende sykepleier

INNHOOLD

Innledning

Få kontroll med transanal irrigasjon (TAI).....	5
Fordøyelsessystemet.....	6
Hva skjer når det ikke fungerer?	7
Behandlingsmetoder.....	8
Transanal irrigasjon: Slik fungerer det.....	10

Motivasjon

Motivasjon og forventninger.....	12
Opplæring er avgjørende.....	13
Navina Systems: Enkelt å lære og bruke.....	14
Navina Systems: Består av.....	16
Pasienthistorier.....	18

Vanlige spørsmål m.m.:

Navina Systems består av.....	20
Navina Systems: Spørsmål og svar	22
Wellspect Oppfølgingsprogram, Navina opplæringsapp, Wellspect.no ...	23



FÅ KONTROLL MED TRANSANAL IRRIGASJON (TAI)

Det er utfordrende å leve med tarmproblemer, det påvirker hverdagen og hvordan du har det. Men du er ikke alene. Vi har møtt mange som har tarmproblemer, mange som strever altfor lenge med kosthold og avføringsregulerende legemidler, uten at det gir resultater.

TAI er en vellykket behandlingsmetode for mange som lever med kronisk forstoppelse eller avføringslekkasje. TAI gjenoppretter en sunn tarmrutine og hjelper deg med å få kontroll over når og hvor du går på

toalettet. Frykten for uhell blir dermed borte, og du kan få et liv uten konstant bekymring for tarmtømming og behov for å gå på toalettet. En velfungerende tarm gjør hverdagen enklere.

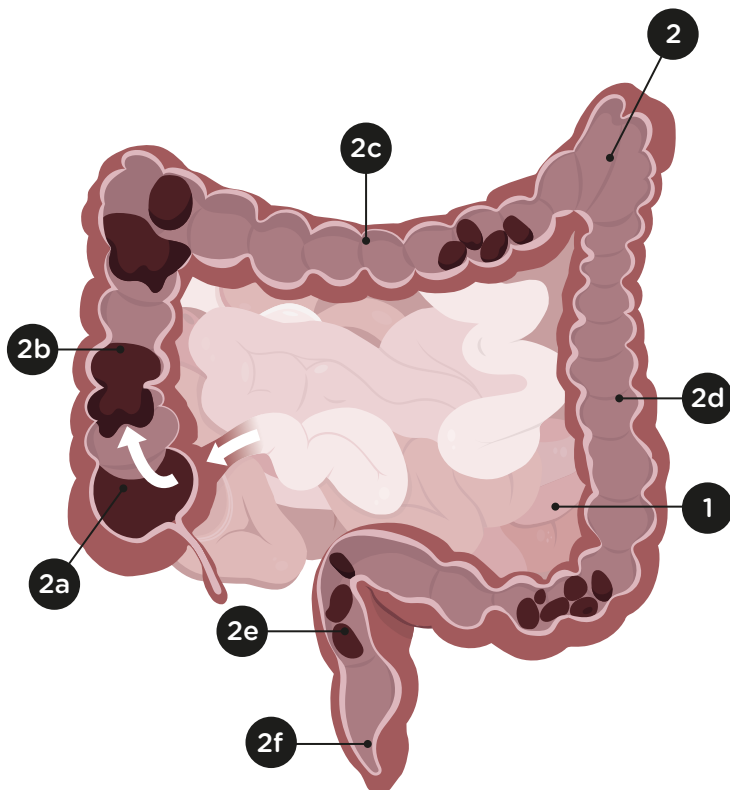
TAI kan imidlertid føles uvant eller skremmende i begynnelsen, og det kan ta litt tid å få det til. Magen og fordøyelsessystemet er et komplisert system og det kan ta tid å tilpasse seg nye rutiner. Men det kommer til å være verdt innsatsen på lang sikt. Vi håper denne veilederen kan hjelpe deg å få bedre kontroll over tarmen.



“Når du bruker TAI, tar du tilbake kontrollen over toalettbesøkene. Som for de fleste, er det du som bestemmer, ikke tarmen.”

Kent Revedal, TAI bruker

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Tynntarmen | 2c. Tverrgående tykktarm |
| 2. Tykktarmen | 2d. Nedadgående tykktarm |
| 2a. Blindtarmen | 2e. Endetarmen |
| 2b. Oppadgående tykktarm | 2f. Analkanalen |



FORDØYELSESSYSTEMET

Denne delen gir en kort innføring i hvordan fordøyelsessystemet fungerer. Når maten er fordøyd i magen, passerer den over i tynntarmen, som har som hovedfunksjon å ta opp næring. Den fordøyde maten går videre til tykktarmen.

I tykktarmen absorberes salter og vann, og restene blir til avføring. Det tar normalt en til tre dager for maten å passere gjennom tykktarmen. Avføringen samles i endetarmen inntil hjernen mottar et tømme-signal, og avføringen skilles ut via analkanalen.

HVA SKJER NÅR DET IKKE FUNGERER?

Fordøyelsessystemet kontrolleres av nervesystemet via ryggmargen og hjernen. Hvis det er brudd på nervebanene på grunn av sykdom i sentralnervesystemet eller skade i ryggmargen eller hjernen, fungerer ikke tarmen som den skal. Disse nervene kontrollerer blæren, og mange personer med nevrogen tarmdysfunksjon har i tillegg blæreproblemer. Det finnes også andre årsaker til tarmproblemer, som skader etter fødsel, kreft, generell aldring etc.

Personer med høy risiko for nevrogen tarmdysfunksjon finnes blant dem som har ryggmargsskade, multippel sklerose, Parkinsons sykdom, spina bifida og type 1-diabetes. Det er også mange andre årsaker til denne

dysfunksjonen. Nevrogen tarmdysfunksjon kan føre til forstoppelse, avføringsinkontinens og/eller andre avføringsproblemer. Mange av dem som er rammet, bruker mye tid på å håndtere dette problemet.

Forstoppelse

Forstoppelse er svært vanlig hvis du har nevrogen tarmdysfunksjon. Forstoppelse kjennetegnes av sjeldne og uregelmessige tarmbevegelser, noe som fører til hard og tørr avføring som er vanskelig å få ut. Forstoppelse kan føre til utvidelse av tarmen, svekkelse av musklene over tid og kan gi nerveskade som fører til avføringsinkontinens.

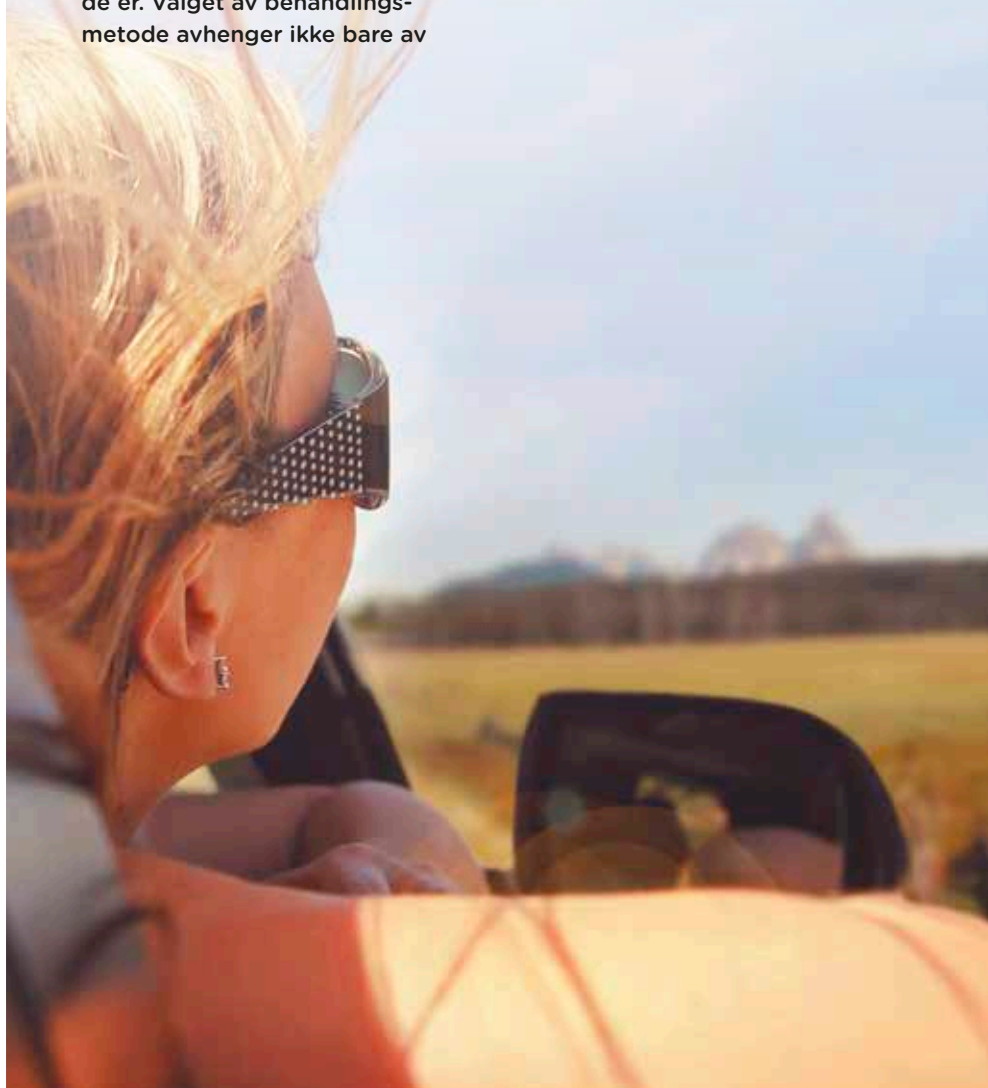
Avføringskonkontinens

Avføringsinkontinens er et annet vanlig problem for personer med nevrogen tarmdysfunksjon. Tilstanden kjennetegnes ved ufrivillig avgang av avføring. Du kan bli inkontinent som følge av forstoppelse i tilfeller der tynn avføring passerer den harde avføringsmassen og gir lekkasje. Det er ikke uvanlig å ha disse lidelsene samtidig.

BEHANDLINGSMETODER

Det er flere måter å behandle nevrogen tarmdysfunksjon på. Pyramiden viser behandlingsmetoder rangert etter hvor kompliserte, risikable og omfattende de er. Valget av behandlingsmetode avhenger ikke bare av

den spesifikke tarmdysfunksjonen, men også av pasientens førlighet, håndfunksjon og evne til å klare seg selv. Boforhold og personlige preferanser spiller også inn.



Konservative metoder

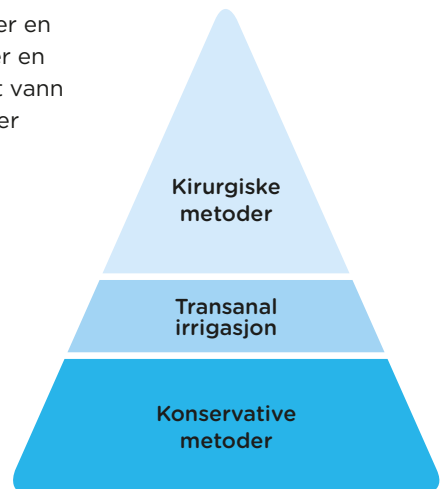
Nederst i behandlingspyramiden finner du de mest vanlige behandlingsmetodene. Kosthold, trening, endring av livsstil, lakserende eller stoppende midler, stikkpiller, biofeedback og manuell stimulering eller manuell fjerning av avføring. Mange strever med disse behandlingsmetodene altfor lenge uten at de oppnår tilfredsstillende resultater.

Transanal irrigasjon (TAI)

Transanal irrigasjon (TAI) er neste trinn. TAI er en behandling som fungerer for mange. Dette er en metode som effektivt tømmer tarmen ved at vann føres inn i tykktarmen via et rektalkateter eller cone. Dette stimulerer tarmens peristaltiske muskler til å kvitte seg med avføring. Denne terapien kan spare mye tid og reduserer frustrasjonen, når man ikke får ønsket resultat med de konservative metodene.

Kirurgiske metoder

Høyere oppe i pyramiden finner du kirurgiske alternativer, for eksempel blindtarmsstomi, elektrisk stimulering eller kolostomi.



Transanal irrigasjon:

SLIK FUNGERER DET

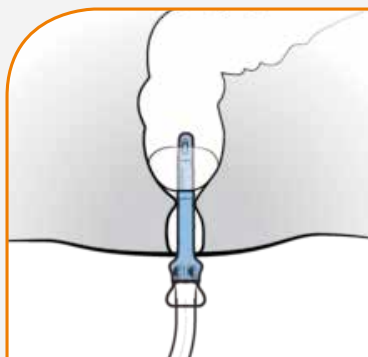
Transanal irrigasjon er en teknikk for å tømme tarmen på en effektiv måte. Metoden gjør tømming av avføring fra endetarmen og nedre del av tykktarmen enklere ved at det føres vann inn i tarmen.

Regelmessig irrigasjon av tarmen tømmer tykktarmen og endetarmen så effektivt at ingen avføring når endetarmen før neste irrigasjon. Dette kan forebygge avføringslekkasje, og gi kontroll over når og hvor avføringen skal skje. Innføringen av vann skaper dessuten en bølgende bevegelse fra oppadstigende tykktarm, noe som kan forhindre forstoppelse. Andre viktige fordeler med TAI er at pasienten bruker mindre tid og krefter på tarmtømmingen og blir mindre avhengig av omsorgspersoner.

Ingen flere uhell fra tarmen

Når opplæringen er fullført og tarmen har vendt seg til transanal irrigasjon, kan målet være å irrigere annenhver dag. Du vil innen den tid ha etablert

en tarmrutine og kan unngå både forstoppelse og inkontinens. Målet med TAI er å gjenopprette en regelmessig og velfungerende tarm som gjør det mulig å leve et normalt liv.



Vann føres inn i tykktarmen via rektalkateter eller cone som settes inn i endetarmen.



Frihet til å tenke på
andre ting

Hverdagen med TAI

Tømming ved hjelp av TAI fjerner
mye mer enn ved konservative
metoder.¹

Hverdagen uten TAI

Et liv med forstoppelse





MOTIVASJON OG FORVENTNINGER

Motivasjon og tålmodighet er svært viktig. Vær forberedt på at det tar tid å endre vaner, både mentalt og fysisk, og for tarmen å tilpasse seg nye rutiner.

Det er viktig å ha realistiske forventninger til hva TAI kan gjøre for deg, og hvor lang tid det vil ta å oppnå tilfredsstillende resultater. Du må være innstilt på at det kan ta fire til tolv uker å stabilisere tarmen og utvikle en god, personlig tilpasset avføringsrutine.

Gi det tid! Det er verdt det!

OPPLÆRING ER AVGJØRENDE

Informasjon og personlig tilpasning er nøkkelen til å oppnå suksess med TAI slik at du fortsetter behandlingen. God opplæring er veldig viktig i startfasen. Ideelt sett skal du veiledes av helsepersonell i starten.

TAI har dokumentert effekt, men tidligere behandlingsmåter har ofte blitt oppfattet av brukere som kompliserte. Under utviklingen av Navina Systems har vi derfor vært fokusert på å gjøre TAI enklere å lære og utføre.

I tillegg til å utvikle brukerfordelene ved Navina Systems har vi utarbeidet opplæringsmateriale og oppfølgingsprogram som støtte i opplæringsperioden. På wellspect.no finner du instruksjonsvideoer og informasjon som gir deg innføring i behandlings-

metoden og hvordan du bruker Navina Systems.

I bruksanvisningen (trykt versjon følger med Navina Systems) og hurtigveilederen (Quick guide) finner du alt du trenger å vite om bruken av Navina Systems. Hvis du bruker nettbrett, kan du laste ned Navina™ opplæringsapp gratis for mer informasjon om både behandlingen og Navina Systems.

Det smarteste av alt er kanskje Navina™ Smart appen for Navina Smart. Navina Smart appen kan hjelpe deg å utføre behandlingen og finne optimale innstillinger. Du kan dele med helsepersonell hvordan behandlingen går hvis du ønsker det.



A photograph of a field of yellow dandelions. In the foreground, two hands are visible: one on the left holding a bunch of dandelion stems, and one on the right holding a single dandelion stem. The background is a dense field of similar flowers, slightly out of focus. The overall color palette is dominated by the bright yellow of the flowers and the vibrant green of the leaves and stems.

Navina Systems:

ENKELT Å LÆRE OG BRUKE

Navina Systems er mer enn et medisinsk apparat. Det er et komplett kvalitetssystem for transanal irrigasjon som omfatter unike produkter, et omfattende opplæringsprogram og en mobilapp for effektiv kartlegging og oppfølging. Navina Smart bruker den

nyeste teknologien for å hjelpe deg, slik at du kan utføre TAI praktisk, trygt og konsekvent på en kontrollert måte. Systemet er utviklet i samarbeid med brukere og helsepersonell for å ta hensyn til individuelle behov og preferanser.

Navina Classic

Navina™ Classic er enkel å pumpe, har store intuitive kontrollknapper og lettforståelige fargekodede pumper til vann og luft. Navina Classic er det perfekte valget når du foretrekker manuell irrigasjon.



Navina Smart

Navina Smart er et elektronisk TAI system med en intuitiv og brukervennlig kontrollenhet. Med Navina Smart kontrollenheten styrer du vannmengde, irrigasjonshastighet og ballongstørrelse. Når du har lagret de personlig tilpassede innstillingene, trenger du bare å trykke på start. Navina Smart kontrollenheten er utformet slik at også brukere med nedsatt håndfunksjon kan utføre transanal irrigasjon selv.



Navina Smart app

Navina Smart leveres med en mobilapp som du kan bruke til å lagre behandlingsdata og vurdere irrigasjonen din. Det kan også være oppmuntrende å følge utviklingen din ved å se resultatene av behandlingen over tid. Last ned gratis i App Store eller Google Play.

Navina System:

KOM I GANG – KATETER

Du har fått foreskrevet Navina Systems for å starte med transanal irrigasjon. For å sette i gang med en irrigasjon, forbered systemet ved å fylle vannbeholderen med lunkent vann og koble til slangene mellom kontrollenheten og vannbeholdere. Mer detaljerte instruksjoner finner du i bruksanvisningen. Etter aktivering føres katetret inn i endetarmen og ballongen fylles med luft for å tette. Fyll ballongen med luft enten elektronisk med Navina Smart kontrollenhet eller manuelt med Navina Classic kontrollenhet. Når katetret er på plass kan vannet instilles uten lekkasje. Etter at vannet er





satt inn, slipp lufta ut av ballongen og fjern katetret. La tarmen tømme seg i toalettet.

Størrelse på ballongen og vannmengde som skal settes inn vil bli fastsatt av helsepersonell.

Spar tid

Når du har lært deg prosedyren og kroppen din har vendt seg til det, vil prosedyren ta mellom 15 og 60 minutter.

Instillasjon - kom i gang

1. Gjør klar systemet
2. Sett inn rektalkatetret
3. Trykk på  for å fylle luft i ballongen til ønsket ballongstørrelse
4. Trekk katetret forsiktig ned for å tette i endetarmen
5. Sett inn vannet ved å trykke på  / 
6. Ta lufta ut av ballongen ved å trykke på  og trekk ut katetret





KOM I GANG – CONE

For å sette i gang med en irrigasjon, forbered systemet ved å fylle vannbeholderen med så mye lunkent vann du har fått beskjed om (pluss litt ekstra til å aktivere conen). Koble til slangene mellom kontrollenheten og vannbeholdere. Mer detaljerte instruksjoner finner du i bruksanvisningen. Etter aktivering føres tuppen på conen inn i endetarmen. Når conen er på plass kan vannet instilleres.

Vannmengden som skal settes inn vil bli fastsatt av helsepersonell.

Etter at vannet er satt inn, fjern conen og vent til at vann og avføring tømmer seg i toalettet.

Instillasjon – kom i gang

1. Gjør klar systemet
2. Aktiver og sett inn tuppen på conen
3. Sett inn vannet ved å trykke på  / 
4. Trekk ut conen



PASIENTHISTORIER

Brukererfaring Kent Revedal Inkomplett paraplegiker



"Da en sykepleier viste meg et TAI system for første gang, var jeg sikker på at det ikke var noe for meg. Det besto av vann, slanger, katetre og en pumpe. Jeg forestilte meg hvor grisete og ekkelt det kunne være. Brunt vann, mye vedlikehold, konstant irritasjon. Nei, takk.

Jeg hadde fått en ryggmargsskade bare noen måneder tidligere og, befant meg i en fase der jeg prøvde å finne meg til rette i mitt nye liv. Jeg hadde nylig kommet hjem igjen og hadde fokus på hvordan jeg skulle kunne bli boende der, men i rullestol. Tanken på en besværlig TAI rutine var ikke akkurat det jeg ønsket skulle bli en del av hverdagen min.

Men jeg forsto ikke prinsippet med TAI. Nå som jeg har brukt systemet siden 2011, innser jeg hvor feil jeg tok. Jeg hadde hørt forskjellige argumenter om hvorfor TAI ikke var en så god løsning eller noe å bruke på sikt. Jeg har nå mange argumenter for hvorfor jeg mener at TAI bør brukes mye mer i helsevesenet til personer med tarmproblemer, og her er noen.

Noe av det mest pinlige som kan skje, er å gjøre i buksen på et offentlig sted. Mange behandlingsalternativer,

f.eks. avføringsmidler og jusering av drikkevaner eller kosthold, hjelper egentlig ikke. Uhell kan fortsatt skje. Min egen erfaring med å bruke TAI jevnlig er at dette problemet i stor grad kan unngås. Jeg kan til og med spise nesten akkurat det jeg vil. Før jeg begynte å bruke TAI, skjedde det ganske ofte da jeg spiste fastfood med venner eller familie, at jeg måtte gå på toalettet like etter at jeg hadde spist. Tarmsystemet tålte ikke denne typen mat uten at magen kom i ulage. Nå kan jeg spise det jeg vil uten fare for uhell.

Mange mennesker med nevrogen tarm har mistet den viljestyrte kontrollen. Det betyr at de heller ikke oppfatter når de trenger å tømme tarmen. Når du mister følelsen med og kontrollen over lukkemuskelen, er risikoen for uhell og behovet for akutte toalettbesøk alltid et problem. Når du bruker TAI, tar du tilbake kontrollen over toalettbesøkene. Du får en rutine, og du kan velge når og hvor du vil tømme deg. Som for de fleste, er det du som bestemmer, ikke tarmen."



Brukererfaring Kerry Lloyd Multippel Sklerose (MS)

"TAI gjør at jeg har kontroll over magen og toalettbesøkene mine." Kronisk forstoppelse gjorde at jeg følte meg hoven og oppblåst. Jeg hadde mye luft i magen og smerter. Det tok over hele livet mitt: Hva skulle jeg spise? Hvor vondt hadde jeg?

Slik holdt det på i noen år. Når jeg tenker tilbake, var det en forferdelig tid for hele familien. Alle ble påvirket. Jeg tenkte aldri på det som et MS symptom. Under legebesøk i forbindelse med MS sykdommen, ble jeg aldri spurt om hvordan det sto til med magen. Jeg måtte be om hjelp selv.

Jeg startet med å legge om kostholdet, men det hadde ingen effekt. Neste trinn ble legemidler. Det gameg bare flere plager med så sterk og plutselig tømmetrang at jeg ikke alltid rakk frem til toalettet. Jeg tilbrakte stadig mer tid på toalettet, og det sosiale livet mitt skrumpet inn. Jeg visste ikke at det fantes en løsning som kunne hjelpe meg med å få bedre livskvalitet. Hvis jeg hadde visst det, hadde jeg definitivt ikke handlet som jeg gjorde. Selv om det i begynnelsen følte positivt at noen lyttet til meg og tok tarmproblemene mine på alvor, gjorde faktisk medisinen og alternativene jeg ble tilbudt, livet enda verre. De hjalp ikke i det hele tatt.

Fordelene med transanal irrigasjon (TAI)

Heldigvis oppdaget jeg transanal irrigasjon. Det var en ren tilfeldighet at jeg hørte om det på et informasjonsmøte. Og heldigvis er det større bevissthet rundt TAI i dag. For meg er TAI livskvalitet, den livskvaliteten jeg vil ha. Et liv der jeg har kontroll. Når man lever med kronisk forstoppelse, har man overhodet ikke kontroll. Tarmene mine kontrollerte meg. Tarmfunksjonen påvirker alt i livet og også mange av MS symptomene, men TAI gjør det mulig for meg å ta kontroll.

Nå kan jeg legge planer. Jeg tror mennesket trenger en viss grad av stabilitet i livet – slik føler iallfall jeg det. Når man lever med MS, er det allerede så mye som er usikkert, men nå er ikke tarmfunksjonen et problem lenger. Transanal irrigasjon har blitt en del av livet mitt. Det har blitt en rutine: Jeg går inn på badet, pusser tennene, går på toalettet, irrigerer og dusjer. TAI er bare én av flere ting jeg gjør. Nå er det ikke lenger noen stor sak."

Navina Systems:

BESTÅR AV:

1. Vannbeholder*

- Dobbel skala - enkelt å fylle riktig vannmengde
- Stødig, men enkel å folde sammen
- Enkel å åpne og lukke selv med nedsatt håndfunksjon
- Integrert lokk (montering unødvendig)

2. Slanger*

- Enkle å holde og håndtere.
- Sikre konnektorer med fargekoder som sørger for enkel og korrekt montering
- Enkle å rengjøre

3. Oppbevaringsveske

Inneholder tilbehør som kan gjøre håndteringen enklere



4. Engangskateter*

- Hydrofilt engangskateter med avrundet spiss for maksimal komfort, hygiene og sikkerhet.
- God ballongutforming tetter godt i endetarmen for å sikre at katetret holder seg på plass og sørger for en god forsegling under behandlingen
- Kateter med godt grep gjør håndteringen enklere.



5. Cone til engangs bruk

- Utformet for å være komfortabel mot endetarmen
- Mykt og fleksibelt materiale
- Hydrofil overflate for enkelt å kunne sette inn og trekke ut
- Godt grep



* Merk: Kateter, cone, slanger og vannbeholder er det samme for både Navina Smart og Navina Classic.

NAVINA SYSTEMS: SPØRSMÅL OG SVAR

- Hvor ofte må jeg utføre prosedyren?

I starten er det bra å irrigere hver dag, og etter en innledende periode på 1–2 uker kan de fleste redusere frekvensen til å irrigere annenhver dag.

- Hvor lang tid tar det?

For de fleste tar irrigasjonen 15–60 minutter.

- Kan jeg gjøre det selv?

Ja, de fleste kan irrigere selv.

- Hva er en normal rutine?

For de fleste, med eller uten tarmdysfunksjon, følger tarmen et regelmessig mønster. Det er derfor gunstig å irrigere regelmessig.

- Hvor lenge må jeg prøve ut prosedyren før den fungerer effektivt?

De fleste finner en rutine som fungerer i løpet av den innledende tilpassingsperioden (4–12 uker).

- Gjør det vondt?

Noen personer forteller om engstelse og bekymring før de starter med TAI. TAI skal ikke gjøre vondt. Hvis vannet er for kaldt, kan det gi magekramper. Vanntemperaturen skal være 36–38 °C.

- Jeg har fulgt instruksjonene, men det kommer ikke ut avføring?

Abdominal massasje, bevegelse eller hosting kan bidra til at vannet kommer ut. Det kan skyldes forstoppelse eller dehydrering. Irrigasjon 30 minutter etter inntak av mat eller drikke kan bidra til å stimulere den naturlige tarmaktiviteten.

- Er det ok å bruke vann fra springen?

Du bør bruke lunkent springvann (36–38 °C). Hvis du kan drikke vannet, er det ok å bruke det til irrigasjon.

- Trenger jeg å vaske meg etterpå?

Noen synes det er en god rutine å dusje i forbindelse med irrigasjon, men det er ikke nødvendig hvis du holder deg ren og tørr.

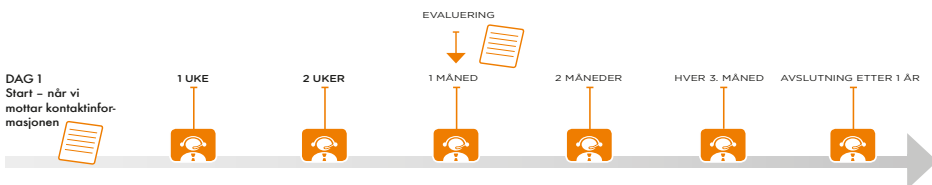
- Hva med kostholdet, kan jeg spise og drikke akkurat det jeg vil?

Et variert kosthold er bra for fordøyelsen og tarmsystemet og anbefales for alle.

Meld deg på til Wellspect Oppfølgingsprogram

Wellspect tilbyr deg som bruker Navina™ Systems et kostnadsfritt oppfølgingsprogram det første året. Programmet innebærer at du får en personlig kontakt i Wellspect som gir deg regelmessig oppfølging og hjelp til din bruk av Navina Systems.

For å kunne ta del i Wellspect Oppfølgingsprogram må du ha prøvd Navina Systems og fått det foreskrevet av helsepersonell. For mer informasjon er du velkommen til å ringe oss på telefon 815 59 118.



Navina opplæringsapp

Navina opplæringsapp inneholder informasjon om tarmfunksjonen, transanal irrigasjon og Navina Systems. Appen er gratis og tilgjengelig for iPad og Android nettbrett.



Wellspect.no

På wellspect.no finner du informasjon om Navina Systems, spørsmål knyttet til tarmfunksjonen, transanal irrigasjon og mer.

Referanser

1. Christensen et al. Dis Colon Rectum 2003;46:68-74
2. Hörling J et al, Innovating For Continence Conference. 2017 Poster

I Wellspect verdsetter vi menneskene bak vår suksess som ledende leverandør av produkter for blære- og tarmbehandling og som hver dag endrer livet for brukere av de velkjente produktene LoFric® og Navina™. Fra tusenvis av brukere og helsepersonell over hele verden som inspirerer til våre innovative løsninger, vet vi at samarbeid er den beste måten for å fremme utviklingen av produkter og tjenester som gir brukerne mer tid til å leve det livet de ønsker. Basert på mer enn 30 års utvikling og erfaring, har vi som mål hver dag å gjøre en forskjell for alle som har behov for våre produkter og tjenester. **Wellspect. A Real Difference.**

wellspect.no

