




BLÅS- OCH TARM-  
RUBBNINGAR VID  
RYGGMÄRGSSKADA

- till dig som är kvinna

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

Det här häftet är ett komplement till den information som du tidigare har fått på sjukhuset angående hur urinvägarna och tarmen påverkas vid en skada eller sjukdom som drabbar ryggmärgen. Med fokus på hur Ren Intermittent Kateterisering (RIK) och transanal irrigering (TAI) fungerar och kan hjälpa dig.

Vi vill tacka uroterapeuter/sjuksköterskor i Norden för er hjälp med faktagranskning.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING



<b>Hur fungerar urinvägarna vid en ryggmärgsskada?</b> .....	4
Urinvägarna och hälsan.....	6
Behandling .....	7
Vad är Ren Intermittent Kateterisering (RIK)?.....	8
Bra att veta om tappningskatetrar.....	9
Så här utför du RIK .....	10
LoFric - Valet du alltid kan lita på .....	12
Så här använder du LoFric/LoFric Sense.....	13
Så här använder du LoFric Elle .....	14
Så här använder du LoFric Hydro-Kit .....	15
Så här använder du LoFric Primo .....	16
Urinvägsinfektioner .....	17
Goda råd & tips.....	18
Hur kan RIK lösa dina problem? .....	19
Berättelse ur verkliga livet.....	20
Checklista inför uppstart med RIK .....	21



<b>Hur fungerar tarmen vid en ryggmärgsskada?</b> .....	22
Hur fungerar matsmältningskanalen? .....	23
Behandling .....	25
Vad är transanal irrigering (TAI)? .....	26
Navina - Ökad självständighet .....	28
Berättelser ur verkliga livet.....	30
Vill du veta mer om att få en bra start?.....	31



# HUR FUNGERAR URINVÄGARNA VID EN RYGGMÄRGSSKADA?

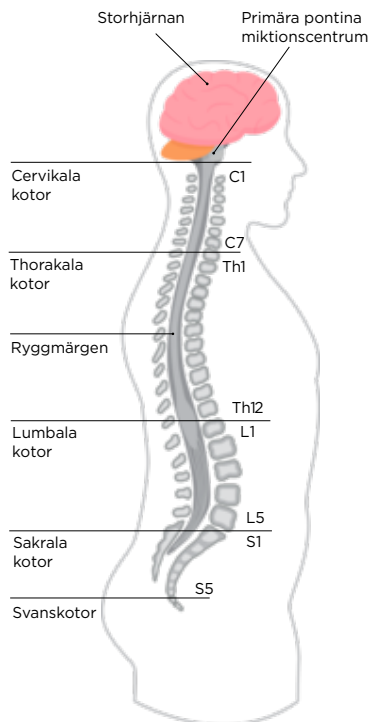
**Ryggmärgen är ungefär lika tjock som ett finger och mycket ömtålig. Den ligger i en vätskefylld kanal i kotpelaren, själva ryggraden. Ryggmärgen innehåller celler som skickar och tar emot signaler från hela kroppen. Tack vare dessa signaler kan vi bland annat röra armar, ben och andra muskler i kroppen. Det är också dessa signaler som styr kroppens förmåga till blås- och tarmtömning.**

Vid en ryggmärgsskada är förbindelsen mellan hjärnan och urinblåsan helt eller delvis ur funktion (beroende på om skadan är komplett eller inkomplett). Detta medför ofta en funktionsstörning av urinblåsans fyllnads- och tömningsfas. Dessutom påverkas möjligheten att viljemässigt tömma urinblåsan. Vid skada på ryggmärgen inträder till att börja med ett tillstånd av spinal chock, som innebär att reflexer inte kan utlösas under skadenivån. Efter några veckor till månader återkommer aktiviteten.

Vanligtvis kan man dela in blåsdysfunktionen i **överaktiv urinblåsa** och **underaktiv urinblåsa**.

**Överaktiv urinblåsa** kan utvecklas vid höga skador, d.v.s. ryggmärgsskador ovanför bröstkota 12 (Th12). Urinblåsans tryck är högt men har svårt att tömma sig p.g.a. att urinblåsan och urinrörets muskel inte samarbetar. Detta kan medföra njurskador på sikt.

**Underaktiv urinblåsa** kan utvecklas vid ryggmärgsskada inom eller nedan bröstkota 12 (Th12). Trycket i urinblåsan är då så lågt att den inte kan dra ihop sig för att tömmas, även urinrörets muskel är svag.



Det finns två huvudgrupper av blåsrubbningar efter en ryggmäggsskada, detta är beroende på skadenivån.

### Överaktiv urinblåsa

När den spinala chockfasen är över kan personer med ryggmärgsskada ovanför Th12 utveckla s.k. spastisk blåsa.

#### Kännetecken:

- Vid en komplett skada har man ingen känsla av blåsfyllnad eller behov av att tömma urinblåsan.
- Vid en inkomplett skada kan en känsla av urinrängning ofta förekomma, även om själva trängningen har en annan karaktär än före skadan.
- Icke viljestyrda sammandragningar av urinblåsan kan förekomma, blåsmuskeln har fortfarande tömningskraft. Detta kan leda till ofrivilliga urinläckage (reflexblåsa). Urinblåsans volym minskar.
- Resturin: Urinblåsans sammandragningsförmåga är inte tillräcklig för att tömma urinblåsan fullständigt. Detta kan leda till urininkontinens och urinvägsinfektioner.
- Blåssammandragningar mot stängt urinrör (detrusor-sfinkter-dyssynergi) leder till högt tryck i urinblåsan med risk för backflöde upp till njurarna (reflux).

### Underaktiv urinblåsa

Förbindelsen med centrala nervsystemet är bruten. Det medför förlust av reflexbågen mellan urinblåsan och ryggmärgen.

#### Kännetecken:

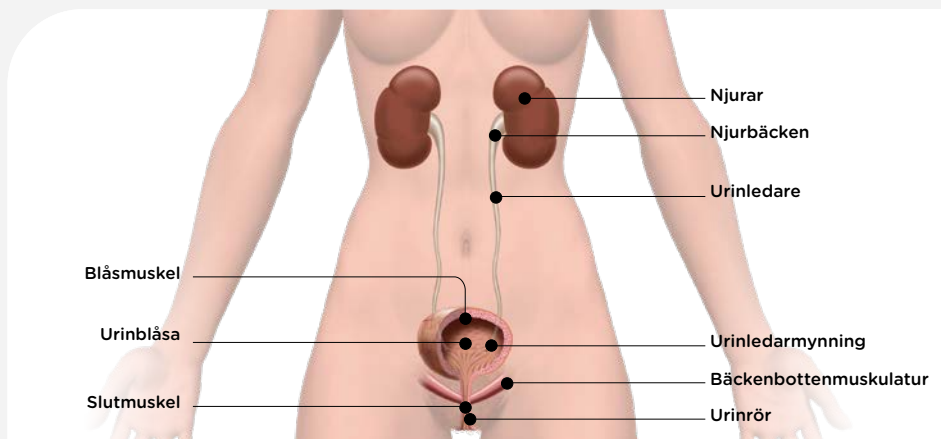
- Vid en komplett skada har man ingen känsla av blåsfyllnad eller behov av att tömma urinblåsan.
- Blåsmuskeln har liten eller ingen tömningskraft, vilket innebär att det är en stor mängd urin kvar i urinblåsan.
- Urinblåsan är ofta utspänd och överfylld.
- Resturin kan leda till inkontinens och urinvägsinfektion.
- Trycket i slutmuskeln är ofta lågt, vilket kan leda till urininkontinens vid ökat buktryck så som vid fysisk ansträngning, hosta och nysning.

# URINVÄGARNA OCH HÄLSAN

**Friska, fungerande urinvägar är viktiga för vårt välbefinnande och faktiskt en förutsättning för att leva.**

Njurarna har två huvuduppgifter: att avlägsna slaggprodukter ur blodet och att reglera salt- och vattenbalansen i kroppen. Slaggprodukterna utsöndras i urinen. Urinen rinner sedan till urinblåsan som fungerar som en uppsamlingsreservoar. Själva urinblåsan är egentligen en stor muskel, som kan expandera och dra ihop sig.

Urinblåsans volym minskar, men först måste urinen passera slutmuskeln. Det är en muskel nedanför urinblåsan som fungerar som en säkerhetsventil, och antingen är den stängd eller öppen. När den är öppen kan urinen rinna ut och ner i toaletten. Blåstömningen styrs via centrala nervsystemet genom ett samarbete mellan det viljestyrda och det icke viljestyrda nervsystemet. Mängden urin varierar mellan olika personer, men i regel kissar vi 200–400 ml per gång och 1–2 liter per dygn. Normalt kissar vi 4–8 gånger per dygn.



# BEHANDLING

## **Blåstömning med kateter**

Kateterisering av urinblåsan är behandlingen om urinblåsan inte töms helt efter du kissat. Det finns två olika behandlingsmetoder: Ren Intermittent Kateterisering (RIK) och permanent kateter. RIK är förstahandsval och innebär att urinblåsan töms regelbundet med en hydrofil engångskateter.

## **Vinsten med RIK**

Fördelarna med att använda sig av RIK gentemot att ha en permanent kateter är många. Risken för urinvägsinfektioner (UVI) minskar och man upprätthåller normala urinvägar, därmed minskar risken för infektioner och funktionsnedsättning på njurarna. Målet med RIK är att tömma urinblåsan helt tom,

regelbundet, vilket förebygger UVI, urinläckage och täta trängningar. Att använda sig av RIK ökar möjligheten till ett sexuellt aktivt liv.

## **Permanent kateter**

### **Kvarliggande kateter - KAD**

Denna kateter förs in i urinblåsan via urinröret. KAD sätts oftast direkt efter skadan och bör tas bort så snart som möjligt.

### **Suprapubisk kateter**

Denna kateter förs in i urinblåsan via buken. Fördelen är att den inte sitter i urinröret och att den möjliggör RIK-träning. Används när RIK inte är möjligt.

## **RIK med engångskateter har flera fördelar, bl.a.**

- Skyddar de nedre och övre urinvägarna
- När urinblåsan töms tom minskar risken för urinvägsinfektion
- Bättre livskvalitet genom att reducera inkontinens och täta trängningar

# VAD ÄR REN INTERMITTENT KATETERISERING?

**Ren Intermittent Kateterisering (RIK)** är en metod som innebär att urinblåsan töms regelbundet med en engångskateter. Metoden är effektiv oavsett om problemet är att lagra eller tömma urin. Även om det kan kännas lite konstigt i början är det enkelt, säkert och det gör inte ont.

## Så här fungerar RIK

RIK innebär att en kateter regelbundet förs in i urinblåsan så att all urin rinner ut. Detta hjälper urinblåsan att tömmas tom. När urinblåsan är tom tas katetern ut igen och kastas. De flesta lär sig att kateterisera sig väldigt fort. Med lite träning tar det bara några minuter.

Detta låter kanske lite skrämmande, svårt eller bara obekvämt. Men precis som allting annat så ger övning färdighet. Tusentals män, kvinnor och barn runt om i världen självkateteriserar sig varje dag.

Deras erfarenhet är att det löser många av deras problem och gör livet mycket enklare. Dessutom förhindrar det risken för njurskador och urinvägsinfektioner.

## Hur ofta?

Antalet kateteriseringar beror på hur stor urinmängden är. Urinmängden bör inte vara mer än 400 ml per tillfälle. Studier har visat ett klart samband mellan långa kateteriseringsintervaller och förekomst av bakterier i urinen. Hur många gånger kateteriseringen ska utföras är varierande från person till person och beroende på vätskeintag. Vanligtvis utförs RIK 4-6 gånger per dag, sällan nattetid.

## Mål med behandlingen

- Förhindra reflux och njurskada
- Förhindra komplikationer som stor mängd resturin och urinvägsinfektioner
- Höja livskvaliteten genom att reducera urinläckage och täta trängningar



# BRA ATT VETA OM TAPPNINGSKATETRAR

**Som med många saker i livet är det avgörande att få en bra start. Detta gäller även när du börjar med självkateterisering. Därför är det viktigt att välja en kateter som passar dina behov och din livsstil.**

De flesta föredrar katetrar som är smidiga att använda och lätta att föra in. Lika viktigt som en bra start är det att tänka långsiktigt. Både på kort och lång sikt är ytan på katetern oerhört viktig. Varje kateterisering innebär en påfrestning på urinröret. Det kanske inte märks i början, men med tiden läggs den ena påfrestningen till den andra och på sikt kan en allvarlig komplikation utvecklas.

Därför är det av största vikt att använda en kateter med låg friktion redan från början. LoFric® är en tappningskateter med en helt unik och vetenskapligt beprövad yta som ger en följsam yta med minimal friktion.



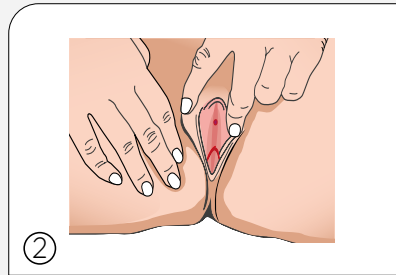
Det yttersta lagret på katetern består av ett tunt lager med PVP som tillsammans med salt/lösta ämnen, i rätt koncentration, binder vatten till kateterytan. Detta säkerställer att kateterens yta förblir hal och skonsam under hela kateteriseringen.



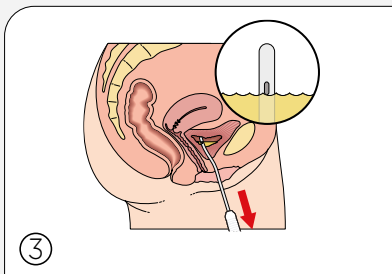
## Så här utför du RIK



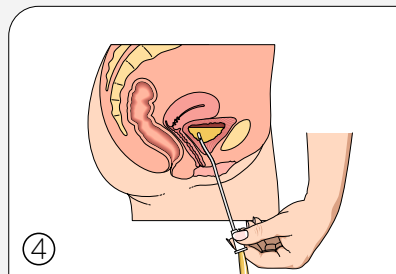
Tvätta händerna med tvål och vatten. Innan och efter kateteriseringen. Vidrör så lite som möjligt efter du tvättat händerna innan du kateteriserar dig.



Sära på blygdläpparna och lyft lite uppåt med ena handen och lokalisera urinrörsöppningen.



För långsamt in katetern i urinröret. När urinen börjar rinna, för då in katetern ytterligare ett par centimeter.



När urinen har slutat att rinna dras katetern långsamt ut en liten bit, om urinen åter börjar rinna vänta tills det slutat innan du åter drar ut katetern helt. Nu är blåsan helt tom.



För att hitta urinrörsmynningen används oftast en spegel vid starten av RIK.

## Hitta en lämplig ställning som passar dig, plocka fram de hjälpmedel som behövs



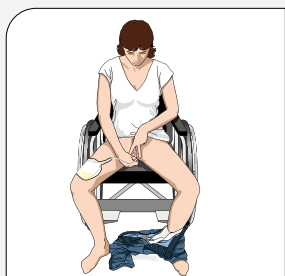
I början kan det vara till hjälp att använda en spegel för att hitta urinrörsöppningen. Efter lite träning klarar man sig utan spegel, genom att lokalisera urinrörsmynningen med sitt finger för att förnimma platsen utan att använda spegel.



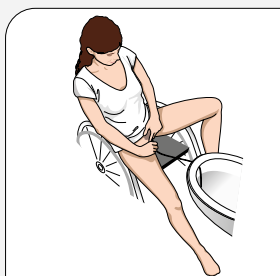
Om du kan stå upp så kan det ibland vara lättare att hitta urinröret.



Sära på blygdläpparna och för in katetern. Töm urinen i toaletten.



Sitter du i rullstol och kateteriserar dig kan en urinpåse eller LoFric Hydro-kit vara till hjälp.



Här används förlängningsslang direkt till toalettstolen för tömning. Ett tips så slangen ligger still vid tömning är att placera den mellan porسلinet och toaletteringen.

Scanna QR koden för att få mer information och se instruktionsfilmer om hur du utför RIK.



# LOFRIC - VALET DU ALLTID KAN LITA PÅ

**Användarvänliga hydrofila tappningskatetrar anpassade till din kropp för skonsam och säker långtidsanvändning**

## **LoFric - det klassiska originalet**

LoFric® är vår klassiska hydrofila lågfrikionskateter. LoFric behöver rent vatten för aktivering av den hydrofila ytan.

## **LoFric Elle - säker och diskret med ergonomisk design för bättre hygien och optimal kontroll**

LoFric® Elle™ är en hydrofil tappningskateter för engångsbruk, klar att använda direkt, där behållaren blir ett handtag när den ansluts till katetern. Handtaget är ergonomiskt och förbättrar kontrollen, säkerställer bättre hygien och upprätthåller integriteten.

## **LoFric Primo - vikbar kateter med steril saltlösning**

LoFric® Primo™ är en hydrofil kateter förpackad med steril saltlösning. Katetern aktiveras när den ska användas. LoFric Primo kan vikas och blir enkel att ta med.

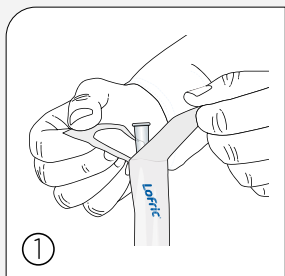
## **LoFric Sense - användarvänlig, säker och diskret design**

LoFric® Sense™ är ett attraktivt val för kvinnor. Liten och diskret - men ändå tillräckligt lång för fullständig tömning av urinblåsan. LoFric Sense har allt som behövs för en säker och bekväm kateterisering var som helst. Katetern är skraddarsydd för kvinnor och deras speciella behov.

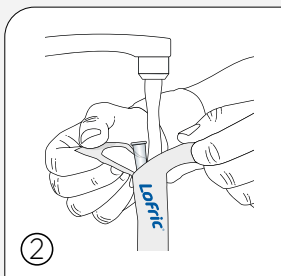
## **LoFric Hydro-Kit - allt i ett lösningen - säker och enkel att använda var som helst**

LoFric® Hydro-Kit™ är det kompletta hydrofila kateter-setet. Med både LoFric-kateter, vattenpåse med saltlösning och uppsamlingspåse blir du oberoende av toalett eller tillgång till vatten. LoFric Hydro-Kit erbjuder dig frihet och trygghet att kateterisera dig oavsett var du än är. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

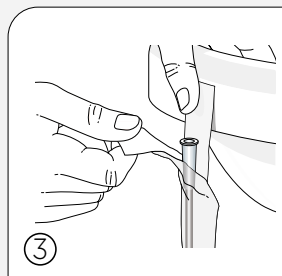
## Så här använder du LoFric



Öppna förpackningen genom att dra isär flikarna 5-6 cm.

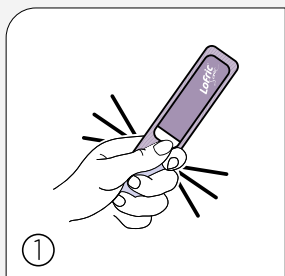


Fyll vatten direkt i förpackningen så hela katetern blötläggas. Vanligt kranvatten går bra. Efter 30 sek är katetern klar att använda.

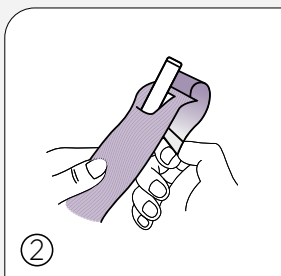


Förpackningen har en självhäftande flik. Avlägsna den blå skyddslappen och fäst förpackningen på lämplig torr yta.

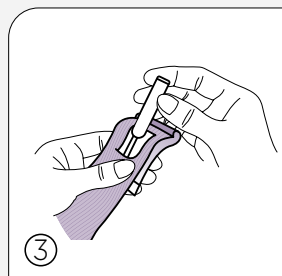
## Så här använder du LoFric Sense



Vik upp nedersta delen av katetern och tryck till. Katetern är klar att använda.

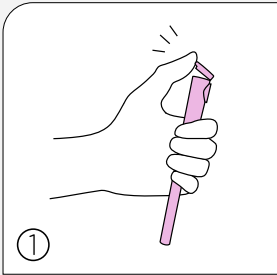


Öppna fliken och vik den bakåt. På baksidan finns en flik för upphängning av katetern.

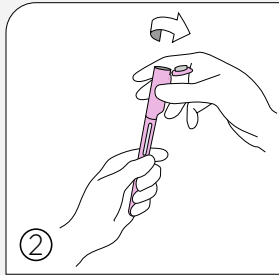


Ta katetern ur förpackningen.

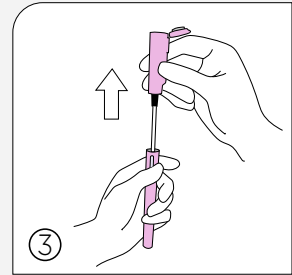
## Så här använder du LoFric Elle



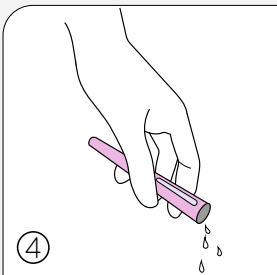
Bryt det övre sterila barriärlocket.



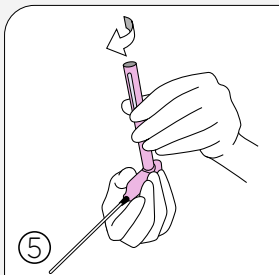
Bryt den nedre sterila barriären genom att fatta tag i den nedre behållaren och skruva av den övre delen moturs.



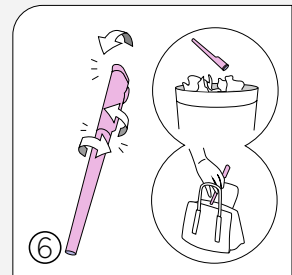
Dra ut katetern försiktigt.



Töm ut den resterande vätskan från behållaren (i toaletten eller handfatet).

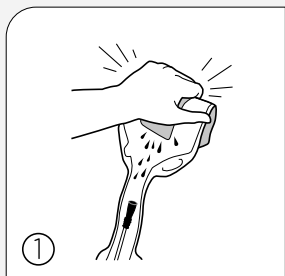


Om du fäster den yttre behållaren i katetern kan den användas som handtag.

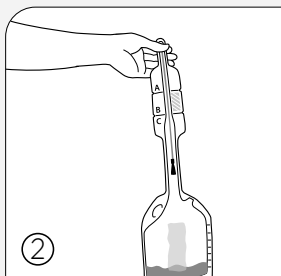


Sätt tillbaka katetern i den nedre behållaren. Kasser eller förvara den i din väska tills du kan kassera den.

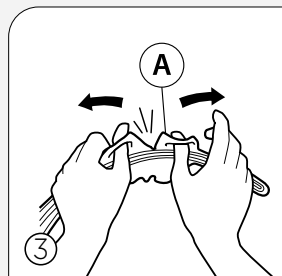
## Så här använder du LoFric Hydro-Kit



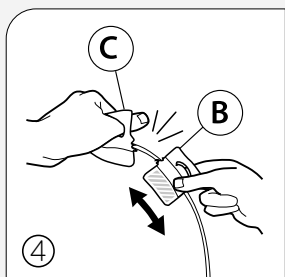
Håll förpackningen upprätt. Vik vattenpåsen och tryck. Låt saltlösningen rinna ner över katetern.



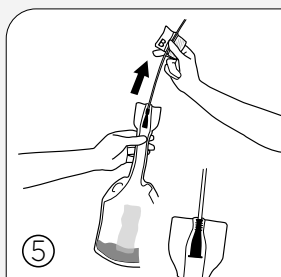
Vänd förpackningen och låt saltlösningen rinna ner i uppsamlingspåsen.



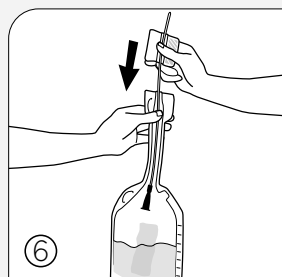
Använd öglorna vid markering **A** för att öppna förpackningen och frilägga kateterspetsen.



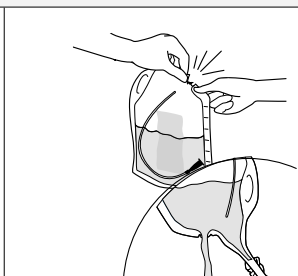
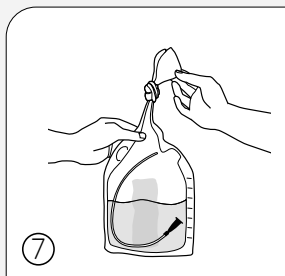
Använd öglorna vid markering **B/C** för att öppna. Använd del **B** som införingshjälpmedel.



Dra försiktigt katetern ur förpackningen tills konnektorn stannar, för att täta mellan katetern och uppsamlingspåsen. Kateterisera.



Tryck tillbaka katetern in i uppsamlingspåsen.

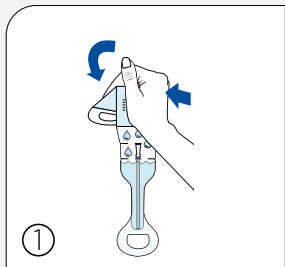


Innan du kasserar påsen, töm den genom halsen, eller knyt ihop och töm via öppningen på sidan. Du kan även knyta ihop och kassera hela påsen.

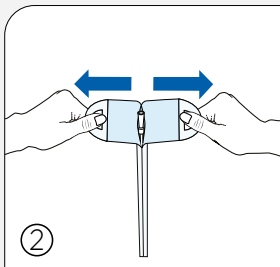
## Så här använder du LoFric Primo

Katetern kan öppnas på två olika sätt - med eller utan införingshjälpmedel

### Öppningsalternativ 1

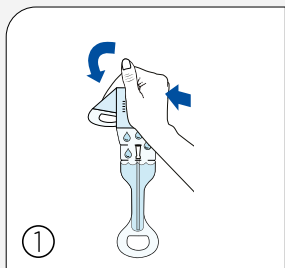


Vik och tryck ihop påsen med saltlösningen så saltlösningen rinner ner på katetern. Katetern är sedan klar att använda.

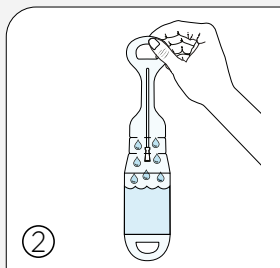


Dra isär förpackningen. Greppa öglorna på förpackningen ovanför vattenpåsen med båda händerna. Dra tills katetern visar sig. Klar att använda.

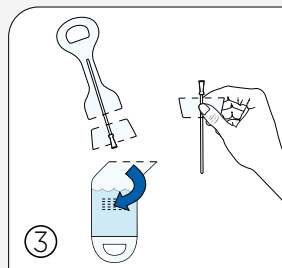
### Öppningsalternativ 2



Vik och tryck ihop påsen med saltlösningen så saltlösningen rinner ner på katetern. Katetern är sedan klar att använda.



Vänd förpackningen upp och ner, så saltlösningen rinner tillbaka till vattenpåsen.



Ta bort vattenpåsen genom att riva av flik **A**.  
Tips! Riv halva vägen först, vänd förpackningen och riv av den andra halvan. Riv av flik **B**, på samma sätt som flik **A**. Använd den del som blir kvar som införingshjälpmedel.



# URINVÄGSINFEKTIONER

Personer med ryggmärgsskada är särskilt utsatta för komplikationer i urinvägarna p.g.a. att skadan i ryggmärgen ger blåstömningsrubbningsr.

## Urinvägsinfektioner (UVI)

Urinvägsinfektioner är ett problem för många kateteranvändare och för personer med andra tillstånd som påverkar förmågan att tömma urinblåsan helt eller delvis. En UVI är en bakteriell infektion som påverkar någon del av urinvägarna. Urinen innehåller en mängd vätskor, salter och avfallsprodukter. Vanligtvis finns inte bakterier i urinen. När bakterier trots allt kommer in i urinblåsan eller njurarna och förökar sig i urinen angriper de slemhinnan och orsakar en UVI.

Urinvägsinfektion delas upp i asymtomatisk och symtomatisk UVI. Asymtomatisk UVI betyder att man har bakterier i urinen utan symtom från urinvägarna.

Att ha förhöjda värden av bakterier i urinen utan symtom innebär inte att man har en urinvägsinfektion. Om man behandlar bort dessa bakterier med antibiotika är risken stor att senare få "elakare" bakterier som ger kraftigare symtom. Resistens kan utvecklas genom att ta bort bakterier, bl.a. genom över- och felanvändning av antibiotika. Var noga med att lämna urinprov vid misstanke om UVI, så du får rätt antibiotika.

## Kännetecken vid symtomgivande UVI:

- Förändrad blåsfunktion
- Läckage/ökat läckage
- Sveda/brännande känsla vid blåstömning
- Täta trängningar
- Smärtor över nedre delen av buken eller ryggen
- Blod i urinen
- Feber och/eller nedsatt allmäntillstånd
- Ökad spasticitet (ökad muskelspänning)
- Ökade autonoma reaktioner som svettning och frysningar
- Autonom dysreflexi hos patienter med ryggmärgsskada ovanför Th6

**Om du har symtom på en urinvägsinfektion - kontakta sjukvården för vidare utredning.**

# GODA RÅD & TIPS

## Dricka

Kroppen behöver i allmänhet 1,5-2 liter vätska dagligen. Vätskan gör att urinblåsan får en genomsköljning, vilket minskar risken för att få urinvägsinfektion.

## God hygien

Underlivshygien rekommenderas en gång per dag. Använd med fördel handsprit innan du kateteriserar dig på en offentlig toalett.

## Sopsortering

- Transportemballaget sorteras som pappersförpackning
- Kartongen katetrarna ligger i sorteras som pappersförpackning
- Förpackningarna som:
  - LoFric Sense ligger i sorteras som plastförpackning
  - LoFric (övriga) ligger i delar och sorteras som plastförpackning och pappersförpackning.
- Handtaget på LoFric Elle sorteras som plastförpackning

Själva katetern ska sorteras som brännbart hushållsavfall eftersom den inte är en förpackning och har varit i kontakt med kroppsvätska i samband med kateteriseringen. Detsamma gäller för förpackningar som varit i kontakt med kroppsvätska och inte är sköljda.

## Antal kateteriseringar

En uroterapeut/sjuksköterska ger dig råd om hur ofta du skall kateterisera dig, vanligtvis 4-6 ggr/dag. Detta varierar från person till person, beroende på blåsproblem, hur mycket du dricker, hur stor urinmängd du har och om du kan kissa utan kateter. Som regel bör urinblåsan inte innehålla mer än 400 ml urin.

För att undvika komplikationer är det viktigt att följa rekommendationerna vid upplärning.

## Menstruation

Påverkar inte rutinerna på något sätt.

## Töm tomt

Detta kan uppnås genom att ändra kroppsställning då katetern fortfarande är inne i urinblåsan. Dra långsamt ut katetern för att få med all urin, ha inte för bråttom. Om det fortfarande finns urin i urinblåsan, är det större risk för att få urinvägsinfektion. Bäst tömning uppnås när du sitter eller står.

## Svårighet att föra in katetern

Om du är spänd när du skall kateterisera dig, kan slutmuskulaturen kring urinröret bli stram och göra det svårare att föra in katetern. Pressa inte in katetern. Hitta en bra ställning, hosta lite och slappna av. Försök att föra in katetern på nytt. I början av behandlingen kan det förekomma blod i urinen eller på katetern. Detta är ofta orsakat av att urinröret är irriterat. Erfarenhet visar att detta snart går över, men kontakta din uroterapeut/sjuksköterska om du är osäker.

## Vid resa

Ta med dina katetrar och hjälpmedel när du ska ut och resa. Att bagage kommer på avvägar vid flygresor är tyvärr inte ovanligt, förvara därför alltid katetrar för några dagar i handbagaget. För att förenkla vid tullkontrollen kan du beställa ett hjälpmedelsintyg från din uroterapeut/sjuksköterska eller kontakta oss på Wellspect.

**Beställ resekit eller reseintyg (hjälpmedelsintyg) på [wellspect.se](https://wellspect.se)**



## HUR KAN RIK LÖSA DINA PROBLEM?

### **Förbättra livskvaliteten**

Genom att minimera risken för urinvägsinfektioner och/eller läckageproblem, går det att leva ett normalt liv i större utsträckning, utan rädsla för generande urinlukt eller våta kläder. Detta kan ge dig bättre kontroll och därmed förbättra din livskvalitet. När urinblåsan töms helt, kan toalettbesöken också bli glesare. Du slipper då att gå upp flera gånger under natten för att tömma urinblåsan, vilket ger bättre nattsömn. Likaså blir toalettbesöken färre under dagtid och du får mer tid över till annat.

### **Förebygga urinläckage och täta trängningar**

När du tömmer urinblåsan helt och regelbundet kan du undvika läckage och täta trängningar. En överfylld urinblåsa kan ge okontrollerat läckage. Om urinblåsan inte är fullständigt tömd så kan en liten mängd urin räcka innan du kan behöva gå på toaletten igen.

### **Minska risken för urinvägsinfektioner**

Risken för urinvägsinfektioner minskar om urinblåsan töms helt. För att förhindra urinvägsinfektioner bör man därför regelbundet tömma urinblåsan fullständigt

### **Återge urinblåsan dess funktion**

Vid regelbunden tömning av urinblåsan går det ibland att få tillbaka en fullständig och funktionell tömning. Detta är inte möjligt för alla, men för en del och vid vissa sjukdomstillstånd kan det genom träning vara möjligt att uppnå.

### **Spar tid**

En del får sitta väldigt länge på toaletten för att tömma urinblåsan eller gå tillbaka strax igen efter de har kissat.

RIK tar bara några få minuter och du tömmer helt tomt.

# BERÄTTELSE UR VERKLIGA LIVET

## ANVÄNDARE AV LOFRIC SENSE.

**"Att lista ut hur det skulle gå till att självkateterisera mig med tanke på att jag saknar en hand och är ryggmärgsskadad var minst sagt en utmaning.**

**Just därför är erfarenhetsutbyte så viktigt, efter 27 år lär jag mig fortfarande av andra. Det kan betyda ganska mycket i förenklad livsstil.**

När jag var nyskadad kändes det som ett jättehinder att RIka mig. Jag var fullständigt fokuserad på att säkerställa att jag hade tillgång till toalett med jämna mellanrum, stressen över att jag visste att det skulle ta lång tid och att jag skulle bli frustrerad. Något man gör 5 gånger per dygn får inte vara så struligt! För mig fungerar LoFric Sense bäst, den nya förpackningen är enkel och smidig.

Eftersom jag kommer kateterisera mig resten av livet är det viktigt att det inte är för många moment, och då är det fördelaktigt att LoFric Sense är förfylld, lättaktiverad och enkel att öppna. Då känns det inte som en jobbig procedur utan bara fungerar!

Jag har gått från en resa där det i början varit otroligt jobbigt till att idag inte tänka på det alls. Till en början kateteriserade jag mig alltid i sängen, men med övning lärde jag mig det sittandes i en stol och nu kan jag kateterisera mig oavsett var jag befinner mig. Vid de tillfällen jag inte har tillgång till toalett tar jag med en uppsamlingspåse.

Ja, det är jäkligt jobbigt. Det sticker jag inte under stolen med, men det kommer kännas mindre jobbigt med tiden och till slut är självkateteriseringen automatiserad och då känns det inte som ett hinder längre."

# CHECKLISTA INFÖR UPPSTART MED RIK

För att göra din start och fortsatta egenvårdsbehandling med RIK så bra som möjligt följer här en checklista över den information som du bör ha fått med dig vid upplärningen av RIK. Informationen bör vara både muntlig och skriftlig.

Kontaktperson: .....

Arbetsplats: ..... Telefon: .....

Val av kateter, LoFric ..... CH: ..... Längd: ..... cm

Antal kateteriseringar per dag: .....

## Information om RIK

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Orsaker till blåstömningsproblem | <input type="checkbox"/> Anpassa tappningsintervaller individuellt               |
| <input type="checkbox"/> Urinvägarnas anatomi             | <input type="checkbox"/> Information om komplikationer såsom urinvägsinfektioner |
| <input type="checkbox"/> Urinvägarnas normala funktion    | <input type="checkbox"/> Demonstrera katetrar och ev. andra hjälpmedel           |
| <input type="checkbox"/> Fördelar med RIK                 | <input type="checkbox"/> Praktiska råd   |
| <input type="checkbox"/> Undervisning i RIK metoden       |  |
| <input type="checkbox"/> Utföra RIK under handledning     |  |

Kontaktperson: .....

Arbetsplats: ..... Telefon: .....

Val av kateter, LoFric ..... CH: ..... Längd: ..... cm

Antal kateteriseringar per dag: .....

## Uppföljning av RIK

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> För att anpassa tappningsintervallen<br>- gå igenom miktionslista  | <input type="checkbox"/> Praktiska upplysningar om sortimentsförändringar och aktuella hemsidor |
| <input type="checkbox"/> Repetition av RIK-teknik   | <input type="checkbox"/> Ev. komplikationer   |
| <input type="checkbox"/> Följ upp RIK behandlingens påverkan i vardagsliv/livskvalitet<br>- rätt kateter?<br>- rätt tappningsintervall? | <input type="checkbox"/> Praktiska råd t. ex. resa  |



# HUR FUNGERAR TARMEN VID EN RYGGMÄRGSSKADA?

**Matsmältningskanalen styrs av nervsystemet som sänder signaler via ryggmärgen och hjärnan.**

Vid en ryggmärgsskada kan nervbanorna blivit skadade mellan hjärnan och ryggmärgen till tarmarna. Detta kan leda till olika tarmproblem beroende på vilka nervbanor som är påverkade och i vilken omfattning. Detta benämns som neurogen tarmdysfunktion. Andra orsaker som påverkar tarmen är förändrad rörlighet till följd av funktionshinder och/eller användning av läkemedel.

Neurogen tarmdysfunktion kan leda till förstoppning, avföringsläckage och/eller att det tar lång tid att få ut avföringen.

Förstoppning kan försvåra blåstömningen och det har visats i studier att förstoppning kan leda till ökad frekvens av urinvägsinfektioner.

## Förstoppning

Förstoppning är mycket vanligt om du har neurogen tarmdysfunktion. Tarmrörelserna går långsammare och mer oregelbundet. Vanligt symtom är hård och torr avföring som kommer ut med svårighet. Detta kan vara kombinerat med en "orolig mage" och gaser.

### Kännetecken

- Du kan ha en ständig känsla av ofullständig tömning. Detta kan bero på att slutmuskeln inte slappnar av när avföringen är i ändtarmen och det är dags att tömma tarmen. Detta medför att det tar lång tid att tömma tarmen och kan även orsaka hemorrojder som kan vara smärtsamma och lättblödande.
- Muskulaturen är slappare, viket gör det svårare att tömma tarmen helt.
- Svårt att krysta med magmuskulerna.

## Avföringsläckage

Avföringsläckage, benämns också avföringsinkontinens är ett annat vanligt besvär för personer med neurogen tarmdysfunktion. Det innebär att du förlorar kontrollen över tarmen och tömmer tarmen ofrivilligt.

### Kännetecken

- Viljemässiga kontrollen över slutmuskeln försvinner helt eller delvis beroende på komplett eller inkomplett skada.
- Svag slutmuskel som inte har tillräcklig kraft att hålla emot avföring som samlats i nedre delen av tarmen.
- Förstoppning kan leda till läckage där lös/vattnig avföring passerar massan av hård avföring. Det är inte ovanligt att drabbas av båda dessa problem samtidigt.

# HUR FUNGERAR MATSMÄLTNINGSKANALEN?

**Hela matsmältningskanalen i en människas kropp är nio meter lång. När vi har tuggat och svalt maten transporteras den via magsäcken till tarmarna.**

## **Så fungerar matsmältningskanalen**

Efter att maten finfördelats i magsäcken, passerar den vidare genom tunntarmen, vars huvudsakliga funktion är att absorbera näring. Tarminnehållet förs sedan vidare in i tjocktarmen. Tjocktarmen tar emot en till två liter tarminnehåll varje dygn som stannar i tjocktarmen ett till tre dygn. En stor del av tarminnehållet består av vatten, rester av föda som inte brutits ner, salter och bakterier. Det mesta av vattnet sugs upp i tjocktarmen och avföringen får därför en fastare konsistens.

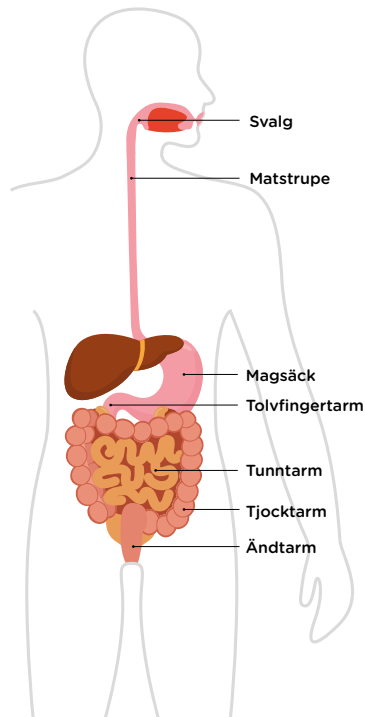
Det tar normalt en till tre dagar för maten att passera mag-tarmkanalen.

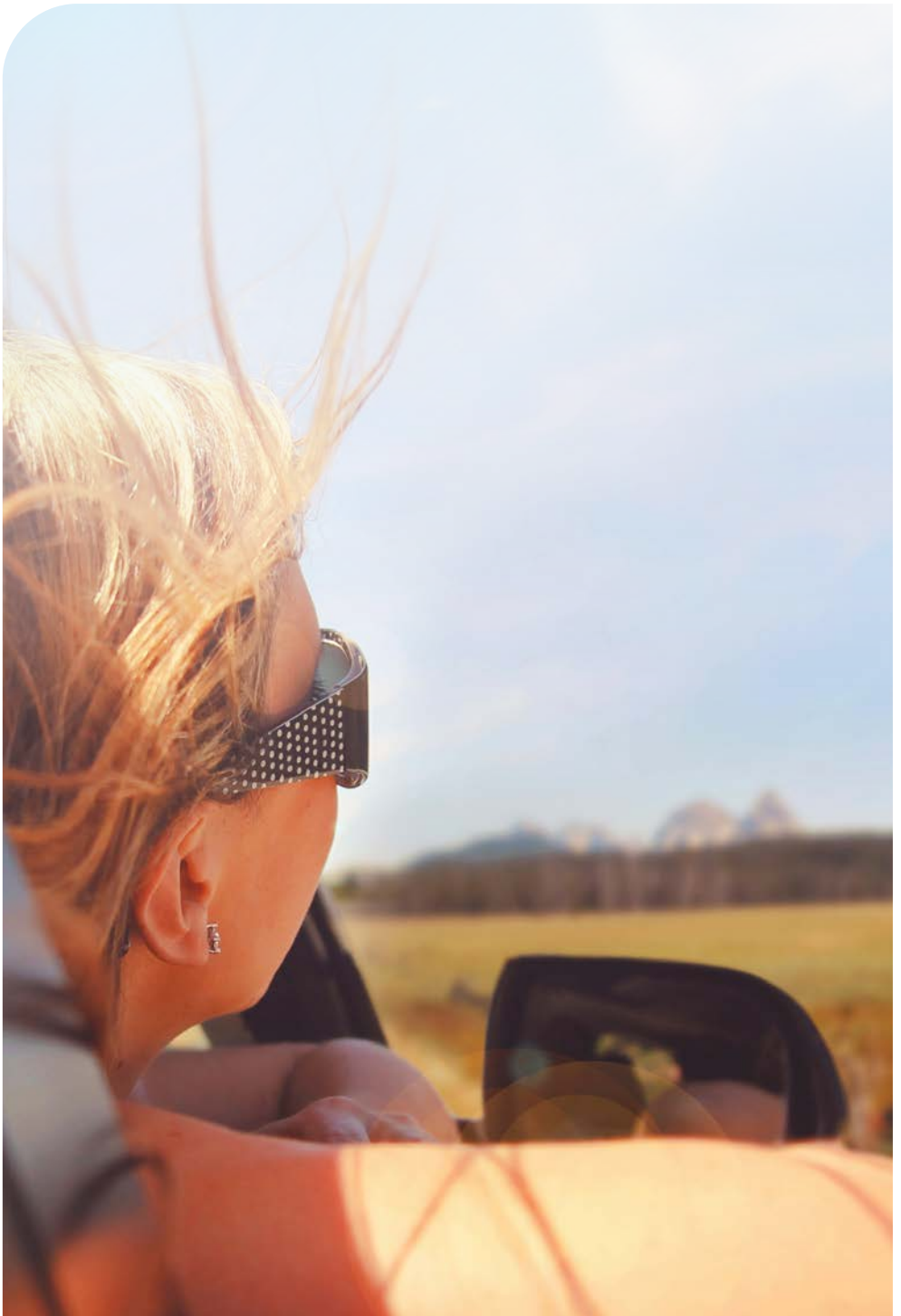
## **Tarmtömning**

Avföringen transporteras med hjälp av tarmrörelser, så kallad peristaltik, till ändtarmen. När ändtarmen fylls med avföring skickas signaler till hjärnan och vi upplever behov av att tömma tarmen, vilket leder till att slutmuskeln slappnar av och ändtarmsöppningen öppnas. Runt

ändtarmsöppningen finns två slutmuskler, varav den ena kan styras med hjälp av viljan.

Hur ofta vi tömmer tarmen varierar mycket från person till person. Det är normalt att tömma tarmen allt från tre gånger per dag till en gång var tredje dag.







# BEHANDLING

## Det första behandlingsalternativet är konservativ behandling

### Kosten

Kosten har betydelse då vissa livsmedel orsakar lös mage och andra ger förstoppning. Regelbundna måltider och normal mängd vätska och fiberintag vet man är viktigt.

### Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet hjälper till att få igång tarmrörelserna.

### Läkemedel

Det finns olika laxermedel, t.ex. bulkmedel som hjälper till att få bättre konsistens på avföringen. För ökad tarmmotorik så avföringen transporteras fortare, finns det tarmirriterande medel.

### Tömningsteknik

Att sitta på toaletten regelbundet en viss tid varje dag kan vara en hjälp. Lyssna efter signalen och gå när signalen kommer, vänta inte. Får du ingen signal gå i alla fall ca 20-40 minuter efter t ex. frukost.

### Minilavemang

Det finns små vattenlavemang där man för in 100-150 ml vatten i tarmöppningen. Minilavemang kan användas dagligen eller flera gånger per dag för att hjälpa till att få ut den sista avföringen och skölja rent, vilket kan minska antalet tarmtömningar och risken för avföringsläckage. Om effekten inte är tillräcklig kan man sedan gå över till transanal irrigering.

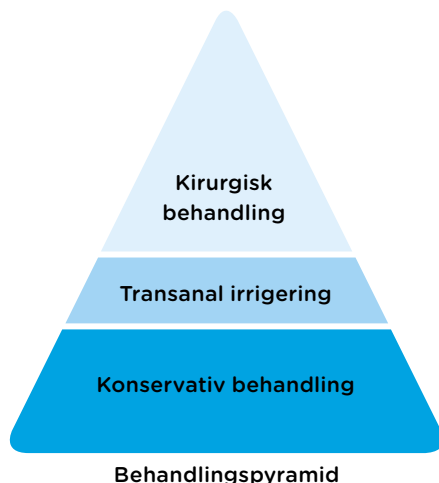
## Andra behandlingsalternativet är

### Transanal irrigering (TAI)

Transanal irrigering är nästa steg. TAI är en terapi som ofta förbises. Det är en metod för att effektivt tömma tarmen. Genom att föra in vatten till tjocktarmen via en rektal kateter stimuleras tarmarnas peristaltiska rörelser så avföringen evakueras. Denna terapi kan spara mycket tid och minska frustrationen när man inte får önskat resultat med de konservativa metoderna.

## Det tredje behandlingsalternativet är kirurgi

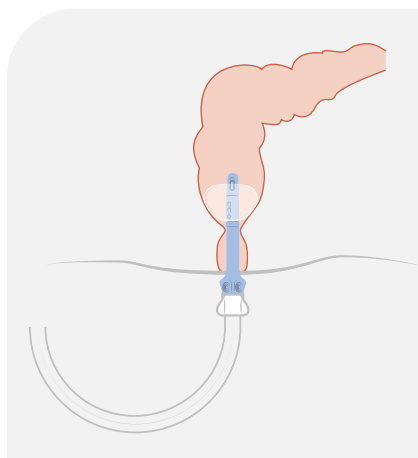
Högre upp i pyramiden, hittar du alternativ, såsom antegrad irrigation, nervmodulering eller kolostomi.



# VAD ÄR TRANSANAL IRRIGERING (TAI)?

**Transanal irrigering är en teknik som används för att tömma tarmen på ett effektivt sätt. Det innebär att man tömmer ändtarmen och nedre delen av tjocktarmen genom att tillföra vatten i tarmen.**

Regelbunden irrigering av tarmen tömmer tjocktarmen och ändtarmen så effektivt att ingen avföring når ändtarmen förrän nästa irrigeringstillfälle. Det förebygger avföringsläckage samtidigt som du får möjlighet att välja tidpunkt och plats för att tömma tarmen. Tillförseln av vatten skapar dessutom en massrörelse från den uppåtgående tjocktarmen, vilket förebygger förstoppning. Andra betydande fördelar med TAI är att du slipper lägga lika mycket tid och energi på tarmskötseln, samtidigt som du kan bli mer självständig.



## Inga fler olyckor

När inlärningsperioden är avklarad och tarmen har vant sig vid TAI är målet i regel att irrigera varannan dag. Syftet med TAI är att återställa en god och regelbunden tarmfunktion, så att du kan leva som vanligt.

**Vatten tillförs till tjocktarmen via rektalkateter eller kona som placeras i ändtarmen.**

## Motivation och förväntningar

Till en början kan det kännas konstigt eller lite otäcktt att använda TAI, och det kan ta ett tag att få ordning på proceduren. Eftersom magen och tarmarna är ett komplicerat system så behöver det tid att vänja sig vid nya rutiner. Men det kommer att löna sig i längden. Det är helt avgörande att du är motiverad och har tålamod. Var beredd på att det tar tid att förändra vanor, både mentalt och fysiskt, och att tarmen behöver tid att vänja sig vid de nya rutinerna. Det kan också ta lite tid innan du hittar dina optimala behandlingsparametrar, som vattenmängd och ballongstorlek.

Det är viktigt att du har realistiska förväntningar på hur TAI kan hjälpa dig och hur lång tid det tar att få tillfredsställande resultat. Räkna med att det tar 4-12 veckor att stabilisera tarmen och utveckla en bra, individuell tarmtömningsrutin.

Ge det lite tid. Det är det värt!

## Utbildning är avgörande

Utbildning och individuell anpassning är avgörande för att lyckas bra med TAI och hålla fast vid metoden. Du måste först få lära dig och träna på hur man gör innan du börjar. Helst bör du ha stöd av sjukvårdspersonal första gången du utför en irrigering.

## Fördelar med TAI

- Minskad risk för läckage
- Bättre kontroll över när och var
- Tömmer tarmen effektivt
- Spar tid och energi

# NAVINA FÖR ÖKAD SJÄLVSTÄNDIGHET TARMSKÖTSEL FÖR DIN VARDAG

**Navina-produkterna är tåliga och robusta och gjorda för att hålla för daglig användning. Tarmskötsel är en känslig fråga, och användarna kan alltid vara trygga med att produkterna är säkra att använda.**

Den höga kvalitén på produkterna märks direkt varje gång du öppnar en Navina-förpackning. Oavsett om det är någon av förbrukningsartiklarna i Navina Irrigeringsystem eller Navina Insert, är det samma pålitliga upplevelse.

## Navina Classic - enkel och bekväm manuell hantering

Navina™ Classic är den användarvänliga lösningen som är lätt att pumpa. Den har stora intuitiva kontroller och färgkodade pumpar för vatten och luft, vilket gör systemet lätt att förstå. Navina Classic är det perfekta valet för dig som föredrar manuell irrigering.



## Navina Smart - elektronisk hantering och personliga inställningar

Navina™ Smart är ett elektroniskt system som gör att du kan anpassa din TAI exakt efter dina behov - på ett säkert, konsekvent och kontrollerat sätt. Navina Smart har inbyggd säkerhet för maximal ballongstorlek, vattenvolym och vattenflödes hastighet. Efter att du har testat fram och sparat dina personliga inställningar behöver du bara trycka på start för att komma igång.



Navina Smart har en tillhörande App som blir en irrigeringsdagbok och kan hjälpa dig när du börjar med TAI.

## Navina Insert – en mjuk analpropp designad för att vara bekväm

Den flexibla, vätskefyllda analproppen är utvecklad för att ändra form och anpassa sig när vätskan rör sig inuti. Det gör att den är enkel att föra in och ta ut, och bekväm att bära. Navina Insert förhindrar läckage och gör det möjligt att leva ett självständigt och aktivt liv.

- Utvecklad för att skydda mot avföringsläckage
- Designad för att vara bekväm
- Framtagen för att vara hygienisk



# BERÄTTELSE UR VERKLIGA LIVET

## ANVÄNDARE AV NAVINA.

**"Till en början använde jag analpropp för att förhindra läckage, och laxermedel både uppifrån och nerifrån. Det var okej - men inte mer än så. Jag var ständigt förstoppad och hade avföringsläckage. Jag hade inga problem med magont, men däremot illamående som ett symptom för att jag inte lyckats tömma tarmen.**

Vid ett tillfälle, under en rehabresa i Calpe, satt jag tillsammans med min kollega när en obehaglig lukt började sprida sig i rummet. Ingen av oss kommenterade lukten men båda började skruva på sig - det var en lukt vi båda kände igen alltför väl. Till sist rullade han ut i köket och upptäckte genom köksfönstret att latrintömningsbilen stod utanför på gatan. Lättad rullade han tillbaka till mig med lugnande besked: den här gången var det inte vi som var orsaken!

Sedan drygt ett år tillbaka använder jag istället transanal irrigering (TAI). Det är en säker och smidig metod som gör att jag känner mig helt tömd. Jag upplever aldrig längre avföringsläckage eller andra olustiga symptom från magen.

- Nu tömmer jag mig varannan dag med Navina. Det tar cirka 15-20 minuter. Tidigare gjorde jag min tarmrutin på kvällstid för att sedan duscha efteråt, men nu gör jag det istället efter frukost. Då känns det som jag får en extra hjälp av den naturliga tarmreflexen efter jag ätit. När jag sätter mig på toaletten lägger jag papper i toaletten för att slippa att det "stänker", vilket gör att jag inte längre behöver duscha efter toalettbesöket. För mig känns det som att gå på toaletten som "vanligt". Ett viktigt råd jag vill dela med mig av är att ta det lugnt och ge TAI tid, så kommer du märka skillnad."

# WELLSPECT WITH YOU

**När du väljer Wellspect får du så mycket mer än bara produkter med hög kvalitet. Wellspect With You är vårt breda utbud av personlig support som ger dig råd och stöd, hela vägen.**

Oavsett om du är den som själv använder våra produkter eller behöver hjälp åt en familjemedlem, kan du få snabb hjälp online, via telefon eller personligen. Vi har ett brett utbud av tjänster från personlig support och kundservice till träning och utbildning.

Genom Wellspect With You finns vi där när du behöver oss, men vårt verkliga mål är att hjälpa dig glömma dina bekymmer - och bara fortsätta leva.

**Scanna QR koden för att läsa mer om Wellspect With You och se vårt utbud av tjänster.**



## VILL DU VETA MER OM ATT FÅ EN BRA START?

- **Lär dig mer om kroppen och olika diagnoser**
- **Förstå värdet av Ren Intermittent Kateterisering (RIK) med LoFric**
- **Hur kan transanal irrigering (TAI) med Navina Systems få dig att återta kontrollen?**
- **Se instruktionsfilmer**
- **Ta del av personliga berättelser**

Allt detta och mer, hittar du på: **wellspect.se** eller om du scannar QR koden nedan.

### **Prenumerera på vår blogg**

och få de senaste uppdateringarna direkt i din mail.

### **Kontakta oss**

Vill du veta mer eller har frågor om LoFric och Navina Systems samt våra supportprogram för användare, tveka inte att vända dig direkt till oss. Kundservice 031-376 40 20.



På Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förbättrar livskvaliteten för människor med blås- och tarmproblem. Vi vill inspirera våra användare till bättre självförtroende och självständighet samt till en god hälsa och välbefinnande. Vi har varit ledande inom industrin i 40 år med våra varumärken LoFric® och Navina™. Vår målsättning är alltid att minimera klimatavtrycket från våra produkter och vi strävar passionerat efter att bli klimatneutrala. Vi arbetar tätt tillsammans med användare och vårdpersonal för att förbättra våra produkter och tjänster på ett hållbart sätt, idag och för framtiden.

### Wellspect. En verklig skillnad.

För mer information om våra produkter och vårt initiativ Advancing Continence Care Together (ACCT), besök [Wellspect.se](http://Wellspect.se). Följ oss också på Facebook och Instagram.

## wellspect.se

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal. Telefonnummer: 031 376 40 00.

### Navina irrigeringssystem

#### Användning

Navina Irrigeringsystem är avsett för Transanal Irrigering genom att tillföra vatten i nedre delen av tjocktarmen via en rektalkateter.

#### Indikationer

Navina Irrigeringsystem är avsedda för att hjälpa vuxna och barn från 3 år som lider av avföringsinkontinens, kronisk förstoppning och/eller tidskrävande tarmskötsel. Genom att tillföra vatten till nedre delen av tjocktarmen kan man stimulera de peristaltiska musklerna i tarmen till att tömma tjocktarmen och rektum.

#### Kontraindikationer

Använd INTE Navina Irrigeringsystem om något eller några av följande tillstånd gäller för dig:

- Känd anal eller kolorektal stenosis
- Aktiv inflammatorisk tarmsjukdom.
- Akut divertikulit
- Kolorektal cancer
- Ischemisk kolit
- Genomgått anal eller kolorektal operation för mindre än tre månader sedan
- Genomgått endoskopisk polypektomi för mindre än 4 veckor sedan

Den här listan är inte nödvändigtvis fullständig, och därför tar sjukvårdspersonalen även ställning till användarens individuella omständigheter. Läs bruksanvisningen innan användning.

### Symboler



Tillverkare:  
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



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

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

MPS Medical Product  
Service GmbH  
Borgasse 20  
Braunfels 35619  
Germany

### LoFric



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

