

A photograph of two men in a professional setting. One man, with grey hair, glasses, and a beard, is smiling and looking towards the other man. The second man is seen from the back, wearing a grey sweater and sitting in a wheelchair. They appear to be in a meeting or consultation.

PÅVIRKNING AF
URINVEJE OG
TARMSYSTEM VED
RYGMARVSSKADE
- til dig som er mand

Denne brochure er et supplement til de oplysninger, du tidligere har fået på hospitalet, om hvordan urinvejene og tarmen påvirkes af en skade eller sygdom, som rammer rygmarven. Der er fokus på, hvordan RIK (Ren Intermitterende Kateterisering) og TAI (TransAnal Irrigation) fungerer og kan hjælpe dig.

Vi vil gerne sige tak til de nordiske uroterapeuter/sygeplejersker, som har hjulpet med at undersøge fakta.



INDHOLDSFORTEGNELSE



Hvordan fungerer urinvejene ved en rygmarvsskade?	4
Urinvejene og sundheden.....	6
Behandling	7
Hvad er Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)?.....	8
Værd at vide om engangskatetre	9
Sådan udfører du RIK.....	10
LoFric - Valget du altid kan stole på	12
Sådan anvender du LoFric	13
Sådan anvender du LoFric Origo	14
Sådan anvender du LoFric Hydro-Kit	15
Sådan anvender du LoFric Primo	16
Urinvejsinfektioner (UVI).....	17
Gode råd & tips.....	18
Hvordan kan RIK løse dine problemer?.....	19
En historie fra det virkelige liv	20
Tjekliste inden opstart med RIK	21



Hvordan fungerer tarmen ved en rygmarvsskade?	22
Hvordan fungerer fordøjelsessystemet?	23
Behandling	25
Hvad er transanal irrigeringation (TAI)?.....	26
Navina - Mere selvstændighed	28
En historie fra det virkelige liv.....	30
Vil du vide mere om den gode start?	31



HVORDAN FUNGERER URINVEJENE VED EN RYGMARVSSKADE?

Rygmarven har omtrent samme tykkelse som en finger, og den er meget skrøbelig. Den ligger i en væskefyldt kanal i selve rygraden. Rygmarven indeholder celler, der sender og modtager signaler fra hele kroppen. Takket være disse signaler kan vi blandt andet bevæge armene, benene og andre muskler i kroppen. Det er også disse signaler, der styrer kroppens evne til at tømme blæren og tarmen.

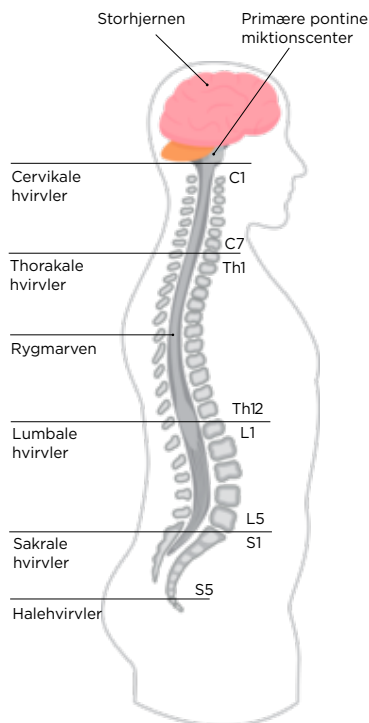
Ved en rygmarvsskade er forbindelsen mellem hjernen og blæren helt eller delvist ude af funktion (afhængigt af om skaden er fuldstændig eller ufuldstændig). Dette medfører ofte en funktionsforstyrrelse i blærens fyldnings- og tømningssfase. Desuden påvirkes muligheden for at tømme blæren af egen fri vilje. I tilfælde af rygmarvsskader opstår der til at begynde med en tilstand af spinaltraume, hvilket betyder, at reflekser ikke kan udløses under skadesniveauet. I løbet af nogle uger eller måneder vender aktiviteten tilbage.

Normalt kan man opdele blæredysfunktionen i overaktiv blære og underaktiv blære.

Overaktiv blære kan udvikles ved høje skader, dvs. rygmarvsskader ovenfor Th12. Blærens tryk

er højt, men man har svært ved at tømme sig, fordi blæren og urinrørets muskel ikke samarbejder. Dette kan på sigt give nyreskader.

Underaktiv blære kan udvikles ved rygmarvsskader inden eller nedenfor Th12. Trykket i blæren er her så lavt, at den ikke kan trække sig sammen for at tømmes, selvom urinrørets muskel er svag.



Der findes to hovedgrupper af blæreforstyrrelser efter en rygmarskade, dette afhænger af skadens niveau.

Overaktiv blære

Når den spinale traumefase er ovre, kan personer med en rygmarskade ovenfor Th12 udvikle en såkaldt spas-tisk blære.

Kendetegn:

- Ved en fuldstændig skade er der ingen følelse af blærepåfyldning eller trang til at tømme blæren.
- Ved en ufuldstændig skade kan der ofte forekomme en følelse af trang til at tømme blæren, selvom trangen til at lade vandet føles anderledes end før skaden.
- Der kan forekomme ikke-viljestyrede sammentrækninger af urinblæren, hvor blæremusklen stadig har tømningsevne. Dette kan medføre ufrivillig urinlækage (refleksblære). Blærevolumen mindskes.
- Resturin: Urinblærens evne til at trække sig sammen er ikke tilstrækkelig til at tømme blæren fuldstændigt. Dette kan medføre urininkontinens og urinvejsinfektioner.
- Sammentrækninger af blæren mod lukket urinrør (detrusor-sfinkterdyssynergi) medfører et højt tryk i blæren med risiko for tilbagestrømning til nyrerne (refluks).

Underaktiv blære

Forbindelsen til centralnervesystemet er afbrudt. Det medfører tab af refleksbuen mellem urinblæren og rygmarsken. Dette sker ved skade inden eller under Th12.

Kendetegn:

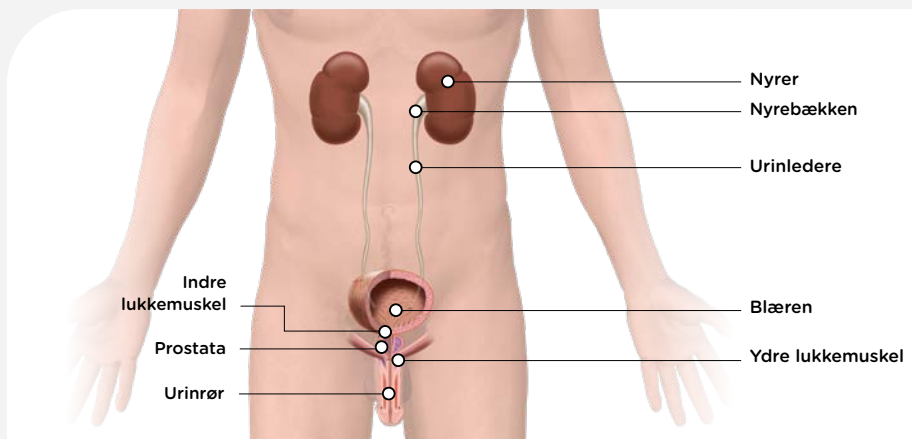
- Ved en fuldstændig skade er der ingen følelse af blærepåfyldning eller trang til at tømme blæren.
- Blæremusklen har svag eller ingen tømningkraft, hvilket indebærer, at der er en stor mængde urin til stede i blæren.
- Urinblæren er ofte udspændt og overfyldt.
- Resturin kan medføre inkontinens og urinvejsinfektion.
- Trykket i lukkemusklen er ofte lavt, hvilket kan medføre urininkontinens ved øget bugtryk, fx ved fysisk anstrengelse, hoste og nysen.

URINVEJENE OG SUNDHEDEN

Raske, velfungerende urinveje er vigtige for vores velbefindende og faktisk en forudsætning for at kunne leve.

Nyrerne har to primære opgaver, nemlig at fjerne affaldsprodukter fra blodet og at regulere kroppens salt- og væskebalance. Affaldsprodukterne udskilles i urinen. Herefter løber urinen ned i blæren, der fungerer som et opsamlingsreservoir. Selve blæren er egentlig en stor muskel, der kan udvide sig og trække sig sammen.

Ved blæretømning skal urinen passere lukkemusklen. Det er en muskel under blæren, der fungerer som en sikkerhedsventil, som enten er lukket eller åben. Når den er åben, kan urinen løbe ud og ned i toilettet. Blæretømningen styres af centralnervesystemet via et samarbejde mellem det viljestyrede og det ikke-viljestyrede nervesystem. Mængden af urin varierer fra person til person, men vi tisser normalt 200-400 ml urin pr. gang og 1-2 liter i døgnet. Vi har behov for at tisse 4-8 gange om dagen.



BEHANDLING

Blæretømning med kateter

Kateterisering af blæren er behandlingen, hvis blæren ikke tømmes helt efter vandladning. Der findes to forskellige behandlingsmetoder: RIK (Ren Intermitterende Kateterisering) og permanent kateter. RIK er førstevalg og indebærer, at blæren tømmes regelmæssigt med et hydrofilt engangskateter.

Fordelene med RIK

Fordelene ved at anvende RIK sammenlignet med et permanent kateter er mange. Risikoen for urinvejsinfektioner (UVI) mindskes, og man opretholder normale urinveje, hvorved risikoen for infektioner og nedsættelse af nyrefunktionen mindskes. Målet med RIK er at

tømme blæren helt regelmæssigt, hvilket forhindrer UVI, urinlækage og hyppig vandladningstrang. Brug af RIK øger samtidigt muligheden for et aktivt sexliv.

Permanent kateter

Fast kateter- KAD

Dette kateter indføres i blæren via urinrøret. KAD sættes normalt op umiddelbart efter skaden og bør fjernes hurtigst muligt.

Suprapubisk kateter/topkateter

Dette kateter indføres i blæren via maven. Fordelen er, at det ikke sidder i urinrøret, og at det muliggør RIK-træning. Kan anvendes permanent hvis RIK ikke er muligt.

RIK med engangskateter har flere fordele, bl.a:

- Beskytter de nedre og øvre urinveje
- Når blæren tømmes, mindskes risikoen for urinvejsinfektion
- Giver bedre livskvalitet ved at reducere inkontinens og hyppig vandladningstrang

HVAD ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING?

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) er en metode, hvor man regelmæssigt tømmer blæren med et engangskateter. Metoden er effektiv, uanset om det drejer sig om problemer med at holde på urinen eller at tømme blæren. Selvom det kan føles lidt mærkeligt i begyndelsen, er det en enkel og smertefri metode.

Sådan fungerer RIK

RIK indebærer, at der regelmæssigt indføres et kateter i blæren, så al urin løber ud. På den måde tømmes blæren helt. Når blæren er tom, tages katetret ud igen og kasseres. De fleste lærer meget hurtigt at kateterisere sig. Med lidt øvelse tager det kun nogle få minutter.

Det virker måske lidt skræmmende, svært eller måske bare besværligt. Men som med alt andet gør øvelse mester. Tusindvis af mænd, kvinder og børn rundt om i verden selvkateteriserer sig hver dag. Deres erfaring er, at det løser mange af deres problemer og gør livet meget lettere.

Desuden forebygger RIK risikoen for urinvejsinfektioner og nyreskader.

Hvor ofte?

Antallet af kateteriseringer afhænger af mængden af urin. Urinmængden bør ikke overstige 400 ml pr. gang. Undersøgelser har vist en klar sammenhæng mellem lange kateteriserings-intervaller og forekomst af bakterier i urinen. Hvor mange gange, der skal udføres kateterisering, varierer fra person til person og afhænger af væskeindtaget. Normalt udføres RIK 4-6 gange om dagen og ikke om natten.

Målet med behandlingen

- Forebygger reflux og nyreskade
- Forebygger komplikationer såsom større mængden af resterende urin og urinvejsinfektioner
- Forøger livskvaliteten ved at reducere urinlækage og hyppige trang

VÆRD AT VIDE OM ENGANGSKATETRE

Som med alt andet i livet er det vigtigt med en god begyndelse. Dette gælder også, når du begynder med selvkateterisering. Det er derfor vigtigt at vælge et kateter, der passer til dine behov og din livsstil.

De fleste foretrækker katetre, der er smidige at anvende og lette at indføre. Det er dog lige så vigtigt at tænke på succes på den lange bane. Katetrets overflade spiller en meget vigtig rolle både på kort og langt sigt. Hver eneste kateterisering er en belastning af urinrøret. Det mærkes muligvis ikke i begyndelsen, men med tiden kan det give gener.

Det er derfor altafgørende at vælge et kateter med lav friktion helt fra begyndelsen. LoFric® er et urinvejskateter med en helt unik og videnskabeligt testet overflade, som giver en skånsom kateterisering med minimal friktion.



Det ydre lag på kateteret består af et tyndt lag af PVP, der sammen med saltopløsningen i den rette koncentration binder vandet til overfladen af kateteret. Det sikrer, at kateteroverfladen forbliver glat og komfortabel under hele kateteriseringen.



Nelaton Tiemann Flexible

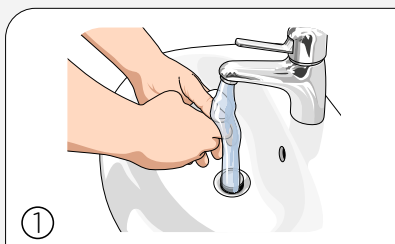
Kateterspidser

Nelaton: Et lige kateter med en afrundet spids. Passer til de fleste brugere.

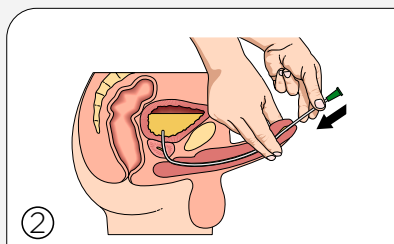
Tiemann: Et lige kateter med en let bøjet spids. Passer til mænd med en forsnævring i urinrøret - eksempelvis ved forstørret prostata.

Flexible: Et lige kateter med en fleksibel spids. Spidsens form og fleksibilitet gør, at den glider lettere ind gennem urinrøret.

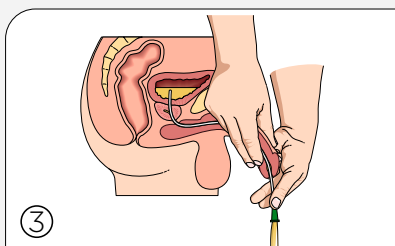
Sådan udfører du RIK



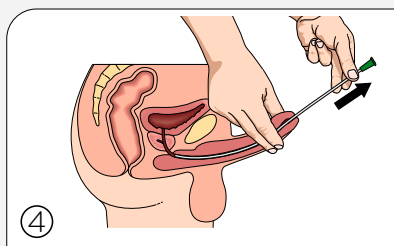
Vask hænderne grundigt med vand og sæbe, både før og efter kateteriseringen. Rør ved så lidt som muligt, efter du har vasket hænder, inden du kateteriserer dig.



Løft penis op mod maven, så urinrøret rettes ud. Indfør derefter katetret langsomt i urinrøret. Når urinen begynder at løbe ud, føres katetret yderligere et par centimeter ind.

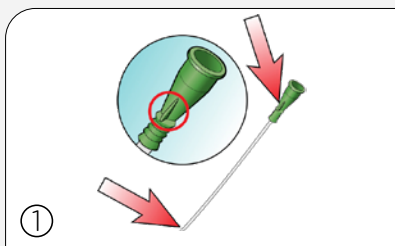


Før penis tilbage til normal position igen, når urinen begynder at løbe ud gennem katetret.

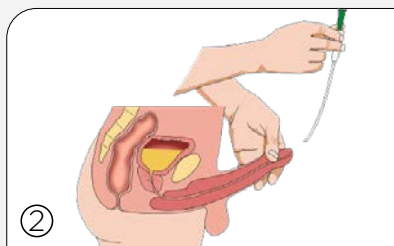


Når der ikke løber mere urin, trækkes katetret langsomt et lille stykke ud. Hvis urinen igen begynder at løbe, vent med at udtage katetret helt, til strålen er stoppet. Nu er blæren helt tom.

Et Tiemann-kateter med bøjet spids kræver en særlig teknik ved kateterisering.



Notér, hvor på konnektoren markeringen befinder sig i forhold til kateterspidsen, når du indfører katetret. Derved sikrer du, at kateterspidsen har den rigtige retning under kateteriseringen.



Kontrollér, at kateterspidsen vender op mod maven ved indføringen af katetret og under kateteriseringen.

Find en stilling, der passer dig, og anvend de nødvendige hjælpemidler.



Sidder du i kørestol og kateteriserer dig, kan en urinopsamlingspose eller LoFric Hydro-Kit være til hjælp.

Her bruges en forlængelseslange direkte til toiletet under tømningen. Et tip så slangen ligger stille under tømningen er at placere den mellem kummen og brættet.

Scan QR-koden for at få mere information og se instruktionsvideoer om, hvordan du udfører RIK:



LOFRIC - VALGET DU ALTID KAN STOLE PÅ

Brugervenlige, hydrofile, intermitterende katetre, der er tilpasset din krop med henblik på skånsom og sikker langtidsanvendelse.

LoFric - det klassiske originale

LoFric® er vores klassiske hydrofile lav-friktionskateter. LoFric skal i rent vand for at aktivere den hydrofile overflade.

LoFric Primo - bøjeligt kateter med steril saltopløsning

LoFric® Primo™ er et hydrofilt kateter, som er pakket med steril saltopløsning. Katetret aktiveres, når det skal bruges. LoFric Primo kan foldes sammen og er nemt at tage med.

LoFric Origo - brugervenligt og sikkert i smart pakning

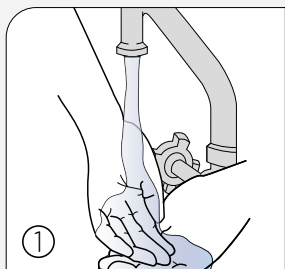
LoFric® Origo™ er et hydrofilt kateter til mænd og er designet til at give en enkel, sikker og hygiejnisk kateterisering. Katetret kan ligge i lommen, og dermed er LoFric Origo diskret og nemt at have med sig. LoFric Origo har et praktisk justerbart håndtag, som sikrer en mere stabil og sikker kateterisering. Det er skånsomt og sikkert at indføre og trække ud. Katetret er klar til brug umiddelbart efter aktivering.

LoFric Hydro-Kit - alt i én løsning, sikkert og nemt at anvende overalt

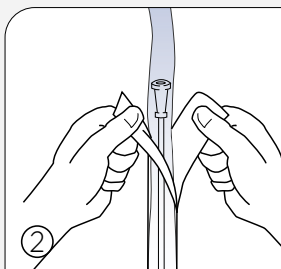
LoFric® Hydro-Kit™ er et komplet hydrofilt katetersæt. Med både LoFric-kateter, saltopløsning og opsamlingspose gør det brugeren helt uafhængig af toilet eller adgang til vand. LoFric Hydro-Kit giver dig frihed og tryghed til kateterisering, uanset hvor du er. Katetret er klar til brug umiddelbart efter aktivering.



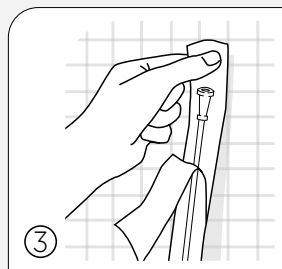
Sådan anvender du LoFric



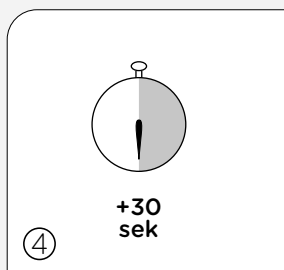
① Vask dine hænder grundigt med vand og sæbe.



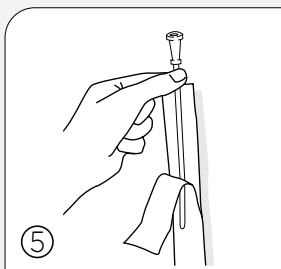
② Åbn pakningen over konnektoren 5-6 cm og fyld med vand. Almindeligt vand fra hanen kan anvendes.



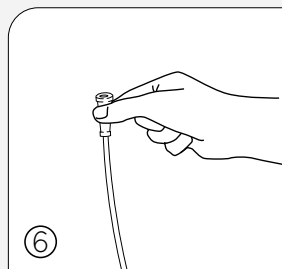
③ Fjern den blå beskyttelse for at kunne anvende den selvklæbende tape og hæng katetret op på en ren og tør overflade.



④ Lad katetret væde i 30 sekunder, mens du gør dig klar.

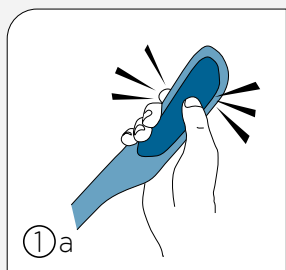


⑤ Efter 30 sekunder er katetret klart til anvendelse.

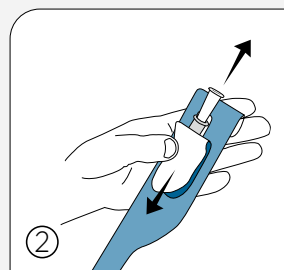
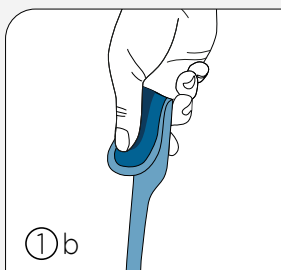


⑥ Udfør kateteriseringen i henhold til de anvisninger du har fået. Efter brug kan katetret bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald.

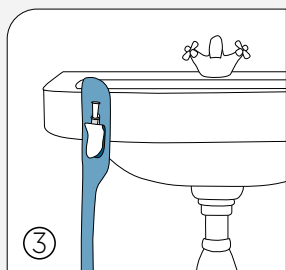
Sådan anvender du LoFric Origo



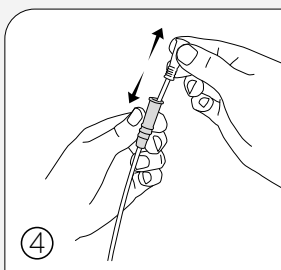
Aktiveres med det samme, så du altid har et friskt kateter. Det eneste, der behøves for at aktivere LoFric Origo med saltopløsningen, er et let tryk.



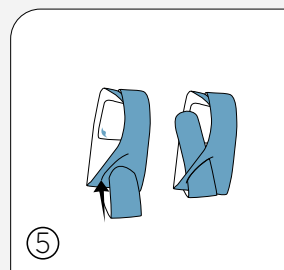
Træk strimlen nedad for at åbne pakningen.



En selvklæbende flig på bagsiden gør det let at hænge katetret op på en ren, tør overflade.

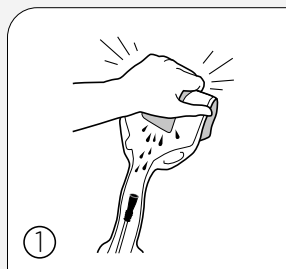


Justérbart håndtag til bedre greb og kontrol uden at røre ved katetret.

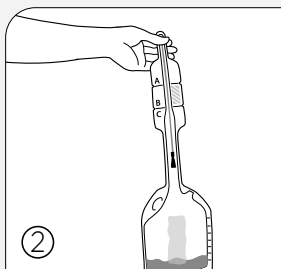


Kan foldes sammen til lommeformat. Fold pakningen sammen, og brug slidesen til at holde katetret foldet.

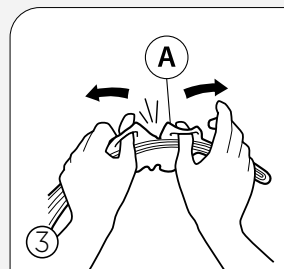
Sådan anvender du LoFric Hydro-Kit



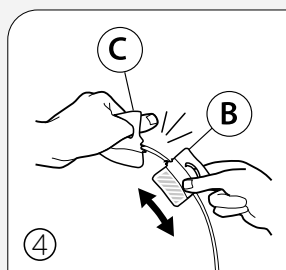
Hold produktet lodret. Fold vandposen og klem til. Lad nu saltopløsningen løbe ned til katetret, og det er klar til brug



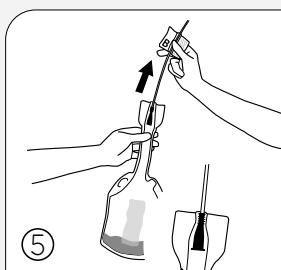
Vend pakken og lad saltopløsningen løbe ind i opsamlingsposen.



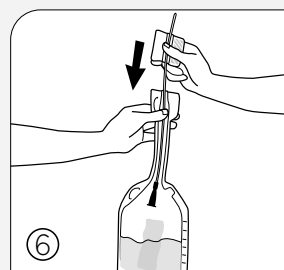
Anvend gribehullerne ved riveslids "A" for at åbne og afdække kateterspidsen.



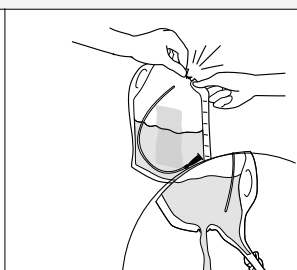
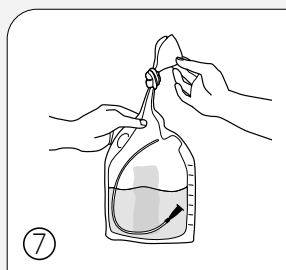
Anvend gribehuller ved riveslids "B/C" for at åbne. Anvend sektion "B" som hjælp til håndtering af katetret.



Træk forsigtigt katetret ud af pakningen indtil konnektoren stopper for at forsegle mellem katetret og opsamlingsposen. Kateteriser nu på normal vis.



Efter kateterisering, skub det brugte kateter tilbage i opsamlingsposen.

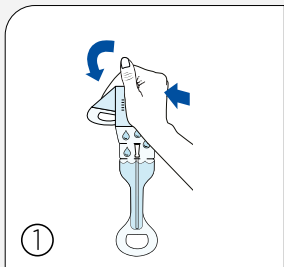


Før bortskaffelse, tøm enten posen via halsen eller bind en knude på halsen og tøm via åbningen på siden. Man kan også kassere hele posen med dens indhold ved først at binde en knude på halsen af posen.

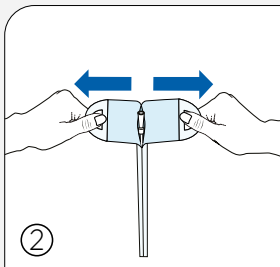
Sådan anvender du LoFric Primo

Kateteret kan åbnes på to forskellige måder - med eller uden indføringshjælp

Alternativ 1

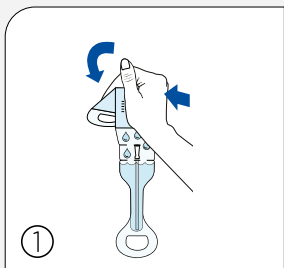


Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned i katetret. Kateteret er herefter klart til brug.

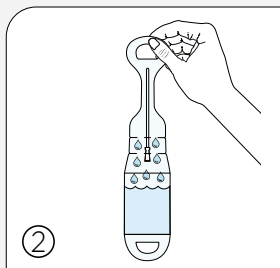


Hiv forpakningen fra hinanden. Træk i gribehullerne på pakken ovenfor vandposen med begge hænder. Hiv, til kateteret viser sig.

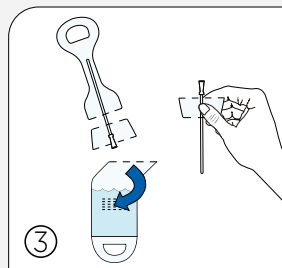
Alternativ 2



Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned i katetret. Kateteret er herefter klart til brug.



Vend forpakningen på hovedet, så saltopløsningen løber tilbage til vandposen.



Fjern vandposen ved at hive ved mærkningen **A**. Tips! Riv halvsvejs først, vend forpakningen og riv den anden halvdel af. Riv af ved mærkningen **B**, på samme måde som ved **A**. Brug den del, som bliver tilbage som indføringshjælp.

URINVEJSINFEKTIONER

Personer med en rygmarvsskade er særligt udsatte for komplikationer i urinvejene, fordi skaden i rygmarven giver blæretømningsforstyrrelser.

Urinvejsinfektioner (UVI)

Urinvejsinfektioner er et problem for mange kateterbrugere og for personer med andre sygdomme, der påvirker evnen til at tømme blæren helt eller delvis. UVI er en bakteriel infektion, som påvirker urinvejene. Bakterier formerer sig og angriber slimhinden i blæren eller nyrerne og forårsager UVI.

Urinvejsinfektioner deles op i asymptomatisk og symptomatisk UVI. Asymptomatisk UVI betyder, at man har bakterier i urinen uden symptomer fra urinvejene.

At have forhøjede værdier af bakterier i urinen uden symptomer betyder ikke, at man har en urinvejsinfektion. Hvis du behandler disse bakterier med antibiotika, er der stor risiko for senere at få "ondere" bakterier, som resulterer i mere alvorlige symptomer. Resistens kan udvikles ved at fjerne bakterier, herunder gennem overforbrug og fejlagtig anvendelse af antibiotika.

Kendetegn ved symptomgivende UVI:

- Ændret blærefunktion
- Lækage/øget lækage
- Svie/brændende fornemmelse ved blæretømning
- Hyppig vandladningstrang
- Smerte i lænden og den nederste del af maven
- Blod i urinen
- Feber og/eller forringet almentilstand
- Øget spasticitet (øget muskelspænding)
- Øgede autonome reaktioner, der viser sig ved, at personen sveder eller fryser
- Autonom dysrefleksi hos patienter med rygmarvsskade oven for Th6

Hvis du har symptomer på en urinvejsinfektion, skal du søge lægehjælp med henblik på udredning.

GODE RÅD & TIPS

Væske

Kroppen har brug for mellem 1,5–2 liter væske dagligt. Væsken gør, at blæren skylles igennem, hvilket mindsker risikoen for at få urinvejsinfektioner.

God hygiejne

Underlivshygiejne anbefales en gang per dag. Anvend med fordel håndsprit, inden du kateteriserer dig på et offentligt toilet.

Affaldssortering

- Transportemballage og kartonger sorteres som pap/papir
- Forpakninger som:
 - LoFric Origo ligger i sorteres som plast
 - LoFric (øvrige) ligger i dele og sorteres som plast og papir.

Selve katetrene skal sorteres som brændbart restaffald, eftersom de ikke er i en forpakning og har været i kontakt med kropsvæske under kateteriseringen. Det samme gælder for forpakninger, som har været i kontakt med kropsvæske og ikke er skyllede.

Antal kateteriseringer

En uroterapeut/sygeplejerske giver dig råd om, hvor ofte du skal kateterisere dig, almindeligt er 4–6 gange om dagen. Det varierer fra person til person, afhængigt af blæreproblem, hvor meget du drikker, hvor stor urinemængde, og om du kan tisse uden kateter. Som regel bør blæren ikke indeholde mere end 400 ml urin.

For at undgå komplikationer er det vigtigt at følge anbefalingerne ved oplæring.

Tøm blæren helt

Fuldstændig blæretømning kan opnås ved at ændre kropsstilling, mens katetret stadig er inde i blæren. Træk langsomt katetret ud for at få al urinen ud. Giv dig god tid på toilettet. Hvis der stadig er urin tilbage i blæren, er der større risiko for urinvejsinfektioner. Den mest effektive blæretømning opnås ved enten at sidde ned eller stå op.

Problemer med at indføre katetret

Hvis du er anspændt, når du skal kateterisere dig, kan lukkemuskulaturen omkring urinrøret blive stram og gøre det sværere at indføre katetret. Du må ikke presse katetret ind. Find en god stilling, host lidt, og slap af. Prøv at indføre katetret igen. I begyndelsen af behandlingen kan der forekomme blod i urinen eller på katetret. Det skyldes ofte, at urinrøret er irriteret. Erfaringen viser, at det hurtigt går over, men hvis du er usikker, skal du henvende dig til din uroterapeut/sygeplejerske.

På rejser

Tag dine katetre og hjælpemidler med hjemmefra, når du skal ud at rejse. Det er desværre ikke så usædvanligt, at bagage kommer på afveje på flyrejser, så opbevar derfor altid katetre til et par dage i håndbagagen. For at gøre det nemmere ved told- og sikkerhedskontrol kan du bestille hjælpemiddelattest/rejsebevis hos din kontinenssygeplejerske eller henvende dig til Wellspect.

Bestil et rejsekit eller rejsebevis på [wellspect.dk](#)



HVORDAN KAN RIK LØSE DINE PROBLEMER?

Forbedrer livskvaliteten

Ved at minimere risikoen for urinvejsinfektioner og/eller lækageproblemer kan man i større udstrækning leve et normalt liv uden at bekymre sig om generende urinlugt eller vådt tøj. Dette kan give dig større kontrol og dermed øget livskvalitet. Når blæren tømmes helt, bliver der også længere mellem toiletbesøgene.

Forebygger urinlækage og hyppig trang til vandladning

Ved at tømme blæren helt og regelmæssigt undgår du lækage og hyppig trang til vandladning. En overfyldt blære kan give ukontrolleret lækage.

Mindsker risikoen for urinvejsinfektioner

Når blæren tømmes helt, mindskes risikoen for urinvejsinfektion. For at forhindre urinvejsinfektion skal man derfor regelmæssigt tømme blæren helt.

Giver blæren funktionen tilbage

Ved regelmæssig tømning af blæren kan man i visse tilfælde få en fuldstændig og funktionel tømning tilbage. Det er dog ikke muligt for alle.

Sparer tid

En del skal sidde længe på toilettet for at tømme blæren eller gå tilbage igen lige efter, de har tisset. RIK tager blot nogle få minutter, og du tømmer blæren hel tom.

EN HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

BRUGER AF LORIC ORIGO

"Som barn blev jeg kørt ned af en bil, mens jeg var ude at cykle med mine venner. Ulykken resulterede i en inkomplet rygmarvsskade. Umiddelbart efter ulykken fik jeg at vide, at jeg ville have brug for hjælpemidler til at tømme blæren og tarmen.

Efter kort tids brug af fastliggende kateter (KAD) blev jeg introduceret til RIK. Jeg var meget skeptisk i starten, kateteriseringen var smertefuld og ubehaglig, og jeg fik tilbagevendende problemer med

urinvejsinfektioner.

Gennem årene har jeg prøvet mange forskellige katetre. Da LoFric Origo blev lanceret i Norge, fik jeg mulighed for at prøve det.

Jeg mærkede hurtigt, at ubehaget i forbindelse med selvkateteriseringen forsvandt - og jeg har ikke haft en eneste urinvejsinfektion, siden jeg begyndte at bruge LoFric Origo. LoFric Origo er let at bruge, og det er noget, som er rigtig vigtigt for mig, fordi jeg rejser meget med mit arbejde."

BRUGER AF LOFRIC ORIGO OG LOFRIC HYDRO-KIT

"De seneste 15 år har jeg dagligt brugt LoFric-produkter. Det gør, at jeg kan leve mit liv uden at være urolig for RIK - det fungerer bare!

Til hverdag bruger jeg LoFric Origo med den diskrete forpakning, som gør katetrene lette at tage med. Som cyklist på det danske landshold rejser jeg omkring 15 uger om året til konkurrencer og træningslejre i udlandet.

På disse rejser bruger jeg altid LoFric Hydro-Kit. Den integrerede løsning med kateter og pose, plus en lille flaske håndsprit gør det enkelt, sikkert og hygiejnisk at bruge kateter på offentlige toiletter og på flyet. Det samme gør sig gældende, når jeg har træningspas på cyklen i 5 timer ad gangen.

Så er det vigtigt, at jeg har en enkel og hygiejnisk løsning for RIK, og her er LoFric Hydro-Kit mit førstevalg."

TJEKLISTE FØR OPSTART PÅ RIK

For at få din start og din fortsatte selvbehandling med RIK så god som muligt, kommer der her en tjekliste med den information, som du bør have fået med dig ved oplæring af RIK. Informationen bør være både mundtlig og skriftlig.

Kontaktperson:

Afdeling: Telefon:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde: cm

Antal kateteriseringer per dag:

Information om RIK

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Årsager til blæreproblemer | <input type="checkbox"/> Tilpas kateteriserings-intervaller individuelt |
| <input type="checkbox"/> Urinvejenes anatomi | <input type="checkbox"/> Information om komplikationer såsom urinvejsinfektioner |
| <input type="checkbox"/> Urinvejenes normale funktion | <input type="checkbox"/> Demonstrere katetre og eventuelt andre hjælpemidler |
| <input type="checkbox"/> Fordele med RIK | <input type="checkbox"/> Praktiske råd |
| <input type="checkbox"/> Undervisning i RIK-metoden | |
| <input type="checkbox"/> Udfør RIK under vejledning | |

Kontaktperson:

Arbejdssplads: Telefon:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde: cm

Antal kateteriseringer per dag:

Opfølgning på RIK

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> For at tilpasse kateteriserings-intervallet
- gennemgå miktionslisten | <input type="checkbox"/> Praktiske oplysninger om sortimentsforandringer og aktuelle hjemmesider |
| <input type="checkbox"/> Repetition af RIK-teknik | <input type="checkbox"/> Eventuelle komplikationer |
| <input type="checkbox"/> Opfølgning på RIK-behandlingens påvirkning i hverdagen/livskvalitet
- det rette kateter?
- det rette kateteriserings-interval? | <input type="checkbox"/> Praktiske råd til eksempelvis rejser |



HVORDAN FUNGERER TARMEN VED EN RYGMARVSSKADE?

Fordøjelsessystemet styres af nervesystemet, der går via rygmærven op til hjernen. Hvis nervebanerne afskæres, for eksempel på grund af sygdom eller centralnerveskade, kan tarmens funktion blive påvirket.

Skaden påvirker helt eller delvist tarmens viljestyrede kontrol over lukkemusklen, som styrer afføring og udledning af luft.

Andre årsager, som påvirker tarmene, er ændret mobilitet på grund af handicap og/eller brug af medicin.

Neurogen tarmdysfunktion kan føre til forstoppelse, afføringsinkontinens og/eller andre afføringsproblemer.

Forstoppelse kan komplicere blæretømningen, og studier har vist, at forstoppelse fører til øget hyppighed af urinvejsinfektioner.

Forstoppelse

Forstoppelse er meget almindelig ved tarmdysfunktion. Tarmbevægelserne er langsommere og mere uregelmæssige. Et almindeligt symptom er hård og tør afføring, som er svært at komme af med. Denne tilstand kan være kombineret med "urolig mave" og luft i maven.

Kendetegn

- Du kan få en konstant følelse af ufuldstændig tømning. Dette kan skyldes, at lukkemusklen ikke afslappes, når afføringen befinder sig i endetarmen, og det er tid til at tømme tarmen. Derfor tager det lang tid at tømme tarmen, og det kan også forårsage hæmorider, der kan være smertefulde og letblødende.
- Musklerne er slappere, hvilket gør det vanskeligere at tømme tarmen helt.
- Det er vanskeligt at presse med mave-musklerne.

Afføringsinkontinens

Afføringsinkontinens er endnu et almindeligt problem ved tarmdysfunktion. Det er en tilstand, som betyder, at man tømmer tarmen ufrivilligt.

Kendetegn:

- Den viljestyrede kontrol over lukkemusklen forsvinder helt eller delvist på grund af fuldstændig eller ufuldstændig skade.
- En svag lukkemuskel, som ikke har tilstrækkelig styrke til at holde på den afføring, som samles i den nederste del af tarmen.
- Man kan blive inkontinent på grund af forstoppelse. Så løber vandig afføring forbi den hårde afføring, så der opstår lækage. Det er ikke ualmindeligt at opleve begge problemer på samme tid.

HVORDAN FUNGERER FORDØJELSESSYSTEMET?

Hele fordøjelsessystemet i et menneskes krop er ni meter langt. Når vi har tygget og sunket maden, transporteres den via mavesækken til tarmene.

Sådan fungerer fordøjelsessystemet

Efter at maden er findelt i mavesækken, passerer den videre gennem tyndtarmen, hvis hovedfunktion er at optage næring. Maden føres derefter ind i tyktarmen.

Tyktarmen tilføres dagligt ca. 1,5 liter væske fra tyndtarmen og absorberer salte og størstedelen af vandet, der omdannes til ca. 150-200 ml afføring.

Afføringen transporteres ved hjælp af tarmbevægelser. Passagen gennem tyktarmen tager mellem 1-3 dage. En del af afføringen samles i den nederste del af endetarmen, og når endetarmen udvides, sendes et signal til hjernen om, at det er tid til tømning, hvorefter dette sker.

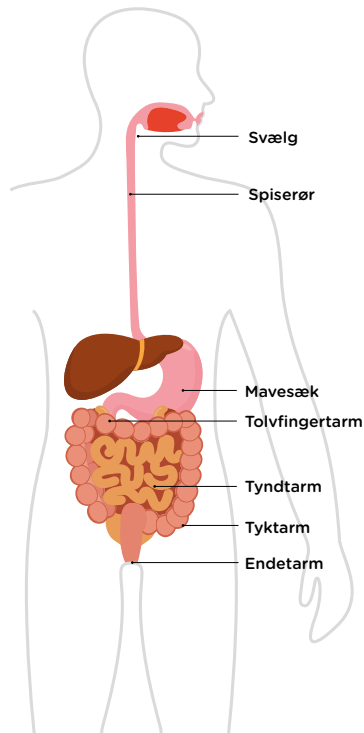
Tømning af tarmen

Tømningen af tarmen styres via nervesignaler i hjernen og rygmarven. Når hjernen sender et signal om, at tarmen skal tømmes, begynder afføringsprocessen.

Sammentrækninger i mellemgulvet øger trykket i maven og stimulerer tarmbe-

vægelser i tyktarm og endetarm, hvilket får lukkemusklen til at afslappes og åbne endetarmen.

Det er normalt at have afføring fra 3 gange om ugen til 3 gange om dagen.





BEHANDLING

Den første behandlingsmulighed er konservativ behandling.

Kosten

Kosten har betydning, da nogle fødevarer giver løs mave og andre giver forstoppelse. Man véd, at regelmæssige måltider og normalt væske- og fiberindtag er vigtigt.

Motion

Regelmæssig motion er med til at sætte gang i tarmbevægelserne.

Medicin

Der findes forskellige afføringsmidler, som kan forbedre tarmens bevægelser og regulere afføringens konsistens, hvilket letter afføringsprocessen.

Træning af toiletvaner

Det kan være en hjælp at gå på toilettet regelmæssigt i et bestemt tidsrum hver dag. Lyt til kroppens signaler, og gå straks på toilettet, når de melder sig. Du må ikke vente. Selvom du ikke får nogen signaler, så gå alligevel på toilettet ca. 20-40 minutter efter fx morgenmaden.

Minilavemant

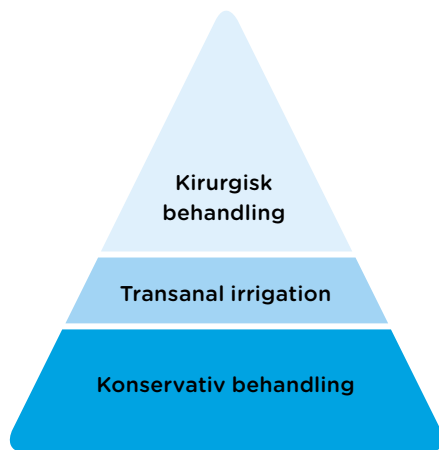
Et minisystem, hvor man indfører ca. 100 ml vand og på den måde tømmer endetarmen, kan være tilstrækkeligt for nogle patienter. Hos patienter med tarmdysfunktion kan minisystemet tilbydes i en tidlig fase, og hvis effekten ikke er tilstrækkelig, kan man derefter gå over til et system med transanal irrigation.

Den anden behandlingsmulighed er transanal irrigation (TAI)

Næste trin er transanal irrigation. TAI er en behandlingsform, der ofte overses. Det er en metode til effektiv tømning af tarmen. Tarmenes peristaltiske bevægelser stimuleres ved at indføre vand i tyktarmen ved hjælp af et rektalkateter eller en kegle, så afføringen udtømmes. Denne behandling kan spare meget tid og mindske frustrationen, når man ikke opnår de ønskede resultater med de konservative metoder.

Det tredje behandlingsalternativ er kirurgi

Højere oppe i pyramiden finder du muligheder som anterograd irrigation, elektrisk stimulering eller kolostomi.



Behandlingspyramide

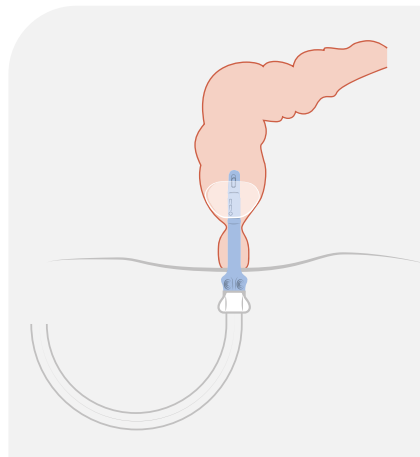
HVAD ER TRANSANAL IRRIGATION (TAI)?

Transanal irrigation er en teknik, hvor tarmen tømmes på en effektiv måde. Den indebærer, at man tømmer endetarmen og den nederste del af tyktarmen ved at indføre vand i tarmen.

Ved regelmæssig irrigation af tarmen tømmes tyktarmen og endetarmen så effektivt, at der ikke når afføring frem til endetarmen før næste irrigation. Dette forebygger fækal inkontinens og giver samtidig kontrol over tid og sted for afføring. Derudover medfører indførelsen af vand en massebevægelse fra den opadgående tyktarm, hvilket forebygger forstoppelse. Andre væsentlige fordele ved TAI er, at du ikke bruger så meget tid og energi på tarmplejen, mens du samtidig bliver mere selvstændig.

Ikke flere uheld

Når indlæringsperioden er afsluttet, og tarmen har vænnet sig til TAI, er målet normalt at irrigere hver anden dag. På det tidspunkt bør du have fået en tarmtømningsrutine, som gør, at du slipper for både forstoppelse og inkontinens. Formålet med TAI er at genoprette en god og regelmæssig tarmfunktion, så du kan leve som normalt.



Der indføres vand i tyktarmen via rektalkateter eller kegle, som anbringes i endetarmsåbningen.

Motivation og forventninger

I starten kan det føles uvant eller måske lidt underligt at anvende TAI, og det kan tage et stykke tid at få styr på proceduren. Eftersom maven og tarmene er et kompliceret system, så tager det tid at vænne sig til nye rutiner.

Men det vil betale sig i længden. Det er helt afgørende, at du er motiveret og har tålmodighed. Vær forberedt på, at det tager tid at ændre vaner, både mentalt og fysisk, og at tarmen har brug for tid til at vænne sig til de nye rutiner. Det kan også tage tid, inden du finder dine optimale behandlings-parametre, som vandmængde og ballonstørrelse.

Det er vigtigt, at du har realistiske

forventninger til, hvordan TAI kan hjælpe dig, og hvor lang tid det tager at få tilfredsstillende resultater. Regn med, at det tager 4-12 uger at stabilisere tarmen og udvikle en god, individuel tarmtømningsrutine.

Giv det lidt tid. Det er det værd!

Oplæring er afgørende

Oplæring og individuel tilpasning er afgørende for at lykkes med TAI og holde fast i metoden. Du er nødt til at få lært det først og træne på, hvordan man gør, inden du begynder. Det bedste er at have støtte af sundhedspersonale de første gange, du udfører en irrigation.

Fordele med TAI

- Mindsker risikoen for lækage
- Bedre kontrol over når og hvor
- Tømmer tarmen effektivt
- Sparer tid og energi

NAVINA FOR MERE SELVSTÆNDIGHED TARMPLEJE TIL DIN HVERDAG

Navinas produkter er holdbare og robuste og er lavet til at kunne holde til dagligt brug. Tarmpleje er et følsomt område, og brugerne kan altid være sikre på, at produkterne er sikre at bruge.

Produkternes høje kvalitet er tydeligt mærkbar, hver eneste gang du åbner en Navina-pakke. Uanset om det er en af forbrugselementerne til Navina Irrigation System eller Navina Insert, er det den samme pålidelige kvalitet.

Navina Classic - enkel og bekvem manuel håndtering

Navina™ Classic er den brugervenlige løsning, som er let at håndtere. Den har store intuitive betjeningsknapper og farvekodede pumper til vand og luft, hvilket gør systemet let at forstå. Navina Classic er det perfekte valg til dig, der foretrækker manuel irrigation.



Navina Smart - elektronisk håndtering og personlige instillinger

Navina™ Smart er et elektronisk system, der giver dig mulighed for at skræddersy TAI nøjagtigt til dine behov - på en sikker, konsekvent og kontrolleret måde. Navina Smart har indbygget sikkerhed for maksimal ballonstørrelse, vandvolumen og vandhastighed. Efter du har testet dig frem og gemt dine personlige instillinger, skal du bare trykke på start for at komme i gang.



Navina Smart har en tilhørende app, bruges som en irrigationsdagbog, og som kan hjælpe dig, når du starter på TAI.

Navina Insert - en blød analprop designet til at være behagelig

Den fleksible, væskefyldte analprop er udviklet til at kunne ændre form og anpasse sig, når væsken rører sig indeni. Det gør, at den er enkel at sætte i og tage ud, og behagelig at have i. Navina Fecal Incontinence Insert forhindrer lækage og gør det muligt at leve et selvstændigt og aktivt liv.

- Udviklet for at beskytte mod afføringslækage
- Designet til at være behagelig
- Skabt til at være hygiejnisk



EN HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

BRUGER AF NAVINA

"Da en sygeplejerske viste mig et TAI-system første gang, var jeg sikker på, at det ikke var noget for mig. Det bestod af vand, katetre og en pumpe. Jeg kunne kun forestille mig, hvor ulækkert det måtte være. Brunt vand, konstant pleje, konstant irritation... Nej tak!

Jeg havde fået en rygmærskade et par måneder tidligere og befandt mig i en fase, hvor jeg skulle finde mig til rette med mit nye liv. Jeg var netop kommet hjem igen og havde mit fokus på, hvordan jeg skulle blive boende der i en kørestol.

Tanken på en ulækker TAI-rutine var ikke lige noget, jeg ønskede skulle blive en del af min hverdag.

Men jeg forstod ikke idéen med TAI dengang. Nu hvor jeg har brugt systemet siden 2011, indser jeg, hvor forkerte fordomme jeg havde. Jeg havde hørt forskellige argumenter for, hvorfor TAI ikke var en god løsning, eller noget man skulle anvende på lang sigt. Der findes mange argumenter nu, hvor jeg tænker, at TAI burde bruges meget mere indenfor sundhedssystemet til folk med tarmproblemer og her kommer nogle stykker:

Noget af det mest generende, man kan komme ud for, er at lave i bukserne i offentligheden. Mange behandlingsalternativer som medicin, væske eller kostændringer hjælper ikke rigtigt. Uheld kan stadig ske.

Min egen erfaring med at bruge TAI regelmæssigt er, at problemet stort set kan undgås. Jeg kan næsten spise hvad som helst. Inden jeg startede med TAI, skete det ret tit, når jeg var ude og spise fastfood med mine venner eller familie, at jeg var nødt til at gå på toilettet direkte efter, jeg havde spist. Mit tarmsystem kunne ikke acceptere den slags mad, uden maven gik i oprør. Nu kan jeg spise, hvad jeg vil uden risiko for uheld.

Mange mennesker med neurogen tarm har mistet den viljemæssige kontrol. Det betyder, at de heller ikke mærker, når de skal tømme tarmen. Når du mister følelsen og kontrollen over lukkemuskelen, er risikoen for uheld og behovet for pludselige besøg på toilettet altid en bekymring.

Når du bruger TAI genvinder du kontrollen over dine toiletbesøg. Du får en rutine, og du kan vælge når og hvor, du vil tømme dig. Som for langt de fleste er det dig, som bestemmer, ikke din tarm."

WELLSPECT WITH YOU

Når du vælger 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 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 livet.

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 deforskelige diagnoser**
- **Forstå værdien af Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) med Lofric**
- **Hvordan kan transanal irrigation (TAI) med Navina System give dig kontrollen tilbage?**
- **Se instruktionsfilm**
- **Tag del i de personlige historier**

Abonnér på vores blog

og få de seneste opdateringer direkte til din mail.

Kontakt os

Vil du vide mere, eller har du spørgsmål til LoFric og Navina System eller til vores supportprogrammer, så kontakt gerne kundeservice på telefon: 43 62 43 32

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



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.

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

Navina irrigeringssystem

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 peristaltiske 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.

Symboler



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



2797



Navina fecal incontinence insert



Fremstillet:
Minnesota Medical
Technologies

Importør:
Wellspect
HealthCare
Aminogatan 1

MPS Medical Product
Service GmbH
Borggasse 20
Braunfels 35619
Germany

LoFric



Fremstillet: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal, Sverige.

