

Guiden din:  
På leve med Navina  
Tarmirrigation -  
for dig med tarmdysfunksjon



**Navina**™

# KJÆRE LESER

Denne veiledningen er laget for deg som har fått forskrevet behandlingsmetoden tarmskylling, også kjent som transanal irrigasjon (TAI), for din tarmdysfunksjon. Målet vårt er å gi deg mer kunnskap om tarmen din, tilgjengelige behandlinger og mer spesifikt om tarmskylling.

Vi mener at tarmskylling er et godt alternativ, for vi har møtt mange mennesker som har fått en bedre hverdag ved hjelp av behandlingen. Gjennom tarmskylling har de fått tilbake selvtilliten og kontrollen, uten å tenke for mye på tarmen.

Vi har innhentet kunnskap og innsikt fra helsepersonell og vitenskapelige eksperter. Vi har også snakket med mange brukere om deres erfaringer. Én brukerhistorie er inkludert i er inkludert i denne veiledningen, men du finner flere brukerhistorier og annen informasjon er tilgjengelig på [www.wellspect.no](http://www.wellspect.no).

Vi håper denne veiledningen vil gi deg kunnskap, innsikt og motivasjon til å begynne med tarmskylling!

Beverley Collins  
RNG Ledende sykepleier

# INNHold

Få kontroll med transanal irrigasjon (TAI) .....	4-5
Fordøyelsessystemet .....	6
Hva skjer når det ikke fungerer? .....	7
Behandlingsmetoder.....	9
Tarmskylling: hva er fordelene? .....	10
Komme i gang med tarmskylling .....	11
Navina irrigasjonssystem: .....	12
Navina Smart .....	13
Navina Classic.....	14
Hva er inkludert?.....	15
Komme i gang: katetre og kegler.....	16-17
Sarahs historie.....	18-19
Navina Systems: Spørsmål og svar .....	20
Tarmdagbok.....	22- 23

“

## Føler meg fri igjen

“Jeg har full kontroll og  
trenger ikke bekymre meg for  
ubehagelige overraskelser.”

Noah 49 år, brukere av Navina  
Irrigasjonssystem



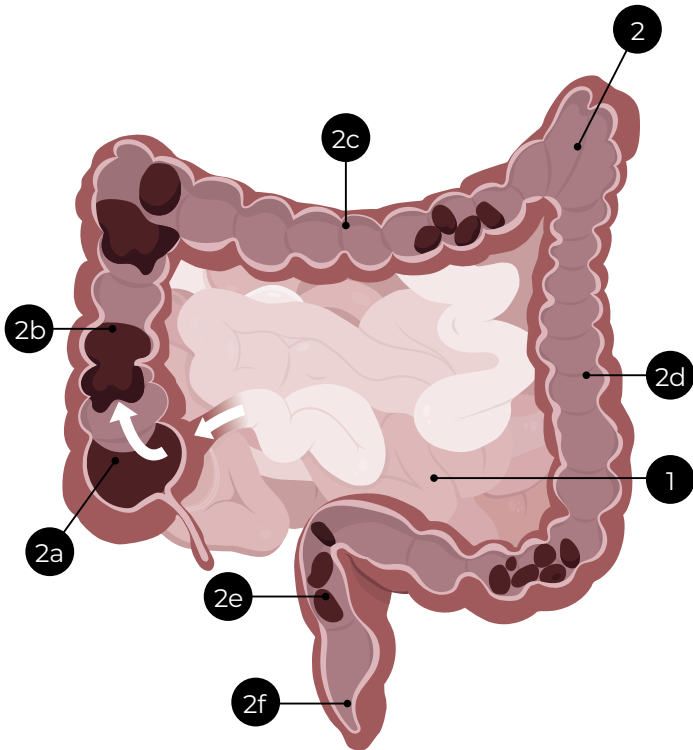
# FÅ KONTROLL MED TRANSANAL IRRIGASJON

Det er utfordrende å leve med tarmproblemer, det påvirker hverdagen og hvordan du har det. Men du er ikke alene. Vi har møtt mange som har tarmproblemer, mange som strever altfor lenge med kosthold og avføringsregulerende legemidler, uten at det gir resultater.

Transanal irrigasjon er en vellykket behandlingsmetode for mange som lever med kronisk forstoppelse eller avføringslekkasje. Transanal irrigasjon gjenoppretter en sunn tarmrutine og hjelper deg med å få kontroll over når og hvor du går på toalettet.

Frykten for uhell blir dermed borte, og du kan få et liv uten konstant bekymring for tarmtømming og behov for å gå på toalettet. En velfungerende tarm gjør hverdagen enklere.

Transanal irrigasjon kan imidlertid føles uvant eller skremmende i begynnelsen, og det kan ta litt tid å få det til. Magen og fordøyelsessystemet er et komplisert system og det kan ta tid å tilpasse seg nye rutiner. Men det kommer til å være verdt innsatsen på lang sikt. Vi håper denne veilederen kan hjelpe deg å få bedre kontroll over tarmen.



1. Tynntarmen

2. Tykktarmen

2a. Blindtarmen

2b. Oppadgående tykktarm

2c. Tverrgående tykktarm

2d. Nedadgående tykktarm

2e. Endetarmen

2f. Analkanalen

## FORDØYELSESSYSTEMET

Denne delen gir en kort innføring i hvordan fordøyelsessystemet fungerer. Når maten er fordøyd i magen, passerer den over i tynntarmen, som har som hovedfunksjon å ta opp næring. Den fordøyde maten går videre til tykktarmen. I tykktarmen absorberes salter og vann, og restene blir til avføring.

Det tar normalt en til tre dager for maten å passere gjennom tykktarmen.

Avføringen samles i endetarmen inntil hjernen mottar et tømmesignal, og avføringen skilles ut via analkanalen. Det regnes som normalt å tømme tarmen mellom 3 ganger om dagen og 3 ganger i uken.

# HVA SKJER NÅR DET IKKE FUNGERER?

Årsaken til hvorfor du opplever problemer kan variere, men symptomene er de samme. Forstoppelse og avføringslekkasje eller fekal inkontinens er plagsomme symptomer og er mer vanlige enn det snakkes om.

Nervogen tarmdysfunksjon (NBD) er når årsaken er nervogen, det vil si en sykdom eller skade på sentralnervesystemet eller perifere nerver som styrer kontroll av tarmtømmning.

Eksempler på tilstander er ryggmargsskade, multipl sklerose, spina bifida og Parkinsons sykdom. Da disse nervene også styrer blæren, er det ikke uvanlig at det også er problemer med blæren.

Det er også andre grunner til hvorfor tarmen ikke fungerer som den skal. Det ene er bekkenbunnsdysfunksjon, for eksempel etter fødsel.

Du kan også oppleve tarmproblemer etter operasjon i området. Kreft i tarmen eller endetarmen kan også forårsake tarmproblemer.

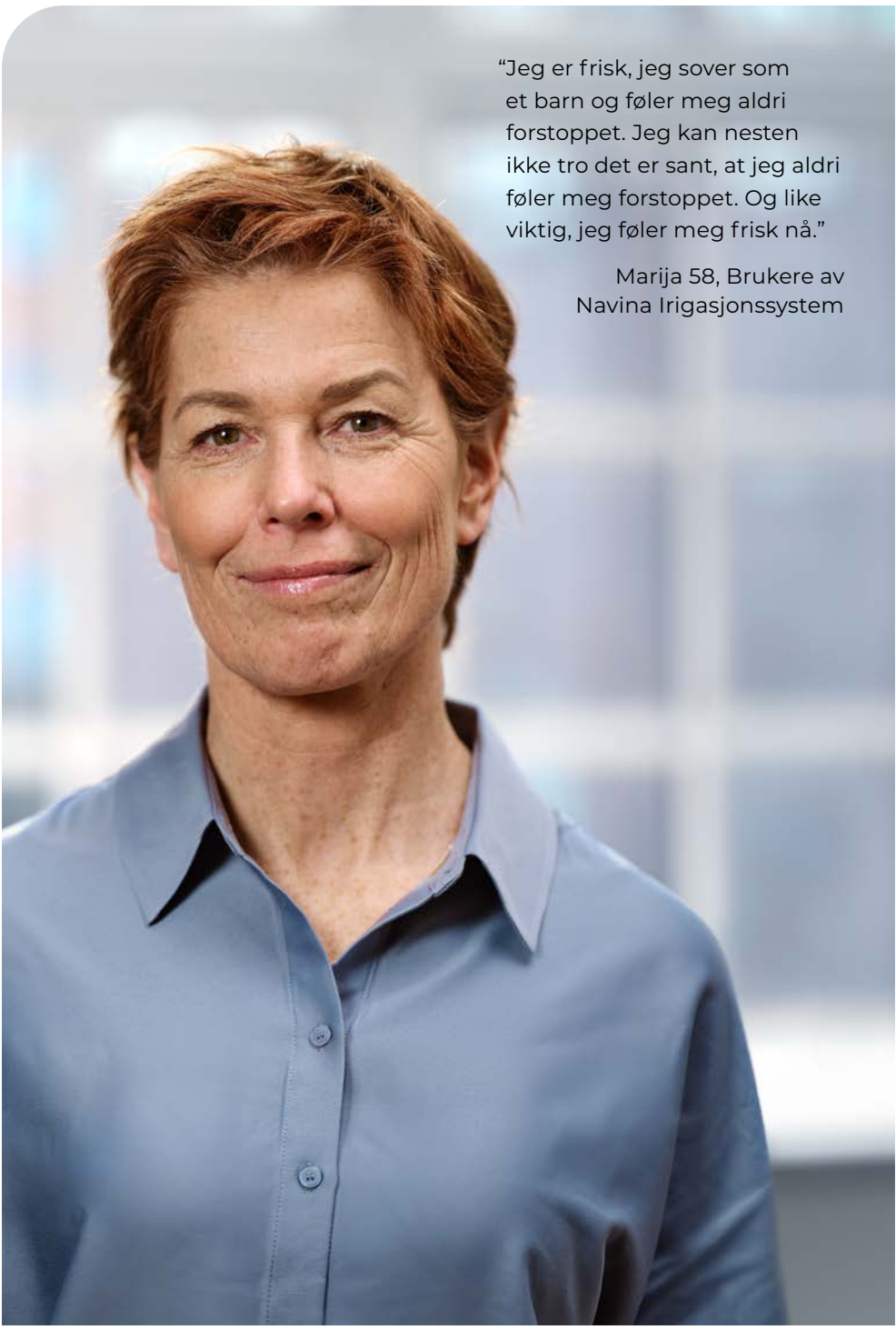
I noen tilfeller finner man ingen underliggende årsaker, og dette kalles funksjonell tarmsykdom (FBD).

## Forstoppelse

Forstoppelse er svært vanlig hvis du har tarmdysfunksjon. Forstoppelse kjennetegnes av sjeldne og uregelmessige tarmbevegelser, noe som fører til hard og tørr avføring som forårsaker problemer med passasjen gjennom tarmen. Forstoppelse kan føre til utvidelse av tarmen, svekkelse av musklene over tid og kan gi nerveskade som fører til avføringsinkontinens.

## Avføringskontinens

Avføringsinkontinens er et annet vanlig problem for personer med nevrogen tarmdysfunksjon. Tilstanden kjennetegnes ved ufrivillig avgang av avføring. Du kan bli inkontinent som følge av forstoppelse i tilfeller der tynn avføring passerer den harde avføringsmassen og gir lekkasje. Det er ikke uvanlig å ha disse lidelsene samtidig.

A portrait of a middle-aged woman with short, reddish-brown hair, smiling slightly. She is wearing a light blue button-down shirt. The background is a blurred office or indoor setting.

“Jeg er frisk, jeg sover som et barn og føler meg aldri forstoppet. Jeg kan nesten ikke tro det er sant, at jeg aldri føler meg forstoppet. Og like viktig, jeg føler meg frisk nå.”

Marija 58, Brukere av Navina Irigasjonssystem



# BEHANDLINGSMETODER

Det er flere måter å behandle nevrogen tarmdysfunksjon på. Pyramiden viser behandlingsmetoder rangert etter hvor kompliserte, risikable og omfattende de er. Valget av behandlingsmetode avhenger ikke bare av den spesifikke tarmdysfunksjonen, men også av pasientens førlighet, håndfunksjon og evne til å klare seg selv. Boforhold og personlige preferanser spiller også inn.

## Konservative metoder

Nederst i behandlingspyramiden finner du de mest vanlige behandlingsmetodene. Kosthold, trening, endring av livsstil, lakserende eller stoppende midler, stikkpiller, biofeedback og manuell rektal stimulering eller manuell fjerning av avføring. Mange strever med disse behandlingsmetodene altfor lenge uten at de oppnår tilfredsstillende resultater.

## Tarmirrigasjon

Tarmirrigasjon er neste trinn. TAI er en behandling som fungerer for mange. Dette er en metode som effektivt tømmer tarmen ved at vann føres inn i tykktarmen via et rektalkateter eller cone. Dette stimulerer tarmens peristaltiske muskler til å kvitte seg med avføring. Denne terapien kan spare mye tid og reduserer frustrasjonen, når man ikke får ønsket resultat med de konservative metodene.

## Kirurgiske metoder

Høyere opp i pyramiden finnes det ulike typer operasjoner som kan utføres, for eksempel ulike varianter av antegrad tarmskylling, elektrisk stimulering eller kolostomi.





## Tarmirrigasjon:

# HVA ER FORDELENE?

Regelmessig tarmirrigasjon tømmer effektivt endetarmen og den nedre delen av tykktarmen.

Dette gir deg kontroll over tid og sted for når du velger å tømme tarmen.

Når tarmirrigasjon har blitt sammenlignet med tarmbehandling med medisiner, er det:

- Færre klager over forstoppelse
- Mindre tarmlekkasje
- Forbedret symptomrelatert livskvalitet

Andre viktige fordeler med tarmskylling er at det reduserer tids- og energiforbruket til tarmtømming, og at det kan bidra til økt uavhengighet fra pleierne.

### Ingen flere uhell fra tarmen

Når opplæringen er fullført og tarmen har vendt seg til transanal irrigasjon, kan målet være å irrigere annenhver dag. Du vil innen den tid ha etablert en tarmrutine og kan unngå både forstoppelse og inkontinens. Målet med TAI er å gjenopprette en regelmessig og velfungerende tarm som gjør det mulig å leve et normalt liv.



# KOM I GANG MED TARMIRRIGASJON

Det er viktig å få opplæring i tarmirrigasjon av helsepersonell før du begynner hjemme. Dessuten er det nyttig å etablere en rutine for tarmirrigasjon. Det anbefales vanligvis å skylle etter et måltid om morgenen eller om kvelden.

Tarmirrigasjon er ikke en selvstendig løsning, den anbefalte dietten må fortsatt følges, i tillegg til å drikke nok vann.

## Å lykkes med tarmirrigasjon

De viktigste faktorene for å lykkes med tarmirrigasjon er:

- Motivasjon
- Realistiske forventninger
- Gi tid til læring og tilpasning (innkjøringsperioden)

irrigasjon, er å være forberedt og gi seg selv tid til å tilpasse seg de nye rutineene. Sett deg en realistisk tidsramme. Det kan ta opptil 12 uker å finne den optimale irrigasjonsrutinen og få et tilfredsstillende resultat. Når tilvenningsperioden er over og du har funnet en rutine som fungerer for deg, kan det være tilstrekkelig å skylle annenhver dag, men dette er svært individuelt. Kroppen må tilpasse seg behandlingen. Vær tålmodig, så vil det være verdt det!

Vårt råd til alle som begynner med



Navina Irrigasjonssystem:

# ENKEL OG INTUITIV TARMTØMMING MED STORT VOLUMIRRIGATION

Navina Irrigasjonssystem er en brukervennlig irrigasjonsløsning med høyt volum. Ved å bruke Navina Irrigation System kan du oppnå en regelmessig tarmrutine og dra nytte av den økte friheten dette gir

Navina Irrigation System kan i betydelig grad redusere tiden du bruker på toalettet, bekymringen for forstoppelse og risikoen for avføringsuhell

Som med alle Navina-produkter er Navina Irrigation System enkelt å lære og bruke, med en enkel og intuitiv design. Valget mellom manuell eller elektronisk styring gir fleksibilitet til å dekke dine spesifikke behov, uavhengig av for eksempel håndfunksjon.



Navina Smart:

# INNOVATIV TARMIRRIGASJON VED HJELP AV ET ENKELT TASTETRYKK

Navina Smart ble utviklet slik at alle, inkludert barn og personer med nedsatt håndfunksjon, kan få presis, sikker og kontrollert tarmskylling med et enkelt tastetrykk.

Navina Smart er enkel å lære og bruke. Den har innebygde sikkerhetsfunksjoner og personlige innstillinger som sikrer at den gir samme vanning hver gang.

## Navina Smart app

Navina Smart leveres med en app som gjør det mulig å spore og registrere innstillinger og fremgang, slik at du kan optimalisere rutinene dine eller dele dem med helsepersonell. Alle data fra den siste vanningen, som ballongstørrelse, vannmengde, vannstrømningshastighet og varighet, kan overføres til Navina Smart-appen via Bluetooth



Navina Classic:

# TARMIRRIGASJON PÅ EN ENKEL MÅTE

Navina Classic ble utviklet sammen med brukere og helsepersonell med ett mål: å gjøre tarmskylning enkelt.

Den manuelle kontrollenheten er intuitiv og enkel, med fargekodete kontakter og beskrivende symboler. Navina Classic er pålitelig og gir deg kontroll. To separate håndpumper regulerer oppblåsing av ballongen og instillasjonen av vann, slik at du kan justere manuelt etter dine behov.



## Navina Irrigation System:

# HVA ER INKLUDERT



### Katetre og konus

- Navina ballongkatetre er tilgjengelige i to størrelser: Regular, for voksne, og Small, fra 3 års alder.
- Navina-ballongkatetrene er fleksible, ballongen forsegler endetarmen og sørger for at kateteret holder seg på plass.
- Det kjegleformede kateteret er designet for enkel innføring og minimert lekkasje. Dette er også tilgjengelig fra 3 år.
- Alle rektalkatetrene er laget av et mykt og fleksibelt materiale med en glatt hydrofil overflate som gjør det enkelt å sette inn og trekke ut.

### Vannbeholder

- Robust og stabil 1,5-liters beholder som kan klappes sammen slik at den krever minimalt med oppbevaringsplass når den ikke er i bruk.
- To skalaer gjør det enkelt både å fylle opp ønsket volum både å fylle opp ønsket volum og å følge med på vannmengden.
- Lokket er utformet for å kunne åpnes og lukkes selv med redusert håndfunksjon.
- Praktisk stropp for løfting og oppheng av vannbeholderen.
- Integrrert lokk (ingen montering nødvendig).



### Rør-sett

- Fargekodede kontakter for å lette monteringen.
- Fleksible, men robuste vann- og luftslanger
- Lett å rengjøre.

Praktisk Navina-veske for oppbevaring og på reise.



### Tilbehør

- Grepsringer til å feste på slangen hvis det er behov for bedre grep ved innføring av kateteret.
- Nøkkelbånd for praktisk oppheng av av kontrollenhetene rundt halsen.
- Posisjoneringsstropp/-klips som gjør det mulig å feste kontrollenhetene til et ben eller en arm.

Navina Irrigasjon System:

# KOMME I GANG MED NAVINA-KATETRE

Du har fått forskrevet Navina Irrigasjonssystem for å begynne å utføre tarmirrigasjon. For å starte en irrigasjon må du klargjøre systemet ved å fylle vannbeholderen med lunkent vann fra springen og koble slangen mellom kontrollenheten og vannbeholderen. Du finner mer detaljerte instruksjoner i bruksanvisningen.

Før systemet kan brukes, må all luft tømmes ut av slangene, og det hydrofile (glatte) belegget på rektalkatetret må aktiveres med vann.

Etter aktivering føres kateteret inn i endetarmen, og ballongen blåses opp for å fungere som en forsegling. Blåses opp enten elektronisk med Navina Smart-kontrollenheten eller manuelt med Navina Classic-kontrollenheten.

Når kateteret er på plass, kan vann instilleres uten lekkasje.

Etter vanninstillasjon, tøm og fjern kateteret og vent til vannet og tarmen tømmes i toalettet.

Størrelsen på ballongen og vannmengden som injiseres, bestemmes og fastsettes sammen med helsepersonell.





# KOMME I GANG MED NAVINA-KEGLE

For å starte en vanning, klargjør du systemet ved å fylle vannbeholderen med lunkent vann fra springen med så mye vann som du har fått beskjed om å tilsette (pluss litt ekstra for å aktivere kjeglen), og koble slangen mellom kontrollenheten og vannbeholderen. Du finner mer detaljerte instruksjoner i bruksanvisningen.

Før systemet kan tas i bruk, må all luft tømmes for luft, og det hydrofile (glatte) belegget på rektalkonen må aktiveres. På rektalkonen må aktiveres med vann.

Etter aktivering føres spissen av kjeglen inn i endetarmen. Når kjeglen er på plass, holder du den stille, og deretter kan vann tilføres.

Mengden vann som tilføres vil bli avgjøres og fastsettes i samråd med helsepersonell.

Etter instillasjon av vann, fjern konen og vent til vannet og tarmen og tarmen tømmes ut i toalettet.



## Spar tid

Når du har lært deg prosedyren og kroppen din har tilpasset seg den, bør inngrepet bare ta mellom 15 og 60 minutter.

# TILBAKE TIL LIVET

## SARAHS HISTORIE

"Det hele begynte i 2015 da jeg våknet en morgen og fant sengen min gjennomvåt. Det var forferdelig og pinlig fordi jeg deler seng med mannen min. Jeg prøvde å takle symptomene ved å stå opp tidlig for å skifte på meg før mannen min våknet, men det lyktes ikke alltid.

Jeg var flau. Jeg kunne ikke fortelle det til noen. Jeg ville ikke gå ut i frykt for å få et "uhell". Jeg brukte bind, hadde reservebind i veskene mine og hadde til og med reserveklær på et tidspunkt. Til slutt oppsøkte jeg fastlegen min og fikk mange tips som ikke virket på meg."

### Søker et svar

"Jeg ble senere henvist til St George's Hospital for å snakke med en spesialist som satte meg på stimuleringsbehandling. Det innebar at jeg møtte opp på en klinikk annenhver uke og fikk sendt impulser til nervene i anus for å forsøke å styrke musklene rundt dette området.

Dette så ut til å fungere, for jeg hadde hadde færre ulykker. Men behandlingen varte bare i noen uker, og jeg var snart tilbake i samme situasjon som før jeg startet



behandlingen.

Etter en samtale med konsulenten tilbød hun meg tarmskylling. Til å begynne med virket det hele forvirrende, men det var veldig lett å sette seg inn i det. Jeg kan med hånden på hjertet si at det har forandret livet mitt. Jeg har fått en rutine, og jeg bruker tarmskylling når jeg vet at jeg skal være ute i lengre perioder."

### Tilbake til livet

"Tarmskylling gjør meg renere innvendig, og det har til og med

hjulpet på irriterbar tarm. Det har også bidratt til å regulere blodsukkernivået mitt (jeg har diabetes), noe som virkelig har overrasket meg. Jeg føler meg tryggere når jeg går ut. Det er ingen grunn til å lide i stillhet

Det er mange som har inkontinensproblemer, og det burde ikke være noe man skjuler og føler seg forferdelig over. Tarmskylling har gitt meg selvstendighet, og det er det aller viktigste for meg."

# NAVINA IRRIGASJON SYSTEM: Q & A

## – Hvor ofte må jeg gjøre å utføre inngrepet?

I starten er det bra å vanne hver dag, og etter en innledende periode på 1-2 uker kan de fleste trappe ned og vanne annenhver dag.

## – Hvor lang tid vil det ta?

For de fleste tar irrigasjon 15-60 minutter.

## – Kan jeg gjøre det på egen hånd?

Ja, de fleste kan tømme på egenhånd.

## – Hva er en normal rutine?

For de fleste mennesker, både med og uten tarmfunksjonssvikt, fungerer tarmen på en på en regelmessig måte. Det er derfor bra å skylle tarmen regelmessig.

## – Hvor lenge må jeg prøve prosedyren før den er effektiv?

De fleste finner en rutine og et mønster som fungerer i løpet av den første innkjøringsperioden (4-12 uker).

## – Gjør det vondt?

Noen mennesker uttrykker frykt og bekymring for å begynne med tarmskylling. Det skal ikke gjøre vondt. Hvis vannet er for kaldt, kan det gi magekramper. Vanntemperaturen

bør være 36-38 °C.

## – Jeg fulgte instruksjonene men ingen avføring kom ut?

Magemassasje, bevegelse eller hoste kan bidra til at avføring og vann kommer ut. Det kan skyldes forstoppelse eller dehydrering. Skylling 30 minutter etter at du har spist eller drukket, kan bidra til å stimulere tarmens naturlige aktivitet.

## – Er det greit å bruke vann fra springen?

Du bør skylle med lunkent vann fra springen (36-38 °C). Hvis du kan drikke vannet, er det greit å skylle med det.

## – Må jeg vaske meg etterpå?

Noen tror at dusjing i forbindelse med vanning er en god rutine, men det er ikke nødvendig, så lenge du holder deg ren og tørr.

## – Hva med kostholdet mitt? kan jeg spise og drikke hva jeg vil?

Et variert kosthold er bra for fordøyelsen og tarmens helse og anbefales for alle. Å innta måltidene til omtrent samme tid hver dag hjelper fordøyelseskanalen og tarmen med å etablere en rutine. Det er også viktig å drikke nok vann og holde seg hydrert.

"Når tarmskylling først er etablert, går det mye raskere å få tarmrutiner enn ved bruk av tidligere konservative behandlingsalternativer."

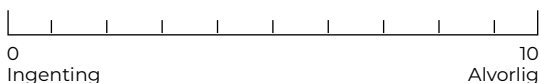
Beverley Collins,  
RGN Ledende sykepleier

# DAGBOK FOR TARMIRRIGASJON

Når du først begynner å bruke Navina tarmirrigasjon, kan det være nyttig å bruke en avføringsdagbok som støtte for deg og helsepersonell for å følge med på fremgangen din.

Før du begynner på reisen, fyller du ut poengsummen nedenfor om hvor mye du plages av tarmproblemene dine. Etter hvert som du gjør fremskritt, kan du fylle ut skalaen på nytt etter 2 uker, 1 måned, 2 måneder og 3 måneder.

Dato:		Score:	
Dato:		Score:	
Dato:		Score:	
Dato:		Score:	



## Registrer irrigasjonen din

I begynnelsen, mens du kommer i gang med irrigasjonsrutinen, er det viktig at du irrigerer hver dag (med mindre du har fått andre instruksjoner fra helsepersonell) og fyller ut dagboken etter hver behandling. Dette vil også gjøre det lettere for helsepersonell å tilpasse irrigasjonsrutinen hvis det er nødvendig.

### Resepten din:

Vann Volume	Ballong Str

### Instruksjoner for avføringsdagbok

Fyll ut dato, klokkeslett og vannmengde som ble brukt, og vurder resultatet av hver behandling ved hjelp av skalaen nedenfor ved å fylle ut stjernene. Du kan også legge til kommentarer, for eksempel om du måtte gjøre justeringer, hvordan det følte eller om det var noen problemer.



1 stjerne = dårlig, 3 stjerne = ok, 5 stjerne = flott

Dato	Tid	Brukt Volum	Resultat	Kommentarer
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	



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 nesten 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 HealthCare, Karihaugveien 89, 1086 Oslo. Tlf.: 815 59 118. [www.wellspect.no](http://www.wellspect.no)

## Navina irrigasjonssystem

### Tiltenkt bruk

Navina irrigasjonssystem er beregnet for transanal irrigasjon ved å instillere 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.



Manufacturer: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, P.O. Box 14, SE-431 21 Mölndal, Sweden.  
Phone: +46 31 376 40 00. [www.wellspect.com](http://www.wellspect.com)

