

A photograph of a young woman with blonde hair and a man with grey hair and glasses, both smiling warmly. They are sitting in the back of a car, with a brown dog sitting between them. The woman is wearing a light blue turtleneck sweater, and the man is wearing a light-colored patterned sweater. The dog is wearing a dark harness. The background shows the interior of the car with overhead lights.

URINVÄGARNA OCH  
TARMENS PÅVERKAN VID  
PARKINSONS SJUKDOM

Många patienter med Parkinsons sjukdom har problem med tarmen och/eller urinblåsan i varierande grad.

Denna broschyr förklarar hur urinvägarna och tarmen fungerar och hur du lättare kan känna igen symtom som kan uppstå och behandlingar som kan hjälpa dig att hantera din blåsa och/eller tarm.

Du får även tips på hur du själv kan göra vardagen enklare. Det är viktigt att inte ignorera denna typ av problem då det finns hjälp att få. Vi hoppas denna broschyr är till hjälp för dig!

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



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING



## Tarmen

Hur fungerar tarmen när man har Parkinsons sjukdom? .....	4
Hur fungerar matsmältningskanalen? .....	5
Hur får jag hjälp? .....	6
Behandling .....	7
Vad är transanal irrigering (TAI)? .....	8
Navina - Ökad självständighet .....	10
Berättelse ur verkliga livet .....	11



## Urinvägarna

Hur fungerar urinvägarna när man har Parkinsons sjukdom? .....	12
Urinvägarna och hälsan .....	13
Urinvägsinfektioner .....	14
Hur får jag hjälp? .....	15
Behandling .....	16
Hur kan RIK lösa dina problem? .....	17
LoFric - Valet du alltid kan lita på .....	18
Bra att veta om tappningskatetrar .....	19
Berättelse ur verkliga livet .....	20
Urinblåsan och tarmens påverkan .....	22



# HUR FUNGERAR TARMEN NÄR MAN HAR PARKINSONS SJUKDOM?

**Förstoppning är ett av de vanligaste icke-motoriska symtomet vid Parkinsons sjukdom. Två av tre personer med Parkinsons sjukdom lider av förstoppning, symtomet kan uppstå långt innan diagnosen är ställd.**

Dopamin är avgörande för att kunna styra och kontrollera kroppsrörelser, men också blås- och tarmfunktionen. Dopaminbristen kan också påverka nervsignalerna från hjärnan till urinblåsa och tarm, vilket kan orsaka olika symtom från dessa organ.

En orsak till förstoppning är att sjukdomen påverkar nervsystemet i mag-tarmkanalen, så att tarmarnas rörlighet minskar och tiden mellan

avföringar blir längre. Andra orsaker som påverkar tarmen vid Parkinson är förändrad rörlighet. Även svårigheter att få i sig tillräckligt med vätska kan leda till hård avföring. Upptaget av Parkinsonmedicinen levodopa kan påverkas av förstoppning. Det är viktigt att få till en bra tarmtömning, så att effekten av medicinen blir optimal.

## Förstoppning kan ge olika symtom

Vanligt symtom är hård och torr avföring som kommer ut med svårighet. Du går inte på toaletten så ofta som tidigare trots att livsstil och matvanor inte har förändrats. Detta kan vara kombinerat med en "orolig mage" och gaser. Du kan ha en ständig känsla av ofullständig tömning som gör att du behöver sätta dig på toaletten och tömma orimligt många gånger per dag. Förstoppning kan även orsaka hemorrojder som kan vara smärtsamma och lättblödande.

# HUR FUNGERAR MATSMÄLTNINGSKANALEN?

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

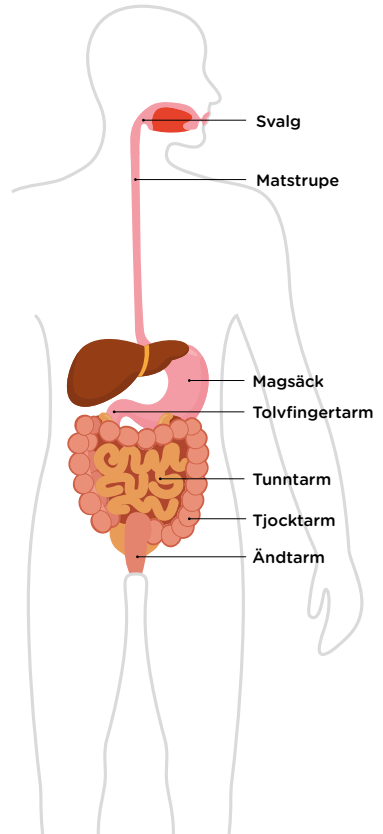
## Så fungerar matsmältningskanalen

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 vatten sugts upp i tjocktarmen och avföringen får därför en fastare konsistens.

## 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.

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



# HUR FÅR JAG HJÄLP?

För att kunna bestämma vilken sorts behandling som passar dig bäst, måste du genomgå en utredning. Ta upp dina besvär med din vårdgivare, t.ex. husläkare, neurolog eller annan sjukvårdspersonal, för att få dina problem och behov kartlagda.

## Sök hjälp

Tarmproblem är tyvärr fortfarande förenat med skam och påverkar individen psykiskt och socialt med försämrad livskvalitet som följd. Det är ett ämne som t.o.m är svårt att prata med sjukvårdspersonal om. Det är viktigt att våga söka hjälp och börja prata med någon om problemet.

## Utredning tarm

Under första mötet kommer din specialistsjuksköterska eller läkare att fråga dig om dina problem och eventuellt får du fylla i ett frågeformulär kring dina tarmproblem. Vanligtvis ber de dig om att föra en tarmdagbok (mat, dryck och tarmtömningar) under några dagar för att få en bra bild av dina avföringsvanor. Läkaren undersöker också ändtarmen och utesluter tarmsjukdom.



Tips och tricks på [www.wellspect.se](http://www.wellspect.se)

Titta på instruktioner på video

Lyssna till andra användare

# 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 är viktigt.

### Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet hjälper till att få igång tarmrörelserna.

### 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. Sittställningen kan underlätta tarmtömningen, en fotpall under fötterna kan vara till hjälp.

### 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.

### 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.

## Det 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 i tjocktarmen via en rektalkateter eller kona stimuleras tarmarnas peristaltiska rörelser, så att avföringen kan tömmas. 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, elektrisk stimulering eller kolostomi.



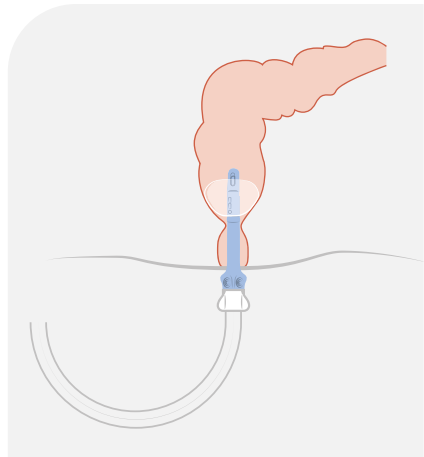
# VAD ÄR TRANSANAL IRRIGERING (TAI)?

**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 otäck 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 kvaliteten på produkterna märks direkt varje gång du öppnar en Navina-förpackning. Oavsett om det är ett helt Navina Irrigeringsystem eller någon av förbrukningsartiklarna, 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.



## BERÄTTELSE UR VERKLIGA LIVET

### Användare av Navina

**Jag blev diagnostiserad med Parkinsons sjukdom för snart 15 år sedan. De första åren hade jag lindriga symtom, medicinen var tillräckligt för att hålla symtomen under kontroll. Folk märkte inte ens att jag var sjuk. Nu vet jag att det inte är ovanligt för en person med Parkinson att ha besvär från urinvägarna och tarmen, men i början kändes det väldigt stressande och ensamt.**

Jag hann inte alltid fram i tid till toaletten. Ibland kände jag inte när jag var tvungen att gå på toaletten, så olyckor skedde ofta även om jag rusade dit vid minsta signal från magen.

Efter en tid fick jag kontakt med en uroterapeut på en mottagning som ville introducera transanal irrigering (TAI) för mig. Jag ville i ärlighetens

namn inte alls testa, men med uroterapeuten och mina barns uppmuntran gav jag det ett försök och det visade sig vara ett bra beslut. Även om det kändes svårt och jobbigt i början kan jag nu vara säker på att slippa olyckor.

I början kändes det som jag tog två steg fram och ett tillbaka, men i det stora hela har det gått oväntat enkelt. Jag använder Navina varannan dag och det tar en timme. Dagen mellan toalettbesöken brukar jag tänka att jag har semester från min tarm, vilket är ganska trevligt med tanke på hur mycket tid och tankeverksamhet tarmen tog i anspråk tidigare.

Min livskvalitet har förbättrats avsevärt sedan jag började med TAI och Navina, nu behöver jag inte vara orolig för att det ska ske en olycka.



# HUR FUNGERAR URINVÄGARNA NÄR MAN HAR PARKINSONS SJUKDOM?

Parkinsons sjukdom är en neurologisk sjukdom som beror på att dopaminet minskar i hjärnan, vilket ger symtom som rörelserubbning, skakningar och långsammare rörelser. Dessa är de mest uppenbara symtomen, men sjukdomen kan påverka många system i kroppen, även urinblåsan och tarmens funktion.

Urininkontinens är 4 gånger så vanligt hos personer med Parkinsons sjukdom som hos friska personer i samma åldersgrupp.<sup>1</sup>

Urinblåsan är ansvarig för att lagra och tömma urin från kroppen. Signaler från hjärnan är ansvariga för att kontrollera dessa funktioner.

När dopaminet minskar kan det leda till att dessa nervsignaler inte fungerar som de ska.

Urinvägarna har samma nervförsörjning som tarmen, vilket betyder att den också kan påverkas. Om tarmen blir förstoppad kan detta påverka blåstömningens förmågan eller ge urinträngningar.

## Trängningar med eller utan läckage

Dessa oönskade sammandragningar av urinblåsan är svåra eller omöjliga att stoppa. Du känner behov av att kissa ofta och du kissar relativt små mängder varje gång. I samband med urinträngning kan det hända att det läcker urin. Trängningen orsakas av att urinblåsan är överaktiv.

Många har också behov av att tömma urinblåsan fler gånger under natten, vilket kan påverka din sömn och orsaka trötthet.

## Svårigheter att tömma urinblåsan

I bland kan det också vara svårigheter att tömma urinblåsan. Det beror på att urinblåsans muskel inte har tillräckligt med kraft, så det blir bara en svag stråle vid miktion och/eller att det är svårt att starta att kissa. I och med att Parkinsons sjukdom påverkar muskelfunktioner i hela kroppen påverkas också slutmuskeln. Det är en muskel som styr öppning och stängningen av urinströret. När den muskeln blir stel kan öppnings- och stängningsförfarandet bromsas upp eller bli ofullständigt.

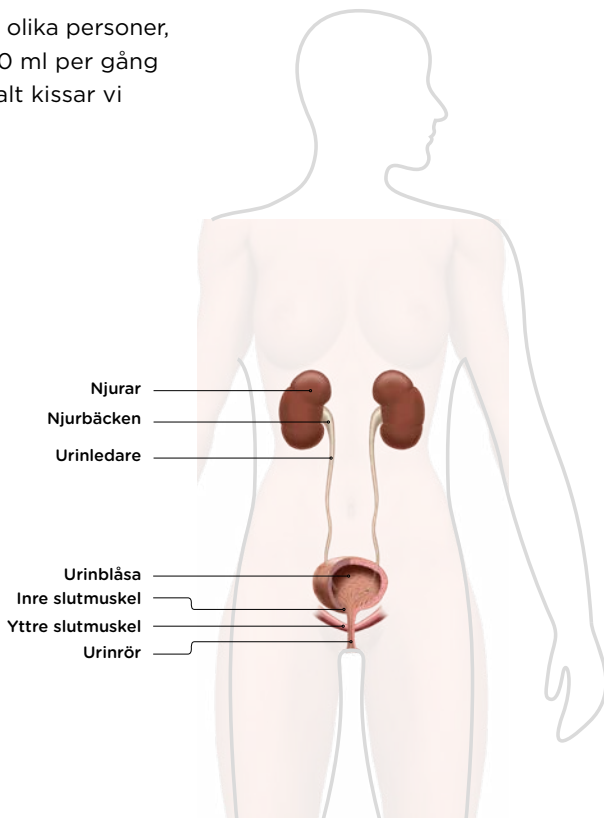
# URINVÄGARNA OCH HÄLSAN

**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.

Under blåstömningen drar urinblåsan ihop sig och trycket höjs samtidigt som slutmuskeln öppnar sig, vilket resulterar i att urinblåsan töms. Slutmuskeln är belägen nedan urinblåsan och fungerar som en säkerhetsventil, och antingen är den stängd eller öppen. När den är öppen kan urinen rinna ut.

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.



# URINVÄGSINFEKTIONER

Har man problem med att tömma urinblåsan löper man större risk att få urinvägsinfektion (UVI). Bakterierna växer lätt till i urin som inte töms.

## Urinvägsinfektioner (UVI)

UVI är en bakteriell infektion som påverkar någon del av urinvägarna. Bakterier förökar sig och angriper slemhinnan i urinblåsan eller njurarna och orsakar en UVI.

Infektioner som t.ex urinvägsinfektion kan påverka personer med Parkinsons sjukdom, både motoriska och icke motoriska symtom kan bli mer förekommande under pågående infektion. Tillståndet stabiliseras efter tillfrisknande men kan fortgå under återhämningsperioden, som för personer med parkinsonsdiagnos kan vara extra lång.

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.

Förutom de typiska symtomen på en urinvägsinfektion, som du kan läsa om till höger i rutan, så kan det också finnas en generell sjukdomskänsla och trötthet.

Även problem med att tömma urinblåsan kan vara ett symtom på UVI.

### Typiska symtom vid UVI:

- Förändrad blåsfunktion
- Läckage/ökat läckage
- Kissnödig väldigt ofta, dvs. täta trängningar
- Sveda eller smärta när man kissar
- Diffus smärta i nedre delen av mage och rygg
- Feber
- Missfärgad och illaluktande urin

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

# HUR FÅR JAG HJÄLP?

**Problem med urinvägarna är vanligt hos en person med Parkinsons sjukdom. Symtomen kan komma och gå, men det är viktigt att inte ignorera dem, eftersom de kan bli värre.**

För att kunna bestämma vilken sorts behandling som passar dig bäst, bör du genomgå en utredning. En läkare eller sjuksköterska/uroterapeut kan ställa rätt diagnos på dina blås- och/eller tarmproblem.

## Utredning urinvägar

Under första mötet kommer din specialistsjuksköterska eller läkare att samla information om hur du upplever dina urinvägsproblem. Vanligtvis görs också ett ultraljud för att se om urinblåsan är helt tom efter att du kissat. Det är viktigt att

få veta om du kan tömma urinblåsan helt tom.

Det är även vanligt att du får fylla i en dagbok över hur du kissar, en så kallad miktionslista. Detta för att se hur ofta, hur mycket och när du kissar och eventuellt också för att se hur lång tid det tar för dig att tömma urinblåsan. Urindagboken är värdefull för att få en mer exakt bild av dina problem.

Den första utredningen blir en bra bas för att se om du behöver göra ytterligare undersökningar på en specialistklinik, t.ex. hos urolog.

Prata med din läkare eller sjuksköterska. Det finns många sätt att förbättra din livskvalitet.



# BEHANDLING

Sjukvården kan skräddarsy en behandlingsform som tar hand om just de problem du har. Vid lättare besvär inleds behandlingen vanligtvis med råd och tips hur du kan hantera dina besvär.

Målet är att höja livskvaliteten och förhindra komplikationer.

## Läkemedel

Det finns läkemedel (tabletter) som minskar urinträngningarna. De verkar avslappnande på muskulaturen i urinblåsan.

Det finns även läkemedel som sprutas in i blåsmuskulaturen, läkemedlet kan minska urinblåsans överaktivitet. Ibland behöver man kateterisera sig efter behandlingen, eftersom läkemedlet är så effektivt att urinblåsans muskel inte kan dra ihop sig för att tömma urinblåsan.

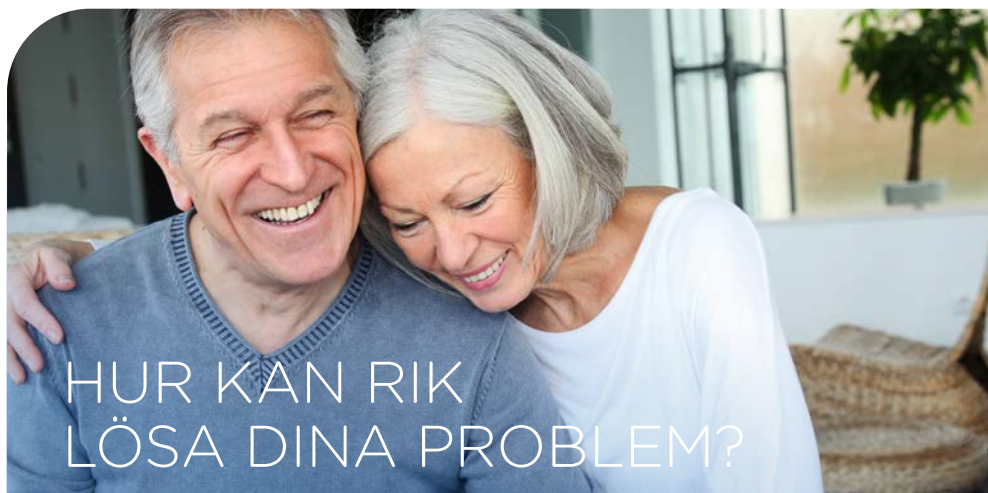
## Blåstömning med kateter

Kateterisering av urinblåsan är behandlingen om urinblåsan inte töms tom 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.<sup>2, 3</sup>

### Dessa behandlingar kombineras ofta:

- Medicinering som t.ex. dämpar en överaktiv blåsa
- Ren Intermittent Kateterisering (RIK). Blåsan töms fullständigt med hjälp av en engångskateter
- Användning av inkontinensskydd
- Blåsträning och/eller bäckenbottenträning





## **Så här fungerar Ren Intermittent Kateterisering (RIK)**

RIK innebär att en kateter förs in i urinblåsan regelbundet, så att all urin rinner ut. Detta hjälper blåsan att tömmas helt tom. När blåsan är tom tas katetern ut igen. De flesta lär sig att kateterisera sig väldigt fort. Även personer med begränsad motorik eller dålig handfunktion utför RIK regelbundet. Med lite träning tar det bara några få minuter.<sup>3-5</sup> 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. Det är effektivt oavsett om problemet är att lagra urin eller svårighet att tömma blåsan.

## **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.

## **Förebygga urinläckage och täta trängningar**

När du tömmer urinblåsan helt och regelbundet kan du undvika läckage och täta trängningar. Detta innebär färre toalettbesök både dag- och nattetid. En överfylld urinblåsa kan ge okontrollerat läckage.

Om urinblåsan inte är fullständigt tömd så kan en liten mängd urin räcka för att du kan behöva gå på toaletten igen.

## **Spar tid**

En del får sitta väldigt länge på toaletten för att tömma urinblåsan alternativt gå tillbaka strax igen efter de har kissat. RIK tar bara några få minuter och du tömmer helt tomt.

## **Minska risken för urinvägsinfektioner**

Risken för urinvägsinfektioner minskar om urinblåsan töms helt.<sup>2,3</sup> För att förhindra urinvägsinfektioner bör man därför regelbundet tömma urinblåsan fullständigt.

# LOFRIC - VALET DU ALLTID KAN LITA PÅ

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

## **LoFric Origo - användarvänlig och säker, i smart förpackning**

LoFric® Origo™ är en hydrofil kateter för män designad för att ge en säker, hygienisk och smidig kateterisering. Förpackningen kan vikas till fickformat och gör LoFric Origo diskret och enkel att bära med sig. LoFric Origo har ett greppvänligt justerbart handtag för en mer stabil och säker kateterisering. Den är skonsam och säker att föra in och dra ut. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

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

LoFric® Elle™ är en hydrofil tappningskateter för kvinnor och avsedd 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 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 är. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

# 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 kateterns yta förblir hal och skonsam under hela kateteriseringen.



# BERÄTTELSE UR VERKLIGA LIVET

## Användare av LoFric Sense

**- Det var min urolog som till slut sa att jag inte hade något val. Med mina 8-10 urinvägsinfektioner om året var RIK den enda utvägen. Det tog lång tid för mig att vänja mig vid RIK.**

Innan dess hade hennes tillvaro kommit att kretsa kring att hon mer eller mindre ständigt kände sig kissnödig. Varje morgon stoppade hon på sig tjocka bindor ifall hon skulle kissa på sig under dagen. Det som vände hennes negativa tankar var coachningen på rehabiliteringsenheten. Hon tyckte det tog lång tid så de bad henne att ta tid.

- Det hjälpte mig att sätta det hela i perspektiv. För vad är tio minuter av dygnets alla tjugofyra timmar! Plötsligt blev det enklare att RIKa sig och jag kunde äntligen acceptera det som en del av min vardag. Idag använder jag RIK varje gång jag kissar, men det är inte längre någon stor sak för mig.

Det är så här min urin kommer ut ur kroppen helt enkelt. En uroterapeut tipsade mig om att kissa efter klockan, det vill säga med tre till fyra timmars mellanrum och det fungerar väldigt bra.

- RIK har inneburit en omvälvande förändring till det positiva för mig. Mina inkontinensproblem försvann helt. Jag har inget urinläckage om dagarna och om nätterna slipper jag gå upp på toaletten – tidigare kunde jag gå fyra till fem gånger, vilket förstörde nattsömmen totalt. Urinvägsinfektionerna försvann också till en början helt och hållet. Idag får jag kanske en UVI vartannat år, mer än så är det inte.

- Jag är så mycket friare i livet. Tryggare också – jag slipper att fundera över om det finns en toalett i närheten eller inte.

- Jag skulle vilja råda alla andra som har liknande problem att genast söka hjälp, för hjälp finns att få! Tveka inte, du kommer att få tillbaka ditt liv!



**”RIK har inneburit en omvälvande förändring till det positiva för mig. Mina inkontinensproblem försvann helt.”**



# URINBLÅSAN OCH TARMENS PÅVERKAN

Blås- och tarmdysfunktion uppträder ofta tillsammans. I många fall med samverkande symtom, vilket har en stor påverkan på livskvaliteten. Om urinblåsans symtom blir värre, kan också tarmens symtom förvärras. De behandlas sällan tillsammans, även om det skulle kunna vara en fördel för resultatet.

## Här är några exempel på hur urinblåsan och tarmen kan påverka varandra vid Parkinsons sjukdom

### Urininkontinens på grund av förstoppning.

Förstoppning kan framkalla urininkontinens och ge ökade urinträngningar på grund av mekaniskt tryck mot urinblåsan.

### Neurologisk påverkan.

Blås- och tarmfunktionen fungerar neurologiskt på liknande sätt.

### Läkemedels påverkan.

Vissa läkemedel mot urinvägs-symtom kan förvärra tarm-dysfunktionen.

## Kombinerad behandling för optimalt resultat

### Behandling som hjälper mot ett av tillstånden lindrar ofta det andra samtidigt.

Behandling som hjälper dig att återta kontrollen över urinblåsan och tarmen kommer att öka din livskvalitet. Fråga din vårdpersonal för mer information.

# 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.

## Referenser

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.

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](http://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 Systems är avsedda för att hjälpa vuxna och barn från 3 år som lider av avföringsinkontinens, kronisk förstoppning och/eller tidskrävande tarmsköt-sel. 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 Irrigeringsssystem som 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)



2797

Rx Only

### LoFric



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



Rx Only