

A photograph of two men sitting at a table playing chess. The man on the right, who has grey hair, a beard, and glasses, is smiling and looking towards the other man. The man on the left is seen from the back, wearing a grey sweater. The background is a blurred indoor setting, possibly a cafe or a community center.

# BLÆRE- OG TARM- PROBLEMER VED RYGGMARGSSKADE

- for deg som er mann

Målet med denne brosjyren er å gi deg utfyllende informasjon – i tillegg til den du har fått fra helsevesenet – om hvordan urinveiene og tarmen påvirkes av skade eller sykdom i ryggmargen. Med fokus på hvordan ren intermitterende kateterisering (RIK) og transanal irrigasjon (TAI) fungerer og kan hjelpe deg.

Takk til nordiske uroterapeuter/sykepleiere som har hjulpet til med fagtagranskingen.



# INNHOUDSFORTEGNELSE



## Hvordan fungerer urinveiene ved en ryggmargsskade? .....4

Urinveiene og helsen .....6

Behandling.....7

Hva er ren intermitterende kateterisering (RIK)?.....8

Nyttig å vite om tappekatetre .....9

Slik utfører du RIK .....10

LoFric - Valget du alltid kan stole på .....13

Slik bruker du LoFric Origo .....14

Slik bruker du LoFric Hydro-Kit.....15

Urinveisinfeksjoner .....16

Gode råd og tips .....17

Hvordan kan RIK løse problemene dine?.....18

Historie fra det virkelige liv.....19

Sjekkliste før du begynner med RIK .....20



## Hvordan fungerer tarmen ved en ryggmargsskade? .....21

Hvordan fungerer fordøyelsessystemet? .....22

Behandling .....23

Hva er transanal irrigasjon (TAI)? .....24

Navina - Økt selvstendighet .....26

Historier fra det virkelige liv .....28

Wellspect With You .....29



# HVORDAN FUNGERER URINVEIENE VED EN RYGGMARGSSKADE?

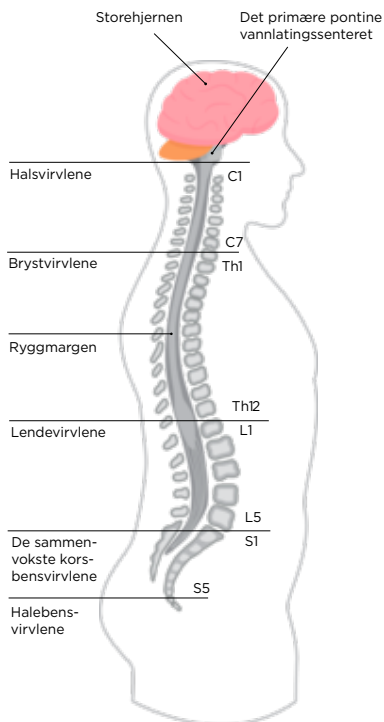
Ryggmargen er omtrent like tykk som en finger og svært ømfintlig. Den ligger i en væskefylt kanal i selve ryggraden. Ryggmargen inneholder celler som sender og tar imot signaler fra hele kroppen. Disse signalene gjør at vi kan bevege blant annet armene, bena og andre muskler i kroppen. Det er også disse signalene som styrer kroppens tømming av blære og tarm.

Ved en ryggmargsskade brytes forbindelsen mellom hjernen og blæren helt eller delvis (avhengig av om skaden er komplett eller inkomplett). Dette fører ofte til problemer i blærens oppfyllings- og tømmingsfase. I tillegg påvirkes muligheten til viljestyrt tømming av blæren. Den første tiden etter ryggmargsskaden preges man av den såkalte spinale sjokkfasen, noe som betyr at reflekser ikke fungerer under skadestedet. Etter noen uker eller måneder kommer aktiviteten tilbake.

Vanligvis kan du dele blærefunksjonen i **overaktiv blære** og **underaktiv blære**.

**Overaktiv blære** forekommer ved høy skade, dvs. ryggmargsskade ovenfor brystvirvel 12 (Th12). Blæretrykket er høyt, men det er problemer med tømming fordi musklene i blære og urinrør ikke samarbeider. På sikt kan det forårsake nyreskade.

**Underaktiv blære** kan utvikle seg ved ryggmargsskade i eller nedenfor brystvirvel 12 (Th12). Trykket i urinblæren er så lavt at den ikke kan trekke seg sammen, og musklene i urinrøret er svake.



Det er to hovedgrupper av blæreproblemer etter en ryggmargsskade, avhengig av skadestedet.

### Overaktiv blære

Når den spinale sjokkfasen er over, kan personer med ryggmargsskade ovenfor Th12 utvikle en såkalt refleksblære.

#### Kjennetegn:

- Ved en komplett skade har personen ingen følelse av blærefylling eller behov for å tømme blæren.
- Ved en inkomplett skade kjenner man ofte vannlatingstrang, selv om dette føles på en annen måte enn før skaden.
- Ikke viljestyrte sammentrekninger av blæren kan forekomme fordi blæremuskelen fremdeles har tømmeevne. Dette kan føre til ufrivillig urinlekkasje (refleksblære). Urinblærens volum avtar.
- Resturin: Blærens evne til sammentrekninger er ikke nok til å tømme blæren helt. Dette kan føre til inkontinens og urinveisinfeksjoner.
- Blæresammentrekninger mot stengt urinrør (detrusor-sfinkter-dyssynergi) fører til høyt trykk i blæren og fare for at urinen strømmer tilbake til nyrene (refluks).

### Underaktiv blære

Forbindelsen til det sentrale nervesystemet er brutt. Dette medfører tap av refleksbuen mellom blæren og ryggmargen.

#### Kjennetegn:

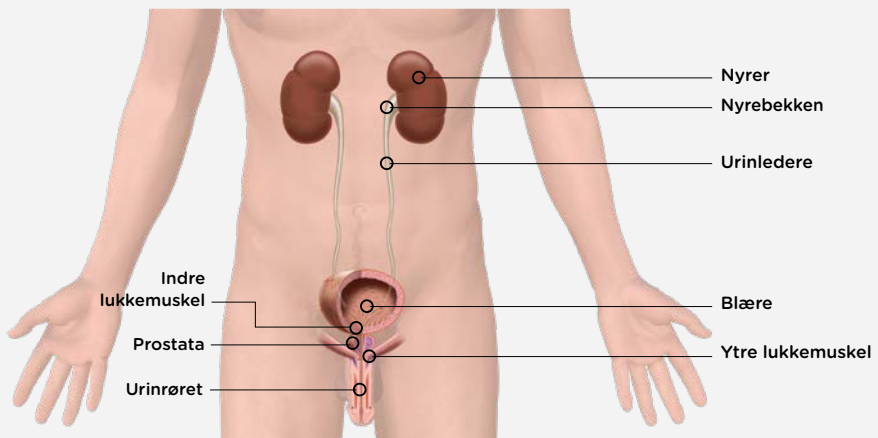
- Ved komplett skade har personen ingen følelse av blærefylling eller behov for å tømme blæren.
- Blæremuskelen har liten eller ingen tømmeevne, noe som medfører store mengder resturin.
- Blæren er ofte utspent og overfylt.
- Resturin kan føre til inkontinens og urinveisinfeksjoner.
- Trykket i lukkemuskelen er ofte lavt, noe som kan føre til inkontinens ved økt buktrykk, for eksempel ved fysisk anstrengelse, hosting eller nysing.

# URINVEIENE OG HELSEN

**Friske, velfungerende urinveier er viktig for å ha det bra og faktisk en forutsetning for å leve.**

Nyrene har to hovedoppgaver: å fjerne avfallsstoffer fra blodet og å regulere salt- og vannbalansen i Avfalls-stoffene skilles ut i urinen. Urinen renner deretter ned i blæren, som fungerer som oppsamlings-reservoar. Urinblæren er egentlig en stor muskel som kan utvide seg og trekke seg sammen.

Blærevolumet avtar, men først må urinen passere lukkemuskelen. Denne muskelen nedenfor blæren fungerer som en sikkerhetsventil og er enten lukket eller åpen. Når den er åpen, kan urinen renne ut og ned i toalettet. Blæretømmingen styres av sentralnervesystemet gjennom et samarbeid mellom det viljestyrte og det ikke viljestyrte nervesystemet. Mengden urin varierer fra person til person, men som regel tisser vi 200-400 ml hver gang og 1-2 liter i døgnet. Vi tisser vanligvis 4-8 ganger i løpet av døgnet.



# BEHANDLING

## Tømming av blæren med kateter

Kateterisering av blæren er den beste behandlingen hvis blæren ikke tømmes helt etter at du har tisset. Det finnes to forskjellige kateteriseringsmetoder: ren intermitterende kateterisering (RIK) og permanent kateter. RIK er førstevalget og betyr at blæren tømmes regelmessig med et hydrofilt engangskateter.

## Fordelene med RIK

RIK har mange fordeler sammenlignet med et permanent kateter. Man reduserer risikoen for urinveisinfeksjoner (UVI) og opprettholder normale urinveier, noe som igjen reduserer risikoen for infeksjoner og nedsatt nyrefunksjon.

Målet med RIK er å tømme blæren regelmessig helt tom, noe som forebygger UVI, urinlekkasje og sterk vannlatingstrang. RIK gir bedre muligheter for å ha et aktivt sexliv.

## Permanent kateter

### Permanent kateter - KAD

Dette katetret settes inn i blæren via urinrøret. KAD legges ofte inn rett etter skaden og bør tas ut igjen så fort som mulig.

### Suprapubisk kateter

Dette katetret føres inn i blæren gjennom bukveggen. Fordelen er at det ikke sitter i urinrøret, og at det dermed er mulig å øve seg i bruk av RIK. Benyttes når RIK ikke er mulig.

## RIK med engangskateter har flere fordeler, blant annet:

- Beskytter de nedre og øvre urinveiene
- Når blæren tømmes helt tom, reduseres risikoen for urinveisinfeksjon
- Livskvaliteten forbedres ved at problemer med inkontinens og hyppig vannlatingstrang reduseres

# HVA ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING?

Ren intermitterende kateterisering (RIK) er en metode som innebærer at blæren tømmes regelmessig med et engangskateter. Metoden er effektiv uansett om problemet ligger i å holde på eller tømme ut urinen. Selv om det kan føles litt rart til å begynne med, er det enkelt, trygt og smertefritt.

## Slik fungerer RIK

RIK innebærer at et kateter jevnlig føres inn i urinblæren, slik at all urinen renner ut. Dette gjør at blæren kan tømmes helt tom. Når blæren er tom, trekkes katetret ut igjen og kastes. De fleste lærer seg raskt å bruke kateter. Med litt trening tar det bare noen minutter.

Dette høres kanskje litt skremmende, vanskelig eller bare ubehagelig ut. Akkurat som med alt annet, gjør øvelse mester. Tusenvis av menn, kvinner og barn rundt om i verden selvkateteriserer seg hver dag. Deres erfaring er at det løser mange problemer og gjør livet enklere. I tillegg reduserer det risikoen for nyreskader og urinveisinfeksjoner.

## Hvor ofte?

Antallet kateteriseringer avhenger av mengden urin. Urinmengden bør ikke overstige 400 ml per gang. Studier har vist en klar sammenheng mellom tiden mellom kateteriseringene og forekomsten av bakterier i urinen. Hvor mange ganger man bør kateterisere seg, varierer fra person til person og avhenger av væskeinntaket. Vanligvis utføres RIK fire til seks ganger per dag og sjelden om natten.

## Målet med behandlingen

- Hindre refluks og nyreskade
- Hindre komplikasjoner som store mengder resturin og urinveisinfeksjoner
- Bedre livskvaliteten ved å redusere urinlekkasje og hyppig vannlatingstrang



# NYTTIG Å VITE OM TAPPEKATETER

Som så mye annet i livet er det avgjørende med en god start. Dette gjelder også når du begynner med selvkateterisering. Derfor er det viktig å velge et kateter som er tilpasset dine behov og din livsstil.

De fleste foretrekker katetre som er skånsomme i bruk og enkle å føre inn. Like viktig som en god start, er det å tenke langsiktig. Både på kort og lang sikt er overflaten på katetret viktig. Hver kateterisering er en belastning på urinrøret. Det merkes kanskje ikke i begynnelsen, men med tiden legges den ene belastningen til den andre og på sikt kan det oppstå alvorlige komplikasjoner.

Derfor er det svært viktig å bruke et kateter med lav friksjon allerede fra starten. LoFric® er et tappekater med en helt unik og vitenskapelig testet overflate som er gir minimal friksjon.



Det ytterste laget av katetret består av et tynt lag PVP som sammen med salt/substans, i riktig konsentrasjon, binder vann til kateteroverflaten. Dette sikrer at kateteroverflaten forblir glatt og skånsom gjennom hele kateteriseringen.



*Nelaton Tiemann Flexible*

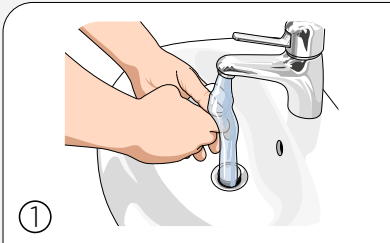
## Katetertupper

**Nelaton:** Et rett kateter med avrundet tupp. Passer de fleste.

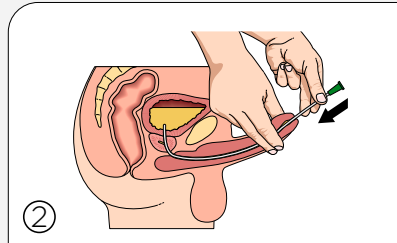
**Tiemann:** Et rett kateter med en litt bøyd tupp. Passe for de med innsnevring i urinrøret, for eksempel ved forstørret prostata.

**Flexible:** Et rett kateter med fleksibel tupp. Manøvrerer seg lettere gjennom mannens urinrør, for eksempel ved forstørret prostata. Tuppens form og fleksibilitet gjør at den glir lettere gjennom urinrøret.

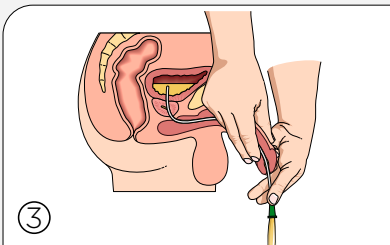
## Slik utføres RIK



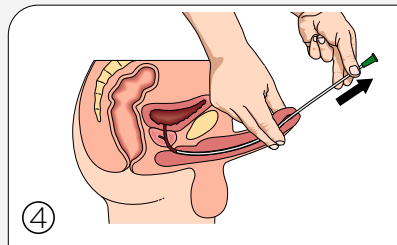
1 Vask hendene med såpe og vann både før og etter kateteriseringen. Berør så lite som mulig etter at du har vasket hendene og før du kateteriserer deg.



2 Løft penis opp mot magen slik at urinrøret rettes ut. Før katetret langsomt inn i urinrøret. Når urinen begynner å renne, føres katetret enda et par centimeter inn.

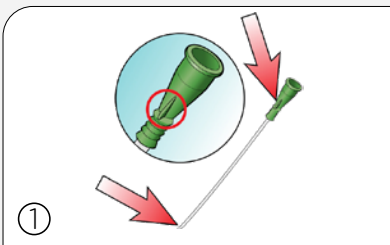


3 Når urinen begynner å renne gjennom katetret, holder du penis nedover i vanlig stilling igjen.

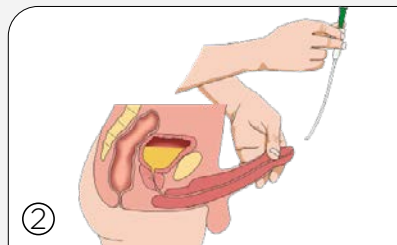


4 Trekk katetret langsomt et lite stykke ut når urinen har sluttet å renne. Hvis urinen begynner å renne igjen, venter du til det har sluttet, før du trekker katetret helt ut. Nå er urinblæren helt tom.

**Et Tiemann kateter med bøyd tupp krever en spesiell teknikk ved kateterisering.**



1 Noter deg hvor merket på konnektoren befinner seg i forhold til katetertuppen når du fører katetret inn. På den måten sikrer du at katetertuppen vender riktig vei under kateteriseringen.



2 Pass på at katetertuppen vender opp mot magen ved innføringen av katetret og under selve kateteriseringen.

Finn en stilling som passer for deg og finn frem de hjelpemidlene du trenger



Sitter du i rullestol og kateteriserer deg, kan en urinpose eller LoFric Hydro-Kit være til hjelp.

Skan QR koden for mer informasjon og se instruksjonsfilmer om hvordan du utfører RIK





# LOFRIC - VALGET DU ALLTID KAN STOLE PÅ

**Brukervennlige hydrofile tappekatter tilpasset din kropp for skånsom og sikker langtids bruk.**

## **LoFric Origo - brukervennlig og sikker i en smart pakning**

LoFric® Origo™ er et hydrofilt kateter for menn designet for en trygg, hygienisk og skånsom kateterisering. Pakningen kan brettes og får plass i lommen som gjør katetret diskret og enkelt å ta med seg. LoFric Origo har justerbar innføringshylse som gir godt grep for en stabil og trygg kateterisering. Katetret er like skånsomt og trygt å sette inn som å trekke ut. Det er klart til bruk umiddelbart etter aktivering.

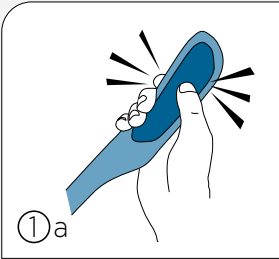
## **LoFric Hydro-Kit - alt i ett løsning - sikker og enkel å bruke hvor som helst**

LoFric® Hydro-Kit™ er det komplette hydrofile katetersettet. Med både LoFric kateter, pose med saltvannsopløsning og urin oppsamlingspose, blir du uavhengig av toalett eller tilgang til rent vann.

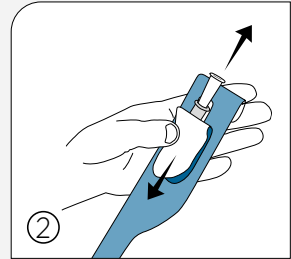
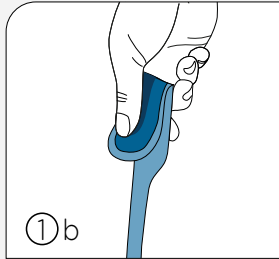
LoFric Hydro-Kit gir deg frihet og trygghet til å kateterisere deg uansett hvor du er. Katetret er klart til bruk umiddelbart etter aktivering.



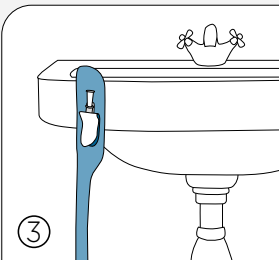
## Slik bruker du LoFric Origo



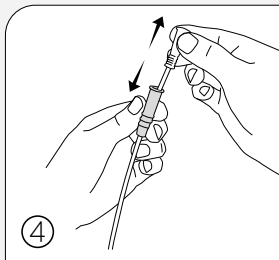
Aktiveres umiddelbart, er alltid friskt og klart til bruk. Alt som trengs er et lett trykk, så er LoFric Origo aktivert med saltvannssopp-løsningen.



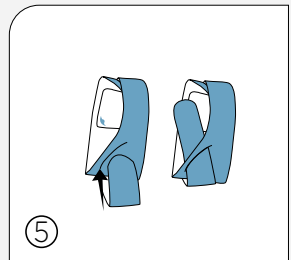
Trekk fliken nedover for å åpne pakningen.



Den selvklebende fliken på baksiden gjør at pakningen enkelt kan festes på en tørr og ren overflate.

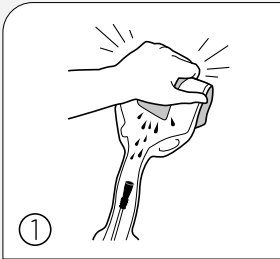


Den justerbare innføringshylsen gir bedre grep og kontroll, og gjør at du slipper å berøre selve katetret.

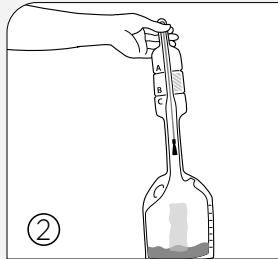


Kan brettes og får plass i lommen. Brett pakningen og bruk utstanset åpning for å holde katetret sammenbøyd.

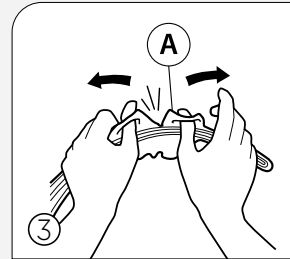
## Slik bruker du LoFric Hydro-Kit



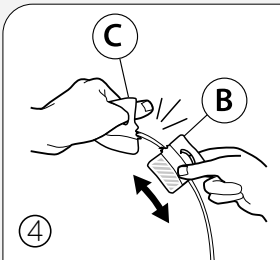
Hold pakningen med katetret pekende ned. Brett vannposen inne i pakningen og trykk. La saltvannsuppløsningen renne ned til katetret.



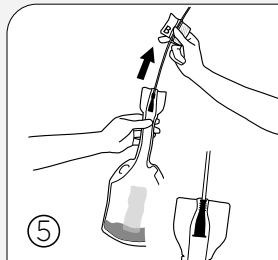
Snu pakningen opp-ned og la saltvannsuppløsningen renne ned i oppsamlingsposen.



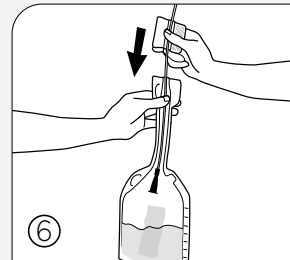
Bruk løkkene ved "A" for å åpne slik at tuppen på katetret kommer frem.



Bruk løkkene ved innrykket "B/C" for å åpne. Delen merket "B" kan brukes som innføringshylse.



Trekk katetret forsiktig ut av pakningen til konnektoren stopper for å forsegle mellom katetret og urinopsamlingsposen. Kateteriser.



Dytt katetret tilbake i urinopsamlingsposen.

# URINVEISINFEKSJONER

Personer med ryggmargsskade er spesielt utsatt for komplikasjoner i urinveiene fordi ryggmargsskaden gir problemer med tømming av blæren.

## Urinveisinfeksjoner (UVI)

Urinveisinfeksjoner er et problem for mange som bruker kateter, og for personer med andre lidelser som gjør det vanskelig å tømme blæren helt eller delvis. En urinveisinfeksjon er en bakteriell infeksjon som påvirker ulike deler av urinveiene. Urinen inneholder en rekke væsker, salter og avfallsprodukter. Vanligvis finnes det ikke bakterier i urinen. Når bakterier likevel kommer seg inn i blæren eller nyrene og formerer seg i urinen, angriper de slimhinnen og forårsaker en urinveisinfeksjon.

Urinveisinfeksjoner deles inn i asymptomatiske og symptomatiske urinveisinfeksjoner.

Asymptomatisk urinveisinfeksjon betyr at man har bakterier i urinen, men at dette ikke gir symptomer i urinveiene.

Forhøyede bakterieverdier i urinen uten symptomer betyr ikke at man har en urinveisinfeksjon. Hvis disse bakteriene behandles med antibiotika, er det stor risiko for at man senere får mer aggressive bakterier som gir kraftigere symptomer. Resistens kan oppstå blant annet ved overforbruk og feilaktig bruk av antibiotika. Sørg for å ta urinprøve ved mistanke om urinveisinfeksjon, slik at du får riktig type antibiotika.

### Kjennetegn ved symptomgivende urinveisinfeksjon:

- Endret blærefunksjon
- Lekkasje / økt lekkasje
- Svie eller brennende følelse ved tømming av blæren
- Hyppig vannlatingstrang
- Smerter i nedre del av magen eller ryggen
- Blod i urinen
- Feber og/eller nedsatt allmenntilstand
- Økt spastisitet (økt muskelspenning)
- Sterkere autonome reaksjoner som svette og frysninger
- Autonom dysrefleksi hos pasienter med ryggmargsskade ovenfor Th6

**Har du symptomer på urinveisinfeksjon, kontakter du fastlegen din for videre undersøkelse.**



# GODE RÅD OG TIPS

## Drikke

Kroppen trenger vanligvis 1,5–2 liter væske om dagen. Væsken gjør at blæren får en gjennomskylling, noe som reduserer risikoen for urinveisinfeksjoner.

## God hygiene

Underlivshygiene anbefales én gang daglig. Bruk håndsprit før du kateteriserer deg på et offentlig toalett.

## Avfallssortering

- Transportemballasjen sorteres som papir.
- Kartongen som kateterene ligger i sorteres som papir.
- Forpakningene som:
  - Lofric Origo ligger i sorteres som plast
  - Lofric (øvrige) ligger i, splittes og sorteres som plast og papir.

Selve kateterene skal sorteres som brennbart husholdningsavfall ettersom de ikke er en forpakning, og de har vært i kontakt med kroppsvæsker i forbindelse med kateteriseringen. Det samme gjelder for forpakninger som har vært i kontakt med kroppsvæsker og ikke har blitt skylt.

## Antall kateteriseringer

En uroterapeut/sykepleier gir deg råd om hvor ofte du bør kateterisere deg (vanligvis 4–6 ganger daglig). Dette varierer fra person til person og avhenger av typen blæreproblem, hvor mye du drikker, hvor mye urin du produserer, og om du kan tisse uten kateter. Generelt bør ikke urinblæren inneholde mer enn 400 ml urin.

For å unngå komplikasjoner er det viktig at du følger instruksjonene du fikk under opplæringen.

## Tøm til det er tomt

Dette kan oppnås ved å endre kroppsstilling mens katetret fremdeles er inne i urinblæren. Trekk katetret langsomt ut for å få med all urinen. Ikke gjør det for raskt. Hvis det er resturin i blæren, er risikoen større for urinveisinfeksjoner. Den beste tømningen får du når du sitter eller står.

## Problemer med å føre inn katetret

Hvis du er anspent når du skal kateterisere deg, kan lukkemuskelen rundt urinrøret stramme seg og gjøre det vanskeligere å føre inn katetret. Ikke press inn katetret. Finn en god stilling, host litt og slapp av. Prøv å føre inn katetret på nytt. I begynnelsen av behandlingen kan det forekomme blod i urinen eller på katetret. Dette skyldes ofte irritasjon av urinrøret. Det går vanligvis fort over, men kontakt uroterapeuten eller sykepleieren din hvis du er usikker.

## På reisefot

Ta med deg katetre og hjelpemidler når du skal ut og reise. Det er dessverre ikke uvanlig at bagasje havner på avveie på flyreiser, så ha derfor alltid med deg katetre for noen dager i håndbagasjen. For å forenkle tollkontrollen kan du bestille en hjelpemiddelattest/reisebevis hos uroterapeuten eller sykepleieren din eller kontakte Wellspect. **Bestill reisesett eller reisedokument på [wellspect.no](https://wellspect.no)**



# HVORDAN KAN RIK LØSE PROBLEMENE DINE?

## **Forbedre livskvaliteten**

Når risikoen for urinveisinfeksjoner og/eller lekkasje reduseres, kan du i større grad leve et normalt liv uten frykt for sjenerende urinlukt eller våte klær. Dette kan gi deg bedre kontroll og dermed økt livskvalitet. Når urinblæren tømmes helt tom, kan dessuten toalettbesøkene bli færre.

Nattesøvnen forbedres ved at du slipper å stå opp flere ganger i løpet av natten for å tømme urinblæren. Det blir også færre toalettbesøk på dagtid, slik at du får mer tid til andre ting.

## **Forebygge urinlekkasje og sterk vannlatingstrang**

Når du tømmer urinblæren helt tom og regelmessig, kan du unngå lekkasje og sterk vannlatingstrang. En overfylt urinblære kan gi ukontrollert lekkasje.

Når urinblæren ikke er helt tom, skal det bare en liten mengde urin til før du må gå på toalettet igjen.

## **Redusere risikoen for urinveisinfeksjoner**

Risikoen for urinveisinfeksjoner reduseres når urinblæren tømmes helt to. For å hindre urinveisinfeksjoner bør man derfor tømme blæren fullstendig med jevne mellomrom.

## **Få tilbake blærefunksjonen**

Ved å tømme urinblæren regelmessig, er det av og til mulig å få tilbake en fullstendig og funksjonell tømning. Det er ikke mulig for alle, men for en del og ved visse sykdomstilstander kan det være mulig å trene opp blærefunksjonen igjen.

## **Spare tid**

Noen bruker lang tid på å tømme urinblæren eller de må på toalettet igjen med en gang etter at de har tisset. RIK tar bare noen få minutter, og du tømmer blæren helt tom.

# HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

## BRUKER AV LOFRIC ORIGO

**"Som barn ble jeg påkjørt av en bil da jeg var ute og syklet med vennene mine. Ulykken resulterte i en inkomplett ryggmargsskade. Umiddelbart etter ulykken ble jeg fortalt at jeg trengte hjelpemidler for å tømme blæren og tarmen.**

Etter en kort periode med permanent kateter (KAD) ble jeg introdusert for RIK. Jeg var veldig skeptisk i begynnelsen. Kateteriseringen var smertefull og ubehagelig og jeg hadde gjentatte urinveisinfeksjoner.

Opp gjennom årene har jeg prøvd mange forskjellige katetre. Da LoFric Origo ble lansert i Norge, fikk jeg prøve det.

Jeg merket raskt at ubehaget jeg følte i forbindelse med kateteriseringen forsvant – og jeg har ikke hatt en eneste urinveisinfeksjon siden jeg begynte å bruke LoFric Origo.

LoFric Origo er enkel å bruke, noe som er spesielt viktig for meg som har en jobb der jeg reiser mye."

## BRUKER AV LOFRIC ORIGO OG HYDRO-KIT

**"I de siste 15 årene har jeg brukt LoFric produkter daglig. Det gjør det mulig for meg å leve livet mitt uten å bekymre meg for RIK – det fungerer godt!**

I hverdagen bruker jeg LoFric Origo med den diskrete pakningen som gjør det enkelt å ta med katetrene. Som syklist på det danske landslaget er jeg på reisefot rundt 15 uker i året i forbindelse med konkurranser og treningsleirer i utlandet. På disse reisene bruker jeg alltid LoFric Hydro-Kit.

Den integrerte løsningen med kateter og pose, pluss en liten flaske håndsprit gjør det enkelt, trygt og hygienisk å bruke kateter på offentlige toaletter og på fly. Det samme gjelder når jeg har 5 timers treningsøkter på sykkel. Da er det viktig at jeg har en enkel og hygienisk løsning for RIK, og her er LoFric Hydro-Kit mitt førstevalg."

# SJEKKLISTE FØR DU BEGYNNER MED RIK

For at starten og den videre RIK behandlingen din skal bli så god som mulig, har vi laget en sjekklister med informasjon du bør ha fått med deg fra opplæringen. Informasjonen bør være både muntlig og skriftlig.

Kontaktperson: .....

Arbeidsplass: ..... Telefon: .....

Valg av kateter, LoFric ..... CH: ..... Lengde: ..... cm

Antall kateteriseringer per dag: .....

## Informasjon om RIK

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Årsaker til problemer med blæretømming | <input type="checkbox"/> Tilpasse individuelle kateteriseringsintervaller                |
| <input type="checkbox"/> Urinveienes anatomi                    | <input type="checkbox"/> Informasjon om komplikasjoner, for eksempel urinveisinfeksjoner |
| <input type="checkbox"/> Urinveienes normale funksjon           | <input type="checkbox"/> Demonstrere katetre og eventuelle andre hjelpemidler            |
| <input type="checkbox"/> Fordeler med RIK                       | <input type="checkbox"/> Praktiske råd   |
| <input type="checkbox"/> Opplæring i RIK                        |  |
| <input type="checkbox"/> Utføre RIK under veiledning            |  |

Kontaktperson: .....

Arbeidsplass: ..... Telefon: .....

Valg av kateter, LoFric ..... CH: ..... Lengde: ..... cm

Antall kateteriseringer per dag: .....

## Oppfølging av RIK

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gå gjennom vannlatingslisten for å fastslå antall kateteriseringer   | <input type="checkbox"/> Praktiske opplysninger om endringer i katetersortimentet og aktuelle hjemmesider |
| <input type="checkbox"/> Repetisjon av hvordan utføre RIK   | <input type="checkbox"/> Eventuelle komplikasjoner  |
| <input type="checkbox"/> Følg opp hvordan RIK påvirker hverdagen/livskvaliteten<br>- riktig kateter?<br>- er kateteriseringsintervallet riktig? | <input type="checkbox"/> Gode råd, for eksempel om reiser   |



# HVORDAN FUNGERER TARMEN VED EN RYGGMARGSSKADE?

**Fordøyelsessystemet styres av nervesystemet som sender signaler via ryggmargen og hjernen.**

Ved en ryggmargsskade kan nervebanene ha blitt skadet mellom hjernen og ryggmargen til tarmene. Dette kan føre til ulike tarmproblemer avhengig av hvilke nervebaner som er påvirket og i hvilken grad. Dette kalles nevrogen tarmdysfunksjon. Andre årsaker som påvirker tarmen, er endret bevegelighet, som følge av funksjonsnedsettelse og/eller bruk av

legemidler. Nevrogen tarmdysfunksjon kan føre til forstoppelse, avføringslekkasje eller at det tar lang tid å få ut avføringen. Forstoppelsen kan gjøre blæretømmingen vanskeligere og studier viser at forstoppelse kan føre til økt frekvens med urinveisinfeksjoner.

## Forstoppelse

Forstoppelse er vanlig ved nevrogen tarmdysfunksjon. Tarmbevegelsene er tregere og mer regelmessige. Et vanlig symptom er hard og tørr avføring som har vanskelig for å komme ut. Dette kan være kombinert med en "urolog mage" og luft.

### Kjennetegn

- Du kan få en konstant følelse av ufullstendig tømming. Dette kan skyldes at lukkemuskelene ikke slapper av når avføringen er i endetarmen og det er på tide å tømme tarmen. Det tar dermed lengre tid å tømme tarmen. Det kan også gi hemoroider, som kan være smertefulle og gi blødninger.
- Muskulaturen er slappere, noe som gjør det vanskeligere å tømme tarmen helt.
- Vanskelig å presse med magemuskulaturen.

## Avføringslekkasje

Avføringslekkasje kalles også avføringsinkontinens og er et vanlig problem for personer med nevrogen tarmdysfunksjon. Det er en tilstand der tarmen tømmes ufrivillig.

### Kjennetegn

- Den viljestyrte kontrollen av lukkemuskelene forsvinner helt eller delvis på grunn av komplett eller inkomplett skade.
- Svak lukkemuskel som ikke har tilstrekkelig styrke til å holde tilbake avføring som samles i nedre del av tarmen.
- Forstoppelse kan føre til lekkasje der løs/vannaktig avføring passerer massen med hard avføring. Det er ikke uvanlig å oppleve disse problemene samtidig.

# HVORDAN FUNGERER FORDØYELSESSYSTEMET?

Hele fordøyelseskanalen i menneskekroppen er ni meter lang. Når vi har tygget og svelget maten, transporteres den via magesekken til tarmene.

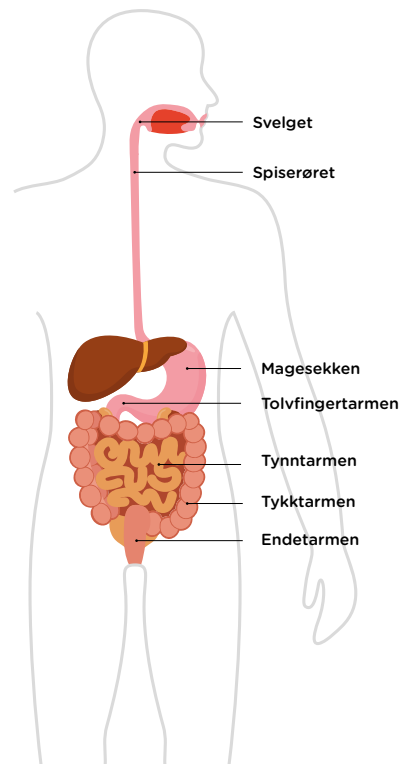
## Slik fungerer fordøyelsessystemet

Når maten har blitt finfordelt i magesekken, sendes den videre gjennom tynntarmen, som har som hovedfunksjon å ta opp næring. Tarminnholdet føres så videre inn i tykktarmen. Tykktarmen tar imot en til to liter tarminnhold i døgnet som for det meste består av vann, rester av mat som ikke er brutt ned, salter og bakterier. Det meste av vannet suges opp i tykktarmen og avføringen får derfor en fastere konsistens. Avføringen transporteres ved hjelp av tarmbevegelser. Det tar normalt 1-3 dager for avføringen å passere gjennom tykktarmen. Noe av avføringen samles i nedre del av endetarmen, og når endetarmen utvides, sendes det et signal til hjernen om at det er på tide å gå på toalettet, og så tømmes avføringen ut.

## Tømming av tarmen

Tarmtømmingen styres via hjernen og ryggmargens nervesignaler. Når det kommer et signal fra hjernen om at tarmen skal tømmes, starter tarmtømmingsprosessen. Avføringen transporteres med hjelp av

tarmbevegelser, såkalt peristaltikk, til endetarmen. Når endetarmen fylles med avføring sendes signaler til hjernen, og vi opplever behov for å tømme tarmen. Dette får lukkemuskelen til å slappe av, og endetarmsåpningen åpnes. Hvor ofte vi tømmer tarmen varierer mye fra person til person. Det er normalt å tømme tarmen alt fra tre ganger per dag til en gang hver tredje dag.



# BEHANDLING

## Det første behandlingsalternativet er konservativ behandling

### Kostholdet

Kostholdet har betydning, siden noen næringsmidler gir løs mage og andre virker forstoppende. Vi vet at regelmessige måltider, normal mengde væske og fiberinntak er viktig.

### Fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet bidrar til å få i gang tarmbevegelsene.

### Legemidler

Det finnes ulike avføringsmidler som hjelper tarmen å få bedre motorikk og konsistens på avføringen. Dette kan bidra til enklere tømming av tarmen.

### Tømmingsteknikk

Å sitte på toalettet regelmessig til en bestemt tid hver dag kan være til hjelp. Prøv å kjenne signalene, og når signalet kommer. Ikke vent. Får du ikke noe signal, så gå likevel ca. 20-40 minutter etter et måltid.

### Miniklyster

Det finnes små minisystem der ca. 100 - 150 ml vann føres inn i endetarmen. Minisystem kan brukes daglig eller flere ganger per dag for å hjelpe til med å få ut all avføring og skylle rent. Noe som kan redusere antallet tarmtømminger og risikoen for avføringslekkasje. Dersom effekten ikke er tilstrekkelig, kan man senere gå over til transanal irrigasjon.

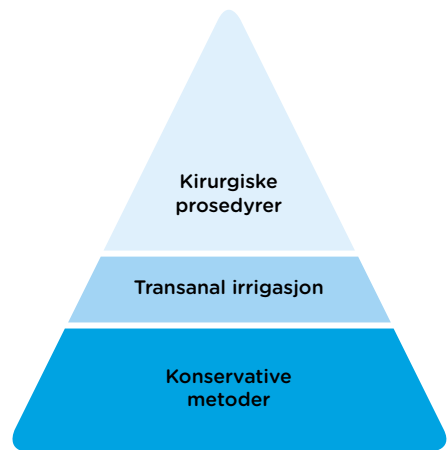
## Det andre behandlingsalternativet

### Transanal irrigasjon (TAI)

Transanal irrigasjon er neste trinn. TAI er en terapiform som ofte overses. TAI er en effektiv metode for å tømme tarmen. Ved å føre inn vann i tykktarmen via et rektalkateter eller en cone stimuleres tarmenes sammentrekninger, slik at avføringen kan tømmes ut. Denne behandlingen kan spare mye tid og redusere frustrasjonen i tilfeller der konservative metoder ikke gir ønsket resultat.

## Det tredje behandlingsalternativet er kirurgi

Høyere oppe i pyramiden finner du alternativer som blindtarmstomi, nevromodulering og kolostomi.

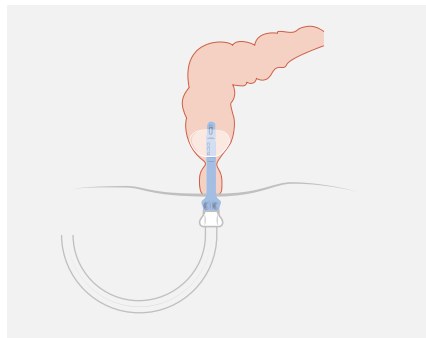


Behandlingspyramide

# HVA ER TRANSANAL IRRIGASJON (TAI)?

**Transanal irrigasjon er en metode som brukes for effektiv tømning av tarmen. Det innebærer at du tømmer endetarmen og nedre del av tykktarmen ved å sette vann inn i tarmen.**

Regelmessig irrigasjon av tarmen tømmer tykktarm og endetarm så effektivt at ingen avføring når endetarmen før neste irrigasjon. Det hindrer avføringslekkasje, samtidig som du får mulighet til å velge tid og sted for å tømme tarmen. Tilførsel av vann skaper en massebevegelse fra den oppadstigende tykktarm, som hindrer forstoppelse. Andre betydelige fordeler med TAI er at du ikke trenger å bruke like mye tid og energi på tarmtømming, samtidig som du kan bli mer uavhengig.



## **Ingen flere uhell**

Når opplæringsperioden er over og tarmen har blitt vant til TAI, er målet vanligvis å irrigere annenhver dag. Formålet med TAI er å gjenopprette en god og normal tarmfunksjon, slik at du kan leve som vanlig.



## Motivasjon og forventninger

I starten kan det føles rart eller litt ekkelt å bruke TAI, og det kan ta litt tid å få orden på prosedyren. Fordi magen og tarmen er et komplisert system, trenger det tid til å bli vant til nye rutiner. Det vil imidlertid lønne seg i lengden. Det er helt avgjørende at du er motivert og tålmodig. Vær forberedt på at det tar tid å endre vaner, både psykisk og fysisk, og at tarmen trenger tid til å bli vant til de nye rutinene. Det kan også ta litt tid før du finner de riktige innstillingene, for eksempel vannmengde og ballongstørrelse.

Det er viktig at du har realistiske forventninger til hvordan TAI kan hjelpe deg og hvor lang tid det kan ta å få tilfredsstillende resultater. Regn med at det kan ta 4-12 uker å stabilisere tarmen og utvikle en god, individuell tarmtømmingsrutine.

Gi det litt tid. Det er verdt det!

## Opplæring er avgjørende

Opplæring og individuell tilpasning er avgjørende for at du skal lykkes med TAI og for at du skal fortsette med metoden. Du må først få lære og øve på hvordan du gjør det før du starter. Du bør helst ha støtte fra helsepersonell første gang du utfører irrigasjon.

## Fordeler med TAI

- Redusert risiko for lekkasje
- Mer kontroll over når og hvor
- Tømmer tarmen effektivt
- Sparer tid og energi

# NAVINA – ØKT SELVSTENDIGHET

**Innovativt og brukervennlig system for transanal irrigasjon (TAI), som gir deg mulighet til å være mer spontan i hverdagen.**

Navina™ Systems er mer enn bare et medisinteknisk produkt av høyeste kvalitet. Det er et komplett TAI system, som består av unike produkter, et omfattende opplæringsprogram og en mobilapp så du kan justere behandlingen akkurat som du vil ha den.

## **Navina Classic – Intuitiv og brukervennlig**

Navina™ Classic er den brukervennlige løsningen som er lett å pumpe, har intuitive knapper og fargekodete pumper for vann og luft, noe som gjør systemet enkelt å forstå. Navina Classic er den perfekte løsningen for deg som foretrekker manuell irrigasjon.



## **Navina Smart – intelligent og personlig tilpasset**

Navina™ Smart er et elektronisk system, som gjør at du kan tilpasse TAI etter dine behov, på en sikker, konsekvent og kontrollert måte. Med den brukervennlige, digitale kontrollenheten kan du styre vannvolum, irrigasjonshastighet og oppblåsing av ballongen. Når du har lagret de personlige innstillingene, er det bare å trykke på start. Kontrollenheten er utformet slik at brukerne med redusert håndfunksjon selv kan utføre TAI.

Navina Smart har en tilhørende app som kan bli en irrigasjonsdagbok og være til hjelp når du starter med TAI.



# NAVINA FECAL INCONTINENCE INSERT

- utviklet for å hindre avføringslekkasje

Den fleksible, væskefylte analpluggen er utviklet for å endre form og tilpasse seg kroppen når væsken beveger seg inne i den. Det gjør at den er enkel å sette inn og fjerne, og praktisk å bruke. Navina Fecal Incontinence Insert hindre lekkasje og gjør det mulig å leve et uavhengig og aktivt liv.



# HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

## BRUKER AV NAVINA CLASSIC

**"Da en sykepleier viste meg et TAI system for første gang, var jeg sikker på at det ikke var noe for meg. Det besto av vann, slanger, katetre og en pumpe. Jeg forestilte meg hvor grisete og ekkelt det kunne være. Brunt vann, mye vedlikehold, konstant irritasjon ... Nei, takk.**

Jeg hadde fått en ryggmargsskade bare noen måneder tidligere og befant meg i en fase der jeg prøvde å finne meg til rette i mitt nye liv. Jeg hadde nylig kommet hjem igjen og hadde fokus på hvordan jeg skulle kunne bli boende der, men i rullestol. Tanken på en besværlig TAI rutine var ikke akkurat det jeg ønsket skulle bli en del av hverdagen min.

Men jeg forsto ikke prinsippet med TAI. Nå som jeg har brukt systemet siden 2011, innser jeg hvor feil jeg tok. Jeg hadde hørt forskjellige argumenter om hvorfor TAI ikke var en så god løsning eller noe å bruke på sikt. Jeg har nå mange argumenter for hvorfor jeg mener at TAI bør brukes mye mer i helsevesenet til personer med tarmproblemer, og her er noen.

Noe av det mest pinlige som kan skje, er å gjøre i buksen på et offentlig sted. Mange behandlingsalternativer, f.eks. avføringsmidler og justering av drikkevaner eller kosthold, hjelper egentlig ikke. Uhell kan fortsatt skje. Min egen erfaring med å bruke TAI jevnlig er at dette problemet i stor grad kan unngås. Jeg kan til og med spise nesten akkurat det jeg vil. Før jeg begynte å bruke TAI, skjedde det ganske ofte da jeg spiste fastfood med venner eller familie, at jeg måtte gå på toalettet like etter at jeg hadde spist. Tarmsystemet tålte ikke denne typen mat uten at magen kom i ulage. Nå kan jeg spise det jeg vil uten fare for uhell.

Mange mennesker med nevrogen tarm har mistet den viljestyrte kontrollen. Det betyr at de heller ikke oppfatter når de trenger å tømme tarmen. Når du mister følelsen med og kontrollen over lukkemuskelen, er risikoen for uhell og behovet for akutte toalettbesøk alltid et problem. Når du bruker TAI, tar du tilbake kontrollen over toalettbesøkene. Du får en rutine, og du kan velge når og hvor du vil tømme deg. Som for de fleste, er det du som bestemmer, ikke tarmen."

# WELLSPECT WITH YOU

**Når du velger Wellspect får du mye mer enn bare produkter med høy kvalitet. Wellspect With You er vårt gode servicetilbud som gir deg svar og støtte, hele veien.**

Uansett om det er du som er bruker av produktene våre eller du trenger støtte for et familiemedlem, kan du få rask assistanse online eller over telefon, men også personlig. Vi har et bredt spekter av tjenester, fra personlig støtte og kundeservice til opplæring og undervisning. Gjennom Wellspect With You er vi her når du trenger oss. Vårt mål er å hjelpe deg å glemme dine

bekymringer - og bare fortsette å leve livet.

**Skann QR-koden for å lese mer om Wellspect With You og se vårt utvalg av tjenester.**



## VIL DU VITE MER OM LOFRIC OG SELVKATETERISERING?

- **Lær mer om kroppen og ulike diagnoser**
- **Forstå verdien av ren intermitterende kateterisering (RIK) med LoFric**
- **Hvordan kan transanal irrigasjon (TAI) med Navina Systems gi deg kontrollen tilbake?**
- **Se instruksjonsfilmer**
- **Hør brukernes personlige historie**

### **Abonner på vårt blogg**

og få de siste oppdateringene direkte på mail.

### **Kontakt oss**

Hvis du vil vite mer eller lurer på noe angående LoFric katetrene og våre oppfølgingsprogrammer for brukere, må du gjerne kontakte oss direkte. Kundeservice 815 59 118.

Alt dette og mye mer finner du på: [wellspect.no](https://wellspect.no) eller du skanner QR koden nedenfor.



I Wellspect utvikler vi innovative løsninger innenfor kontinenspleie som kan være med på å endre menneskers liv. Vi hjelper våre brukere til en bedre selvfølelse og mer uavhengighet, i tillegg til god helse og velvære. Vi har vært ledende i bransjen i over 40 år med varemerkene LoFric® og Navina™. Vi har som mål å minimere miljøpåvirkningen av produktene våre og streber lidenskapelig etter å bli klimanøytrale. Vi jobber sammen med brukere og helsepersonell for bedre klinisk resultat på en bærekraftig måte, nå og for fremtiden.

### Wellspect. A Real Difference.

For mer informasjon om våre produkter og tjenester, vennligst besøk [Wellspect.no](http://Wellspect.no). Besøk oss også på Facebook og Instagram.

[wellspect.no](http://wellspect.no)

Wellspect AS, Karihaugveien 89, 1086 Oslo, Country. Phone: +47 815 59 118.

#### Navina irrigeringssystem

##### Tiltenkt bruk

Navina irrigasjonssystem er beregnet for transanal irrigasjon ved å installere vann opp i nedre del av tykktarmen gjennom et rektalkateter.

##### Indikasjoner

Navina irrigasjonssystem er utviklet for å hjelpe voksne og barn fra 3 år som lider av avføringslekkasje, kronisk forstoppelse og/eller tidkrevende tarmtømming. Ved å føre inn vann i nedre del av tykktarmen kan de peristaltiske musklene i tarmen trigges og starte tømming av innhold i nedre del av tykktarmen og endetarmen.

##### Kontraindikasjoner

IKKE bruk Navina irrigasjonssystem hvis du har ett eller flere av følgende:

- Kjent anal- eller kolorektal stenose
- Aktiv inflammatorisk tarmsykdom
- Akutt divertikulitt
- Tykktarmskreft
- Iskemisk kolitt
- Mindre enn tre måneder siden anal- eller kolorektal kirurgi
- Mindre enn 4 uker etter tidligere endoskopisk polypektomi

Siden listen kanskje ikke er fullstendig, vil helsepersonell alltid vurdere den individuelle bruker. Les brukerveilederen før bruk.

#### Symboler



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



#### Navina fecal incontinence insert



Produsent:  
Minnesota Medical Technologies  
2446 Henry Road Northwest  
Stewartville, MN 55976 USA  
507-533-0366  
[www.mnmedtech.us](http://www.mnmedtech.us)

Importør:  
Wellspect HealthCare  
Aminogatan 1  
Box 14, 431 21 Mölndal,  
Sverige.  
[www.wellspect.com](http://www.wellspect.com)

MPS Medical Product  
Service GmbH  
Borngasse 20  
Braunfels 35619  
Germany

#### LoFric



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

