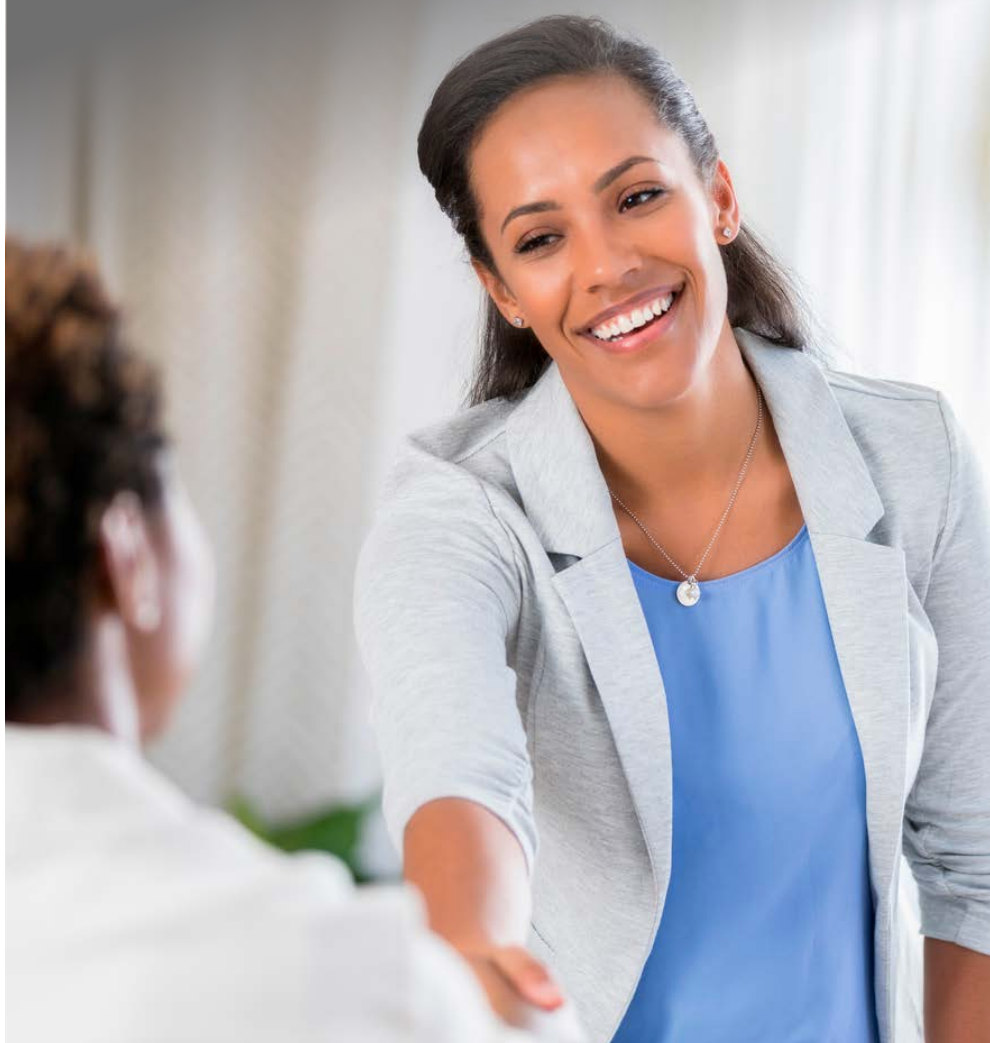


A photograph of a man with grey hair, glasses, and a beard, wearing a green t-shirt, smiling and looking down at a chessboard. He is sitting at a table, and another person's back is visible in the foreground, also looking at the chessboard. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

BLÅS- OCH TARM-
RUBBNINGAR VID
RYGGMÄRGSSKADA
- till dig som är man

Det här häftet är ett komplement till den information som du tidigare har fått på sjukhuset angående hur urinvägarna och tarmen påverkas vid en skada eller sjukdom som drabbar ryggmärgen. Med fokus på hur Ren Intermittent Kateterisering (RIK) och tarmirrigering, även kallad transanal irrigering (TAI) fungerar och kan hjälpa dig.

Vi vill tacka uroterapeuter/sjuksköterskor i Norden för er hjälp med faktagranskning.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING



Hur fungerar urinvägarna vid en ryggmärgsskada?.....4

Urinvägarna och hälsan.....	6
Behandling.....	7
Vad är Ren Intermittent Kateterisering (RIK)?.....	8
Bra att veta om tappningskatetrar.....	9
Så här utför du RIK.....	10
LoFric – Valet du alltid kan lita på	12
Så här använder du LoFric.....	13
Så här använder du LoFric Origo	14
Så här använder du LoFric Sleeve	15
Så här använder du LoFric Hydro-Kit.....	16
Urinvägsinfektioner	17
Goda råd & tips.....	18
Berättelse ur verkliga livet	19



Hur fungerar tarmen vid en ryggmärgsskada?.....20

Normal tarmfunktion.....	21
Behandling.....	23
Vad är tarmirrigering?	24
Navina Tarmskötsel	26
Navina Smart	27
Navina Classic.....	27
Navina Mini.....	28
Navina Insert	28
Frågor & svar.....	29
Berättelser ur verkliga livet.....	30
Vill du veta mer om att få en bra start?	31



HUR FUNGERAR URINVÄGARNA VID EN RYGGMÄRGSSKADA?

Ryggmärgen är ungefär lika tjock som ett finger och mycket ömtålig.

Den ligger i en vätskefylld kanal i kotpelaren, själva ryggraden.

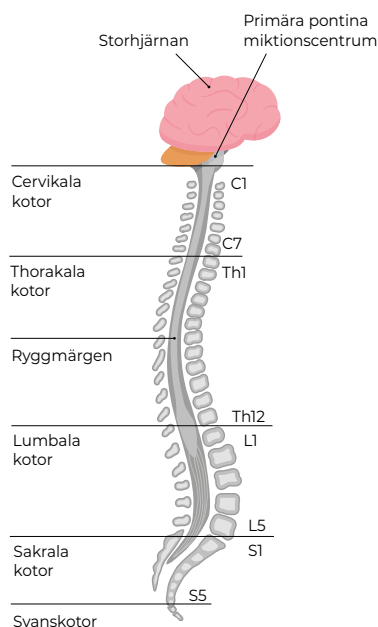
Ryggmärgen innehåller celler som skickar och tar emot signaler från hela kroppen. Tack vare dessa signaler kan vi bland annat röra armar, ben och andra muskler i kroppen. Det är också dessa signaler som styr kroppens förmåga till blås- och tarmtömning.

Vid en ryggmärgsskada är förbindelsen mellan hjärnan och urinblåsan helt eller delvis ur funktion (beroende på om skadan är komplett eller inkomplett). Detta medför ofta en funktionsstörning av urinblåsans fyllnads- och tömningsfas. Dessutom påverkas möjligheten att viljemässigt tömma urinblåsan. Vid skada på ryggmärgen inträder till att börja med ett tillstånd av spinal chock, som innebär att reflexer inte kan utlösas under skadenivån. Efter några veckor till månader återkommer aktiviteten.

Vanligtvis kan man dela in blåsdysfunktionen i **överaktiv urinblåsa** och **underaktiv urinblåsa**.

Överaktiv urinblåsa kan utvecklas vid höga skador, d.v.s. ryggmärgsskador ovanför bröstkota 12 (Th12). Urinblåsans tryck är högt men har svårt att tömma sig p.g.a. att urinblåsan och urinrörets muskel inte samarbetar. Detta kan medföra njurskador på sikt.

Underaktiv urinblåsa kan utvecklas vid ryggmärgsskada inom eller nedan bröstkota 12 (Th12). Trycket i urinblåsan är då så lågt att den inte kan dra ihop sig för att tömmas, även urinrörets muskel är svag.



Det finns två huvudgrupper av blåsrubbningar efter en ryggmäggsskada, detta är beroende på skadenivån.

Överaktiv urinblåsa

Kännetecken:

- Vid en komplett skada har man ingen känsla av att blåsan fylls och inte heller känsla av att behöva tömma urinblåsan.
- Vid en inkomplett skada kan en känsla av urinträngning ofta förekomma, även om själva trängningen har en annan karaktär än före skadan.
- Icke viljestyrda sammandragningar av urinblåsan kan förekomma, blåsmuskeln har fortfarande tömningskraft. Detta kan leda till ofrivilliga urinläckage. Urinblåsans volym minskar.
- Resturin: Urinblåsans sammandragningsförmåga är inte tillräcklig för att tömma urinblåsan fullständigt. Detta kan leda till urininkontinens och urinvägsinfektioner.
- Blåssammandragningar mot stängt urinrör (detrusor-sfinkter-dyssynergi) leder till högt tryck i urinblåsan med risk för backflöde upp till njurarna.

Underaktiv urinblåsa

Kännetecken:

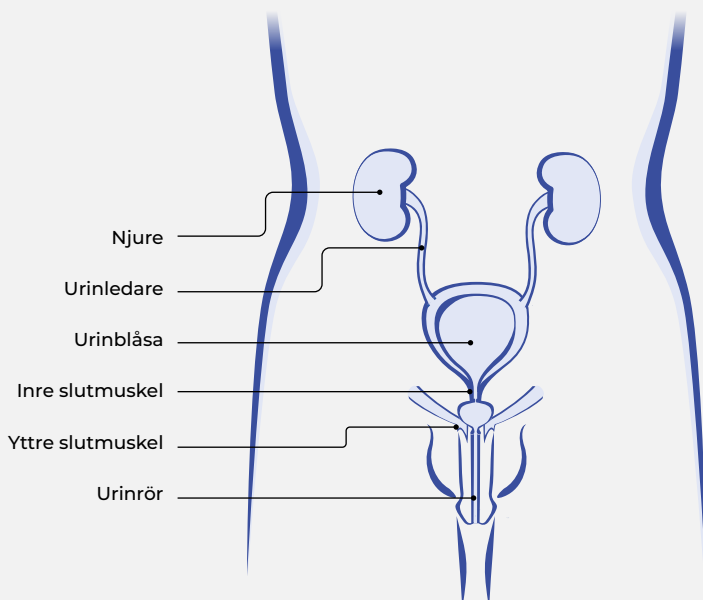
- Vid en komplett skada har man ingen känsla av att blåsan fylls och inte heller känsla av att behöva tömma urinblåsan.
- Blåsmuskeln har liten eller ingen tömningskraft, vilket innebär att det är en stor mängd urin kvar i urinblåsan.
- Urinblåsan är ofta utspänd och överfylld.
- Resturin kan leda till inkontinens och urinvägsinfektion.
- Trycket i slutmuskeln är ofta lågt, vilket kan leda till urininkontinens vid ökat buktryck så som vid fysisk ansträngning, hosta och nysning.

URINVÄGARNA OCH HÄLSAN

Friska, fungerande urinvägar är viktiga för vårt välbefinnande och faktiskt en förutsättning för att leva.

Njurarna har två huvuduppgifter: att avlägsna slaggprodukter ur blodet och att reglera salt- och vattenbalansen i kroppen. Slaggprodukterna utsöndras i urinen. Urinen rinner sedan till urinblåsan som fungerar som en uppsamlingsreservoar. Själva urinblåsan är egentligen en stor muskel, som kan expandera och dra ihop sig.

När den drar ihop sig pressas urinen ut i urinröret, men först måste urinen passera slutmuskeln. Det är en muskel nedanför urinblåsan som fungerar som en säkerhetsventil, och antingen är den stängd eller öppen. När den är öppen kan urinen rinna ut och ner i toaletten. Blåstömningen styrs via centrala nervsystemet genom ett samarbete mellan det viljestyrda och det icke viljestyrda nervsystemet. Mängden urin varierar mellan olika personer, men i regel kissar vi 200–400 ml per gång och 1–2 liter per dygn. Normalt kissar vi 4–8 gånger per dygn.



BEHANDLING

Blåstömning med kateter

Kateterisering av urinblåsan är behandlingen om urinblåsan inte töms helt efter du kissat. *Det finns två olika behandlingsmetoder: Ren Intermittent Kateterisering (RIK) och permanent kateter.* RIK är förstahandsval och innebär att urinblåsan töms regelbundet med en hydrofil engångskateter.

Permanent kateter

Kvarliggande kateter - KAD. Denna kateter förs in i urinblåsan via urinröret. KAD sätts oftast direkt efter skadan och bör tas bort så snart som möjligt.

Suprapubisk kateter. Denna kateter förs in i urinblåsan via buken. Fördelen är att den inte sitter i urinröret och att den möjliggör RIK- träning. Används när RIK inte är möjligt.

Ren Intermittent Kateterisering (RIK)

Ren Intermittent Kateterisering (RIK) är det näst bästa sättet att tömma urinblåsan, det som mest liknar det naturliga sättet att kissa. RIK är förstahandsval och innebär att urinblåsan töms regelbundet med en hydrofil engångskateter.

Fördelarna med att använda sig av RIK gentemot att ha en permanent kateter är många. Risken för urinvägsinfektioner (UVI) minskar och man upprätthåller normala urinvägar, därmed minskar risken för infektioner och funktionsnedsättning på njurarna.

RIK med engångskateter har flera fördelar, bl.a.

- Skyddar de nedre och övre urinvägarna
- När urinblåsan töms tom minskar risken för urinvägsinfektion
- Bättre livskvalitet genom att reducera inkontinens och täta trängningar

VAD ÄR REN INTERMITTENT KATETERISERING?

Ren Intermittent Kateterisering (RIK) är en metod som innebär att urinblåsan töms regelbundet med en engångskateter. Metoden är effektiv oavsett om problemet är att lagra eller tömma urin. Även om det kan kännas lite konstigt i början är det enkelt, säkert och det gör inte ont.

Så här fungerar RIK

RIK innebär att en kateter regelbundet förs in i urinblåsan så att all urin rinner ut. Detta hjälper urinblåsan att tömmas tom. När urinblåsan är tom tas katetern ut igen och kastas. De flesta lär sig att kateterisera sig väldigt fort. Med lite träning tar det bara några minuter.

Detta låter kanske lite skrämmande, svårt eller bara obekvämt. Men precis som allting annat så ger övning färdighet. Tusentals män, kvinnor och barn runt om i världen självkateteriserar sig varje dag. Deras erfarenhet är att det löser många av deras problem och gör livet mycket enklare. Dessutom förhindrar det risken för njurskador och urinvägsinfektioner.

Hur ofta?

Antalet kateteriseringar beror på hur stor urinmängden är. Urinmängden bör inte vara mer än 400 ml per tillfälle. Studier har visat ett klart samband mellan långa

kateteriseringsintervaller och förekomst av bakterier i urinen. Hur många gånger kateteriseringen ska utföras är varierande från person till person och beroende på vätskeintag. Vanligtvis utförs RIK 4-6 gånger per dag, sällan nattetid.

Mål med behandlingen

Målet med RIK är att tömma urinblåsan helt tom, regelbundet, vilket förebygger UVI, urinläckage och täta trängningar. Att använda sig av RIK ökar möjligheten till ett sexuellt aktivt liv.

Katetern är ett viktigt val

RIK blir snart en del av din vardag och katetern du använder måste passa in och göra det så enkelt och smidigt som möjligt för dig. Katetern ska anpassas efter dina behov och inte tvärtom!

Detta kommer att göra processen att integrera RIK i ditt liv mycket enklare.

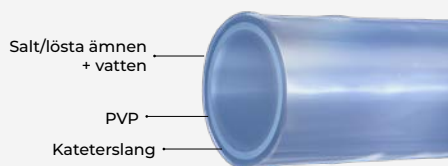
BRA ATT VETA OM TAPPNINGSKATETRAR

Som med många saker i livet är det avgörande att få en bra start. Detta gäller även när du börjar med självkateterisering. Därför är det viktigt att välja en kateter som passar dina behov och din livsstil.

De flesta föredrar katetrar som är smidiga att använda och lätta att föra in.

Lika viktigt som en bra start är det att tänka långsiktigt. Både på kort och lång sikt är ytan på katetern oerhört viktig. Varje kateterisering innebär en påfrestning på urinröret. Det kanske inte märks i början, men med tiden läggs den ena påfrestningen till den andra och på sikt kan en allvarlig komplikation utvecklas.

Därför är det av största vikt att använda en kateter med låg friktion redan från början. LoFric® är en tappningskateter med en helt unik och vetenskapligt beprövad yta som ger en följsam yta med minimal friktion.



Det yttersta lagret på katetern består av ett tunt lager med PVP som tillsammans med salt/lösta ämnen, i rätt koncentration, binder vatten till kateterytan. Detta säkerställer att kateterns yta förblir hal och skonsam under hela kateteriseringen.



Katetertippar

Nelaton: En rak kateter med rundad tipp. Lämplig för de flesta användare.

Tiemann: En rak kateter med lätt böjd tipp. Kan vara lämplig för män med en förträngning i urinröret exempelvis vid förstorad prostata.

Flexible: En rak kateter med flexibel tipp kan upplevas enklare att föra in, om hindret i urinröret exempelvis är en förstorad prostata. Tippens form och flexibilitet gör att den glider lättare in genom urinröret.

Så här utför du RIK



①

Tvätta händerna med tvål och vatten. Innan och efter kateteriseringen. Vidrör så lite som möjligt efter du tvättat händerna innan du kateteriserar dig.



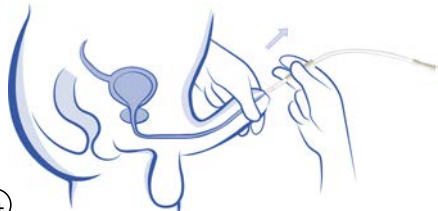
②

Lyft penis upp mot magen så att urinröret rätas ut. För långsamt in katetern i urinröret. När urinen börjar rinna, för då in katetern ytterligare ett par centimeter.



③

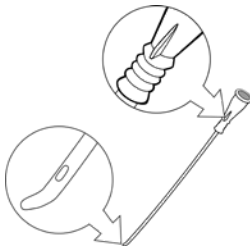
För ner penis i normalt läge igen, när urinen börjar rinna genom katetern.



④

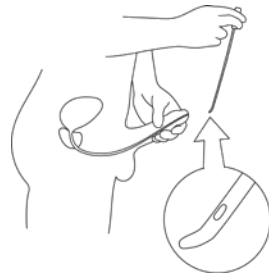
När urinen har slutat att rinna dras katetern långsamt ut en liten bit. Om urinen börjar rinna vänta till det slutat innan du åter drar ut katetern helt. Nu är urinblåsan helt tom.

En Tiemann-kateter med böjd tipp kräver en speciell teknik vid kateterisering.



①

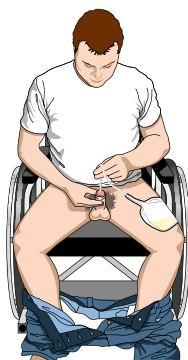
Notera var markeringen på konan befinner sig i förhållande till katetertippen när du för in katetern. Då säkerställer du att katetertippen har rätt riktning under kateteriseringen.



②

Se till att katetertippen är vänd upp mot buken vid införandet av katetern och under kateteriseringen.

Hitta en lämplig ställning som passar dig,
plocka fram de hjälpmedel som behövs



Sitter du i rullstol och kateteriserar dig
kan en urinpåse eller LoFric Hydro-kit
vara till hjälp.

Här används förlängningsslang direkt till
toalettstolen för tömning. Ett tips så att
slangen ligger still vid tömning är att placera
den mellan porslinet och toaletttringen.

Scanna QR koden för att
få mer information och
se instruktions filmer
om hur du utför RIK.



LOFRIC - VALET DU ALLTID KAN LITA PÅ

Användarvänliga hydrofila tappningskatetrar anpassade till din kropp för skonsam och säker långtidsanvändning.

LoFric – det klassiska originalet

LoFric® är vår klassiska hydrofila låg-friktionskateter. LoFric behöver rent vatten för aktivering av den hydrofila ytan.

LoFric Origo – användarvänlig och säker, vikbar till fickformat

LoFric® Origo™ är en hydrofil kateter för män designad för att ge en säker, hygienisk och smidig kateterisering. Förpackningen kan vikas till fickformat och gör LoFric Origo diskret och enkel att bära med sig. LoFric Origo har även två olika greppvänliga justerbara handtag för en mer hygienisk, stabil och säker kateterisering. Dessutom tre olika tippar som möjliggör RIK oavsett hinder i urinröret. Den är skonsam och säker att föra in och dra ut. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

LoFric Hydro-Kit – allt i ett lösningen – säker och enkel att använda var som helst

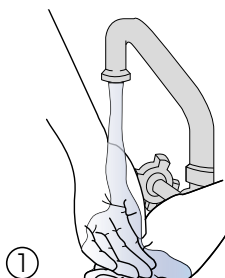
LoFric® Hydro-Kit™ är det kompletta hydrofila kateter-setet. Med både LoFric-kateter, vattenpåse med saltlösning och uppsamlingspåse blir du oberoende av toalett eller tillgång till vatten.

LoFric Hydro-Kit erbjuder dig frihet och trygghet att kateterisera dig oavsett var du än är. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

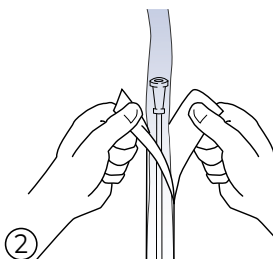


*Gäller LoFric Origo och
LoFric Hydro-Kit

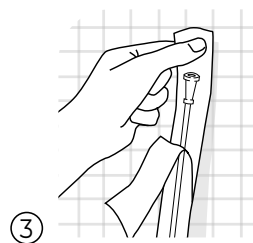
Så här använder du LoFric



① Börja med att tvätta händerna med tvål och vatten.



② Öppna förpackningen genom att dra isär flikarna 5-6 cm. Fyll vatten direkt i förpackningen. Vanligt kranvatten går bra.



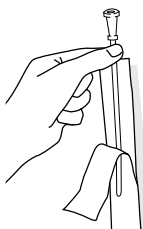
③ Förpackningen har en självhäftande flik. Avlägsna den blå skyddslappen och fäst förpackningen på lämplig torr yta.



**+30
sek**

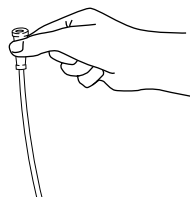
④

Låt katetern vätas i 30 sekunder medan du förbereder dig.



⑤

Efter 30 sekunder är katetern klar att användas.



⑥

Utför kateteriseringen enligt de instruktioner du fått. Efter användningen kastar du katetern i hushållsoporna.

Så här använder du LoFric Origo



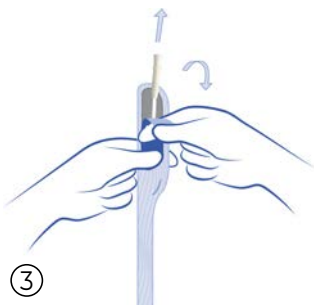
①

Tvätta händerna noggrant med tvål och vatten.



②

Omedelbar aktivering – alltid fräsch. Allt som behövs är ett lätt tryck och LoFric Origo är aktiverad med saltlösning. (Valfritt: Använd den självhäftande fliken på baksidan för att fästa produkten på en torr, ren yta).



③

Dra ner remsan för att öppna förpackningen.



Sätt tillbaka katetern i förpackningen och kassera som brännbart hushållsavfall.

④

Justerbart handtag för bättre grepp och kontroll, utan att ta på katetern.

Scanna QR-koden
för mer instruktioner
om hur du använder
LoFric Origo.



Så här använder du LoFric Origo Sleeve



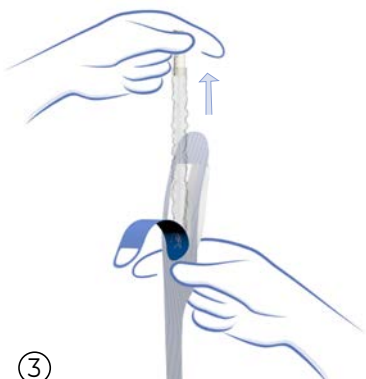
①

Tvätta händerna noggrant med tvål och vatten.



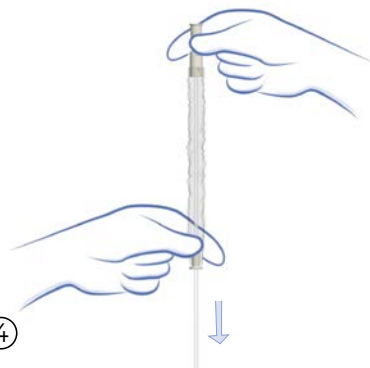
②

Tryck för att frigöra saltlösningen och katetern är klar att användas. Använd öglan för att dra ner och öppna. (Valfritt: Använd den självhäftande fliken på baksidan för att fästa produkten på en torr, ren yta).



③

Alternativ 1: Efter öppning, nyp och håll försiktigt i det flexibla greppet för att automatiskt dra ner skyddshöljet när katetern tas ut. Använd skyddshöljet för att kontrollera införandet utan att behöva vidröra kateterslangen.



④

Alternativ 2: Ta ut katetern. Dra ner skyddshöljet för att täcka kateterslangen. Använd skyddshöljet för att kontrollera införandet utan att behöva vidröra kateterslangen.

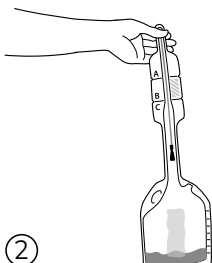
Så här använder du LoFric Hydro-Kit

①



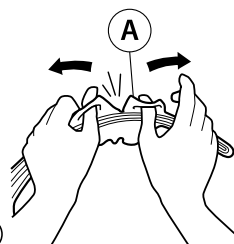
Håll förpackningen upprätt. Vik vattenpåsen och tryck. Låt saltlösningen rinna ner över katetern.

②



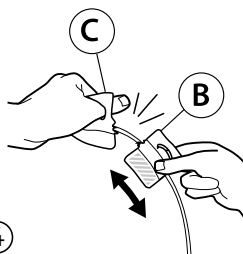
Vänd förpackningen och låt saltlösningen rinna ner i uppsamlingspåsen.

③



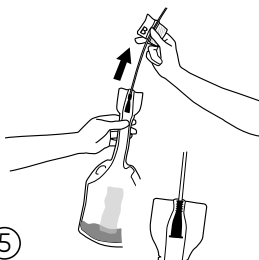
Använd öglorna vid markering A för att öppna förpackningen och frilägga kateterspetsen.

④



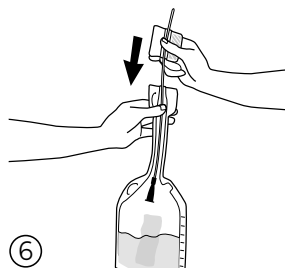
Använd öglorna vid markering B/C för att öppna. Använd del B som införingshjälpmedel.

⑤



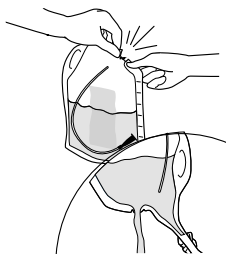
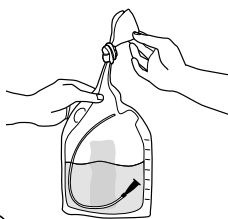
Dra försiktigt katetern ur förpackningen tills konnektorn stannar, för att tätas mellan katetern och uppsamlingspåsen. Kateterisera.

⑥



Tryck tillbaka katetern in i uppsamlingspåsen.

⑦



Innan du kasserar påsen, töm den genom halsen, eller knyt ihop och töm via öppningen på sidan. Du kan även knyta ihop och kassera hela påsen.

Scanna QR-koden för mer instruktioner om hur du använder LoFric Hydro-Kit.



URINVÄGSINFEKTIONER

Personer med ryggmärgsskada är särskilt utsatta för komplikationer i urinvägarna p.g.a. att skadan i ryggmärgen ger blåstömningsrubbningar.

Urinvägsinfektioner (UVI)

Urinvägsinfektioner är ett problem för många kateteranvändare och för personer med andra tillstånd som påverkar förmågan att tömma urinblåsan helt eller delvis. En UVI är en bakteriell infektion som påverkar någon del av urinvägarna. Urinen innehåller en mängd vätskor, salter och avfallsprodukter. När bakterier förökar sig i urinen angriper de slemhinnan och orsakar en UVI.

Urinvägsinfektion delas upp i asymtomatisk och symtomatisk UVI. Asymtomatisk UVI betyder att man har bakterier i urinen utan symtom från urinvägarna.

Att ha förhöjda värden av bakterier i urinen utan symtom innebär inte att man har en urinvägsinfektion. Om man behandlar bort dessa bakterier med antibiotika är risken stor att senare få "elakare" bakterier som ger kraftigare symtom. Resistens kan utvecklas genom att ta bort bakterier, bl.a. genom över- och felanvändning av antibiotika. Var noga med att lämna urinprov vid misstanke om UVI, så du får rätt antibiotika.

Kännetecken vid symtomgivande UVI:

- Förändrad blåsfunktion
- Läckage/ökat läckage
- Sveda/brännande känsla vid blåstömning
- Täta trängningar
- Smärtor över nedre delen av buken eller ryggen
- Blod i urinen
- Feber och/eller nedsatt allmäntillstånd
- Ökad spasticitet (ökad muskelspänning)
- Ökade autonoma reaktioner som svettning och frysningar
- Autonom dysreflexi hos patienter med ryggmärgsskada ovanför Th6

Om du har symtom på en urinvägsinfektion – kontakta sjukvården för vidare utredning.

GODA RÅD & TIPS

Dricka

Kroppen behöver i allmänhet 1,5–2 liter vätska dagligen. Vätskan gör att urinblåsan får en genomsköljning, vilket minskar risken för att få urinvägsinfektion.

God hygien

Underlivshygien rekommenderas en gång per dag. Använd med fördel handsprit innan du kateteriserar dig på en offentlig toalett.

Förebygga urinläckage och täta trängningar

När du tömmer urinblåsan helt och regelbundet kan du undvika läckage och täta trängningar. En överfylld urinblåsa kan ge okontrollerat läckage. Om urinblåsan inte är fullständigt tömd så kan en liten mängd urin räcka innan du kan behöva gå på toaletten igen.

Sopsortering

- Transportemballaget sorteras som pappersförpackning
- Kartongen katetrarna ligger i sorteras som pappersförpackning
- Förpackningarna som:
 - LoFric Origo ligger i sorteras som plastförpackning
 - LoFric (övriga) ligger i delas och sorteras som plastförpackning och pappersförpackning.

Själva katetern ska sorteras som brännbart hushållsavfall eftersom den inte är en förpackning och har varit i kontakt med kroppsvätska i samband med kateteriseringen. Detsamma gäller för förpackningar som varit i kontakt med kroppsvätska och inte är sköljda.

Töm tomt

Detta kan uppnås genom att ändra kroppsställning då katetern fortfarande är inne i urinblåsan. Dra långsamt ut katetern för att få med all urin, ha inte för bråttom. Om det fortfarande finns urin i urinblåsan, är det större risk för att få urinvägsinfektion. Bäst tömning uppnås när du sitter eller står.

Vid resa

Ta med dina katetrar och hjälpmedel när du ska ut och resa. Att bagage kommer på avvägar vid flygresor är tyvärr inte ovanligt, förvara därför alltid katetrar för några dagar i handbagaget.

För att förenkla vid tullkontrollen kan du beställa ett hjälpmedelsintyg från din uroterapeut/sjuksköterska eller kontakta oss på Wellspect.



Beställ reseintyg (hjälpmedelsintyg) på wellspect.se

BERÄTTELSE UR VERKLIGA LIVET

ANVÄNDARE AV LORIC ORIGO

"Som barn blev jag påkörd av en bil när jag var ute och cyklade med mina vänner. Olyckan resulterade i en inkomplett ryggmärgsskada. Omedelbart efter olyckan fick jag veta att jag nu behövde hjälpmedel för att tömma urinblåsan och tarmen.

Efter en kort tids användande av kvarliggande kateter (KAD) introducerades jag till RIK. Jag var väldigt skeptisk i början, kateteriseringen var smärtsam och obehaglig och jag fick återkommande problem med urinvägsinfektioner.

Genom åren har jag har provat många olika katetrar. När LoFric Origo lanserades i Norge fick jag prova den.

Jag märkte snabbt att obehaget jag kände i samband med självkateteriseringen försvann – och jag har inte haft en enda urinvägsinfektion sedan jag började använda LoFric Origo.

LoFric Origo är lätt att använda, något som är särskilt viktigt för mig som reser mycket i mitt arbete."

ANVÄNDARE AV LOFRIC ORIGO OCH LOFRIC HYDRO-KIT

"De senaste 15 åren har jag dagligen använt mig av LoFric-produkter. Det gör att jag kan leva mitt liv utan att oroa mig för RIK - det fungerar bara!

Till vardags använder jag LoFric Origo med den diskreta förpackningen som gör katetrarna lätta att ta med. Som cyklist i danska landslaget reser jag ungefär 15 veckor per år till tävlings- och träningslägren utomlands. På dessa resor använder jag alltid LoFric Hydro-Kit.

Den integrerade lösningen med kateter och påse, plus en liten flaska handsprit gör det enkelt, säkert och hygieniskt att använda kateter på offentliga toaletter och på flygplan. Det samma gäller när jag har träningspass på cykeln i 5 timmar. Då är det viktigt att jag har en enkel och hygienisk lösning för RIK, och här är LoFric Hydro-Kit mitt förstahandsval."



HUR FUNGERAR TARMEN VID EN RYGGMÄRGSSKADA?

Matsmältningskanalen styrs av nervsystemet som sänder signaler via ryggmärgen och hjärnan.

Vid en ryggmärgsskada kan nervbanorna blivit skadade mellan hjärnan och ryggmärgen till tarmarna. Detta kan leda till olika tarmproblem beroende på vilka nervbanor som är påverkade och i vilken omfattning. Detta benämns som neurogen tarmdysfunktion. Andra orsaker som påverkar

tarmen är förändrad rörlighet till följd av funktionshinder och/eller användning av läkemedel.

Neurogen tarmdysfunktion kan leda till förstoppning, avföringsläckage och/eller att det tar lång tid att få ut avföringen.

Förstoppning kan försvåra blástömningen och det har visats i studier att förstoppning kan leda till ökad frekvens av urinvägsinfektioner.

Förstoppning

Förstoppning är mycket vanligt om du har neurogen tarmdysfunktion. Tarmrörelserna går långsammare och mer oregelbundet. Vanligt symtom är hård och torr avföring som kommer ut med svårighet. Detta kan vara kombinerat med en "orolig mage" och gaser.

Kännetecken

- Du kan ha en ständig känsla av ofullständig tömning. Detta kan bero på att slutmuskeln inte slappnar av när avföringen är i ändtarmen och det är dags att tömma tarmen. Detta medför att det tar lång tid att tömma tarmen och kan även orsaka hemorrojder som kan vara smärtsamma och lättblödande.
- Muskulaturen är slappare, vilket gör det svårare att tömma tarmen helt.
- Svårt att krysta med magmuskeln.

Avföringsläckage

Avföringsläckage, benämns också avföringsinkontinens och är ett annat vanligt besvär för personer med neurogen tarmdysfunktion. Det innebär att du förlorar kontrollen över tarmen och tömmer tarmen ofrivilligt.

Kännetecken

- Viljemässiga kontrollen över slutmuskeln försvinner helt eller delvis beroende på komplett eller inkomplett skada.
- Svag slutmuskel som inte har tillräcklig kraft att hålla emot avföring som samlats i nedre delen av tarmen.
- Förstoppning kan leda till läckage där lös /vattnig avföring passerar massan av hård avföring. Det är inte ovanligt att drabbas av båda dessa problem samtidigt.

NORMAL TARMFUNKTION

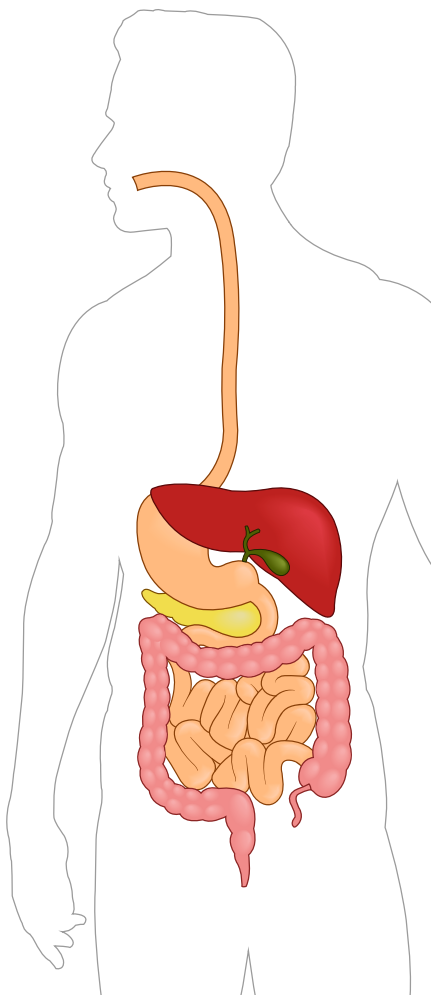
Hela matsmältningskanalen i en människas kropp är nio meter lång. När vi har tuggat och svält maten transporteras den via magsäcken till tarmarna.

Så fungerar matsmältningskanalen

Efter att maten finfördelats i magsäcken, passerar den vidare genom tunntarmen, vars huvudsakliga funktion är att absorbera näring. Tarminnehållet förs sedan vidare in i tjocktarmen. Tjocktarmen absorberar salter och vatten och omvandlar resterna till avföring.

Det tar normalt en till tre dagar för maten att passera tjocktarmen. När ändtarmen fylls med avföring skickas signaler till hjärnan och vi upplever behov av att tömma tarmen. Vilket leder till att slutmuskeln slappnar av och ändtarmsöppningen öppnas och avföringen kommer ut.

Det anses normalt att ha avföring från 3 gånger per dag till 3 gånger per vecka.





BEFINTLIGA BEHANDLINGSMÖJLIGHETER

Det finns flera sätt att behandla tarmdysfunktion. Behandlingspyramiden visar en översikt över aktuella behandlingssteg där ingreppen blir gradvis mer komplicerade. Vilka åtgärder som är lämpliga beror inte bara på den specifika tarmdysfunktionen utan påverkas också av patientens rörlighet, handfunktion, oberoende, hemsituation och givetvis personliga preferenser.

Konservativa metoder

Längst ner i pyramiden hittar du de mest konservativa behandlingsmetoderna. Kost, motion och livsstilsförändringar är vanligt här, liksom laxermedel eller stoppande läkemedel, stolpiller, biofeedback och manuell ändtarmsstimulering alternativt manuellt borttagande av avföring. Många kämpar alldeles för länge med de här metoderna utan att uppnå tillfredsställande resultat.

Tarmirrigering

Nästa steg är tarmirrigering. Det är en behandlingsmetod som fungerar bra för många. Den innebär att man tömmer tarmen genom att tillföra vatten till tjocktarmen med hjälp av en rektalkateter. Det stimulerar tarmrörelserna så att avföringen förs ut ur kroppen. Personer som skulle kunna bli hjälpta av irrigering borde få chansen att prova det tidigare, eftersom många tillbringar flera år på den första behandlingsnivån utan framsteg eller tillfredsställande resultat.

Kirurgiska ingrepp

Högre upp i pyramiden finns olika typer av operationer som man kan göra, t ex olika varianter på antegrad kolonirrigering, elektrisk stimulans eller kolostomi.



VAD ÄR TARMIRRIGERING?

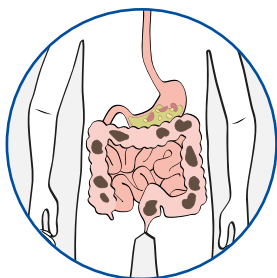
Tarmirrigering är en behandlingsmetod som innebär att man tömmer tarmen genom att tillföra ljummet vatten till tjocktarmen med hjälp av en rektalkateter eller kona. Om en liten mängd vatten används (mindre än 250 ml) kan det hjälpa till att få ut den sista avföringen och skölja rent den nedersta delen av tarmen. Om en större volym vatten används (mer än 250 ml) kan det stimulera de peristaltiska tarmrörelserna, vilket hjälper till att tömma en större del av tarmen från avföring.

Effektiv tömning av en större del av tarmen hjälper ändtarmen att hålla sig tom tills nästa irrigeringstillfälle. Det förebygger avföringsläckage samtidigt som du får möjlighet att välja tidpunkt och plats för att tömma tarmen.

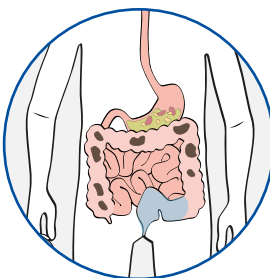
Andra betydande fördelar med tarmirrigering är att du slipper lägga lika mycket tid och energi på tarmskötseln, samtidigt som du kan bli mer självständig.

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

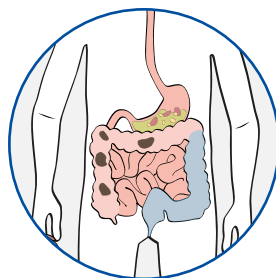
Före irrigering:



Efter lågvolyms-irrigering:



Efter högvolyms-irrigering:



När man har jämfört tarmirrigering med behandling med läkemedel, ser man:

- Minskat antal klagomål på förstoppning
- Mindre avföringsläckage
- Förbättrad symtomrelaterad livskvalitet

Inga fler olyckor

När inlärningsperioden är över och din tarm har anpassat sig till irrigering, bör du ha fått en regelbunden och väl fungerande tarmrutin som gör att du kan leva som vanligt.

Motivation och förväntningar

Det är viktigt att få en ordentlig utbildning i tarmirrigering av vårdpersonalen innan du börjar irrigera hemma. Det är också en god idé att skaffa en rutin för irrigeringen. Man brukar rekommendera att irrigera efter frukosten eller efter måltiden på kvällen.

Tarmirrigering är inte alltid enda lösningen utan det är viktigt att fortsätta att följa de kostråd som man fått och dricka tillräckligt mycket vatten.

Att lyckas med tarmirrigering

Faktorer för att lyckas med tarmirrigering är:

- Motivation
- Realistiska förväntningar
- Ge dig själv tid att lära dig och anpassa dig (inlärningsperioden)

Vår rekommendation till den som skall börja med irrigering är att vara förberedd och ge sig själv tillräckligt med tid att anpassa sig till de nya rutinerna. Sätt upp en realistisk tidsplan. Med hög volyms irrigering kan det ta upp till 12 veckor att hitta den optimala irrigeringsrutinen och uppnå ett tillfredställande resultat.

Ha tålamod, det kommer att vara värt det!



NAVINA TARMSKÖTSEL

Lösningar för individuella behov

Vi vet att behov och önskemål kring tarmskötsel är väldigt individuella. Navina-produkterna erbjuder ett brett sortiment för tarmskötsel för olika behov, alla med samma höga kvalitet, användarvänlighet och flexibilitet - oavsett vilken produkt du väljer.

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

Varför välja Navina?

- ✓ Användarvänliga produkter
- ✓ Flexibilitet anpassat till dina behov
- ✓ Hållbar design



NAVINA SMART

Innovativ tarmirrigering med en knapptryckning

Navina Smart är designad så att alla, även barn och personer med nedsatt handfunktion kan få exakta, säkra och kontrollerade tarmirrigeringar med bara en knapptryckning. Navina Smart är enkel att lära sig och att använda. Den har inbyggda säkerhetsfunktioner och personliga inställningar för att säkerställa att irrigeringen blir densamma, varje gång.



Navina Smart App

Navina Smart har en tillhörande app där användaren kan spara sina inställningar, betygsätta sina irrigeringar och följa sin utveckling för att hitta de optimala inställningarna för terapin, eller dela data med dig som vårdpersonal. All data från den senaste irrigeringen, som ballongstorlek, vattenvolym, vattenflödes hastighet och behandlingstid kan föras över till Navina Smart-appen via Bluetooth.

NAVINA CLASSIC

Enkel tarmirrigering

Navina Classic är utvecklad tillsammans med användare och vårdpersonal med ett mål: att göra transanal irrigering enkel. Den manuella kontrollenheten är intuitiv och enkel att lära sig, med färgkodade konnektorer och tydliga symboler. Navina Classic är pålitlig och ger dig kontroll. Med två separata handpumpar reglerar du manuellt uppblåsningen av ballongen respektive tillförseln av vatten, anpassat till dina behov.



Vad ingår i startkitet?



Vattenbehållare

- Robust och stabil.
- Rymmer 1.5 liter.
- Hopfällbar.
- Locket är lätt att öppna och stänga.



Slangset

- Färgkodade konnektorer underlättar monteringen
- Flexibla och ändå robusta slangar för vatten och luft.
- Lätta att rengöra



Kateter / Kona

- Mjukt och flexibelt material.
- Hal hydrofil yta gör det lätt att föra in och dra ut dem.
- Engångsanvändning.



Väska och tillbehör

- Väska för resor och förvaring.
- Greppringar vid behov av bättre grepp.
- Nackband för upphängning av kontrollenheten runt halsen.

NAVINA MINI

En liten lösning för resultat direkt

Navina Mini är en diskret och intuitiv lösning för lågvolymsirrigering som kan hjälpa vid symtom som ofullständig tarmtömning eller avföringsläckage. Med en lätt sköljning med vatten, tömmer den nedre delen av rektum och ger lindring direkt vid ofullständig tarmtömning eller avföringsinkontinens.

Vattenbehållaren är lätt att klämma på och rymmer 185 ml vatten och konan har rundad spets för skonsamt införande. Förlängningsslang finns till Navina Mini och kan kopplas på för extra räckvidd.

- **Diskret och intuitiv**
- **Hållbar design - 60 användningar**
- **Rundad topp för skonsamt införande.**



NAVINA INSERT

En mjuk analpropp designad för att vara bekväm

Den flexibla, vätskefyllda analproppen är utvecklad för att ändra form och anpassa sig när vätskan rör sig inuti. Det gör att den är enkel att föra in och ta ut, och bekväm att bära. Navina Insert förhindrar läckage och gör det möjligt att leva ett självständigt och aktivt liv.

- **Utvecklad för att skydda mot avföringsläckage**
- **Designad för att vara bekväm**
- **Framtagen för att vara hygienisk**



NAVINA IRRIGERINGSSYSTEM: FRÅGOR & SVAR

– Hur ofta behöver jag utföra proceduren?

I början är det bra att irrigera varje dag, men efter cirka 1–2 veckor kan de flesta minska ner till varannan dag.

– Hur lång tid tar det?

För de flesta tar irrigeringen mellan 15 och 60 minuter.

– Kan jag göra det själv?

Ja, de flesta kan irrigera sig själva.

– Vad är en normal rutin?

Hos de flesta människor jobbar tarmen på ett regelbundet sätt, oavsett om man har tarmdysfunktion eller inte. Därför är det också bra att irrigera regelbundet.

– Hur länge måste jag testa metoden innan den börjar fungera?

De flesta hittar en rutin och ett mönster som fungerar under inlärningsperioden (4–12 veckor).

– Gör det ont?

En del känner oro och rädsla inför att börja använda TAI. TAI ska inte göra ont. Om vattnet är för kallt kan man få kramp i magen. Vattnet bör ha en temperatur på 36–38 °C.

– Går det bra att använda kranvatten?

Irrigera med ljummet kranvatten. Om du kan dricka vattnet så går det bra att använda det till irrigering också.

– Hur är det med kosten, kan jag äta och dricka vad jag vill?

En varierad kosthållning är bra för matsmältningen och tarmhälsan och rekommenderas för alla människor. Det är bra att äta ungefär samma tid varje dag, det hjälper till att skapa en tarmruttin. Att dricka tillräckligt med vatten så att du inte blir uttorkad är också bra.

– Vad kan vara bra att tänka på när du ska resa?

För att göra det enkelt att resa med Navina har vi samlat tips och råd från våra användare.

– Planera i förväg och gör en lista på hur mycket utrustning och förbrukningsmaterial du kommer att behöva. Kontakta din förskrivare i god tid så att du hinner få allt det du behöver förskrivet, så slipper du sista-minuten-stress.

– Förvara det mesta av din utrustning i handbagaget, så riskerar du inte att få problem om din incheckade väska försvinner.

Du kan beställa ett Navina Reseintyg som förklarar på flera språk vad du har med dig och ber om diskret hantering i säkerhetskontrollen.



Beställ reseintyg (hjälpmedelsintyg) på wellspect.se

BERÄTTELSE UR VERKLIGA LIVET

ANVÄNDARE AV NAVINA

"När en sjuksköterska visade mig ett TAI-system första gången var jag säker på att det inte var något för mig. Det bestod av vatten, tuber, katetrar och en pump. Jag kunde föreställa mig hur kladdigt det skulle kunna vara och äckligt. Brunt vatten, ständig skötsel, ständig irritation... Nej tack.

Jag hade fått en ryggmärgsskada bara några månader tidigare och befann mig i en fas där jag fann mig tillrätta med mitt nya liv. Jag hade nyligen återvänt hem och hade mitt fokus på hur jag skulle kunna fortsätta bo där, men i rullstol. Tanken på en kladdig TAI-rutin var inte precis något jag önskade skulle bli en del av min vardag.

Men jag förstod inte idén med TAI. När jag nu har använt systemet sedan 2011, inser jag hur fel jag hade i mina fördomar. Jag hade hört olika argument varför TAI inte var en så bra lösning, eller något att använda i långa loppet. Det finns många argument till varför jag anser att TAI borde användas mycket mer inom sjukvården för människor med tarmproblem och här kommer några.

Något av det mest generande man kan råka ut för är att göra i byxan offentligt. Många behandlingsalternativ som laxermedel och dryckes- eller matdieter hjälper inte på riktigt. Olyckor kan ändå ske.

Min egen erfarenhet av att använda TAI regelbundet är att detta problem kan i stort undvikas. Jag kan till och med äta nästan vad som helst. Innan jag började använda TAI hände det rätt ofta när jag var ute och åt snabbmat med vänner eller familj, att jag blev tvungen att gå på toaletten direkt efter jag hade ätit. Mitt tarmsystem kunde inte acceptera den sortens mat utan att magen kom i uppror. Nu kan jag äta vad jag vill utan risk för olyckor.

Många människor med neurogen tarm har tappat den viljemässiga kontrollen. Det betyder att de inte heller uppfattar när de behöver tömma tarmen. När du förlorat känsel och kontroll över slutmuskeln är risken för olyckor och behovet av plötsliga besök på toaletten alltid ett orosmoment. När du använder TAI återtar du kontrollen över dina toalettbesök. Du får en rutin och du kan välja när och var du vill tömma dig. Som för de flesta människor är det du som bestämmer, inte tarmen."

WELLSPECT WITH YOU

När du väljer Wellspect får du så mycket mer än bara produkter med hög kvalitet. Wellspect With You är vårt breda utbud av personlig support som ger dig råd och stöd, hela vägen.

Oavsett om du är den som själv använder våra produkter eller behöver hjälp åt en familjemedlem, kan du få snabb hjälp online, via telefon eller personligen. Vi har ett brett utbud av tjänster från personlig support och kundservice till träning och utbildning.

Genom Wellspect With You finns vi där när du behöver oss, men vårt verkliga mål är att hjälpa dig glömma dina bekymmer - och bara fortsätta leva.

Scanna QR koden för att läsa mer om Wellspect With You och se vårt utbud av tjänster.



Scanna QR koden för att läsa mer om **WELLSPECT WITH YOU** och se vårt utbud av tjänster.

VILL DU VETA MER OM ATT FÅ EN BRA START?

- Lär dig mer om kroppen och olika diagnoser
- Förstå värdet av Ren Intermittent Kateterisering (RIK) med LoFric
- Hur kan tarmirrigering (TAI) med Navina irrigeringssystem få dig att återta kontrollen?
- Se instruktionsfilmer
- Ta del av personliga berättelser

Allt detta och mer, hittar du på:
wellspect.se

Kontakta oss

Vill du veta mer eller har frågor om LoFric, Navina och vår support för användare, tveka inte att vända dig direkt till oss.

Kundservice 031-376 40 20.



Scanna QR koden för att läsa mer om våra produkter och tjänster.

På Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förbättrar livskvaliteten för människor med blås- och tarmproblem. Vi vill inspirera våra användare till bättre självförtroende och självständighet samt till en god hälsa och välbefinnande. Vi har varit ledande inom industrin i 40 år med våra varumärken LoFric® och Navina™. Vår målsättning är alltid att minimera klimatavtrycket från våra produkter och vi strävar passionerat efter att bli klimatneutrala. Vi arbetar tätt tillsammans med användare och vårdpersonal för att förbättra våra produkter och tjänster på ett hållbart sätt, idag och för framtiden.

Wellspect. En verklig skillnad.

För mer information om våra produkter och tjänster besök Wellspect.se.

Följ oss också på Facebook och Instagram.

wellspect.se

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal. Telefonnummer: 031 376 40 00.

Navina irrigeringssystem

Användning

Navina Irrigeringsystem är avsett för Transanal Irrigering genom att tillföra vatten i nedre delen av tjocktarmen via en rektalkateter.

Indikationer

Navina Irrigeringsystem är avsedda för att hjälpa vuxna och barn från 3 år som lider av avföringsinkontinens, kronisk förstoppning och/eller tidskrävande tarmskötsel. Genom att tillföra vatten till nedre delen av tjocktarmen kan man stimulera de peristaltiska musklerna i tarmen till att tömma tjocktarmen och rektum.

Kontraindikationer

Använd INTE Navina Irrigeringsystem om något eller några av följande tillstånd gäller för dig:

- Känd anal eller kolorektal stenosis
- Aktiv inflammatorisk tarmsjukdom.
- Akut divertikulit
- Kolorektal cancer
- Ischemisk kolit
- Genomgått anal eller kolorektal operation för mindre än tre månader sedan
- Genomgått endoskopisk polypektomi för mindre än 4 veckor sedan

Den här listan är inte nödvändigtvis fullständig, och därför tar sjukvårdspersonalen även ställning till användarens individuella omständigheter. Läs bruksanvisningen innan användning.

Symboler



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



2797

R_x Only

Navina fecal incontinence insert



R_x Only



EC REP

Tillverkare:

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

Importör:

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

MPS Medical Product
Service GmbH
Borngasse 20
Braunfels 35619
Germany

LoFric



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



R_x Only