




PÅVIRKNING AF
URINVEJE OG
TARMSYSTEM VED
RYGMARVSSKADE

- til dig som er kvinde

A photograph of a female healthcare professional with curly hair, wearing a white lab coat, smiling and talking to a patient whose back is to the camera. The background is a blurred clinical setting.

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 udføres RIK	10
LoFric - Valget du altid kan stole på	12
Sådan anvender du LoFric/LoFric Sense.....	13
Sådan anvender du LoFric Elle	14
Sådan anvender du LoFric Hydro-Kit	15
Sådan anvender du LoFric Primo	16
Urinvejsinfektioner	17
Gode råd & tips.....	18
Hvordan kan RIK løse dine problemer?.....	19
En historie fra det virkelige liv.....	20
Tjekliste før opstart på RIK	21



Hvordan fungerer tarmen ved en rygmarvsskade?.....	22
Hvordan fungerer fordøjelsessystemet?	23
Behandling	25
Hvad er transanal irrigation (TAI)?	26
Navina - Mere selvstændighed.....	28
En historie fra det virkelige liv.....	30
Vil du vide mere om at få en god 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 ryggraden. 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.

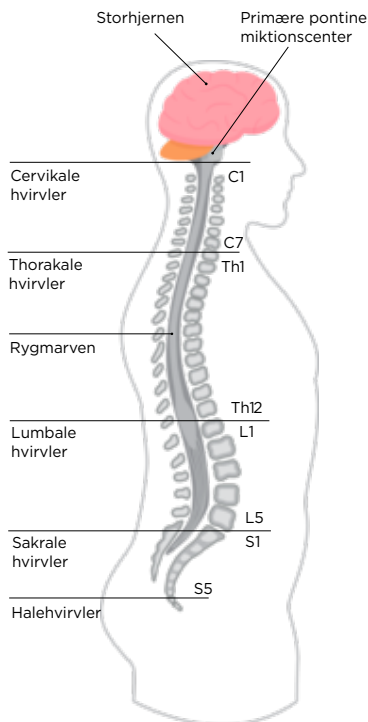
Ved en rygmarvsskade er forbindelsen mellem hjernen og blæren helt eller delvist ude af funktion (afhængigt af om skaden er fuldstændig eller ufuldstændig). Dette medfører ofte en funktionsforstyrrelse i blærens fyldnings- og tømningfase. Desuden påvirkes muligheden for at tømme blæren af egen fri vilje. 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 spastisk 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 blæren 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 tømningsevne, 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.

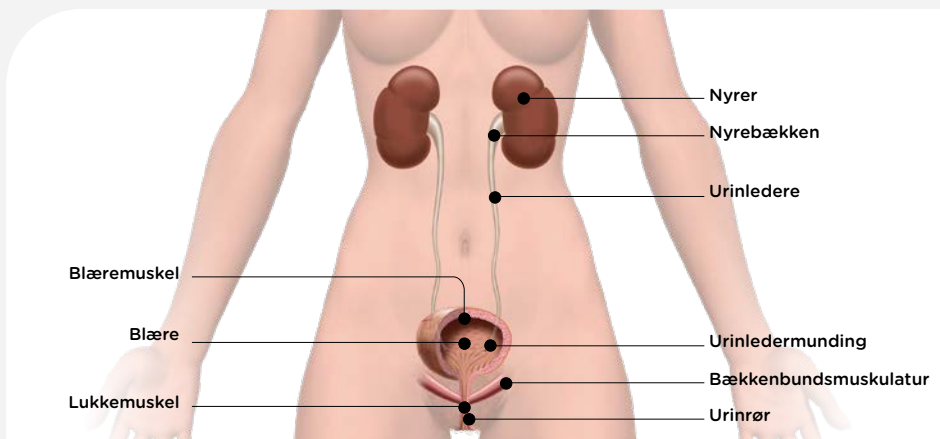
URINVEJENE OG SUNDHEDEN

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

Fordele ved 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

Fastliggende 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. Dette 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?

RIK (Ren Intermitterende Kateterisering) 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. Selv om 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.

Formålet med behandlingen

- Forhindre reflux af urin og nyreskade
- Forhindre komplikationer som store mængder resturin og urinvejsinfektioner
- Forhøje livskvaliteten ved at reducere inkontinens og hyppig vandladningstrang.

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.



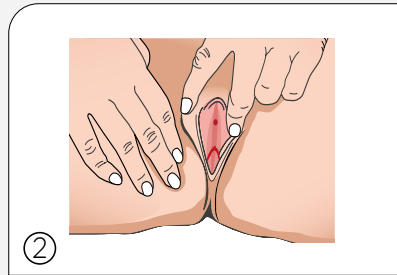
Det ydre lag på kateteret består af et tyndt lag af PVP, der sammen med saltopløsningen i den rette koncentration binder vandet til overfladen af kateteret. Det sikrer, at kateteroverfladen forbliver glat og komfortabel under hele kateteriseringen.



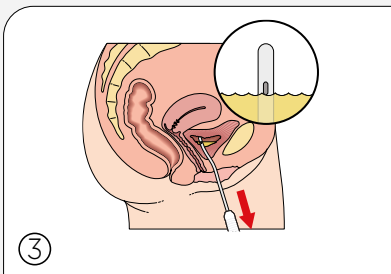
Sådan udfører du RIK



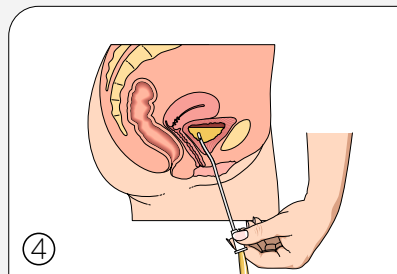
Vask hænderne grundigt med vand og sæbe, både før og efter kateteriseringen. Rør ved så lidt som muligt, efter du har vasket hænder, inden du kateteriserer dig.



Adskil kønslæberne og løft lidt opad. Lokalisér urinrørsåbningen.



Før langsomt katetret ind i urinrøret. Når urinen begynder at løbe ud, før da katetret et par centimeter yderligere ind.



Når urinstrålen er stoppet, trækkes katetret langsomt en smule ud. Hvis urinen igen begynder at løbe, vent med at tage katetret helt ud, til strålen er stoppet. Nu er blæren helt tom.



For at lokalisere urinrørets åbning anvendes ofte et spejl i begyndelsen.

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



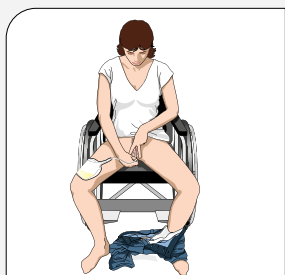
I begyndelsen kan det være en god hjælp at anvende et spejl, så du lettere finder urinrørsåbningen. Efter lidt øvelse kan man uden spejl lokalisere urinrørsåbningen med en finger for at fornemme, hvor katetret skal indføres.



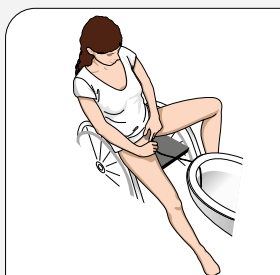
Hvis du kan stå op, kan det nogle gange være lettere at finde urinrøret.



Adskil kønslæberne og indfør katetret. Tøm urinen ud i toiletet.



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



Her anvendes forlængerslange direkte ned i toiletet. Et tip til at holde slangen på plads er, at placere den mellem selve kummen og toiletbrættet.

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 Elle - sikker og diskret med ergonomisk design for bedre hygiejne og optimal kontrol

LoFric® Elle™ er et hydrofil engangskateter, der er klar til brug, og hvor beholderen bliver et håndtag, når den sættes til kateteret. Håndtaget er ergonomisk og forbedrer kontrollen, sikrer en bedre hygiejne og opretholder selvstændigheden.

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.

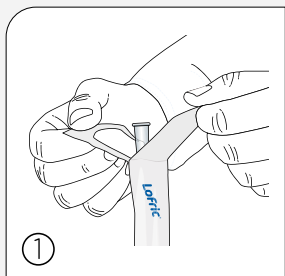
LoFric Sense - brugervenlig, sikker og med diskret design

LoFric® Sense™ er et attraktivt valg for kvinder. Lille og diskret - og alligevel langt nok til at tømme blæren helt. LoFric Sense har alt, hvad der skal til for at udføre sikker og bekvem kateterisering overalt. LoFric Sense er skræddersyet til kvinder og deres særlige behov.

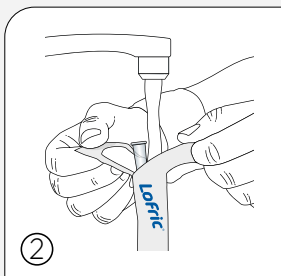
LoFric Hydro-Kit - alt i én løsning, sikkert og nemt at anvende overalt

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.

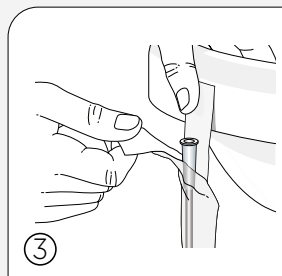
Sådan anvender du LoFric



Åben pakken ved at hive siderne fra hinanden cirka 5-6 cm.

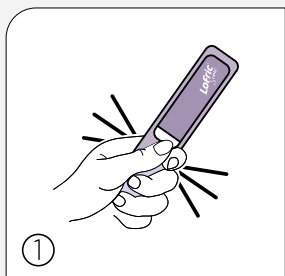


Fyld vand direkte i pakken, så hele kateteret bliver vådt. Almindeligt vand fra hanen kan anvendes. Efter 30 sek. er kateteret klar til brug.

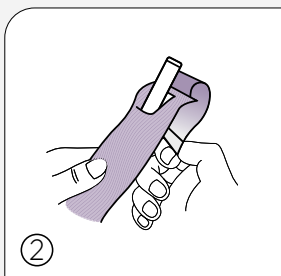


Fjern den blå beskyttelse for at kunne anvende den selvklæbende tape og hæng katetret op på en ren og tør overflade.

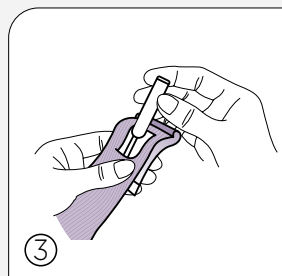
Sådan anvender du LoFric Sense



Buk den nederste del af katetret op, og tryk til. Katetret er klar til brug.

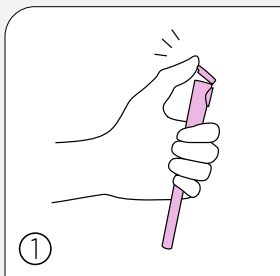


Åbn fligen, og buk den bagud. På bagsiden er der en flig til ophængning af katetret.

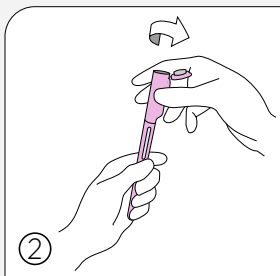


Tag katetret ud af pakken.

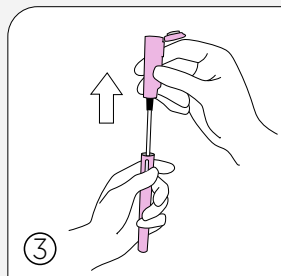
Sådan anvender du LoFric Elle



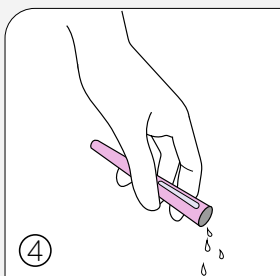
Bryd det øverste sterile låg.



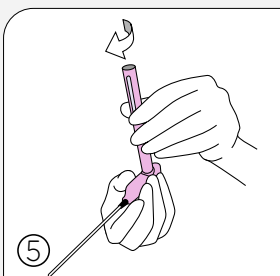
Bryd den nederste sterile barriere ved at tage fat i den nederste beholder og skrue den øverste del af mod uret.



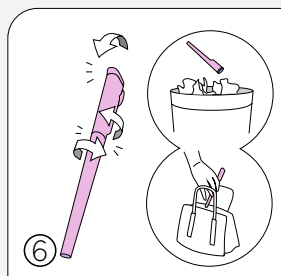
Tag forsigtigt kateteret ud.



Tøm den resterende væske fra beholderen.

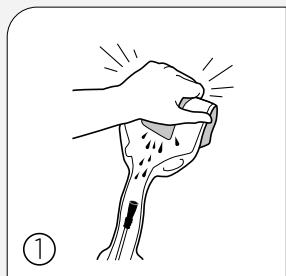


Hvis du fastgør den ydre beholder til kateteret, kan den bruges som håndtag.

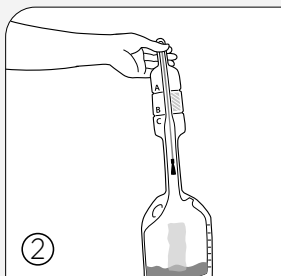


Sæt kateteret ind i det nederste reservoir igen. Smid den væk, eller opbevar den i din taske, indtil du kan kassere den.

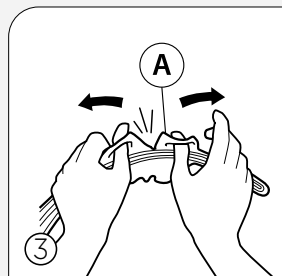
Sådan anvender du LoFric Hydro-Kit



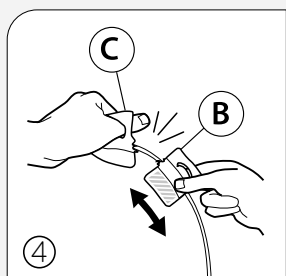
1 Hold produktet lodret. Fold vandposen og klem til. Lad nu saltopløsningen løbe ned til katetret, og det er klar til brug.



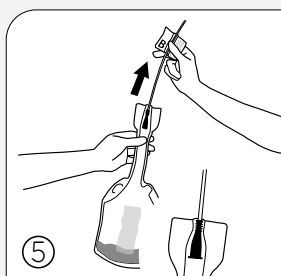
2 Vend pakken og lad saltopløsningen løbe ind i opsamlingsposen.



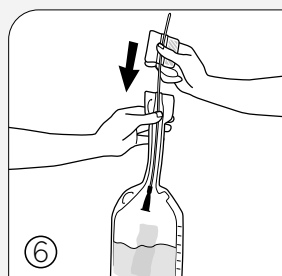
3 Anvend gribehullerne ved riveslids "A" for at åbne og afdække kateterspidsen.



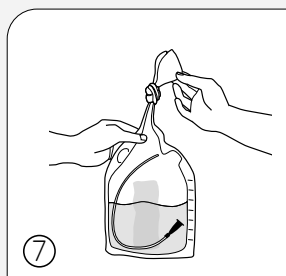
4 Anvend gribehuller ved riveslids "B/C" for at åbne. Anvend sektion "B" som hjælp til håndtering.



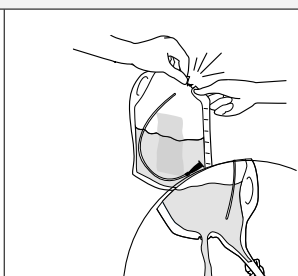
5 Træk forsigtigt katetret ud af pakningen indtil konnektoren stopper for at forsegle mellem katetret og opsamlingsposen.



6 Efter kateterisering, skub det brugte kateter tilbage i opsamlingsposen.



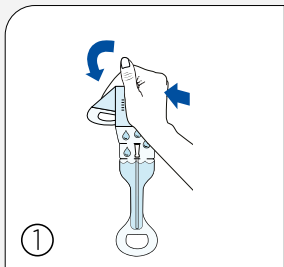
7 Før bortskaffelse, tøm enten posen via halsen eller bind en knude på halsen og tøm via åbningen på siden. Man kan også kassere hele posen med dens indhold ved først at binde en knude på halsen af posen.



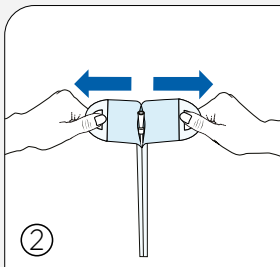
Sådan anvender du LoFric Primo

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

Åbningsalternativ 1

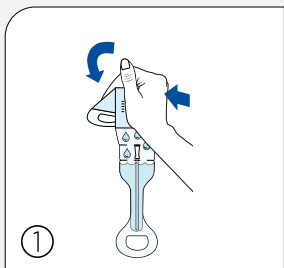


Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned i kateteret. Kateteret er herefter klart til brug.

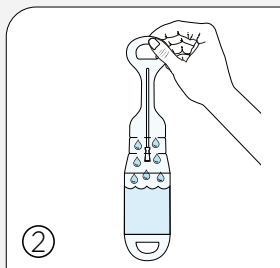


Hiv pakken fra hinanden. Træk i gribehullerne på pakken ovenfor vandposen med begge hænder. Hiv, til kateteret viser sig.

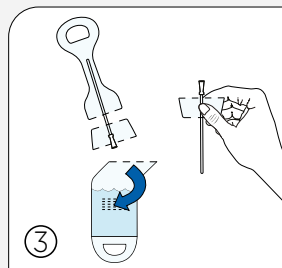
Åbningsalternativ 2



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



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



Fjern vandposen ved at hive ved mærkningen A. Tips! Riv halvvejs 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.

URINVEJSNFEKTIONER

Mennesker 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 mennesker 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
 - Øvrige LoFric sorteres som plast og papir
 - Håndtaget på LoFric Elle sorteres som plast

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 urinmængde, 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. .

Menstruation

Påvirker ikke rutinerne på nogen måde.

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 være 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 toldkontrollen kan du bestille en hjælpemiddelattest/et rejsekort hos din uroterapeut/sygeplejerske, eller du kan henvende dig til Wellspect.

Bestil et rejsesæt eller et rejsekort 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 LOFRIC SENSE.

"At finde ud af hvordan i alverden jeg skulle kunne selvkateterisere mig, i betragtning af at jeg mangler en hånd og er rygmarvsskadet, var mindst talt en udfordring. Netop derfor er det så vigtigt at udveksle erfaringer, og selv efter 27 år lærer jeg stadig af andre. Det kan betyde rigtig meget med hensyn til forenklet livsstil.

Da jeg var nyskadet, følte det som en enorm belastning at RIK'e mig. Jeg var fuldstændig optaget af at sikre mig, at jeg regelmæssigt havde adgang til et toilet, var stresset over at det ville tage lang tid, og at jeg ville blive frustreret.

Noget, man skal gøre 5 gange om dagen, må ikke være så belastende! For mig fungerer LoFric Sense bedst, og den nye pakning er enkel og nem.

Da jeg nok skal kateterisere mig resten af livet, er det vigtigt, at der ikke er for mange trin, og så er det en stor fordel, at LoFric Sense er fyldt på forhånd, let at aktivere og nem at åbne. Så føles det ikke som en besværlig procedure, men fungerer bare!

Jeg har gennemgået en rejse, hvor det i begyndelsen var utrolig besværligt, til at jeg i dag slet ikke tænker over det længere. I begyndelsen kateteriserede jeg mig altid i sengen, men med øvelse lærte jeg at gøre det siddende i en stol, og nu kan jeg kateterisere mig, uanset hvor jeg er.

I de tilfælde, hvor jeg ikke har adgang til et toilet, tager jeg en opsamlingspose med. Ja, det er meget besværligt. Det vil jeg ikke lægge skjul på, men det bliver lettere med tiden, og til sidst går selvkateteriseringen nærmest helt automatisk, og så føles det ikke længere som en begrænsning."

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 blæreproblem | <input type="checkbox"/> Tilpasse kateteriseringsintervaller 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"/> Udføre RIK under vejledning | |

Kontaktperson:

Arbejdsplads: Telefon:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde: cm

Antal kateteriseringer per dag:

Opfølgning på RIK

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> For at tilpasse kateteriseringsintervallet - gennemgå miktionslisten | <input type="checkbox"/> Praktiske oplysninger om sortimentsændringer 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 - rette kateter? - rette kateteriseringsinterval? | <input type="checkbox"/> Praktiske råd til eksempelvis rejser |



HVORDAN FUNGERER TARMEN VED EN RYGMARVSSKADE?

Fordøjelsessystemet styres af nervesystemet, der går via rygmargen op til hjernen. Ved en rygmargsskade kan nervebanerne være blevet beskadiget mellem hjernen og rygmagen ned til tarmene. Dette kan føre til forskellige tarmproblemer alt efter, hvilke nervebaner der er blevet påvirket og i hvilket omfang. Dette kaldes for neurogen tarmdysfunktion.

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 at det tager lang tid at få afføringen

ud. Forstoppelse kan komplicere blæretømningen, og studier har vist, at forstoppelse kan føre 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 "urolog 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, der også kaldes afføringslækage, 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

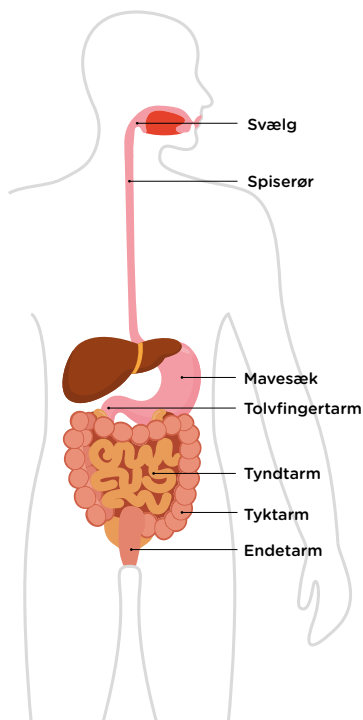
Efter at maden er findelt i mavesækken, passerer den videre gennem tyndtarmen, hvis hovedfunktion er at optage næring. Tarmindholdet føres derefter ind i tyktarmen. Tyktarmen tilføres dagligt ca. 1,5 liter væske fra tyndtarmen og absorberer salte og størstedelen af vandet, der omdannes til ca. 150-200 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.

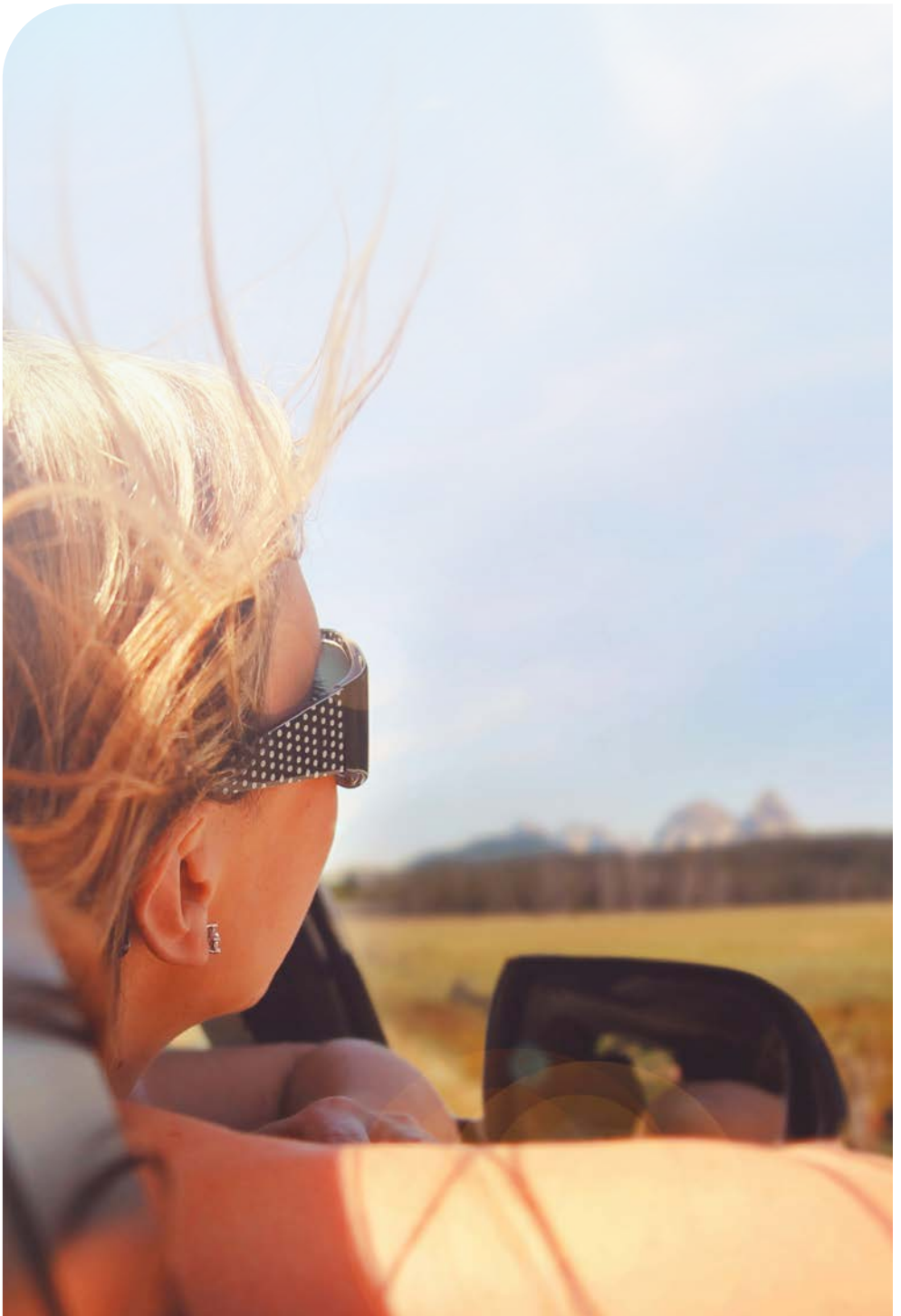
Tømning af tarmen

Tømningen af tarmen styres via nerve-signaler 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 tarmbevægelser i tyktarm og endetarm, hvilket

får lukkemusklen til at afslappes og åbne endetarmen.

Det er normalt at have afføring fra tre gange om ugen til tre 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

Fysisk aktivitet

Regelmæssig fysisk aktivitet hjælper til at sætte gang i tarmbevægelserne

Medicin

Der findes forskellige afføringsmidler, som kan forbedre konsistensen på afføringen. For øget tarmmotorik, så afføringen transporteres hurtigere, findes der tarmiriterende medel

Tømningsteknik

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

Minilavemang

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)

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.

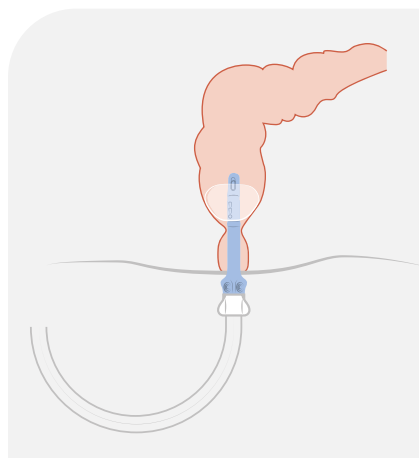


Behandlingspyramide

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 kegler, 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 tillfredsstillende 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, som bruges som irrigationsdagbog, og som kan hjælpe dig, når du starter på TAI.

NAVINA INSERT

- udviklet for at forhindre afføringslækage

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

"I begyndelsen brugte jeg en analprop for at forhindre lækage - og afføringsmidler både oppefra og nedefra. Det var okay - men så heller ikke mere. Jeg havde konstant forstoppelse og havde fækal lækage. Jeg havde ingen problemer med maven, men derimod kvalme som et symptom, fordi jeg ikke kunne tømme tarmen.

Ved en enkelt lejlighed under en kurferie i Calpe sad jeg sammen med min kollega Kent, da en ubehagelig lugt begyndte at brede sig i rummet. Ingen af os kommenterede lugten, men vi begyndte begge at sidde uroligt - det var en lugt, vi begge kendte alt for godt. Til sidst rullede Kent ud i køkkenet og opdagede gennem køkkenvinduet, at septiktank-bilen holdt parkeret udenfor på gaden. Han rullede lettet tilbage til mig med en beroligende besked: Denne gang var det ikke dig, der var årsagen!

I godt et år har jeg brugt transanal irrigation (TAI) i stedet. Det er en sikker og fleksibel metode, der får mig til at føle mig helt tømt. Jeg oplever aldrig længere fækal lækage eller andre ubehagssymptomer fra maven.

- Nu tømmer jeg mig hver anden dag med Navina Classic. Det tager ca. 15-20 minutter. Tidligere foretog jeg min toiletrutine om aftenen efterfulgt af et brusebad, men nu gør jeg det i stedet efter morgenmaden. Så føles det, som om jeg får en ekstra hjælp fra den naturlige tarmrefleks efter at have spist. Når jeg sætter mig på toilettet, lægger jeg papir i toiletkummen for at forhindre, at det "sprøjter", hvilket betyder, at jeg ikke længere behøver at tage brusebad efter toiletbesøget. For mig føles det som at gå på toilettet på "normal vis". Et vigtigt råd, jeg vil dele, er at tage det roligt og give TAI tid, så skal du nok komme til at mærke en forskel."

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 brede udbud af tjenester:



VIL DU VIDE MERE OM AT FÅ EN GOD START?

- **Lær mere om kroppen og de forskellige diagnoser**
- **Forstå værdien af Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) med Lofric**
- **Hvordan kan transanal irrigation (TAI) med Navina System give dig kontrol-len 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 klimafotaftrykket fra vores produkter, og vi stræber passioneret efter at blive klimaneutrale. 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 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 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



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.

