

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

HVAD ER LARS? Få kontrol efter tarmoperationen



Navina™

Low Anterior Resection Syndrome - LARS, er en række symptomer, som du kan få i varierende grad efter en tarmoperation. Tarmfunktionen bliver aldrig helt den samme som før operationen, men de fleste opnår en god eller acceptabel funktion. I denne brochure finder du forslag til, hvordan du kan håndtere eventuelle symptomer, som du oplever efter din behandling. Tal med sundhedspersonalet om dine symptomer. Du kan få hjælp!

Denne brochure indeholder også information om transanal irrigation (TAI) med Navina Systems. TAI har vist sig at være en effektiv behandling for dem, der lever med LARS. Vi håber denne brochure vil være en hjælp for dig!

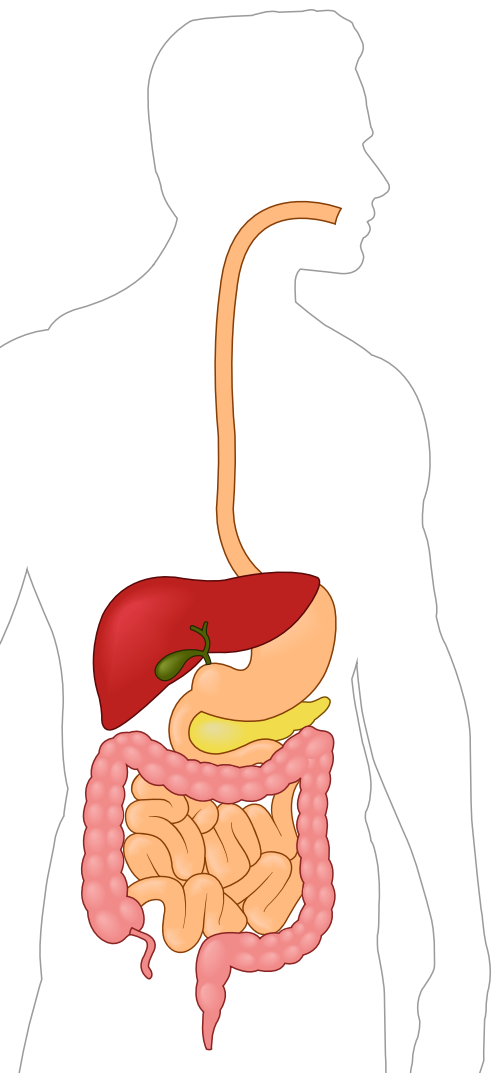
Vi vil takke uroterapeuterne Sara Strandberg og Mari Dahlberg samt docent Louis Banka Johnson (Bäckenbottencentrum, Kirurgen SUS Malmö) for samarbejdet under udarbejdelsen af denne brochure.

INDHOLD

Normal tarmfunktion	3
LARS - Low Anterior Resection Syndrome	4
Hvordan får jeg hjælp?	6
Behandlingsmuligheder	7
Hvad er transanal irrigation (TAI)?	10
Navina - Øget selvstændighed	12
En mands historie	14
Wellspect With You	17



NORMAL TARMFUNKTION

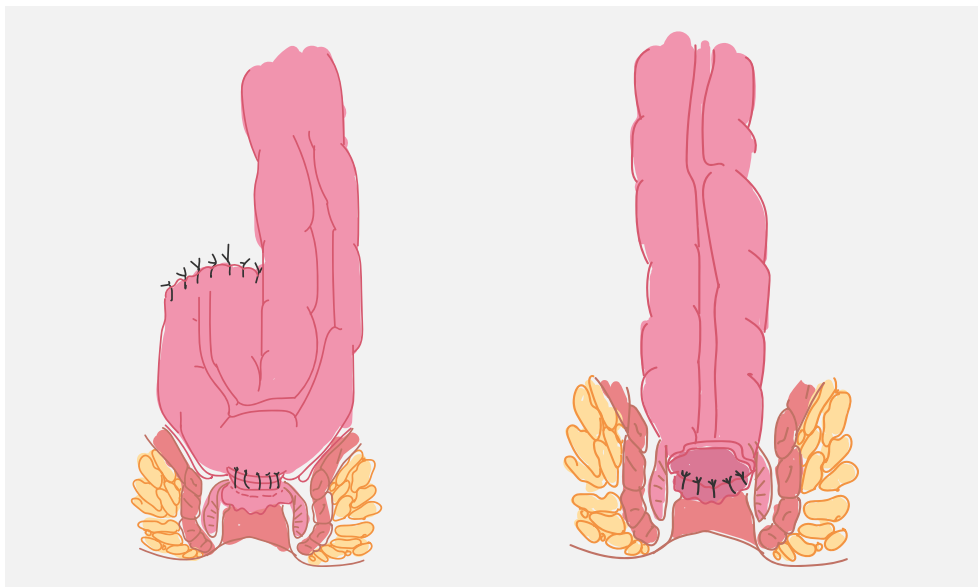


Hvor ofte vi tømmer tarmen kan variere meget fra person til person. Det er normalt at tømme tarmen op til tre gange om dagen til en gang hver tredje dag.

Fordøjelseskanalen i et menneskes krop er cirka ni meter lang. Når vi har tygget og sunket maden, findeles denne i mavesækken og passerer videre gennem tyndtarmen, hvis primære funktion er at absorbere næring. Indholdet i tarmen føres herefter videre til tyktarmen. Tyktarmen tager imod en til to liter indhold i døgnet, det bliver i tyktarmen i op til tre døgn. En stor del af indholdet i tarmen består af vand, rester af maden, som ikke er blevet nedbrudt, salte og bakterier. Det meste af vandet absorberes i tyktarmen, derfor får afføringen en fastere konsistens. Afføringen transporteres ved hjælp af tarmens bevægelser, den såkaldte peristaltik, til endetarmen. Når den nederste del af endetarmen fyldes med afføring, sendes der signaler til hjernen og derved oplever vi et behov for at tømme tarmen. Hvilket til sidst bevirker at lukkemusklen slapper af og endetarmens åbning åbner sig. Omkring åbningen i endetarmen sidder der to lukkemuskler, hvoraf den ene kan styres ved hjælp af viljen.

Det tager normalt en til tre dage for maden at passere mave- og tarmkanalen.

LOW ANTERIOR RESECTION SYNDROME (LARS)



Ved en operation for endetarmkræft fjernes hele eller en del af endetarmen og enderne på tarmen sættes efterfølgende sammen igen. Stykket, hvor tarmen sættes sammen, kaldes en anastomose. Afhængigt af hvor tumoren sidder, udføres en høj eller lav resektion af tarmen. Ved lav resektion, også kaldet low anterior resection, sidder stykket længere nede mod åbningen i endetarmen. Oftest får man en midlertidig aflastende stomi (pose på maven) en såkaldt loopileostomi for at beskytte anastomosen mens det heler.

Stomien fjernes når anastomosen er helet. Hvilket ofte tager 2-3 måneder.

endetarmen fungerer som en beholder for afføringen og når man fjerner den funktion, kan det lede til hyppigere behov for at tømme tarmen og en følelse af ikke at kunne tømme tarmen helt. Operation, strålebehandling og cytostatika kan forårsage skader på nerverne, hvilket kan lede til nedsat følelse i endetarmen. Dette gør det sværere at bedømme, om det er luft eller afføring, der skal passere samt gøre det

sværere at holde det tilbage, hvilket skaber risiko for lækage af afføring og luft.

Strålebehandling kan forårsage inflammatoriske processer i tarmen, hvilket kan lede til kroniske forandringer, der bl.a. gør det sværere for tarmvæggen at sugе væsken til sig og dermed resultere i en løsere afføring. Dette kan lede til akutte afføringstrang med risiko for lækage. Strålebehandlingen og inflammationen gør tarmen mere sårbar og letblødende, den øger slimproduktionen og gør tarmvæggen mere elastisk.

Cytostatika giver ofte akutte bivirkninger som kvalme, opkastninger og diarré. Langtidseffekterne som cytotatika har på tarmen er ikke helt kortlagte. Nærliggende skader er ubalance i tarmens mikroflora.

Påvirkning af tarmens peristaltik og skader i tarmens slimhinde.

Operation, strålebehandling og cytotatika kan i sig selv give bivirkninger især hvis du har været igennem flere af disse behandlinger, så øges risikoen for tarmdysfunktion. Hvis man derudover lægger faktorer til, som kostvaner, stress, uro og bivirkninger fra medicin kan dette også bidrage til en forværret tarmfunktion.

Den forværede tarmfunktion kaldes for Low Anterior Resection Syndrome (LARS) og opstår ofte efter en tarmoperation.

Symptomer fra LARS kan være en eller flere af nedenstående:

- Ufrivillig afgang af luft
- Hyppig trang til at gå på toilettet
- Akut behov for at komme på toilettet
- En følelse af ufuldstændig tømning
- Afføringslækage

Du kan desuden opleve andre komplikationer, som søvnbesvær, smerter, tør hud og urininkontnens. Tal med sundhedspersonalet om dine symptomer og hvilke som generer dig mest.

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

HVORDAN FÅR JEG HJÆLP?

For at kunne finde frem til, hvilken behandling, der passer optimalt til dig, er det vigtigt at du har en samtale med sundhedspersonalet om dine gener. Så du får løst dine problemer.

Problemer med tarmen og inkontinens er stadig et tabubelagt emne. Netop derfor er det vigtigt at få talt om det.

Du kan få hjælp!

BEHANDLINGSMULIGHEDER

Der findes flere behandlingsmuligheder. Alt fra enkle til mere avancerede, som kan anvendes samtidigt eller hver for sig. Behandlingen skal skræddersyes og tilpasses til dine behov.

Samtale

LARS har stor påvirkning på livskvaliteten. Man kan føle en del skam og tabu, som kan lede til begrænsninger i hverdagen. Det er vigtigt at du i ro og mag får mulighed for at have en samtale om dine problemer med sundhedspersonalet.

Kostråd

Der findes begrænset forskning når det gælder diæt. Kostens påvirkning på mave- og tarmkanalen varierer fra person til person, hvilket gør det svært at give almene kostråd. Man kan forsøge at udelukke visse madvarer for at se, om det mindsker symptomerne. At spise mindre måltider flere gange om dagen og tygge maden grundigt kan mindske risikoen for dannelsen af luft og kraftig afføring. Søde sager, kunstige sødestoffer såsom Xylitol og Sorbitol, fed mad og tyggegummi kan give øget luft i maven samt løs afføring. Stærke krydderier, kaffe og alkohol kan øge tarmens rørlighed, hvilket øger risikoen for lækage. Probiotika kan have en positiv effekt på tarmfloraen og mindske symptomerne fra tarmen.

Medicinering

Tarm regulatorer stimulerer tarmen naturligt. De binder væske, øger tarmindholdets volumen, normaliserer

afføringens konsistens og letter selve tømningen af tarmen. Eksempler på tarm regulatoriske midler er: psylliumfrø, HUSK, Vi-Siblin og Inolaxol. Tarm regulatorer bør indtages sammen med væske.

Loperamid er et lægemiddel, der modvirker diarré. Det får maden til at passere langsommere gennem mave- og tarmkanal, mere væske suges op og afføringen bliver fastere. Selv blød og grynet afføring bliver fastere. Loperamid kan indtages med et forebyggende formål. For eksempel når du ved, at du plejer at have løs afføring. Behandlingen er dog meget individuel. Derfor foreslår vi, at man starter ud med mindre doseringer, eftersom maven kan reagere kraftigt på medicineringen.

Ved generende luftdannelse i tarmen kan man teste Dimetikon. Dimetikon nedbryder skum og bobler, som hovedsageligt forårsages af luft man har synket, som tarmen kan have problemer med at klare efter strålebehandling.

Toilett træning

Angsten for at opleve afføringslækage kan indebære, at mindste fornemmelse fra tarmen kan gøre at man har behov for at gå på toilettet. Dette kan i sig selv skabe et endnu stærkere behov for at gå på toilettet. Man kan træne på at slappe af og modstå

trangen til at gå på toilettet. Det er i orden, hvis man bare kan holde sig nogle sekunder i begyndelsen - det bliver lettere med tiden. Man skal slappe af, trække vejret roligt og forsøge at holde sig. Dette kan gøres, mens man sidder på toilettet, hvis det føles mest trygt. Hvis man kan holde afføringen tilbage bare et par minutter vil trykket aftage. Gradvist kan man øge tiden og afstanden fra toilettet.

Teknik for tømning

Tarmen tømmes bedst, hvis man sidder på hug. Man kan forsøge at efterligne i den rette stilling på følgende måde: knæene skal op over hoften f.eks. ved hjælp af en fodskammel. Læn



kroppen fremad og hvil albuerne på knæene. Stræk din mave og tryk med dine mavemuskler. Du kan teste at holde dine hænder på maven og hoste for bedre at kunne forstå, hvordan mavemusklerne arbejder, når de hjælper til med at tømme tarmen. At tømme så godt som muligt er vigtigt ved tømningbevær ved luft- og afføringslækage.

Bækkenbundstræning

Ved at træne bækkenbunden styrkes musklerne i bækkenbunden samt musklerne omkring urinrøret og endetarmen. Bækkenbundstræning kan medvirke til at holde sig.

Hjælpemidler

Ved problemer med afføringslækage findes der forskellig beskyttelse. Der findes specialbeskyttelse ved mindre afføringslækager med kulfilter, som effektivt fjerner lugt. Der findes desuden analpropper, der forhindrer selve lækagen. Du skal tale med sundhedspersonalet inden du får en bevilling på analpropper.

Minilavement

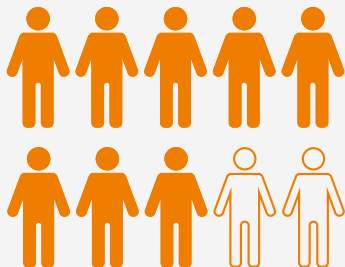
Der findes små vandlavement, hvor 100-150 ml vand føres op i endetarmen via en studs eller en cone. Minilavement kan anvendes dagligt eller flere gange om dagen for at hjælpe med at få den sidste afføring ud og tømme helt. Dette kan mindske antallet af tømninger af tarmen og risikoen for afføringslækage.

Transanal irrigation

Transanal irrigation (TAI) er en behandling, der effektivt tømmer tarmen.

Ved at indføre vand i tyktarmen gennem et rektalkateter eller en cone stimuleres tarmens peristaltiske bevægelser, så afføringen fra tarmen tømmes helt tom. Dette mindsker antallet af tarmtømninger og risikoen for afføringslækage. TAI kan anvendes dagligt eller med få dages mellemrum. TAI er en behandling som ordineres og bevilliges af sundhedspersonale. For flere detaljer se næste side.

Studier viser at behandling med TAI mindsker symptomer af LARS hos 8 af 10 patienter.



Perifer tibial nerve stimulation (PTNS) og Sakral nervemodulering (SNM)

Metoden går ud på at påvirke nervebanerne til de nerver, der kontrollerer blære, tarm og bækkenbund. Milde elektriske impulser gives via tibialisnerven, der går langs med indersiden af benet fra foden op til nerver i korsbenet og bækkenbunden. Disse nerver er en del af et system, der kontrollerer tarmen og blæren. Dette samspil påvirker evnen til at kunne holde sig og kan give en bedre tømning af tarmen.

SNM er en mere avanceret form for neuromodulation, hvor en pacemaker indopereres og giver en kontinuerlig stimulation.

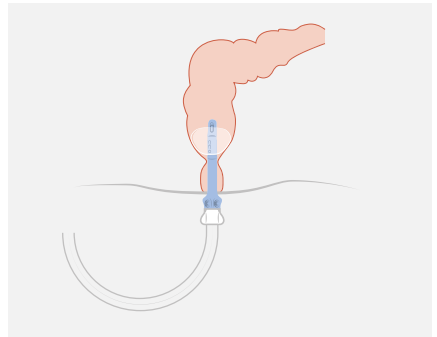
Stomi

Ved vedholdende problemer kan en stomi være et alternativ, for at opnå en bedre livskvalitet.

HVAD ER TRANSANAL IRRIGATION (TAI)?

Transanal irrigation er en teknik, der anvendes for at tømme tarmen på en effektiv måde. Dette indebærer at man tømmer endetarmen og nederste del af tyktarmen ved at tilføre vand i tarmen.

Regelmæssig irrigation af tarmen tømmer tyktarmen og endetarmen så effektivt at ingen afføring når endetarmen før næste irrigation. Dette forebygger afføringslækage, samtidig med at du får mulighed for at vælge tid og sted for tømning af din tarm. Tilførslen af vand skaber en bevægelse i den opadgående tyktarm, hvilket forebygger forstoppelse. Andre betydelige fordele med TAI er, at du slipper for at lægge en masse tid og energi på toilettet, samtidigt med at du bliver mere fri.



Ikke flere uheld

Når indlæringsperioden er overstået og tarmen har vænnet sig til TAI, er målet ofte at irrigere hveranden dag. Formålet med TAI er at genoprette en god og regelmæssig tarmfunktion, så du kan leve dit liv fuldt ud.

Fordele ved TAI

- Mindsket risiko for lækage
- Mere kontrol over hvor/hvornår
- Tømmer tarmen effektivt
- Sparer tid og energi

Motivation og forventninger

I begyndelsen kan det føles underligt eller lidt ubehageligt at anvende TAI, og det kan tage lidt tid inden man får styr på proceduren. Eftersom maven og tarmene er et kompliceret system, har kroppen brug for tid til at vænne sig til den nye rutine. Men det betaler sig i længden.

Det er afgørende at du er motiveret og har tålmodighed. Vær forberedt på at det tager tid at ændre sine vaner, både mentalt og fysisk. Tarmen har brug for tid til at vænne sig til den nye rutine.

Det kan også tage lidt tid, inden du finder de optimale behandlingsparametre, som vandmængde og størrelse på ballon.

Det er vigtigt at du har realistiske forventninger til, hvordan TAI kan hjælpe dig og hvor lang tid det tager før du opnår et tilfredsstillende resultat. Forvent at det tager 4-12 uger inden tarmen er stabiliseret og du har udviklet en god tømningrutine.

Giv det tid. Det er det værd!

Oplæring er afgørende

Oplæring og individuel tilpasning er afgørende for at lykkes med TAI og holde fast ved behandlingen. Du bør først lære og træne i, hvordan man gør, inden du begynder at anvende behandlingen. Du skal helst have hjælp fra sundhedspersonale første gang du udfører en irrigation.



NAVINA FOR ØGET SELVSTÆNDIGHED

Navina™ Systems er et innovativt og brugervenligt system til transanal irrigation (TAI), der giver dig mulighed for at være spontan i din hverdag.

Navina™ Systems er et komplet system til TAI, hvor du kan vælge imellem en manuel eller elektronisk kontrolenhed, samt rektalkateter eller cone. Navina Systems gør det enklere at tømme tarmen.



Navina Smart - intelligent og individuelt tilpasset

Navina™ Smart er et elektronisk system, der giver dig mulighed for at tilpasse din TAI præcis til dine behov - på en sikker, konsekvent og kontrolleret måde. Navina Smart har en indbygget spærre for maksimal oppustning af ballon, vandmængde og vandhastighed. Efter du har testet dig frem og gemt dine personlige indstillinger, er det eneste du skal gøre at trykke på start for at komme igang.

Navina Smart har en APP, der fungerer som en irrigationsdagbog og kan hjælpe dig når du starter op med TAI.

Navina Classic - intuitiv og brugervenlig

Navina™ Classic er den brugervenlige løsning med en manuel kontrolenhed. Den har farvekodede koblinger og intuitive symboler, hvilket gør den enkel at anvende. Navina Classic er det perfekte valg for dig, der foretrækker manuel irrigation, som giver dig mulighed for at bestemme tid og sted for tømning af tarmen.



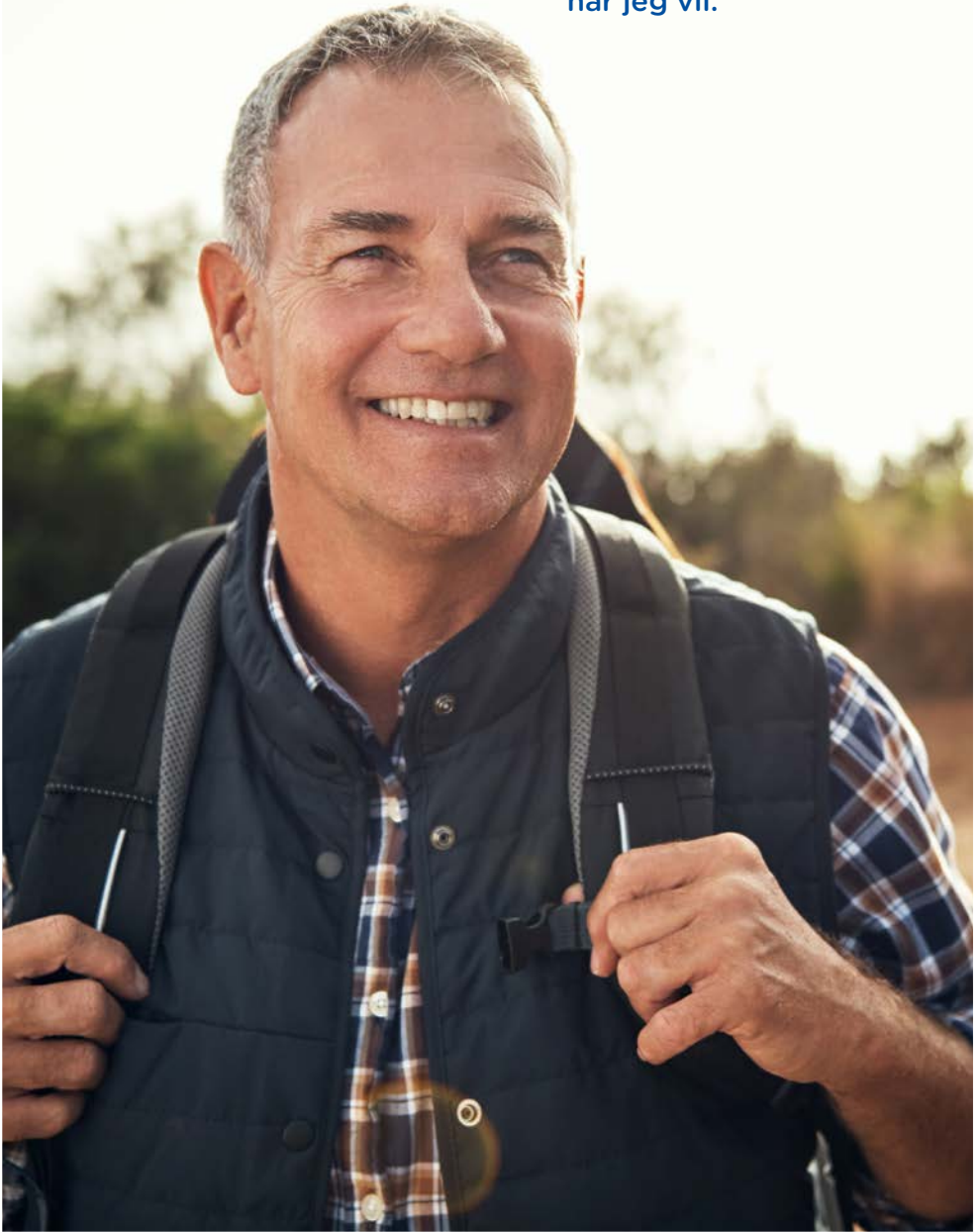
Navina Fecal Incontinence Insert - udviklet til at forhindre afføringslækage

Den fleksible, væskefyldte analprop er designet således at den ændrer form og tilpasser sig kroppen, når væsken fordeler sig i proppen ved indsættelse. Det gør den let at sætte ind, tage ud og bekvem at anvende.

Navina Fecal Incontinence Insert forhindrer lækage og gør det muligt at leve et selvstændigt og aktivt liv.



“Nu kan jeg være spontan
og gøre hvad jeg vil,
når jeg vil.”



Billedet er en illustration og personen på billedet er en model.

HVORDAN JEG FIK KONTROLLEN TILBAGE EFTER MIN KRÆFTDIAGNOSE

Lennart 59, patient med LARS

”Efter jeg blev opereret for kræft i endetarmen, fik jeg en afføringsstomi. Da stomien blev fjernet og tarmen syet sammen igen, havde jeg problemer med at tømme tarmen. Strålebehandlingerne under min kræftbehandling havde skadet nervebanerne til lukkemusklen, som er den muskel, der sikrer, at du kan ”holde dig”. Det var her mine problemer med afføringslækage begyndte.

At ikke selv have kontrol over toiletbesøgene begrænsede i høj grad mit liv. Det var svært at vide om jeg havde tømt tarmen helt under mit toiletbesøg. Det kunne føles som om, at jeg var færdig, men jeg nåede ikke længere end uden for toilettdøren, før jeg var tvunget til at løbe tilbage på toilettet igen. Nogle gange nåede jeg tilbage i tide, men ikke altid.

”Problemer med tarmen er ikke synlige”

Det sociale liv er ofte forbundet med, at man spiser sammen. på grund af

mine problemer med tarmen, var jeg urolig flere dage inden, jeg skulle mødes med venner eller gå på restaurant. Og jeg kunne sjældent nyde selve oplevelsen. Problemer med tarmen er ikke synlige. Det er lettere at forstå at man ikke har det godt, hvis man ser en bandage eller et gipsomslag. Det var heller ikke så let at tale med andre om, at man havde svært ved at holde på afføringen. Selvom jeg ikke selv kunne gøre for det og ikke selv havde valgt at få endetarmskræft, så følte det skamfyldt.

Jeg fik medicin, der gjorde min afføring mere jævn, allerede efter den første operation, hvor jeg fik stomi. Da jeg fik stomien og begyndte på medicinen fungerede det som bremse og gaspedal på samme tid. Jeg stoppede med medicinen, da jeg kunne holde mig længere uden. Jeg har dog fortsat med den halve dosis Loperamid. Tabletterne fungerer bedst om natten og får mine tarme til at slappe af, så jeg kan sove natten igennem. Jeg gik til regelmæssige opfølgninger efter operationen, hvor jeg fortalte om mine problemer. Derfor blev jeg henvist til en diætist.

”Selv om jeg ikke kunne gøre for det, var det skamfyldt”

Når symptomerne ikke forsvandt med en diæt, kom jeg videre til et center for kræftrehabilitering med sundhedspersonale, der er specialiserede inden for problemer med tarmen. Der afprøvede jeg forskellige løsninger med analpropper og minilavement, inden jeg blev præsenteret for Navina Smart. Første gang jeg hørte om transanal irrigation (TAI) og Navina var på kræftrehabiliteringen. Jeg havde aldrig tidligere hørt om TAI og min første tanke var, at jeg ikke var klar til det. Jeg var nok også en lille smule bange. Inden min operation var jeg igennem flere undersøgelser, der krævede lavement og slanger i tarmen, som jeg syntes var en ubehagelig oplevelse. Efter en periode med op til ti toiletbesøg både dag og nat, ændrede jeg holdning. Jeg var konstant træt og den forstyrrede nattesøvn gjorde det svært for mig at overskue mit arbejde. Jeg spiste så lidt som muligt gennem min

arbejdsdag, for at kunne tage fra og til arbejde uden uheld. Jeg talte med min kontaktperson på kræftrehabiliteringen igen og bad hende vise mig, hvordan Navina fungerer. Det gjorde hun så og jeg fik lov til at teste Navina Smart. En forholdsvis ny variant med elektronisk pumpe. Jeg tror at det havde en positiv effekt på mig, at jeg fik tid til at tænke efter. Det var meget værdifuldt at jeg følte mig klar og motiveret til at afprøve TAI.

”Jeg fik tid til at overveje transanal irrigation og blive motiveret til at teste”

Det tog lidt tid at få indstillet enheden korrekt. Men nu anvender jeg Navina Smart dagligt og det har givet mig et helt nyt liv. Efter jeg har tømmt tarmen, så føler jeg, at jeg kan gøre lige, hvad jeg vil. ”Tarmen er den vigtigste del af kroppen og nu, hvor min mave fungerer igen, indebærer det, at jeg kan gøre lige, hvad jeg vil, når jeg vil.”

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

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

Scan QR koden og læs mere om Wellspect With You og de services vi tilbyder.



VIL DU VIDE MERE OM NAVINA OG TRANSANAL IRRIGATION?

- Lær mere om kroppen og de forskellige diagnoser
- Forstå værdien ved transanal irrigation (TAI) med Navina
- Lær mere om vores produkter
- Se instruktionsfilm
- Læs flere historier fra brugere

Alt dette og endnu mere, finder du på: wellspect.dk eller ved at scanne QR koden.



NAVINA SYSTEMS OG NAVINA FECAL INCONTINENCE INSERT





*Navina*TM

Referenser

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

Hos Wellspect udvikler vi innovativ kontinenspleje, der ændrer menneskers liv. Vi er forpligtet til at hjælpe vores brugere til at opbygge selvtillid og uafhængighed, samt et godt helbred og velvære. Vi har været førende i branchen i over 30 år med vores produkt brands LoFric[®] og Navina[™]. Vi skaber pålidelige og brugervenlige produkter til blære- og tarmproblemer med så lille miljøpåvirkning som muligt. Vi stræber passioneret efter at blive klimaneutrale og arbejder tæt sammen med brugere og sundhedspersonale, der konstant inspirerer os til at forbedre vores produkter og tjenester, på en bæredygtig måde, nu og for fremtiden.

Wellspect. En Reel Forskel.

For mere information om vores produkter og vores initiativer for at fremme kontinenspleje sammen Advancing Continence Care Together (ACCT), kan du besøge [Wellspect.dk](https://wellspect.dk).

wellspect.dk

