

Förstoppning och avföringsinkontinens

Vattenlavemang

 Coloplast



Min sida

Sjukhus: _____

Min sjuksköterska/läkare: _____

Tel: _____

Tel. tid: _____

Jag skall genomföra vattenlavemang:

Varje dag Varannan dag Annat _____

Jag skall pumpa _____ ggr för att fylla ballongen

Jag skall använda _____ ml vatten

Produkten skall beställas hos: _____

Egna anteckningar: _____



Vattenlavemang

Denna information är framtagen till dig som skall lära dig att tömma tarmen själv med vatten. Metoden kallas tarmsköljning och görs enkelt med hjälp av Peristeen® vattenlavemang men först efter noggrann instruktion av läkare, uroterapeut eller sjuksköterska. Broschyren ger dig en kort genomgång av tarmen och beskriver hur du använder produkten.

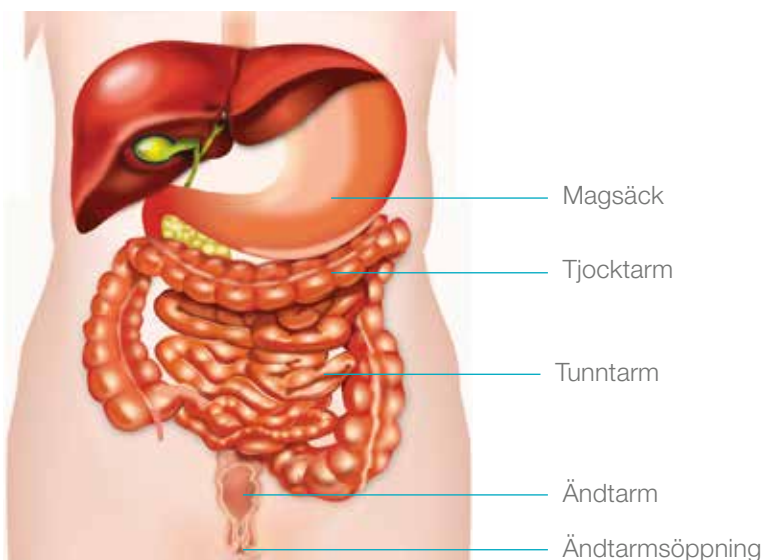
Historik

Redan år 1550 f.Kr användes tarmsköljning av de gamla egyptierna. Det var en integrerad del av den egyptiska folkmedicinen enligt källor. I medicinskt syfte har tarmsköljning alltid varit en erkänd metod till patienter med svår förstoppning, men sedan början av 1980-talet används tarmsköljning också av personer som lider av avföringsinkontinens.

Tarmsystemet

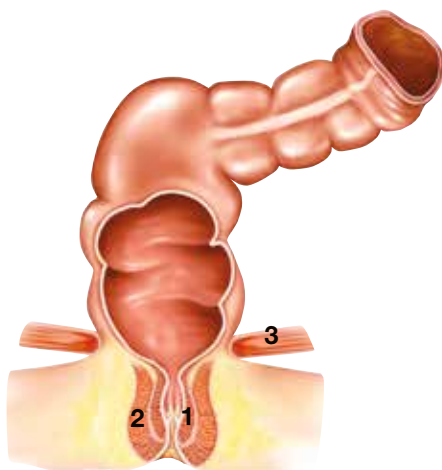
Tarmen är en del av matspjälkningssystemet vars huvudsakliga uppgift är att sönderfördela den mat vi äter. Maten passerar och bearbetas via munhålan genom magsäcken, tunntarmen och tjocktarmen innan den till slut når ändtarmen och ändtarmsöppningen. Det tar ungefär en till tre dagar för maten att passera genom hela matspjälkningskanalen. Detta varierar från person till person.

Sedan näringen i maten sugits upp i tunntarmen passerar tarminnehållet (ca 1500 ml) ner till tjocktarmen. Tjocktarmen suger upp vatten från tarminnehållet och förvandlar det till ca 150–200 ml slaggprodukter/avföring. Tjocktarmens kraftiga tarmrörelser pressar sedan ner avföringen till ändtarmen. När ändtarmen nås av denna fylld inträder den så kallade tömningsreflexen. När avföringen står i ändtarmsöppningen är det flera faktorer som påverkar tömningen, bl a ändtarmsöppningens muskler.



Tarmsystemets normala funktion

Via nervbanor upp till hjärnan uppfattar man och känner att det är dags att gå på toaletten. För att hålla avföringen tillbaka spänns slutmusklerna (1 och 2) och bäckenbottenmusklerna (3). När man sedan vill tömma sker en ökning av buktrycket och samtidigt en avslappning av dessa muskler (1, 2 och 3). Tömningsakten underlättas genom en skön och avslappnad sittställning på toalettstolen.



1. Den inre slutmuskeln (sfinktern) som öppnar/stänger sig reflexmässigt när tarmen är full.
 2. Den yttre slutmuskeln (sfinktern) som man kan kontrollera själv.
 3. Bäckenbottenmuskulatur.
-



Orsaker till försämrad tarmfunktion

Det finns många orsaker till försämrad tarmfunktion. De vanligaste orsakerna är:

Nervskador

- Ryggmärgsskador (t ex efter trafik-, dykolyckor)
- Neurologisk sjukdom, t ex MS (Multipel Skleros)
- Efter operation i bäckenregionen

Skador på slutmuskeln (sfinktern)

- Efter operation
- Efter förlossning

Medfödda missbildningar

- Spina bifida (ryggmärgsbräck)

Andra orsaker

- Medicin
- Nedsatt fysisk aktivitet
- För litet vätskeintag (främst hos äldre, sjuka med dålig matlust)
- Felaktig kost

Tarmfunktion och avföringsvanor varierar från person till person. En del har daglig avföring, andra varannan eller var tredje dag. Pga stor variation i det normala avföringsmönstret är det svårt att ge en klar definition av förstoppning.

Förstoppning

Förstoppning uppstår när tarmens funktion är nedsatt. Detta gör att matsmältningstiden blir längre och tarmen hinner då suga upp mer vätska ur avföringen än vid normal matsmältningstid. Avföringen blir hård och knölig vilket ofta resulterar i smärta och obehag.

Tecken på förstoppning

- Du har färre än tre avföringstömningar i veckan
- Det krävs långvariga toalettbesök
- Svårighet att få ut avföringen
- Avföringen är hård, sparsam och knölig
- Känsla av ofullständig tömning

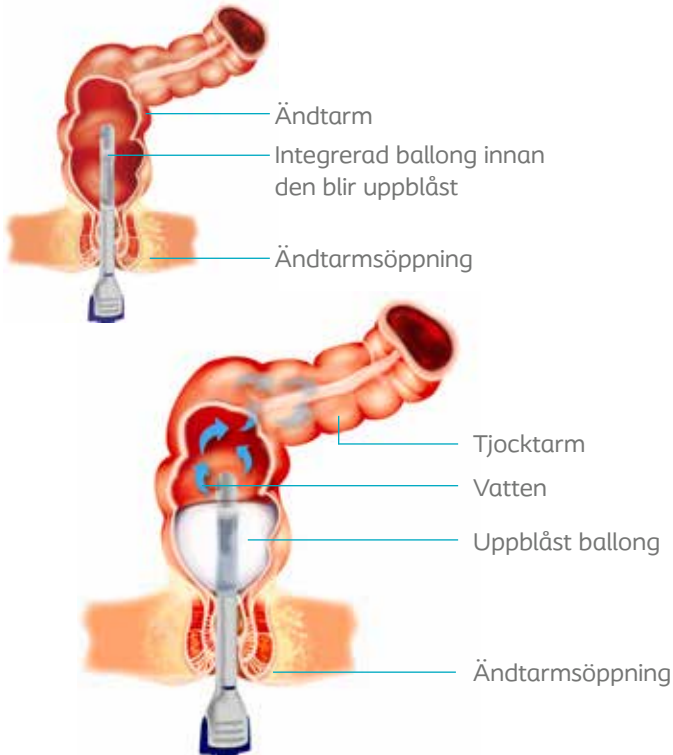
Avföringsinkontinens

Avföringsinkontinens beskrivs som försämrad eller upphävd kontroll över tarmtömningen, man kan inte hålla tätt. Det finns många olika orsaker till avföringsinkontinens. Det kan vara en skada på nerverna till slutmuskeln, bäckenbotten eller ändtarmen. Man känner då inte avföringsträngningar. Vid skador direkt på slutmuskeln och/eller bäckenbottenmuskulaturen försämras muskelkontrollen vilket gör att man inte kan hålla emot. Kronisk förstoppning kan också påverka nerv- och muskelfunktionen negativt. Man kan få en nedsatt känsel i ändtarmen och minskad förmåga för slutmuskeln att dra ihop sig. Det kan därmed leda till avföringsinkontinens.

Vattenlavemang

Vattenlavemang är ett sätt att tömma tarmen på och kan användas vid avföringsinkontinens och förstoppning. Vattenlavemang kan påbörjas efter noggrann instruktion av läkare eller sjuksköterska. Behandlingens tid är individuell men när man blivit van brukar det ta ca 30 minuter. Själva proceduren består i att föra in kroppstempererat (36-38°C) vatten i ändtarmen via en rektalkateter. En integrerad ballong på rektalkatetern, hjälper till att fixera och hålla kvar vattnet i tarmen.

När ändtarmen fylls med vätska stimuleras avföringsreflexen och tömning av avföring påbörjas. Vatten och avföring töms ner i toaletten. Vid behandlingen töms tjocktarmen effektivt vilket förebygger utveckling av förstoppning och reducerar risken för avföringsinkontinens mellan tarmsköljningarna.



Att lära sig använda Peristeen®

Precis som när man lär sig något nytt och ska etablera en ny rutin, kan det ta ett tag innan det fungerar fullt ut. Men med övning kommer det att bli enklare att använda Peristeen.

Hitta en tid på dagen då du kan tömma tarmen utan att bli störd. Den exakta tidpunkten då du tömmer tarmen är inte avgörande, men försök att göra det under samma tid på dagen så att du kommer in i en regelbunden rutin. Naturliga tarmrörelser är vanligen starkast på morgonen.

Att hålla sig till en rutin är viktigt eftersom regelbunden tarmvård med Peristeen kan hjälpa dig att undvika läckage och förstoppning och reducerar även tidsåtgången för att sköta din tarm.

Var också noga med att hålla dig till proceduren som du gått igenom med din läkare eller sjuksköterska. Blås upp ballongen, använd den mängd vatten och töm tarmen som du blivit rekommenderad. Det kan dock vara så, att proceduren behöver förändras på något sätt (t.ex mängden vatten eller frekvensen av vattenlavemangen). En förändring bör då genomföras gradvis (i samråd med förskrivaren) och endast en parameter per vecka bör regleras.

Så sköljer du tarmen med Peristeen®

Förberedelser

Vattenlavemang sker oftast sittande på toaletten. Töm urinblåsan innan du startar upp med Peristeen vattenlavemang.



1. Öppna locket och fyll påsen upp till kanten med kroppstempererat vatten (36-38°C). Efterhand som påsen vecklas upp sjunker vattennivån och du måste fylla på mer vatten. Fyll påsen helt oavsett hur mycket vatten du avser att använda. Stäng locket genom att klicka det på plats.



2. Öppna förpackningen med rektalkatetern två-tre cm.





3. Koppla samman systemets delar. Blå koppling mot blå och grå mot grå. Tryck och vrid medurs för att sammankoppla.



4. Fäst kateterförpackningen vid en lodrät yta med de två klisteretiketterna.



5. Vrid vredet på kontrollenheten till vattensymbolen  och pumpa in vatten i kateterförpackningen (två-tre pumpstag) för att aktivera den hydrofila ytbeläggningen på katetern.

Vrid vredet på kontrollenheten till ballongsymbolen  för att stoppa vattenflödet.



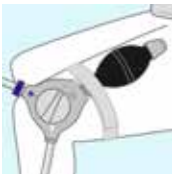
Vänta 30 sekunder. Ta ut katetern, som nu är hal, ur förpackningen och använd den omedelbart.

Tips: För att få extra stabilitet när du pumpar kan du fästa kontrollenheten vid låret med fixeringsbandet som medföljer systemet.



Placera fixeringsbandet runt basen på kontrollenheten.

Trä fixeringsbandet genom spännet och dra åt.



Placera kontrollenheten mot låret och justera fixeringsbandet så att det sitter bekvämt.

Införing av rektalkatetern



6. Följ vårdpersonalens anvisningar och för in rektalkatetern försiktigt i ändtarmen utan att använda kraft.



När du för in katetern ska du hålla den i fingergreppet och föra in den så långt det går tills fingergreppet tar emot i ändtarmsöppningen. Fingergreppet är den bredaste delen på katetern.

Så sköljer du tarmen med Peristeen®



Ballongupplåsning



7. Håll katetern på plats och börja pumpa in luft i ballongen enligt rekommendation från din vårdpersonal. Max 4 pumpntag för standardkateter eller 2 vid användning av small kateter. Med luft i ballongen bör katetern sitta kvar av sig själv.






Dra försiktigt i katetern för att täta helt mot ändtarmen.

Antal pumpntag kan variera och i början kan du behöva pröva dig fram till vad som fungerar bäst för dig, exempelvis om det läcker vatten vid införsel. Dock gäller alltid max 4 pumpntag för standardkateter och 2 för small kateter. Kontakta vårdpersonal om du upplever några problem. Om du känner att ballongen är för stor vrider du vredet till luftsymbolen  för att släppa ut luft. Vrid sedan vredet till ballongsymbolen  för att pumpa upp ballongen på nytt.

Införing av vatten




8. Vrid vredet på kontrollenheten till vattensymbolen . Pumpa långsamt in vatten i tarmen med en hastighet på 200-300 ml/minut eller 1 pumpntag var 5:e-10:e sekund tills du pumpat in den mängd vatten som behövs. Genom noggrann genomgång med vårdpersonal kommer du att lära dig hur mycket vatten som du ska använda.

Om du får obehag ska du vrida på vredet på kontrollenheten till ballongsymbolen  för att stoppa vattenflödet och vänta tills obehaget upphör. När du känner dig redo vrider du tillbaka vredet till vattensymbolen  och börjar pumpa igen. Om obehaget fortsätter, släpp ut luften ur ballongen, ta bort katetern och kontakta genast vårdpersonal.

Borttagande av rektalkateter



9. Vrid vredet på kontrollenheten till luftsymbolen  för att tömma ballongen. Katetern glider ofta ut av sig själv, men om den inte gör det kan du dra försiktigt i den.

Tömning




10. Snart kommer tarmen att tömma sig. Om ingenting händer kan du pröva med att krysta, hosta eller röra på överkroppen för att sätta igång tarmtömningen. Tömningstiden är individuell, men tar i genomsnitt 30 minuter.

Avslutning



11. Koppla isär systemet och avlägsna slangarna från locket och katetern. Kasta engångskatetern. Häll ut resten av vattnet ur påsen.

Vid förvaring av systemet ska du vrida vredet på kontrollenheten till avslutningssymbolen . När vredet är placerat i det här läget kommer det vatten som eventuellt finns kvar i slangarna att rinna ut. Se till att slangarna inte är veckade när de förvaras i väskan.



Peristeen® vattenlavemang

Med Peristeen är det enkelt att tömma tarmen effektivt och säkert. Självinstruerande symboler förenklar proceduren. Alla detaljer är ergonomiskt utformade för att underlätta för användare med nedsatt handmotorik. Endast vatten tillsätts och tarmen kan tömmas efter behov.



- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Lock | 4. Pump |
| 2. Vattenpåse | 5. Rektalkateter |
| 3. Kontrollenhet | 6. Ballong |
-

Rektalkatetern är för engångsbruk, övriga delar ska bytas ut efterhand för att säkerställa täthet och hållbarhet. Se mer information om detta i bruksanvisningen. Alla delar (förutom rektalkatetern) kan tvättas utvändigt med mild tvållösning och vatten. Rektalkateter, slangar och pump bör inte utsättas för direkt solljus. Peristeen vattenlavemang är helt latexfri och rektalkatetern är även PVC-fri.

Värt att veta

Vem kan använda sig av Peristeen® vattenlavemang?

Peristeen vattenlavemang är avsett för personer som har avföringsinkontinens, kronisk förstoppning eller som måste ägna lång tid åt tarmtömningen.

Viktigt innan du använder Peristeen® vattenlavemang

Det är viktigt för din egen säkerhet att Peristeen ordinerar och provas ut av läkare eller annan behörig vårdpersonal innan du påbörjar behandlingen. Vi vill dessutom att du ser till att få noggranna anvisningar av vårdpersonal innan du använder produkten. Läs också hela bruksanvisningen, inklusive varningar, kontraindikationer och försiktighetsmått innan du utför vattenlavemangsproceduren.

Efter att ha fått en grundlig instruktion och träning tillsammans med vårdpersonal, kan majoriteten utföra tarmsköljningen utan hjälp.

Vattenmängd?

Vattenmängden är individuell och bestäms av läkaren eller sjuksköterskan. Oavsett vattenmängden du avser att använda ska vattenpåsen alltid fyllas helt.

Varför är vattentemperaturen viktig?

Vattnet ska vara kroppstempererat (36–38°C). Om vattnet är för varmt kan den känsliga insidan på tarmen ta skada, och om vattnet är för kallt kan det medföra kramp.

Vatten rinner vid sidan

Om vattnet läcker förbi rektalkatetern ut i toaletten, prova att fylla ballongen med mer luft. Stoppa inpumpningen av vatten och vrid kontrollenheten till ballongsymbolen medan du väntar. Vrid kontrollenheten åter till vattensymbolen och fyll tarmen med mer vatten.

Tarmgaser förekommer?

Tarmsköljningen tömmer tarmen på avföring och gaser. Mängden gaser från ändtarmen kommer att minska när man påbörjat tarmsköljningen regelbundet.

Ballongen går sönder

Viktigt att ballongdelen på rektalkatetern passerat förbi slutmuskeln innan man börjar pumpa upp ballongen. Vissa användare har nämligen starka slutmuskelreflexer som kan aktiveras vid införandet av rektalkatetern. I vissa fall medför detta att ballongen går sönder vilket är helt ofarligt och gör inte ont. Ta en ny rektalkateter och pumpa upp ballongen långsamt och försök med lite mindre luft. Om inte det hjälper, kontakta din förskrivare.

Vad ska jag göra om vattnet och/eller avföringen inte kommer ut (ingen tömning)?

Du kanske är kraftigt förstoppad och en genomsköljning av tarmen kan vara nödvändig. Kontakta vårdpersonal för att få hjälp. Du kan även vara uttorkad, vilket gör att tarmen absorberar vattnet från lavemanget. Prova med ett nytt lavemang och kom ihåg att dricka mycket vatten.

Avföring i systemets slang

Ibland kan det komma vatten blandat med avföring ner i slangen. Rengör då slangen genom att vrida kontroll-enheten till vattensymbolen och pumpa ut vattnet genom slangen. Det är också möjligt att byta slang.

Avföring mellan tarmsköljningarna

Om du har avföring mellan behandlingarna kan orsaken vara otillräcklig tömning exempelvis pga förstoppning eller hård avföring. Det kan vara så att du skall ändra din diet, skölja tarmen oftare eller justera ett eventuellt intag av laxantia (bulkmedel).

Obehag och besvär

Om vattnet pumpas in för snabbt i tarmen kan det uppstå obehag, sveda, yrsel och magknip. 200-300ml/minut eller 1 pumpstag var 5:e-10:e sekund rekommenderas. Vid obehag skall du ta en paus och vänta tills obehaget försvinner. Om obehaget fortsätter, kontakta genast vårdpersonal. Var uppmärksam på vattentemperaturen, det skall vara kroppstempererat (36-38°C). För varmt vatten kan skada slemhinnan i tarmen och för kallt vatten kan ge kramper.

Rektalkatetern är trög vid införandet i ändtarmsöppningen

Det kan vara så att det finns hård avföring ivägen. Avlägsnande av avföring i den nedre delen av tarmen kan vara nödvändigt att göra. Det kan också vara så att starka slutmuskelreflexer gör det trögt. Prova då att föra in rektalkatetern långsamt, eventuellt att rikta katetern något bakåt efter det att spetsen först in. Använd inte våld.

Rektalkatetern glider ibland ut

En del personer med mycket slapp/svag sfinkter, särskilt ryggmärgsbråck och lägre spinalskada, kan ibland erfara att katetern glider ut när man sitter under tarmsköljningen. Sfinktern (ringmuskeln) tål helt enkelt inte tyngden av vatten i ändtarmen. Vattnet trycker på ballongen och katetern åker ut. Situationen kan undvikas genom att hålla i katetern eller att ligga ned under tarmsköljningen.

Svårt att pumpa in vatten i ändtarmen

Kontrollera om avföring i ändtarmen kan blockera vattenflödet in. Om det är avföring kvar i nedre delen av ändtarmen, bör man överväga att tömma tarmen oftare eller förändra proceduren på något sätt. Avlägsnande av avföring kan behöva göras.

Hur gör jag vid utlandsresor?

Om du reser till utlandet där du inte kan dricka vattnet ska du använda mineralvatten (utan kolsyra) till tarmsköljningen. Ta med många rektalkatetrar och minst två vattenpåsar i handbagaget eller i resväskan. För att hjälpa dig att känna dig trygg och kunna koppla av på din resa

med hjälpmedel, har vi tagit fram Mitt Resepaket. Det innehåller viktig information, goda tips och råd, användbara checklistor, ett kort på flera språk som uppmanar till diskretion vid eventuell genomgång av bagage, och en hel del annat.

Beställ Mitt resepaket genom att kontakta Coloplast kundservice 0300-332 56.



Animerad instruktionsfilm

På coloplast.se finns en animerad instruktionsfilm som utförligt steg för steg visar hur man använder Peristeen vattenlavemang.

Förslag på rekommenderad förskrivning av Peristeen® vattenlavemang

För att ge nya användare bästa förutsättning att prova Peristeen vattenlavemang rekommenderar vi att man börjar med ett startset och en förpackning rektalkatetrar. Efter en månad med uppföljning kan man därefter få utskrivet ett tillbehörsset en, tre eller sexmånaders- period, beroende på vad som passar bäst.

Peristeen

Artnr	Enhet	Innehåll	Förskrivning/ månad	Förskrivning/ kvartal	Förskrivning/ halvår
291210	System	1 kontrollenhet 2 rektalkatetrar 1 vattenpåse 2 fixeringsband	0	0	1
291220	Tillbehörsset	15 rektalkatetrar 1 vattenpåse	1	3	6
291230	Rektalkatetrar	10 rektalkatetrar	Vid behov	Vid behov	Vid behov

Peristeen Small

291260	System	1 kontrollenhet 2 rektalkatetrar Small 1 vattenpåse 2 fixeringsband	0	0	1
291270	Tillbehörsset	15 rektalkatetrar Small 1 vattenpåse	1	3	6
291280	Rektalkatetrar	10 rektalkatetrar Small	Vid behov	Vid behov	Vid behov

Peristeen/Peristeen Small

291240	Fixeringsband	1 set med 2 fixeringsband	Vid behov	Vid behov	Vid behov
291250	Extra slangset	2 slangar med blå konnektorer	Vid behov	Vid behov	Vid behov

Hållbarhet och förbrukning

Rektalkatetern är för engångsbruk. Alla andra delar kan rengöras med mild tvållösning och vatten. Vattenpåsen byts ca 1 gång per månad eller efter att ha använts ca 15 gånger. Kontrollenheten, pump och locket på vattenpåsen byts var 6:e månad.

Kom ihåg!

1. Det är viktigt att du använder Peristeen regelbundet. Var noga med att hålla dig till proceduren som du gått igenom med din läkare eller sjuksköterska. Blås upp ballongen, använd den mängd med vatten och töm tarmen som du blivit rekommenderad.
2. Hitta en tid på dagen då du kan tömma tarmen utan att bli störd. Den exakta tidpunkten då du tömmer tarmen är inte avgörande, men försök att göra det under samma tid på dagen så att du kommer in i en regelbunden rutin (gärna på morgonen).
3. Om du inte har möjlighet att tömma tarmen på den tidpunkt du brukar, försök då att antingen göra det lite tidigare än du brukar eller vid nästa lämpliga tillfälle.
4. Att använda Peristeen 20-30 minuter efter en måltid eller varm dryck kan stimulera den naturliga aktiviteten i tarmen, vilket gör det lättare att tömma den.
5. Se till att du får i dig tillräckligt med vatten varje dag.
6. Var så aktiv som möjligt och ät en hälsosam diet.
7. Använd alltid en ny rektalkateter, den är konstruerad för att användas endast en gång för att säkerställa god hygien och för att produkten ska fungera optimalt.
8. Var noga med att vattnet du använder i ditt Peristeensystem har rätt temperatur – det ska vara kroppstempererat (36–38°C). Om det är för varmt kan det skada den känsliga insidan av ändtarmen. Om det är för kallt kan det orsaka kramper.
9. Ta väl hand om ditt Peristeensystem och kom ihåg att beställa nya tillbehör i god tid.

Anteckningar

Beställ tidningen RIKare Vetande

RIKare Vetande är en service till dig som använder tappningskateter eller har andra inkontinensproblem. Du får tidningen RIKare Vetande tre gånger per år, där du får råd och tips och där andra användare av inkontinensprodukter delar med sig av sina upplevelser. Du får också möjlighet att prova våra produkter och vår kundservice finns för att svara på dina frågor och funderingar. Tidningen är helt kostnadsfri.



Vill du veta mer?

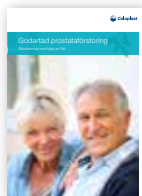
Coloplast har ett antal broschyrer där du får mer information om inkontinens och tömningsbesvär m.m.



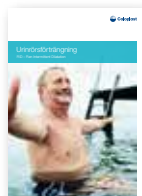
Blåstömning
hos kvinnor
– Blåstömning med
hjälp av RIK



Blåstömning
hos män
– Blåstömning med
hjälp av RIK



Godartad prostata-
förstoring – Blåstömning
med hjälp av RIK



Urinrörsförträngning
– RID



Urinläckage hos män
– Urindröppsamlare
(uridom)



Avföringsinkontinens
– Analpropp



Förstoppning och
avföringsinkontinens
– Vattenlavemang

Hör gärna av dig till vår kundservice på tel. 0300-332 56,
om du önskar beställa någon av dessa.

Miljöfakta

Förpackning: Allt material är återvinningsbart, sortera och lämna på närmaste återvinningsstation.
Vi är anslutna till Förpacknings- och Tidningsinsamlingen/FTI. Produkt:
Vi rekommenderar att produkten går till söpförbränning med energlutvinning.

Coloplast AB, 0300-332 99, www.coloplast.se, kundservice@coloplast.com.
Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2016-07.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. SP2004



0543



Svarskort

- Ja tack, jag vill gärna ha tidningen RIKare Vetande.
I samband med första tidningen får jag en välkomstgåva.**

Jag godkänner att Coloplast sparar ovanstående uppgifter om mig och de uppgifter jag kommer att lämna vid eventuella framtida kontakter med Coloplast. Jag är medveten om att jag kan komma att bli kontaktad. Mina uppgifter kommer att användas i Coloplast service till mig, för marknadsföringsändamål och behandlas i enlighet med Personuppgiftslagen (PUL). Genom att skicka en undertecknad begäran till Coloplast har jag rätt att en gång per kalenderår gratis få besked om vilka personuppgifter Coloplast behandlar. Jag har vidare rätt att begära att personuppgifterna rättas, blockeras eller raderas om de behandlas i strid med PUL.

Skicka mig kostnadsfritt broschyren/broschyerna:

- Blåstömningsproblem hos kvinnor (SP2000)
- Blåstömningsproblem hos män (SP2007)
- Godartad prostataförstoring (SP2012)
- Urinrörsförträngning (SP2001)
- Urinläckage hos män (SP2002)
- Avföringsinkontinens (SP2003)
- Förstoppning och avföringsinkontinens (SP2004)

Prover på produkter

Önskar Du prover på några av våra produkter är du alltid välkommen att kontakta oss på telefon 0300-332 56.

Jag använder idag följande produkt: _____

(ange produktnamn)

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Födelseår: _____