

A photograph of a young woman with blonde hair and a man with grey hair and glasses, both smiling warmly. They are wearing light blue or grey knitted sweaters. A brown dog with floppy ears is sitting between them, looking towards the camera. The background is slightly blurred, showing what appears to be the interior of a car or a similar enclosed space with overhead lights.

SLIK PÅVIRKES  
BLÆRE OG TARM NÅR  
DU HAR PARKINSONS  
SYKDOM

Mange pasienter med Parkinsons sykdom har problemer med tarmen og/eller urinblæren, i varierende grad.

Denne brosjyren forklarer hvordan urinveiene og tarmen fungerer og hvordan du enklere kan kjenne igjen symptomer som kan oppstå og behandlinger som kan hjelpe deg å håndtere din blære og/eller tarm. Du får også tips om hvordan du selv kan gjøre hverdagen enklere. Det er viktig å ikke ignorere disse problemene da det finnes hjelp å få.

Vi håper denne brosjyren er til hjelp for deg!

Vi vil takke uroterapeuter/sykepleiere for deres hjelp med granskning av fakta.



# INNHALDSFORTEGNELSE



## Tarmen

Hvordan fungerer tarmen ved Parkinsons sykdom?.....	4
Hvordan fungerer fordøyelsessystemet?.....	5
Hvordan kan jeg få hjelp?.....	6
Behandling .....	7
Hva er transanal irrigasjon (TAI)? .....	8
Navina - Økt selvstendighet .....	10
Historie fra virkeligheten.....	11



## Urinveiene

Hvordan fungerer urinveiene ved Parkinsons sykdom?.....	12
Urinveiene og helsen.....	13
Urinveisinfeksjoner.....	14
Hvordan kan jeg få hjelp?.....	15
Behandling .....	16
Hvordan kan RIK løse problemene dine?.....	17
LoFric - Valget du alltid kan stole på.....	18
Nyttig å vite om tappekattetre.....	19
Historie fra virkeligheten... ..	20
Urinblæren og tarmens påvirkning.....	22
Wellspect With You.....	23



# HVORDAN FUNGERER TARMEN VED PARKINSONS SYKDOM?

**Forstoppelse er et av de vanligste ikke-motoriske symptomer ved Parkinsons sykdom. To av tre personer med Parkinsons sykdom lider av forstoppelse. Symptomet kan oppstå lenge før diagnosen er kjent.**

Dopamin er avgjørende for å kunne styre og kontrollere kroppsbevegelser, men også blære- og tarmfunksjonen. Mangelen av dopamin kan også påvirke nervesignalene fra hjernen til urinblære og tarm, noe som kan gi ulike symptomer fra disse organer.

En årsak til forstoppelse er at sykdommen påvirker nervesystemet i mage-/tarmkanalen, slik at tarmenes bevegelighet reduseres og tiden mellom

avføringene blir lengre. Andre årsaker er at personer med Parkinsons sykdom ofte beveger seg mindre enn andre, noe som også reduserer tarmenes bevegelser.

Problemer med å få i seg nok væske kan også føre til hard avføring. Opptak av Parkinson medisinen Levodopa kan påvirkes av forstoppelse. Det er viktig å få til en god tarmtømming, slik at effekten av medisinen blir optimal.

## **Forstoppelse kan gi forskjellige symptomer**

Vanlig symptom er hard og tørr avføring som er vanskelig å få ut. Du går ikke på toalettet så ofte som tidligere selv om livsstil og matvaner ikke har endret seg. Dette kan være kombinert med en «urolig mage» og mye gass. Du kan ha en følelse av ufullstendig tømming som gjør at du trenger å sette deg på toalettet og tømme urimelig mange ganger per dag. Forstoppelse kan også være årsak til hemorroider som kan være smertefulle og lett blødende.

# HVORDAN FUNGERER FORDØYELSESSYSTEMET?

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

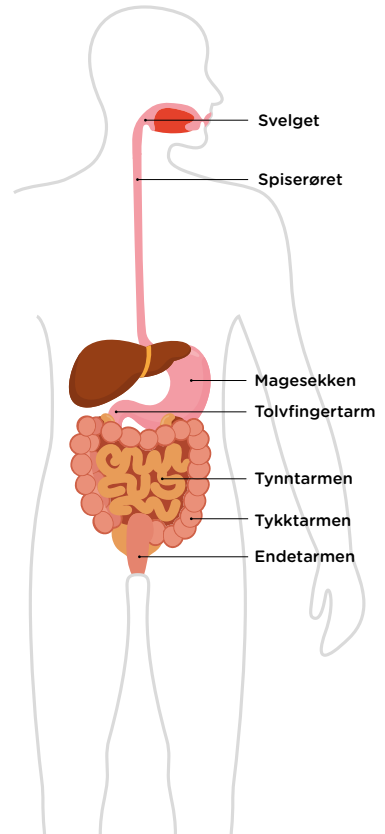
## Slik fungerer fordøyelsessystemet

Etter at maten har blitt finfordelt i magesekken, sendes den videre gjennom tynntarmen, som har som hovedfunksjon å ta opp næring. Maten ledes deretter videre inn i tykktarmen. Tykktarmen tar imot ca. 1,5 liter væske per dag fra tynntarmen og absorberer salter og mesteparten av vannet. Resten omdannes til ca. 150–200 ml avføring. 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 via endetarmen.

## Tømming av tarmen

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

Sammentrekninger i mellomgulvet øker trykket i buken og tarmbevegelser i tykktarmen og endetarmen. Dette får lukkemuskelen til å slappe av og endetarmsåpningen åpnes. Det er vanlig å tømme tarmen fra tre ganger i uken til tre ganger om dagen.



# HVORDAN KAN JEG FÅ HJELP?

For å avgjøre hvilken type behandling som passer best for deg, må du gjennomgå en utredning. Ta opp problemene dine med fastlege, nevrolog eller annet helsepersonell for å få kartlagt dine problemer og behov.

## Oppsøk hjelp

Tarmproblemer er dessverre fortsatt et tabuområde og kan påvirke deg både psykisk og sosialt. Det kan redusere livskvaliteten din og være vanskelig å snakke om både med venner, familie og helsepersonell. Det er viktig å våge å oppsøke hjelp og snakke med noen om problemet.

## Utredning av tarmen

Under den første samtalen kommer spesialsykepleieren eller legen til å spørre deg om symptomene du har, og du må kanskje fylle ut et spørreskjema som handler om tarmproblemene dine. Vanligvis blir du bedt om å føre en tarmdagbok (mat, drikke og tarmtømminger) noen dager for å få et dekkende bilde av avføringsrutinene dine. Legen undersøker også endetarmen for å utelukke tarmsykdom.



Tips og tricks på  
[www.wellspect.no](http://www.wellspect.no)

Se instruksjoner på  
video

Lytt til andre brukere



# 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 minisystemer der ca. 100 – 150 ml vann føres inn i endetarmen. Minisystemet 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 sammentrekkninger, 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.

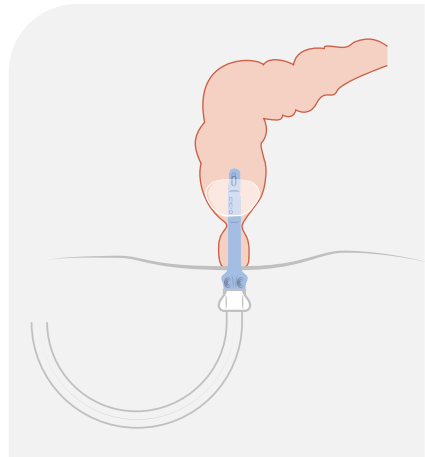


Behandlingspyramide

# HVA ER TRANSANAL IRRIGASJON (TAI)?

**Transanal irrigasjon (TAI) er en metode som benyttes for effektiv tømning av tarmen. Det innebærer at endetarmen og nedre del av tykktarmen tømmes ved å føre vann inn i tarmen.**

Regelmessig irrigasjon av tarmen tømmer tykktarm og endetarm så effektivt at ikke noe avføring kommer til endetarmen før neste irrigasjon. Det forebygger avføringslekkasje, samtidig som du kan velge tid og sted for tømning av tarmen. Tilførselen av vann skaper dessuten bevegelse i massen fra den oppadgående tykktarmen, og dette forebygger forstoppelse. Andre viktige fordeler med TAI er at du ikke bruker så mye tid og energi på tarmtømming,



## Ikke flere uhell

Når lærings- og innkjøringsperioden er tilbakelagt og tarmen har blitt vant til TAI, er målet normalt å irrigere annenhver dag. Du bør da ha etablert en tarmtømmingsrutine som hindrer både forstoppelse og avføringslekkasje. Formålet med TAI er å gjenopprette en god og regelmessig tarmfunksjon, slik at du kan leve som vanlig.

**Vann føres inn i tykktarmen via rektalkateter eller cone som plasseres i endetarmen.**



## Motivasjon og forventninger

I begynnelsen kan det føles rart eller litt ekkelt å bruke TAI, og det kan ta litt tid å få på plass prosedyren. Fordi magen og tarmen er et så komplisert system, trenger de tid til å venne seg til nye rutiner. Men det vil 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 mentalt og fysisk, og at tarmen trenger tid til å venne seg til de nye rutinene. Det kan også ta litt tid før du finner dine optimale behandlingsparametere, som vannmengde og ballongstørrelse.

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

Gi det litt tid. Det er verdt det!!

## Opplæring er avgjørende

Opplæring og individuell tilpasning er avgjørende for å gjøre det bra med TAI og fortsette med metoden. Du må først få lære og øve på hvordan du gjør det før du begynner. Ideelt sett bør du 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 UAVHENGIGHET TARMTØMMING FOR DIN HVERDAG

**Navina produkter er holdbare og robuste og laget for å holde til daglig bruk. Tarmtømming er et sensitivt tema, og brukere kan alltid være trygge på at produktene er sikre å bruke.**

Den gode kvaliteten på produktene merkes umiddelbart hver gang du åpner en pakke med Navina. Enten det er et komplett Navina irrigasjonssystem eller noen av forbruksvarene, det er den samme opplevelsen av pålitelighet.

## Navina Classic - Intuitiv og brukervennlig

Navina™ Classic er den brukervennlige løsningen som er lett å pumpe, har intuitive knapper og fargekodede 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 brukere med redusert håndfunksjon kan utføre TAI på seg selv. Navina Smart har en tilhørende app som kan bli en irrigasjonsdagbok og være til hjelp når du starter med TAI.





# HISTORIE FRA VIRKELIGHETEN

## Navina bruker

**Jeg fikk diagnosen Parkinsons sykdom for snart 15 år siden. De første årene hadde jeg svake symptomer, medisiner klarte å holde symptomene under kontroll. Folk merket ikke en gang at jeg var syk. Nå vet jeg at det ikke er uvanlig for en person med Parkinsons å ha problemer med urinveiene og tarmen, men i starten følte det veldig stressende og ensomt.**

Jeg rakk ikke alltid fram til toalettet i tide. Noen ganger kjente jeg ikke at jeg måtte på toalettet, så jeg hadde ofte uhell, selv om jeg skyndte meg ved det minste signal fra magen. Etter en stund fikk jeg kontakt med en uroterapeut på en poliklinikk som ville introdusere transanal irrigasjon (TAI) for meg. For å være ærlig, så ville jeg ikke prøve dette, men med oppmuntring fra

uroterapeuten og mine barn, ga jeg det et forsøk. Det viste seg å være en god beslutning. Selv om det var vanskelig i starten, kan jeg nå være sikker på å slippe uhell.

I begynnelsen følte det som jeg tok to skritt fram og et tilbake, men i det store og hele har det gått uventet enkelt. Jeg bruker Navina annen hver dag og det tar en time. Dagen mellom toalettbesøkene pleier jeg å tenke at jeg har ferie fra tarmen min. Det er veldig hyggelig med tanke på hvor mye tid og tankevirksomhet jeg brukte på tarmen tidligere.

Min livskvalitet er betraktelig forbedret etter jeg startet med TAI og Navina, nå trenger jeg ikke være urolig for at det skal skje et uhell.



# HVORDAN FUNGERER URINVEIENE VED PARKINSONS SYKDOM?

Parkinsons sykdom er en nevrologisk sykdom som kommer av at dopamin reduseres i hjernen, noe som gir symptomer som bevegelsesproblemer, skjelvninger og tregere bevegelser. Dette er de mest synlige symptomene, men sykdommen kan påvirke mange systemer i kroppen, inkludert urinblæren og tarmens funksjon.

Urininkontinens er fire ganger så vanlig hos personer med Parkinsons sykdom som hos friske personer i samme aldersgruppe.<sup>1</sup>

Urinblæren har ansvar for å lagre og tømme urin fra kroppen. Signaler fra hjernen sørger for å kontrollere disse funksjonene.

Når dopaminet minsker kan det føre til at disse nervesignalene ikke fungerer som de skal.

Urinveiene har samme nerveforsyning som tarmen, noe som betyr at den også kan påvirkes. Når tarmen blir forstoppet kan dette påvirke evnen til blæretømming eller gi sterk urintrang.

## Sterk trang med eller uten lekkasje

Disse uønskede sammentrekninger i urinblæren er vanskelig eller umulig å stoppe. Du har behov for å tisse ofte og du tisser relativt små mengder hver gang. I forbindelse med vannlatingstrang kan det hende at det lekker urin. Trangen kommer av at urinblæren er overaktiv.

Mange har også behov for å tømme blæren flere ganger i løpet av natten, noe som kan påvirke søvnen din og gi trøtthet.

## Vanskeligheter med å tømme urinblæren

Iblant kan det også være vanskelig å tømme urinblæren. Det kommer av at blærens muskel ikke har nok kraft, så det blir bare en svak stråle ved vannlating og/eller at det er vanskelig å komme i gang med å tisse. I og med at Parkinsons sykdom påvirker muskelfunksjoner i hele kroppen, påvirkes også lukkemuskelen. Det er en muskel som styrer åpning og lukking av urinrøret. Når den muskelen blir dårlig, kan evnen til åpning og stenging bremses opp eller bli ufullstendig.

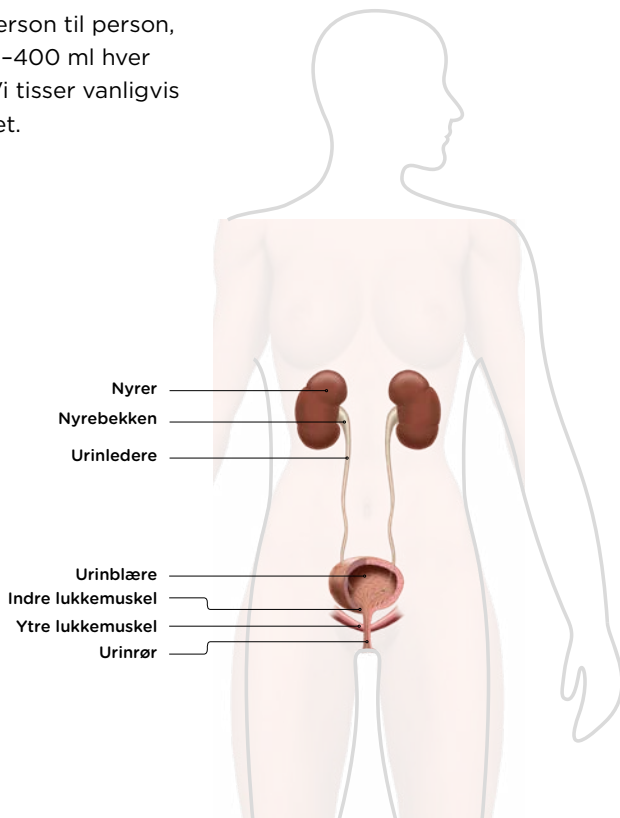
# URINVEIENE OG HELSEN

**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 kroppen. Avfallsstoffene skilles ut i urinen. Urinen renner deretter ned i blæren, som fungerer som oppsamlingsreservoar. Urinblæren er egentlig en stor muskel som kan utvide seg og trekke seg sammen.

Under blæretømmingen trekker blæren seg sammen og trykket øker samtidig som lukkemuskelen åpner seg og blæren tømmes. Lukkemuskelen ligger nedenfor blæren og fungerer som en sikkerhetsventil som enten er lukket eller åpen. Når den er åpen, kan urinen renne ut.

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.



# URINVEISINFEKSJONER

Ved problemer med å tømme urinblæren, har man en større risiko for å få urinveisinfeksjon (UVI). Bakterier vokser lett til i en urin som blir stående i blæren.

## Urinveisinfeksjoner (UVI)

UVI er en bakteriell infeksjon som påvirker alle deler av urinveiene. Bakteriene formerer seg og angriper slimhinnen i urinblæren eller nyrene og gir UVI. Infeksjoner som for eksempel urinveisinfeksjon kan påvirke personer med Parkinsons sykdom. Både motoriske og ikke-motoriske symptomer kan bli mer fremtredende under pågående infeksjon. Tilstanden stabiliseres ved bedring, men denne perioden kan være ekstra lang for personer med Parkinsons.

Om man har forhøyet bakterienivå i urinen, uten symptomer, innebærer ikke det at man har en urinveisinfeksjon. Dersom man behandler bort disse bakteriene med antibiotika, er risikoen stor for at man senere kan få «sintere» bakterien som gir kraftigere symptomer. Det kan utvikles resistens ved å ta bort bakterier, blant annet ved over- og feilbruk av antibiotika.

Utenom de typiske symptomene på en urinveisinfeksjon, som du kan lese om i ruten til høyre, kan det også være generell sykdomsfølelse og trøtthet.

Problemer med å tømme blæren kan også være et symptom på UVI.

### Typiske symptomer ved UVI:

- Endret blærefunksjon
- Lekkasje/økt lekkasje
- Veldig ofte tissetrengt, dvs. hyppig vannlating
- Svie eller smerte når man tisser
- Diffus smerte i nedre delen av mage og ryg
- Feber
- Misfarget og illeluktende urin

**Dersom du har symptomer på en UVI - kontakt helsevesenet for videre utredning.**

# HVORDAN KAN JEG FÅ HJELP?

**Problemer med urinveiene er vanlig hos personer med Parkinsons sykdom. Symptomene kan komme og gå, men det er viktig å ikke ignorere dem, de kan bli verre.**

For å avgjøre hvilken type behandling som passer best for deg, bør du henvises til en spesialist for utredning. En lege eller uroterapeut/sykepleier kan stille riktig diagnose på blæresymptomene dine.

## Utredning av urinveiene

Under det første møtet kommer spesialsykepleieren eller legen til å innhente informasjon om hvordan du opplever urinveisproblemene dine. Vanligvis foretas det også en ultralydundersøkelse for å se om blæren er helt tom etter at du har

tisset. Det er viktig å få klarhet i om du kan tømme blæren helt tom.

Det er også vanlig at du blir bedt om å skrive en dagbok over når du tisser, en såkalt vannlatingsliste. Dette for å få rede på hvor ofte, hvor mye og når du tisser og eventuelt også hvor lang tid det tar for deg å tømme blæren. Urindagboken er viktig informasjon for å få et klart bilde av problemene dine. Den første utredningen danner et godt grunnlag for å avgjøre om du trenger ytterligere undersøkelser hos en spesialist, for eksempel en urolog.

Prat med legen eller sykepleieren din. Det finnes mange måter å forbedre din livskvalitet på.





# BEHANDLING

Helsevesenet kan skreddersy en behandlingsform som håndterer akkurat de problemene som du har. Ved lettere plager startes behandlingen vanligvis med råd og tips til hvordan du kan håndtere plagene.

Målet er å bedre livskvaliteten og hindre komplikasjoner.

## Legemidler

Det finns legemidler (tabletter) som reduserer vannlatingstrangen. Disse virker avslappende på urinblærens muskulatur. Det finnes også legemidler som sprøytes inn i blæremuskulaturen, og som kan redusere blærens overaktivitet. Iblant må man kateterisere seg etter behandlingen, siden legemiddelet er så effektivt at blæremuskelen ikke kan trekke seg sammen for å tømme blæren.

## Blæretømming med kateter

Kateterisering av urinblæren er en aktuell behandling dersom blæren ikke tømmer seg tom når du tisser. Det finnes to forskjellige behandlingsmetoder: Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) og permanent kateter. RIK er førstevalg og innebærer at urinblæren tømmes regelmessig med et hydrofilt engangskateter.<sup>2, 3</sup>

## Disse behandlingene kombineres ofte:

- **Medisinering som for eksempel demper en overaktiv blære**
- **Ren Intermitterende Kateterisering (RIK). Blæren tømmes fullstendig ved hjelp av kateter**
- **Bruk av inkontinensbind**
- **Blæretrening og/eller bekkenbunnstrening**



## **Slik fungerer Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)**

RIK innebærer at et kateter føres inn i urinblæren, slik at all urinen renner ut. Dette hjelper blæren med å tømmes helt. Når blæren er tom, tas katetret ut igjen. De fleste lærer seg raskt å bruke kateter. Selv personer med redusert motorikk eller dårlig håndfunksjon foretar RIK. Med litt trening tar det bare noen få minutter.<sup>3-5</sup> Tusenvis av menn, kvinner og barn rundt om i verden kateteriserer seg selv hver dag. Deres erfaringer er at det løser mange av deres problemer og gjør livet mye enklere. Det er effektivt uansett om problemer er å lagre urin eller vanskeligheter med å tømme blæren.

## **Forbedre livskvaliteten**

Ved å redusere risikoen for urinveisinfeksjoner og/eller lekkasje 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.

## **Forebygg urinlekkasje og hyppig vannlating**

Når du tømmer urinblæren regelmessig og helt tom, kan du unngå lekkasje og hyppig vannlating. Det innebærer færre toalettbesøk både natt og dag. En overfylt blære kan gi ukontrollert lekkasje.

Dersom blæren ikke er tømt er det bare en liten mengde urin som er nok til at du må på toalettet igjen.

## **Spar tid**

Noen bruker lang tid på å tømme blæren, alternativt må på toalettet igjen straks etter de har tisset. RIK tar bare noen få minutter og du tømmer tomt.

## **Reduser risikoen for urinveisinfeksjoner**

Risikoen for urinveisinfeksjoner reduseres når urinblæren tømmes helt tom.<sup>2,3</sup> For å hindre urinveisinfeksjoner bør man derfor jevnlig tømme blæren fullstendig.

# 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 Elle - sikkert og diskret med ergonomisk design for bedre hygiene og optimal kontroll**

LoFric® Elle™ er et hydrofilt tappekater for kvinner til engangs bruk, direkte klart til bruk. Hylsen blir et håndtak når det festes til katetret. Håndtaket er ergonomisk og forbedrer kontrollen, sikrer bedre hygiene og opprettholder integriteten.

## **LoFric Sense - brukervennlig, sikker og diskret design**

LoFric® Sense™ er et attraktivt valg for kvinner. Lite og diskret - men allikevel langt nok til å tømme urinblæren fullstendig tom. LoFric Sense har alt som trengs for en trygg og skånsom kateterisering hvor som helst og når som helst. Katetret er designet for kvinner tilpasset deres behov.

## **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 saltvannsuppløsning og urinoppsamlingspose, 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.

# 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 tappekatteter med en helt unik og vitenskapelig testet overflate som 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.



# HISTORIE FRA VIRKELIGHETEN

## Bruker av LoFric Sense

**- Det var urologen min som til slutt sa at jeg ikke hadde noe valg. Siden jeg fikk åtte til ti urinveisinfeksjoner i året, var RIK den eneste løsningen. Det tok lang tid før jeg ble vant til RIK.**

Før det var hennes tilværelse preget av at hun nesten hele tiden kjente seg tissetrengt. Hver morgen tok hun på seg tykke bind i tilfelle hun skulle tisse på seg i løpet av dagen. Det som endret hennes negative tanker om RIK var veiledningen hun fikk på rehabiliteringsavdelingen. Hun syntes RIK tok lang tid, så hun ble bedt om å ta tiden hun brukte på selv-kateterisering.

- Det hjalp meg med å sette det hele i perspektiv. For hva er vel ti minutter av alle døgnets 24 timer! Plutselig ble det enklere å bruke RIK, og jeg kunne endelig akseptere det som en del av hverdagen. I dag bruker jeg RIK hver gang jeg tisser, og det er ikke lenger noen stor sak for meg. Det er ganske

enkelt slik urinen min kommer ut av kroppen. En uroterapeut tipset meg om å tisse regelmessig, det vil si med tre til fire timers mellomrom, og det fungerer veldig bra.

- RIK har vært en positiv endring for meg. Inkontinensproblemene mine forsvant helt. Jeg har ingen urinlekkasje i løpet av dagen, og om natten slipper jeg å stå opp for å gå på toalettet. Tidligere kunne det hende jeg måtte opp fire-fem ganger, og det forstyrret nattesøvnen veldig mye. I starten forsvant også urinveisinfeksjonene helt. I dag får jeg kanskje en UVI hvert andre år, ikke noe mer enn det.

- Livet mitt er så mye friere nå. Tryg- gere også, for jeg slipper å fundere på om det finnes et toalett i nærheten eller ikke.

- Jeg vil gjerne råde alle andre med lignende problemer til å søke hjelp umiddelbart, det er hjelp å få! Nø! ikke, du kommer til å få livet ditt tilbake!



”RIK har blitt en stor endring til det positive for meg. Inkontinensproblemene mine forsvant helt.”



# URINBLÆREN OG TARMENS PÅVIRKNING

Blære- og tarmdysfunksjon opptre ofte sammen. I mange tilfeller med samvirkende symptomer som har stor påvirkning på livskvaliteten. Dersom urinblærens symptomer blir verre, kan også symptomer fra tarmen forverres. De behandles sjelden sammen, selv om det kan være en fordel for resultatet.

## Her er noen eksempler på hvordan blæren og tarmen kan påvirke hverandre ved Parkinsons sykdom

### **Urininkontinens på grunn av forstoppelse.**

Forstoppelse kan fremkalle urininkontinens og gi økt vannlatingstrang på grunn av mekanisk press mot blæren.

### **Nevrologisk påvirkning.**

Blære- og tarmfunksjonen fungerer nevrologisk på lignende måte.

### **Legemidlers påvirkning.**

Visse legemidler mot symptomer fra urinveiene kan forverre tarmdysfunksjonen.

## Kombinert behandling for optimalt resultat

### **Behandling som hjelper mot et av tilstandene lindrer ofte det andre samtidig.**

Behandling som hjelper deg å ta tilbake kontrollen over blæren og tarmen vil gi deg økt livskvalitet. Ta kontakt med din behandler for mer informasjon.



# 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 Å FÅ EN GOD START?

- 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

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



**Abonner på bloggen vår** og få de siste oppdateringene direkte på mail.

### Kontakt oss

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

## Referanser

1. Serra MC et al. Neurourology and Urodynamics. 2017;1-5.
2. Lamin E, Newman DK. Int Urol Nephrol. 2016;48(6):931-941 .
3. Vahr S et al. EAUN guideline urethral intermittent catheterization. EAUN 2013.
4. Chartier-Castler E, Denys P. Neurology and Urodynamics 2011;30:21-31.
5. Li L et al. Arch Phys Med Rehab. 2013;94:782-7.

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

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)



2797



### LoFric



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

