

Din guide:

# Att leva med Navina Tarmirrigering - för dig som har tarmdysfunktion



**Navina**™

# BÄSTA LÄSARE

Vi har tagit fram den här guiden för att hjälpa dig som har blivit ordinerad behandlingsmetoden tarmirrigering, även kallad transanal irrigering (TAI), för dina tarmtömningsproblem. Med denna guide vill vi ge dig större kunskap om din tarm, tillgängliga behandlingsalternativ och om tarmirrigering.

Vi tycker att tarmirrigering är ett bra alternativ. Vi har träffat många människor som har fått en bättre livskvalitet tack vare denna behandlingsmetod. Med hjälp av tarmirrigering har de återfått kontroll och trygghet och slipper tänka så mycket på tarmfunktionen.

Vi har samlat in kunskap och tips från både sjukvårdspersonal och forskare. Vi har även pratat med många användare om deras erfarenheter. Vi har tagit med en användares berättelse i den här guiden, men det finns många fler och ytterligare information på [wellspect.se](http://wellspect.se).

Vi hoppas att den här guiden ska ge dig tillräcklig kunskap, förståelse och motivation för att börja använda tarmirrigering!

Beverley Collins  
Specialistsjuksköterska

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Återta kontrollen med tarmirrigering .....	4-5
Matsmältningskanalen .....	6
Vad händer när tarmen inte fungerar? .....	7
Befintliga behandlingsalternativ .....	9
Tarmirrigering: vilka är fördelarna? .....	10
Att komma igång med tarmirrigering .....	11
Navina Irrigeringsystem .....	12
Navina Smart .....	13
Navina Classic.....	14
Vad ingår? .....	15
Att komma igång: katetrar och konor.....	16-17
Sarahs berättelse .....	18-19
Navina Irrigeringsystem vanliga frågor .....	20
Tarndagbok .....	22- 23

“

## Jag känner mig fri igen

“Jag har fullständig kontroll  
och behöver inte oroa mig för  
obehagliga överraskningar.”

Noah 49, användare av Navina  
Irrigeringsystem



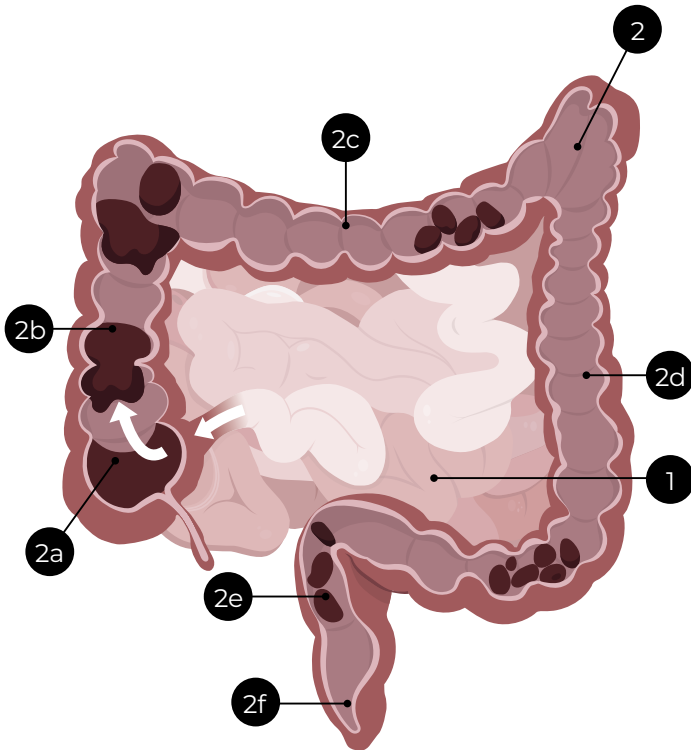
# ÅTERTA KONTROLLEN MED TARMIRRIGERING

Att leva med tarmproblem är jobbigt, eftersom det påverkar hela livet och välbefinnandet. Men du är inte ensam. Vi har träffat många som lider av tarmdysfunktion och som har kämpat alldeles för länge med kost och läkemedel utan att uppnå bra resultat.

Tarmirrigering är en framgångsrik behandlingsmetod för många som lever med tarmdysfunktion. Tarmirrigering återställer en sund tarmrutin och hjälper dig att återta kontrollen över när och var du går på toaletten. Med tiden försvinner rädslan för att det ska hända en olycka, och du kan börja leva som vanligt utan att ständigt behöva tänka på tarmskötsel och toalettbesök. När tarmen fungerar, fungerar tillvaron.

Till en början kan det kännas konstigt eller lite otäckt att använda tarmirrigering, och det kan ta ett tag att få ordning på proceduren. Magen och matsmältningskanalen är ett komplicerat system som behöver tid att vänja sig vid nya rutiner – men det kommer att löna sig i längden.

Vi hoppas att den här guiden ska hjälpa dig att komma igång.



1. Tunntarm

2. Tjocktarm

2a. Blindtarm

2b. Uppåstigande tjocktarm

2c. Tvärgående tjocktarm

2d. Nedåtgående tjocktarm

2e. Ändtarmen

2f. Analkanalen

## MATSMÄLTNINGSKANALEN

När maten har smältts i magsäcken förs den in i tunntarmen, vars främsta uppgift är att ta upp näring. Därefter förs den smälta maten vidare in i tjocktarmen.

Tjocktarmen tar upp salter och vätska från maten och omvandlar resten till avföring. Passagen genom tjocktarmen brukar ta 1 till 3 dagar.

Avföringen lagras i ändtarmen tills det kommer en signal till hjärnan om att tarmen ska tömmas. Avföringen förs då ut via analkanalen. Det räknas som normalt att tömma tarmen allt mellan 3 gånger per dag till 3 gånger per vecka.

# VAD HÄNDER NÄR TARMEN INTE FUNGERAR?

Orsakerna till dina tarmproblem kan variera, men symtomen är de samma. Förstoppning och avföringsläckage är besvärliga symtom och mycket vanligare än många tror.

Neurogen tarmdysfunktion betyder att orsaken är neurogen, dvs den beror på en sjukdom eller skada i centrala nervsystemet eller de perifera nerver som styr kontrollen av tarmtömning.

Exempel är skador på ryggmärgen, multipel skleros (MS), Parkinsons sjukdom och ryggmärgsbråck. Eftersom samma nerver även styr urinblåsan är det vanligt att personer som har neurogen tarmdysfunktion också har problem med blåsan.

Det finns också andra orsaker till varför tarmen inte fungerar som den skall. En är bäckenbottendysfunktion, till exempel efter förlossning.

Du kan också få problem med tarmen efter en operation i området. Cancer i tarmen eller i ändtarmen kan även orsaka tarmproblem.

Ibland hittar man ingen bakomliggande orsak, och det brukar då kallas funktionell tarmdysfunktion.

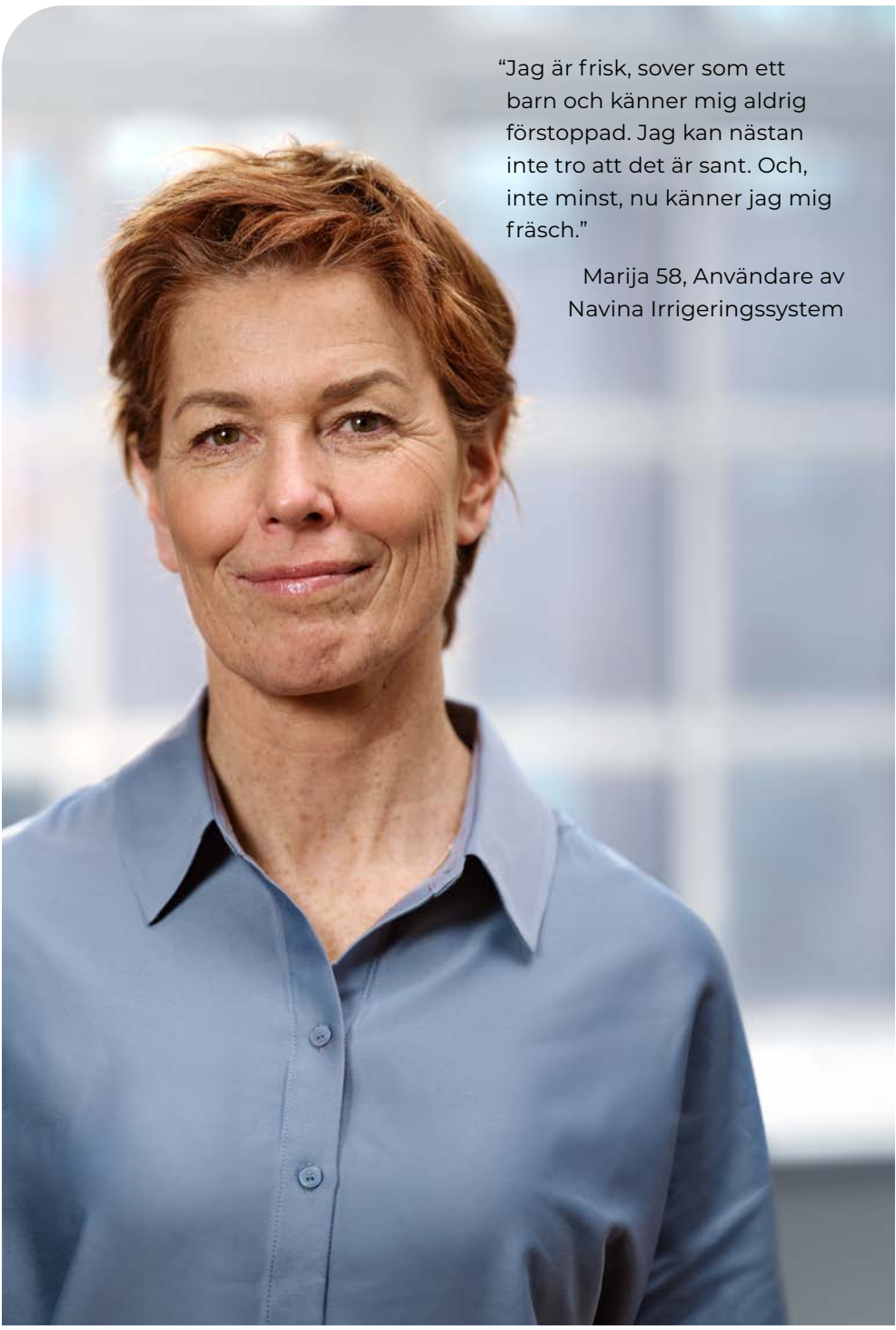
## Förstoppning

Förstoppning är mycket vanligt när man har tarmdysfunktion.

Typiskt vid förstoppning är att tarmrörelserna kommer sällan och oregelbundet, vilket leder till att avföringen blir hård och torr vilket medför svårighet med passagen genom tarmen. Med tiden kan förstoppningen göra att tarmen tänjer ut sig och musklerna försvagas, eller att det uppstår nervskador som leder till avföringsinkontinens.

## Avföringsinkontinens

Avföringsinkontinens är ett annat vanligt problem vid tarmdysfunktion. Det är ett tillstånd som innebär att man tömmer tarmen ofrivilligt. Man kan bli inkontinent till följd av förstoppning. Då rinner vattning avföring förbi den hårda avföringen så att det uppstår läckage. Det är inte ovanligt att man upplever båda problemen samtidigt.



“Jag är frisk, sover som ett barn och känner mig aldrig förstoppad. Jag kan nästan inte tro att det är sant. Och, inte minst, nu känner jag mig fräsch.”

Marija 58, Användare av Navina Irrigeringsystem



# BEFINTLIGA BEHANDLINGSMETODER

Det finns flera sätt att behandla tarmdysfunktion. Behandlingspyramiden visar en översikt över aktuella behandlingssteg där ingreppen blir gradvis mer komplicerade. Vilka åtgärder som är lämpliga beror inte bara på den specifika tarmdysfunktionen utan påverkas också av patientens rörlighet, handfunktion, oberoende, hemsituation och givetvis personliga preferenser.

## Konservativa metoder

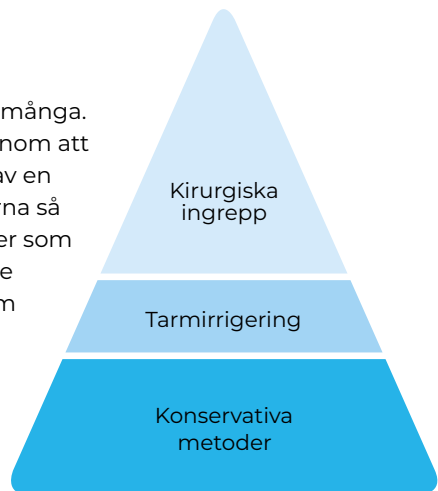
Längst ner i pyramiden hittar du de mest konservativa behandlingsmetoderna. Kost, motion och livsstilsförändringar är vanligt här, liksom laxermedel eller stoppande läkemedel, stolpiller, biofeedback och manuell ändtarmsstimulering alternativt manuellt borttagande av avföring. Många kämpar alldeles för länge med de här metoderna utan att uppnå tillfredsställande resultat.

## Tarmirrigering

Nästa steg är tarmirrigering. Det är en behandlingsmetod som fungerar bra för många. Den innebär att man tömmer tarmen genom att tillföra vatten till tjocktarmen med hjälp av en rektalkateter. Det stimulerar tarmrörelserna så att avföringen förs ut ur kroppen. Personer som skulle kunna bli hjälpta av irrigering borde få chansen att prova det tidigare, eftersom många tillbringar flera år på den första behandlingsnivån utan framsteg eller tillfredsställande resultat.

## Kirurgiska ingrepp

Högre upp i pyramiden finns olika typer av operationer som man kan göra, t ex olika varianter på antegrad kolonirrigering, elektrisk stimulans eller kolostomi.





## Tarmirrigering:

# VILKA ÄR FÖRDELARNA?

Regelbunden tarmirrigering tömmer effektivt ändtarmen och nedre delen av tjocktarmen.

Det ger dig kontroll över när och var du vill gå på toaletten.

När man har jämfört tarmirrigering med behandling med läkemedel, ser man:

- Minskat antal klagomål på förstoppning
- Mindre avföringsläckage
- Förbättrad symtomrelaterad livskvalitet

Andra betydande fördelar med tarmirrigering är att mindre tid och energi behöver läggas på tarmskötsel, och det faktum att det ger en ökad självständighet.

### Inga fler olyckor

När inlärningsperioden är över och din tarm har anpassat sig till irrigering, bör du ha fått en sund tarmrutin som gör att du slipper både förstoppning och inkontinens.

Målet med tarmirrigering är att återställa en regelbunden och väl fungerande tarmfunktion som gör att du kan leva som vanligt igen.



# ATT KOMMA IGÅNG MED TARMIRRIGERING

Det är viktigt att få en ordentlig utbildning i tarmirrigering av vårdpersonalen innan du börjar irrigera hemma. Det är också en god ide att skaffa en rutin för irrigeringen. Man brukar rekommendera att irrigera efter en måltid på morgonen eller kvällen.

Tarmirrigering är inte alltid enda lösningen utan det är viktigt att fortsätta med att följa de kostråd som man fått och dricka tillräckligt mycket vatten.

## Att lyckas med tarmirrigering

Faktorerna bakom att lyckas med tarmirrigering är:

- Motivation
- Realistiska förväntningar
- Ge dig själv tid att lära dig och anpassa dig (inlärningsperioden)

Vår rekommendation till den som

skall börja med irrigering är att vara förberedd och ge sig själv tillräckligt med tid att anpassa sig till de nya rutinerna. Sätt upp en realistisk tidsplan. Det kan ta upp till 12 veckor att hitta den optimala irrigeringsrutinen och uppnå ett tillfredställande resultat. När inlärningsperioden är över och du har hittat en rutin som passar för dig, kan det räcka att irrigera varannan dag, men detta är väldigt individuellt. Kroppen behöver anpassa sig till terapin. Ha tålamod, det kommer att vara värt det!



Navina Irrigeringsystem:

# ENKEL OCH INTUITIV HÖGVOLYMSIRRIGERING

Navina Irrigeringsystem är en användarvänlig lösning med högvolymsirrigering (större mängd vatten som tömmer tarmen på avföring högre upp). Genom att använda Navina Irrigeringsystem kan du etablera en regelbunden tarmrutin som kommer att ge dig en ökad självständighet och frihet.

Navina Irrigeringsystem kan betydligt reducera den tid du behöver tillbringa på toaletten, oroa dig för förstoppning och risken för avföringsläckage.

Som alla Navina-produkter är Navina Irrigeringsystem lätta att lära sig och enkla att använda, med en tydlig och intuitiv design. Du väljer manuell eller elektronisk kontrollenhet baserat på dina personliga behov och preferenser, oavsett faktorer som handfunktion.



Navina Smart:

# INNOVATIV TARMIRRIGERING MED EN KNAPPTRYCKNING

Navina Smart är designad så att alla, inklusive barn och vuxna med nedsatt handfunktion kan få exakta, säkra och kontrollerade tarmirrigeringar med bara en knapptryckning.

Navina Smart är lätt att lära sig och enkel att använda. Den har inbyggda säkerhetsfunktioner och personliga inställningar så att irrigeringen blir densamma, varje gång.

## Navina Smart app

Navina Smart har en mobilapp där du kan spara och följa dina framsteg och inställningar, för att få information för att optimera din rutin eller dela informationen med din vårdkontakt. Alla data från din senaste irrigering, som ballongstorlek, vattenvolym, vattenflödes hastighet och irrigeringstid kan föras över till Navina Smart appen via Bluetooth.



Navina Classic:

## ENKEL TARMIRRIGERING

Navina Classic är utvecklad tillsammans med användare och vårdpersonal med ett mål: att göra tarmirrigering enkel.

Den manuella kontrollenheten är intuitiv och användarvänlig, med färgkodade konnektorer och tydliga symboler. Navina Classic är pålitlig, och ger dig kontroll. Två separata handpumpar reglerar uppblåsningen av ballongen och instillationen av vatten, så att du kan anpassa dem till dina behov.



## Navina Irrigeringsystem:

# VAD INGÅR



### Katetrar & Konor

- Navina ballongkatetrar finns i två storlekar: Regular, för vuxna, och Small, från 3 år.
- Navina ballongkatetrar är flexibla, ballongen försluter ändtarmen och ser till att katetern sitter på plats under hela behandlingen.
- Den konformade katetern är designad för att vara lätt att föra in och minimera läckage. Även den går att använda från 3 år.
- Alla rektalkatetrar är tillverkade av skonsamt och flexibelt material med en hal hydrofil yta som gör dem lätta att föra in och dra ut.

### Vattenbehållare

- Robust och stabil 1,5 liters behållare, hopfällbar så att den tar minimal plats när den inte används.
- Den dubbla skalan gör det lätt både att fylla behållaren med rätt mängd vatten och följa hur mycket vatten som har instillerats.
- Locket är lätt att öppna och stänga även vid nedsatt handfunktion.
- Praktiskt handtag för att bära och hänga upp vattenbehållaren.
- Inbyggt lock (behöver ej monteras).



### Slangset

- Färgkodade konnektorer gör det lätt att montera korrekt.
- Flexibla och hållbara slangar för vatten och luft.
- Lätta att rengöra.

Praktiskt Navina-väska för förvaring och resor.



### Tillbehör

- Greppringar att fästa på slangen om det behövs bättre grepp när katetern förs in.
- Nackband för att hänga kontrollenheten runt nacken.
- Fästklämma för att fästa kontrollenheten på arm eller ben.

Navina Irrigeringsystem:

# ATT KOMMA IGÅNG MED NAVINA - KATETRAR

Du har fått en förskrivning på Navina Irrigeringsystem för att börja med tarmirrigering. För att starta en irrigering, förbered systemet genom att fylla vattenbehållaren med ljummet kranvatten, och anslut slangen mellan kontrollenheten och vattenbehållaren. Mer ingående instruktioner finns i bruksanvisningen.

Innan du kan börja använda systemet måste all luft tömmas från slangarna och den hydrofila (hala) ytan på rektalkatetern behöver aktiveras med vatten.

Efter aktivering förs katetern in i ändtarmen och ballongen pumpas upp för att hålla katetern på plats. Pumpa antingen upp elektroniskt med Navina Smart-kontrollenheten, eller manuellt med Navina Classic-kontrollenheten.

När katetern är på plats kan vatten tillföras utan läckage. Efter vatten-tillförseln tömmer du ballongen och tar bort katetern och väntar på att vattnet och avföringen ska komma ut i toaletten.

Ballongens storlek och mängden vatten som tillförs bestäms och ställs in tillsammans med sjukvårdspersonalen.





# KOMMA IGÅNG MED NAVINA KONAN

För att starta en irrigering, fyll vattenbehållaren med så mycket kroppsvarmt vatten du har fått instruktion om (plus lite extra för att fylla systemet och aktivera konan). Konans yta blir hal genom att den blöts med vatten. Anslut sedan slangen mellan kontrollenheten och vattenbehållaren. Mer ingående instruktioner finns i bruksanvisningen.

Innan du kan börja använda systemet måste all luft tömmas från slangarna och den hydrofila (hala) ytan på rektalkonan behöver aktiveras med vatten.

Efter aktiveringen för du försiktigt in konan i ändtarmen så som du instruerats av sjukvårdspersonalen. När konan är på plats håller du kvar den och sedan kan vatten börja tillföras.

Mängden vatten som tillförs bestäms och ställs in tillsammans med sjukvårdspersonalen.

Efter vattentillförelsen tar du bort konan och väntar på att vattnet och avföringen ska komma ut i toaletten.



## Spara tid

När du väl lärt dig tekniken och din kropp anpassat sig till rutinen, brukar irrigeringen för de flesta ta mellan 15 och 60 minuter.

# TILLBAKA TILL LIVET

## SARAHS BERÄTTELSE

“Alltihop började 2015 när jag vaknade en morgon och upptäckte att min säng var genomblát. Det var hemskt, och pinsamt eftersom jag delar säng med min man. Jag kämpade med att hantera mina symtom genom att vakna tidigt och byta om innan min man vaknade, men det lyckades inte alltid.

Jag skämdes. Jag kunde inte berätta för någon. Jag kunde knappt gå ut av rädsla för "olyckor". Jag använde skydd, hade extra i väskan och till och med ombyteskläder under en period. Till slut gick jag till doktorn och

fick många tips som inte verkade fungera på mig.”

### Att hitta en lösning

“Jag blev remitterad till St George's hospital för att träffa en specialist som gav mig behandling med nervstimulering. Det innebar att jag behövde åka till kliniken varannan vecka och fick elektriska impulser till nerverna i anus för att försöka stärka musklerna i området.

Det fungerade ganska bra för jag råkade ut för färre olyckor. Men behandlingen varade bara i några veckor och sedan var jag i samma



situation som innan jag började behandlingen.

Vid ett återbesök blev jag erbjuden tarmirrigering. Först verkade det förvirrande, men det var verkligen enkelt att få kläm på hur det fungerade. Det har verkligen förändrat mitt liv. Jag har hittat en rutin och jag använder alltid tarmirrigering innan jag går hemifrån längre stunder.”

### Tillbaka till livet

“Tarmirrigering tömmer tarmen helt och har även lindrat min IBS. Det

har också hjälpt mig att reglera min blodsockernivå (jag har diabetes) vilket var en positiv överraskning. Jag känner mig säkrare när jag går ut. Jag behöver inte tuga och lida längre.

Många lider av inkontinensproblem och det borde inte vara något som göms undan och får en att må dåligt. Tarmirrigering låter mig förbli självständig och det är det absolut viktigaste för mig.”

# NAVINA IRRIGERINGS- SYSTEM: FRÅGOR & SVAR

## – Hur ofta behöver jag utföra proceduren?

I början är det bra att irrigera varje dag, men efter cirka 1–2 veckor kan de flesta minska ner till varannan dag.

## – Hur lång tid tar det?

För de flesta tar irrigeringen mellan 15 och 60 minuter.

## – Kan jag göra det själv?

Ja, de flesta kan irrigera sig själva.

## – Vad är en normal rutin?

Hos de flesta människor jobbar tarmen på ett regelbundet sätt, oavsett om man har tarmdysfunktion eller inte. Därför är det också bra att irrigera regelbundet.

## – Hur länge måste jag testa metoden innan den börjar fungera?

De flesta hittar en rutin och ett mönster som fungerar under inlärningsperioden (4–12 veckor).

## – Gör det ont?

En del känner oro och rädsla inför att börja använda TAI. TAI ska inte göra ont. Om vattnet är för kallt kan man få kramp i magen. Vattnet bör ha en temperatur på 36–38 °C.

## – Jag gjorde som man ska men det kom ingen avföring?

Att massera magen, hosta eller röra sig kan göra det lättare för vattnet att komma ut. Om det inte kommer något kan det bero på förstoppning eller uttorkning. Det kan vara bra att irrigera 30 minuter efter att man har ätit eller druckit, för att stimulera tarmens naturliga aktivitet.

## – Går det bra att använda kranvatten?

Irigera med ljummet kranvatten (36–38 °C). Om du kan dricka vattnet så går det bra att använda det till irrigering också.

## – Behöver jag tvätta mig efteråt?

En del tycker att det är en bra rutin att duscha i samband med irrigeringen, men det är inte nödvändigt om du är ren och torr.

## – Hur är det med kosten, kan jag äta och dricka vad jag vill?

En varierad kosthållning är bra för matsmältningen och tarmhälsan och rekommenderas för alla människor. Det är bra att äta ungefär samma tid varje dag, det hjälper till att skapa en tarmrutin. Att dricka tillräckligt med vatten så att du inte blir uttorkad är också bra.

“När man väl har kommit igång med tarmirrigering går det så mycket fortare att sköta sina tarmrutiner än med konservativa metoder.”

Beverley Collins,  
Specialistsjuksköterska

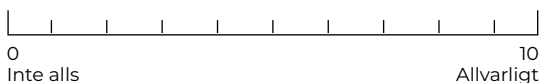


# TARMDAGBOK

När du börjar med Navina tarmirrigering kan det vara en bra hjälp att använda en tarmdagbok som stöd så att du och din förskrivare kan följa dina framsteg.

Innan du börjar, fyll i tabellen här nedanför och ange på en skala från 0 till 10 hur mycket dina tarmproblem besvärar dig. Efter hand när du har kommit igång, kan du gå tillbaka till tabellen och gradera igen efter 2 veckor, 1 månad, 2 månader och 3 månader.

Datum:		Score:	
Datum:		Score:	
Date:		Score:	
Date:		Score:	



## Registrera din irrigering

I början, när du precis har påbörjat din irrigeringsrutin, är det viktigt att irrigera varje dag (såvida du inte har fått andra instruktioner av din förskrivare) och att fylla i dagboken efter varje behandling. Det hjälper också din förskrivare att justera din rutin om det behövs.

### Din förskrivning:

### Instruktioner för tarmdagbok

Vatten- volym	Ballong- storlek

Fyll i datum, tidpunkt, vattenvolym och betygsätt resultatet av varje behandling genom att fylla i skalan med stjärnor. Du kan också lägga till kommentarer, t.ex om du behövde göra justeringar, hur det kändes eller om det uppstod några problem.



1 stjärna = dåligt, 3 stjärnor = ok, 5 stjärnor = toppen

Datum	Tidpunkt	Använd volym	Resultat	Kommentarer
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	
			☆☆☆☆☆	



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.

Wellspect. A Real Difference.

För mer information om våra produkter och tjänster besök [wellspect.se](https://wellspect.se).

Följ oss också på Facebook och Instagram.

[wellspect.se](https://wellspect.se)

Wellspect HealthCare,

Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal. Tel 031 376 40 00.

## Navina Irrigeringsystem

### Användning

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

### Indikationer

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

### Kontraindikationer

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

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

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



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

