

Wellspect®  
A REAL DIFFERENCE

Din vejledning:

# Livet med transanal irrigation

*Navina*™

# KÆRE LÆSER

Formålet med denne vejledning er at støtte dig, som har fået ordineret Navina Irrigationssystem™ og behandling med Transanal Irrigation (TAI) på grund af din tarmdysfunktion. Med denne vejledning vil vi give dig større viden om din tarm, tilgængelige behandlingsmuligheder og om transanal irrigation.

Vi tror på, at TAI er et godt alternativ. Vi har mødt mange mennesker, som har fået en større livskvalitet takket være denne behandlingsmetode. Ved hjælp af TAI har de genvundet kontrol og tryghed og slipper for hele tiden at tænke på tarmfunktionen.

Vi har indsamlet viden og erfaringer fra sundhedspersonale og videnskabelige eksperter. Vi har også talt med mange brugere om deres erfaringer. Vi har en brugers fortælling med i denne vejledning, og der findes mange flere samt yderligere information på [wellspect.dk](http://wellspect.dk).

Vi håber, at denne vejledning giver dig viden, indsigt og motivation til at begynde at bruge TAI!

**Beverley Collins**  
specialsygeplejerske

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Få kontrollen tilbage med transanal irrigation .....	4-5
Fordøjelsessystemet .....	6
Hvad sker der, når tarmen ikke fungerer? .....	7
Eksisterende behandlingsmuligheder .....	8-9
Transanal irrigation: Sådan fungerer det .....	10-11
Motivation og forventninger .....	12
Oplæring er afgørende .....	13
Navina Irrigationssystem: Nemt at lære og let at bruge .....	14
Navina Irrigationssystem: Kom godt i gang .....	16-17
Navina Irrigationssystem: Medfølgende dele .....	18-19
Sarahs fortælling .....	20-21
Navina Irrigationssystem: Spørgsmål og svar .....	22
Wellspect With You.....	23

# “ Jeg føler mig fri igen

“Jeg har fuldstændigt kontrol og behøver ikke bekymre mig om ubehagelige overraskninger.”

- Noah 49 år, bruger af Navina



# FÅ KONTROLLEN TILBAGE MED TRANSANAL IRRIGATION

Det kan være svært at leve med tarmproblemer, for det påvirker dit liv og dit velbefindende. Men du er ikke den eneste. Vi har mødt mange, der lider af tarmdysfunktion, og mange, der kæmper i alt for lang tid med kostomlægninger og afføringsmidler uden at opnå nogen særlig virkning.

Transanal irrigation (TAI) er en succesfuld behandlings-metode for mange, som lever med tarmdysfunktion. TAI genopretter en sund afføringsrutine og hjælper dig med at få kontrollen tilbage over hvor og hvornår, du går på toilettet. Med tiden

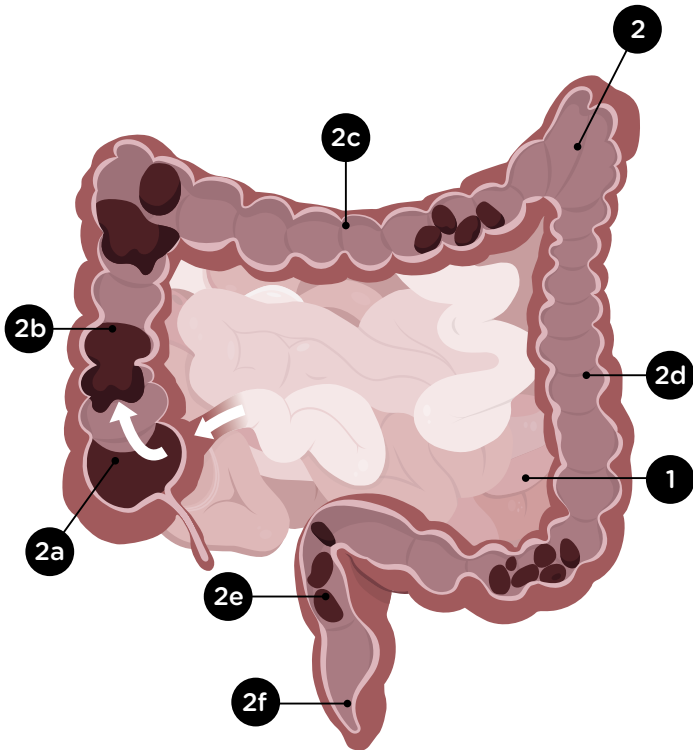
forsvinder frygten for, at der skal ske en ulykke, og du kan begynde at leve som normalt uden konstant at behøve tænke på tarmpleje og toiletbesøg. Når tarmen fungerer, fungerer tilværelsen.

TAI kan dog føles specielt i begyndelsen, og det kan tage noget tid at lære metoden rigtigt at kende. Din mave og fordøjelsessystem er et komplekst system, som kræver tilvænning til nye rutiner. Men det er indsatsen værd i det lange løb.

Vi håber, at denne vejledning kan hjælpe dig godt på vej.



Læs Noahs fortælling her



1. Tyndtarm

2. Tyktarm

2a. Blindtarm

2b. Opadstigende tyktarm

2c. Tværgående tyktarm

2d. Nedadgående tyktarm

2e. Endetarm

2f. Analkanalen

## FORDØJELSESSYSTEMET

Dette afsnit er en kort introduktion til, hvordan dit fordøjelsessystem fungerer. Når maden er blevet fordøjet i mavesækken, passerer den videre til tyndtarmen, hvis vigtigste funktion er at optage næring. Den fordøjede mad bevæger sig ind i tyktarmen.

Tyktarmen optager salte og vand og omdanner resten til afføring. Passagen gennem tyktarmen tager mellem 1 og 3 dage. Afføring lagres i endetarmen, indtil der gives signal til hjernen om afføringstrang, og afføringen tømmes ud gennem den anale kanal.

# HVAD SKER DER, NÅR TARMEN IKKE FUNGERER?

Årsagen til dine tarmproblemer kan variere, men symptomerne er de samme. Forstoppelse og afføringslækage er besværlige symptomer og meget mere almindeligt, end mange tror.

Neurogen tarmdysfunktion betyder, at årsagen til problemet er neurogen, dvs. det skyldes en sygdom eller skade i centralnervesystemet eller i de perifere nerver, som styrer kontrollen af tarmtømning.

Eksempler kan være skader på rygmarven, multipel sklerose (MS), Parkinsons sygdom og rygmarvsbrok. Eftersom de samme nerver også styrer blæren, er det almindeligt, at personer, som har neurogen tarmdysfunktion, også har problemer med blæren.

Der findes også andre årsager til, hvorfor tarmen ikke fungerer, som den skal. En er bækkenbunds-dysfunktion, eksempelvis efter fødsel.

Du kan også få problemer med tarmen efter operation eller cancer i tarmen eller rektum.

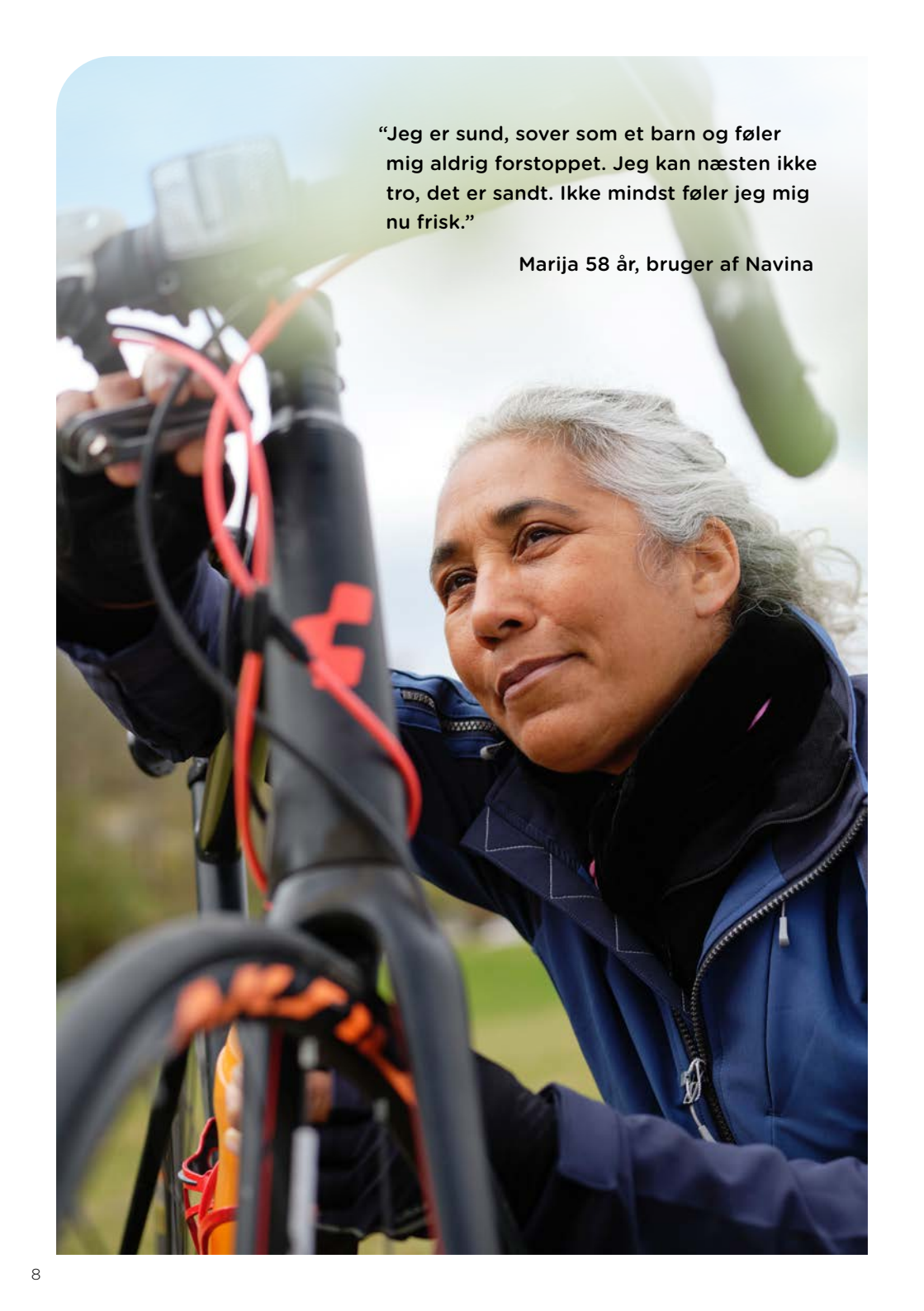
Sommetider finder man ikke den bagvedliggende årsag, og det plejer da at kaldes for funktionel tarmdysfunktion.

## **Forstoppelse**

Forstoppelse er meget almindeligt, når man har neurogen tarmdysfunktion. Ved forstoppelse er problemet ofte, at tarmbevægelserne er sjældne og uregelmæssige, hvilket fører til at afføringen bliver hård og tør og har svært ved at passere gennem tarmen. Med tiden kan forstoppelsen gøre, at tarmen udvider sig og musklerne svækkes, eller der opstår nerveskader, som fører til afføringsinkontinens.

## **Afføringsinkontinens**

Afføringsinkontinens er et andet almindeligt problem ved tarmdysfunktion. Det er en tilstand, som indebærer, at man tømmer tarmen ufrivilligt. Man kan blive inkontinent som følge af forstoppelse. En vandet afføring løber forbi den hårde afføring, så der opstår lækage. Det er ikke ualmindeligt, at man oplever begge problemer samtidigt.



“Jeg er sund, sover som et barn og føler mig aldrig forstoppet. Jeg kan næsten ikke tro, det er sandt. Ikke mindst føler jeg mig nu frisk.”

Marija 58 år, bruger af Navina



# EKSISTERENDE BEHANDLINGSALTERNATIVER

Der findes flere forskellige metoder til at behandle tarmdysfunktion. Behandlingspyramiden viser hirarkiet for de aktuelle behandlingstrin, hvor indgrebene bliver gradvist mere komplicerede. Valget af indgreb afhænger ikke kun af den specifikke tarmdysfunktion, men bestemmes også af mobilitet, håndfunktion, uafhængighed, hjemlig situation og naturligvis af personlige præferencer.

## Konservative metoder

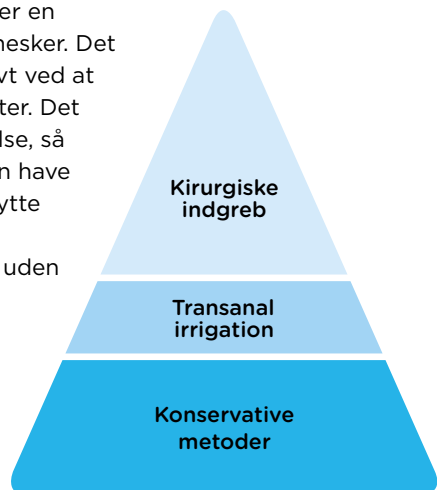
Nederst i behandlingspyramiden ser du de mest konservative behandlinger. Diæt, motion og livsstilsændringer er almindelige, men også afføringsmidler og midler mod diarré, stikpiller, biofeedback og manuel stimulering eller manuel fjernelse af afføring kan være anbefalet. Mange kæmper med disse behandlinger i alt for lang tid uden at opnå tilfredsstillende resultater.

## Transanal irrigation

Transanal Irrigation er det næste trin. TAI er en behandling, der fungerer for mange mennesker. Det er en metode til at få tømt tarmen effektivt ved at indføre vand i tyktarmen via et rektalkateter. Det stimulerer kroppens peristaltiske bevægelse, så afføringen tømmes ud. Mennesker, der kan have gavn af TAI, bør få muligheden for at benytte behandlingen langt hurtigere, da der ofte bruges år på behandling på første niveau uden fremskridt eller tilfredsstillende resultater.

## Kirurgiske indgreb

Højere oppe i pyramiden finder man kirurgiske løsninger, variationer af antegrad kolonirrigation, elektrisk stimulering eller neuromodulation samt kolostomi.



Læs Marijas fortælling

“Når først TAI er blevet etableret, er den tid, der bruges på toiletrutiner, meget mindre end ved brug af de tidligere konservative behandlingsmuligheder”

Beverley Collins,  
specialsygeplejerske

## Transanal irrigation:

# SÅDAN FUNGERER DET

Transanal irrigation er en teknik til effektiv tømning af tarmen. Teknikken letter udtømningen af afføring fra endetarmen og den nederste del af tyktarmen ved, at der indføres vand i tarmen.

Regelmæssig irrigation af tarmen tømmer tyktarmen og endetarmen så effektivt, at tarmen forbliver tom indtil næste irrigation. Dette forebygger fækal inkontinens og giver samtidig kontrol over tid og sted for afføring. Desuden skaber tilførslen af vand også en massebevægelse fra den opadstigende del af tyktarmen, som forebygger forstoppelse. Andre markante fordele ved TAI er, at det kræver mindre tid og energi til tømning af tarmen, og at det kan give større uafhængighed af omsorgspersoner.

### Ikke flere uheld

Når oplæringsperioden er overstået, og tarmen har vænnet sig til TAI, er målet ofte at irrigere hver anden dag. På det tidspunkt skulle du have fået en toiletrutine, så du undgår både forstoppelse og inkontinens. Formålet med TAI er at genoprette en regelmæssig og god tarmfunktion, så du kan leve normalt.



## Uden TAI

Et liv med forstoppelse

Så du kan tænke på  
andre ting!

## Med TAI

Tarmtømming med TAI er  
betydeligt mere effektivt  
end at tømme tarmen på  
almindelig vis.<sup>1</sup>





## MOTIVATION OG FORVENTNINGER

Motivation og tålmodighed er altafgørende. Vær forberedt, og giv dig tid til at ændre vaner, både mentalt og fysisk, og til at lade tarmen tilpasse sig dine nye rutiner. Du skal også bruge tid på at finde frem til de bedst mulige behandlingsparametre.

Det er vigtigt at have realistiske forventninger til, hvad TAI kan gøre for dig, og til hvor længe det kan tage at opnå tilfredsstillende resultater. En indsats på 4-12 uger er nødvendig for at stabilisere tarmen og oparbejde en god, personligt tilpasset afføringsrutine.

# OPLÆRING ER AFGØRENDE

Oplæring og individuel tilpasning er afgørende for at lykkes med TAI og holde fast i terapien. Du må først lære det og træne på, hvordan man gør, inden du begynder. Det bedste er at have støtte fra sundhedspersonale de første gange, du udfører en irrigation.

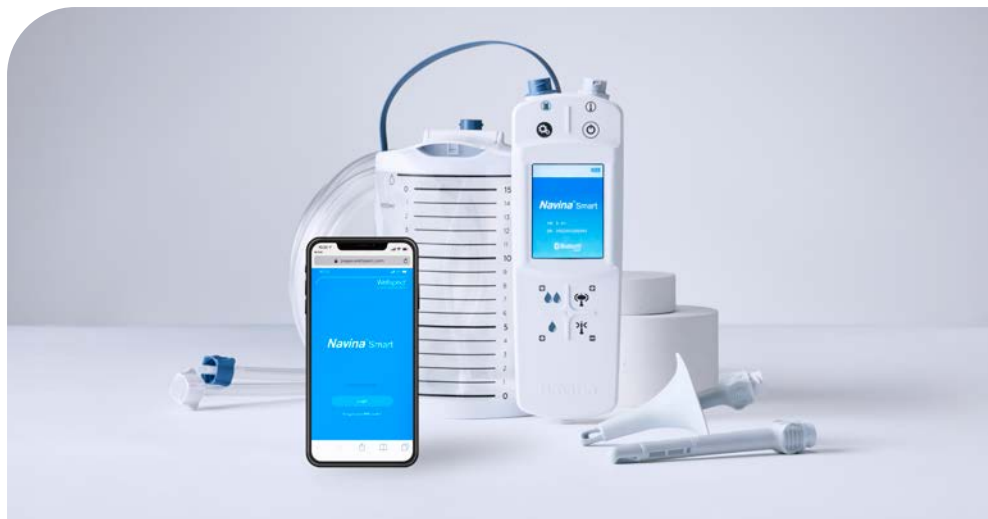
Det er påvist, at TAI er effektivt, men tidligere brugere har sommetider opfattet de daværende måder at gennemføre behandlingen på som komplicerede. Derfor lægger vi stor vægt på at gøre TAI-metoden lettere at lære sig og at bruge.

Udover at vi har gjort transanal irrigation så brugervenligt som muligt, har vi også lavet uddannelsesmateriale og tilbehør som gør indlæringen lettere.

På [www.wellspect.dk](http://www.wellspect.dk) finder du instruktionsvideoer og information, som giver dig en introduktion til behandlingsmetoden og viser, hvordan du udfører TAI.



**Giv det tid.  
Det er det hele værd!**



## Navina Irrigationssystem:

# DET ENESTE IRRIGATIONS- SYSTEM MED ELEKTRONISK ELLER MANUEL KONTROL

Navina Irrigationssystem er en innovativ løsning for effektiv behandling med terapien transanal irrigation (TAI). Det er det eneste produkt på markedet, som tilbyder både en manuel og en elektronisk version. Navina Irrigationssystem er meget brugervenligt samt enkelt og effektivt at anvende.

Navina Irrigationssystem består af en elektronisk enhed (Navina Smart) samt en manuel enhed (Navina Classic). Det inkluderer også et slangesæt, vandbeholder og rektalkatetre i to størrelser og former. Terapien er enkel både at lære ud af og at lære sig.

Navina Irrigationssystem er tiltænkt hjælpe voksne og børn fra 3 år, som lider af afføringsinkontinens, kronisk forstoppelse og/eller tidskrævende tarmpleje. Ved at tilføre vand til den nedre del af tyktarmen kan man stimulere de peristaltiske muskler i tarmen til at tømme tyktarmen og rektum. Navina Irrigationssystem består af Navina Smart och Navina Classic.

## Navina Classic

Navina Classic med enkel og brugervenlig manuel pumpning lindrer effektivt forstoppelse og afføringslækage. De farvekodede pumper gør terapien mere enkel at udføre.



## Navina Smart

Navina Smart har en software-kontrolleret pumpe, som blæser ballonen op og pumper vand ind i tarmen. Når du har indstillet din vandvolumen, vandets hastighed og ballonestørrelsen, får du præcise, sikre og kontrollerede irrigationer hver gang.

**Helt kompatibel:** Du kan bruge samme slangesæt, vandbeholdere og rektalkatetre til både Navina Smart og Navina Classic. Hvilken du end foretrækker, findes der en løsning.



## Navina Smart app

Navina Smart har en app til telefonen, hvor du kan gemme og følge dine fremskridt og indstillinger, for at få informationen til at kunne optimere din rutine. Alle data fra din seneste irrigation, såsom ballonestørrelse, vandvolumen, vandets hastighed og irrigationsstid kan overføres til Navina Smart app'en via Bluetooth.

Efter hver behandling kan du vurdere irrigationen og svare på nogle spørgsmål om, hvordan du oplevede kvaliteten på irrigationen. Download app'en gratis fra App Store eller Google Play.

## Navina Irrigationssystem:

# KOM GODT I GANG MED NAVINA - KATETRER

For at starte en irrigation skal systemet forberedes. Fyld vandbeholderen med lunkent vand og sæt slangen mellem kontrollenheden og vandbeholderen. Mere detaljeret instruktion findes i brugsanvisningen.

Inden systemet kan anvendes skal slangerne være tømte for luft og det hydrofile (glatte) ydre på rektalkatetret aktiveres med vand.

Efter aktivering indføres katetret forsigtigt i endetarmen, og ballonen pustes op for at holde katetret på plads. Der oppustes elektronisk med Navina Smart kontrollenheden eller manuelt med Navina Classic kontrollenheden.

Når katetret er på plads, kan vandet tilføres uden lækage. Efter vandtilførsel tømmer du ballonen og

tager katetret ud og venter på, at vand og afføring kommer ud i toiletet.

Ballonens størrelse og mængden af vand, der tilføres, bestemmes og indstilles sammen med sundhedspersonalet.

### Sparer tid

Når du har lært teknikken, og din krop har tilvænnet sig rutinen, tager en irrigation for de fleste mellem 15 og 60 minutter.





# KOM GODT I GANG MED NAVINA - KEGLE

For at påbegynde en irrigation, fyld vandbeholderen med så meget lunt vand, som du er blevet oplært i (plus lidt ekstra for at fylde systemet og aktivere katetret), og tilslut derefter slangen mellem kontrolenheden og vandbeholderen. Mere detaljeret instruktion findes i brugsvejledningen.

Inden systemet kan anvendes skal slangerne være tømte for luft og det hydrofile (glatte) ydre på rektalkateteret aktiveres med vand.

Efter aktiveringen føres spidsen på keglen forsigtigt ind i endetarmen, hold den stille og tilfør vand. Mængden af vand bestemmes

og indstilles sammen med sundhedspersonalet.

Efter vandtilførslen tager du keglen ud og venter på, at vandet og afføringen kommer ud i toiletet.



## Navina Irrigationssystem:

# MEDFØLGENDE DELE

### 1. Vandbeholder\*

- Den dobbelte skala gør det nemt at fylde beholderen med den rette mængde vand.
- Robust og alligevel foldbar
- Let at åbne og lukke selv med nedsat håndfunktion.
- Indbygget låg (behøver ikke monteres)



### 2. Slanger\*

- Lette at holde i og håndtere
- Farvekodede, sikre konnektorer gør det let at montere korrekt.
- Let at rengøre



### 3. Engangskateter\*

- Hydrofilt engangskateter med rund spids for maksimal komfort, hygiejne og sikkerhed.
- Fleksibel og bevist holdbar<sup>2</sup> ballon, lukker endetarmen og sikrer, at kateteret sidder på plads under hele behandlingen.
- Findes i to størrelser
- Konnekter med godt håndtag, som gør kateteret let at håndtere.



### 4. Engangskegle\*

- Designet for at sidde tæt mod numsen.
- Blødt og fleksibelt materiale.
- Hydrofilt ydre – let at indføre og tage ud igen.
- Godt greb.

### 5. Væske

- Inkluderer tilbehør som gør det lettere for brugeren, blandt andet griberinge, fastgørelsesklemme og nakkebøjle.



\* Kateteret, keglen, slangerne og vandbeholderen er ens for både Navina Smart og Navina Classic.

# TILBAGE TIL LIVET SARAHS FORTÆLLING

“Det hele startede i 2015, hvor jeg vågnede en morgen og opdagede, at min seng var gennemblødt. Det var frygteligt og pinligt, eftersom jeg deler seng med min mand. Jeg kæmpede med at håndtere mine symptomer ved at vågne tidligt og skifte tøj, inden min mand vågnede, men det lykkedes ikke altid.

Jeg var flov. Jeg kunne ikke fortælle det til nogen. Jeg kunne knapt gå ud af frygt for ”uheld”. Jeg brugte bind, havde ekstra med i tasken og til og med skiftetøj i en periode. Til sidst gik jeg til lægen og fik mange råd, som ikke virkede for mig.”

## **At finde en løsning**

“Jeg blev henvist til St George’s hospital for at møde en specialist, som gav mig behandling med nervestimulering. Det indebar, at jeg måtte besøge klinikken hver anden uge og fik elektriske impulser til nerverne i anus for at forsøge at forstærke musklerne i området.

Det fungerede fint for mig, og jeg havde færre uheld. Men behandlingen varede kun i nogle uger, og derefter var jeg i samme situation, som inden jeg begyndte behandlingen.



Da jeg kom tilbage til kontrol, blev jeg tilbudt TAI. Først virkede det forvirrende, men det var virkelig enkelt at få styr på, hvordan det fungerede. Det har virkelig forandret mit liv. Jeg har fundet en rutine, og jeg bruger altid TAI, inden jeg går hjemmefra i længere tid.”

### **Tilbage til livet**

“Transanal irrigation tømmer tarmen helt og har endda lindret min IBS (Irritable bowel syndrome). Det har også hjulpet mig til at regulere mit blodsukkerniveau, jeg har diabetes, hvilket var en positiv overraskelse.

Jeg føler mig mere sikker, når jeg går ud. Jeg behøver ikke tie stille og lide længere.

Mange lider af inkontinensproblemer, og det burde ikke være noget, som gemmes væk og får én til have det dårligt. TAI lader mig forblive selvstændig, og det er det absolut vigtigste for mig.”

# NAVINA IRRIGATIONSSYSTEM: SPØRGSMÅL OG SVAR

## **- Hvor ofte skal jeg gennemføre behandlingen?**

I begyndelsen er det godt at irrigere hver dag, og efter en startperiode på 1-2 uger kan de fleste trappe ned og irrigere hver anden dag.

## **- Hvor lang tid tager det?**

For de fleste tager en irrigation mellem 15 og 60 minutter.

## **- Kan jeg gøre det selv?**

Ja, de fleste kan irrigere sig selv.

## **- Hvad er en normal rutine?**

Rgelmæssig og pålidelig tarmtømning finder du i samarbejde med sundhedspersonalet frem til.

## **- Hvor længe skal jeg teste behandlingen, før den er effektiv?**

De fleste finder en rutine og et mønster, der fungerer, i løbet af den indledende tilpasningsperiode (4-12 uger).

## **- Gør det ondt?**

Nogle mennesker udtrykker frygt og bekymring ved at begynde med TAI. TAI må ikke gøre ondt. Hvis vandet er for koldt, kan det give mavekramper. Vandtemperaturen skal være 36-38 °C.

## **- Jeg fulgte anvisningerne, men der kom ingen afføring ud?**

Mavemassage, bevægelse eller hosten kan få vandet til komme ud. Det kan skyldes forstoppelse eller dehydrering. Hvis du irrigerer 30 minutter efter at have indtaget mad eller drikke, kan det være med til at stimulere den naturlige tarmaktivitet.

## **- Er det okay at bruge vand fra hanen?**

Du bør altid irrigere med lunkent vand fra hanen (36-38 °C). Hvis du kan drikke vandet, er det okay at irrigere med det.

## **- Skal jeg vaske mig bagefter?**

Nogle synes, at det er en god rutine at tage brusebad efter irrigation, men det er ikke nødvendigt, så længe du er ren og tør.

## **- Kan jeg spise og drikke, hvad jeg har lyst til?**

En varieret kost er god for fordøjelsen og tarm-sundheden og anbefales til alle.

# WELLSPECT WITH YOU

Når du vælger Wellspect får du meget mere end produkter af høj kvalitet. Wellspect With You er vores skarpe servicetilbud, som giver dig råd og støtte hele vejen.

Uanset om du bruger 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 services fra personlig hjælp, til oplæring og undervisning.

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

**Scan QR-koden for at læse mere om Wellspect With You og se vores tilbud af tjenester.**



## VIL DU VIDE MERE OM AT FÅ EN GOD START?

- **Lær mere om kroppen og de forskellige diagnoser**
- **Hvordan kan transanal irrigation (TAI) med Navina System give dig kontrollen tilbage?**
- **Se instruktionsfilm**
- **Tag del i de personlige historier**

Alt dette og meget mere finder du på: **wellspect.dk** eller ved at scanne QR-koden nedenfor.

### **Abbonér på vores blog**

og få de seneste opdateringer direkte i din mail.

### **Kontakt os**

Vil du vide mere eller har du spørgsmål om Navina Irrigationssystem eller vores supportprogram for brugere, kontakt os gerne direkte på kundeservice-telefonen: 43 62 43 32.



## Referenser

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

Hos Wellspect udvikler vi innovative løsninger for kontinenspleje, som øger livskvaliteten for mennesker med blære- og tarmproblemer. Vi vil inspirere vores brugere til bedre selvværd og selvstændighed samt till et godt helbred. Vi har været ledende i industrien i 40 år med vores varemærker LoFric® og Navina™. Vores målsætning er altid at minimere klimataftrykket fra vores produkter, og vi stræber passioneret efter at blive klimaneutral. Vi arbejder tæt sammen med brugere og sundhedspersonale for at forbedre vores produkter på en bæredygtig måde, nu og for fremtiden. **Wellspect. En reel forskel.**

For at få mere information om vores produkter og tilbud kan du besøge [Wellspect.dk](http://Wellspect.dk).

Deltag i samtalerne på LinkedIn, Twitter, Facebook og Instagram.

## wellspect.dk

Wellspect HealthCare,  
Maglebjergvej 10, 2800 Kongens Lyngby. Tlf: 43 62 43 32.

### Navina irrigationssystem

#### Anvendelse

Navina Irrigation System er beregnet til transanal irrigation ved at indføre vand i den nederste del af tyktarmen via et rektalkateter.

#### Indikationer

Navina Systems er designet til at hjælpe voksne og børn fra 3 år, som lider af fækal inkontinens, kronisk forstoppelse og/eller tidskrævende tarmpleje. Ved at indføre vand i den nederste del af tyktarmen, kan man stimulere de peri-staltiske muskler i tarmen til at tømme tyktarmen og endetarmen.

#### Kontraindikationer

Brug IKKE Navina-irrigationssystem, hvis nogen af følgende forhold gør sig gældende for dig:

- Kendt anal eller kolorektal stenose
- Aktiv inflammatorisk tarmsygdom.
- Akut divertikulitis
- Kolorektal cancer
- Iskæmisk colitis
- Har gennemgået anal- eller kolorektaloperation for mindre end tre måneder siden
- Har gennemgået endoskopisk polypektomi for mindre end 4 uger siden

Denne liste er ikke nødvendigvis komplet, og derfor tager sundhedspersonalet også stilling til brugerens individuelle forhold. Læs betjeningsvejledningen før brug.



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



2797

\*X Only