

A top-down photograph of a hand holding a large, golden-brown cinnamon roll. The roll is filled with a dark filling, likely chocolate or raisins. To the right of the roll is a white ceramic cup filled with dark coffee. The background is a dark, textured wooden surface. There are some green leaves scattered around the scene. The text 'Oppaasi: ELÄMÄ SUOLIHUUHTELUN KANSSA' is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

Oppaasi:
ELÄMÄ
SUOLIHUUHTELUN
KANSSA

Navina™ Systems

LUKIJALLE!

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea sinua suolen toimintahäiriöön määrätyn Navina™ Systems -järjestelmän ja suolihuuhteluhoidon käyttämisessä. Tavoitteenamme on tarjota sinulle enemmän tietoa suolen toiminnasta, saatavilla olevista hoitomuodoista ja erityisesti suolihuuhtelusta. Uskomme, että suolihuuhtelu on hyvä vaihtoehto, koska olemme tavanneet monia ihmisiä, joiden jokapäiväistä elämää tämän hoitomuodon käyttäminen on parantanut. Suolihuuhtelun ansiosta he ovat saaneet takaisin itseluottamuksensa ja elämänhallintansa eikä suolen toimintaa tarvitse enää miettiä niin paljon.

Olemme keränneet tietoa ja näkemyksiä terveydenhuollon ammattilaisilta ja tutkijoilta. Olemme myös keskustelleet useiden käyttäjien kanssa heidän kokemuksistaan. Tähän oppaaseen on otettu mukaan kolmen käyttäjän kertomukset, mutta lisää kokemuksia ja muuta tietoa on saatavilla osoitteessa navinasystems.fi.

Toivomme, että tämä opas tarjoaa sinulle tietoa, näkemyksiä ja motivaatiota suolihuuhtelun aloittamiseen!

Beverley Everton
RGN Johtava hoitaja

SISÄLLYSLUETTELO

Esittely

Elämä hallintaan suolihuuhtelun avulla	4
Ruuansulatuskanava	6
Entä, jos se ei toimi?	7
Olemassa olevat hoitomuodot	8
Suolihuuhtelu: toimintaperiaate	10

Motivaatio

Motivaatio ja odotukset	12
Koulutus on ratkaisevan tärkeää	13
Navina Systems: Helppo oppia ja käyttää.....	14
Navina Systems: Aloitus.....	16
Tarinoita tosielämästä	18

Järjestelmän osat & Kysymyksiä ja vastauksia

Navina Smart: järjestelmän osat	20
Navina Systems: Tyypillisiä kysymyksiä	22
Wellspect Tukiohjelma, Navina koulutussovellus, Wellspect.fi	23



ELÄMÄ HALLINTAAN SUOLIHUUHTELUN AVULLA

Suolisto-ongelmien kanssa eläminen on vaikeaa, sillä ne vaikuttavat elämäsi ja hyvinvointiisi. Et ole kuitenkaan yksin. Olemme tavanneet monia henkilöitä, joilla on suolen toimintahäiriöitä, ja monia, jotka ovat taistelleet aivan liian kauan ruokavalion ja ulostuslääkkeiden kanssa ilman toivottuja tuloksia.

Suolihuuhtelu on tehokas hoitomuoto monille, joilla on suolen toimintahäiriöitä. Suolihuuhtelu palauttaa terveellisen suolentoimitusrutiinin, minkä ansiosta voit taas itse päättää, milloin ja missä haluat käydä vessassa. Tämän myötä

pelko vahingoista häviää vähitellen, ja voit taas alkaa elää elämäsi ajattelematta jatkuvasti suolesi toimintaa ja WC-käyntitarvetta. Kun vatsa toimii, elämä sujuu.

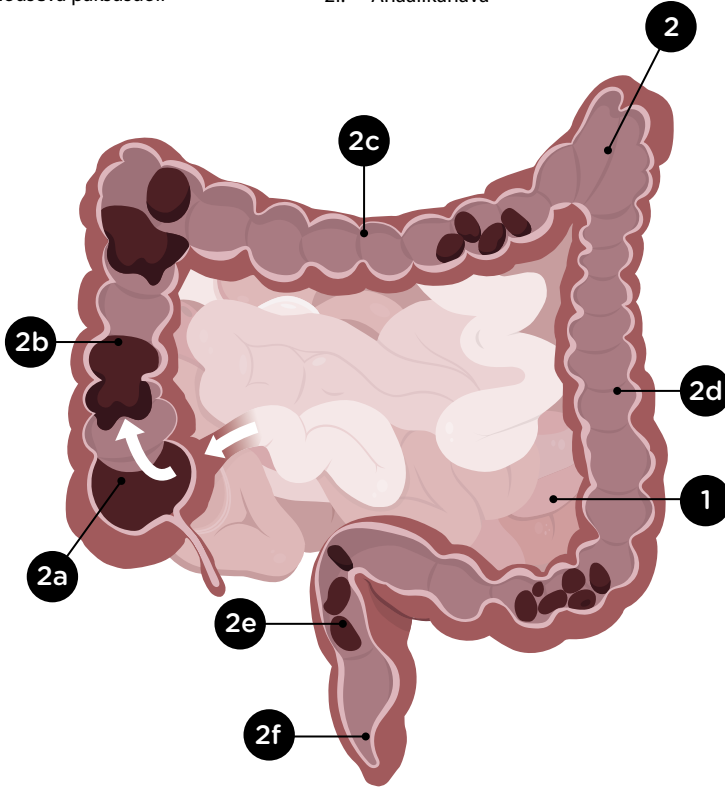
Suolihuuhtelu voi kuitenkin aluksi tuntua oudolta tai arveluttavalta, ja tarvitaan ehkä muutama kokeilukerta, ennen kuin se sujuu ongelmitta. Koska vatsa ja ruoansulatuskanava on monimutkainen järjestelmä, se tarvitsee hieman aikaa tottuakseen uusiin rutiineihin. Pidemmän päälle se maksaa kuitenkin vaivan. Toivomme, että tämä opas auttaa sinua matkan varrella.



“Kun käytät suolihuuhtelua, saat wc-käynnit takaisin hallintaasi. Päätöksen teet siis sinä eikä suoli, kuten muillakin ihmisillä.”

**Kent Revedal,
suolihuuhtelun käyttäjä**

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Ohutsuoli | 2c. Poikittainen paksusuoli |
| 2. Paksusuoli | 2d. Laskeva paksusuoli |
| 2a. Umpisuoli | 2e. Peräsuoli |
| 2b. Nouseva paksusuoli | 2f. Anaalikanava |



RUUANSULATUSKANAVA

Tässä osiossa on lyhyt esittely ruoansulatuskanavan toiminnasta. Kun ruoka on sulanut vatsassa, se siirtyy ohutsuoleen, jonka tärkein tehtävä on ravinnon imeyttäminen. Sulatettu ruoka siirtyy paksusuoleen.

Paksusuoli imee suolat ja veden ja muuntaa loput ulosteeksi. Paksusuolen läpikulku-aika on noin 1–3 päivää. Osa ulosteesta kerääntyy peräsuolen alaosaan. Peräsuoli laajenee ja aivoihin lähtee signaali ulostamistarpeesta, jolloin on aika tyhjentää suoli.

MITÄ TAPAHTUU, JOS SUOLI EI TOIMI?

Ruoansulatuskanavaa ohjaa hermojärjestelmä, joka kulkee selkäytimen kautta aivoihin. Jos hermoradat katkeavat keskushermostosairauden tai selkäydin- tai aivovaurion vuoksi, suoli ei välttämättä toimi enää oikein. Koska nämä hermot kontrolloivat rakkoa, useilla neurogeenisista suolen toimintahäiriöistä kärsivillä on myös rakko-ongelmia.

Neurogeenisten suolen toimintahäiriöiden riskiä merkittävästi suurentavia sairauksia tai vammoja ovat esimerkiksi selkäydinvammat, MS-tauti, Parkinsonin tauti, selkärankahalkio (MMC) ja tyypin 1 diabetes, mutta myös monia muita syitä on olemassa.

Neurogeeninen suolen toimintahäiriö voi aiheuttaa ummetusta, ulosteinkontinenssia ja/tai ulostamisongelmia. Monet potilaat käyttävät huomattavasti aikaa yrittäessään hallita tätä ongelmaa.

Ummetus

Ummetus on erittäin yleistä, jos sinulla on neurogeeninen suolen toimintahäiriö. Ummetukselle on tyypillistä suolen liikkeiden vähäisyys ja epä säännöllisyys, minkä seurauksena uloste on kovaa ja kuivaa ja ulostaminen hankalaa. Ummetus voi aiheuttaa suolen venymisen ja lihasten heikkenemisen ajan myötä tai hermovaurion, joka johtaa ulosteinkontinenssiin.

Ulosteinkontinenssi

Ulosteinkontinenssi on toinen yleinen ongelma henkilöillä, joilla on neurogeeninen suolen toimintahäiriö. Tilalle on ominaista ulosteen tahaton purkautuminen. Ummetus voi aiheuttaa inkontinenssia, kun vetinen uloste ohittaa kovan ulosteen ja vuotaa ulos. Ei ole ollenkaan tavatonta kärsiä näistä kummastakin vaivasta samanaikaisesti.

OLEMASSA OLEVAT HOITOMUODOT

Neurogeenista suolen toimintahäiriötä voi hoitaa monin tavoin. Pyramidi kuvaa toimenpiteiden hierarkiaa, jossa monimutkaisuus, invasiivisuus, riski ja peruuttamattomuus kasvavat. Toimenpiteen

valinta ei määräydy vain tietyn suolen toimintahäiriön vaan myös liikkuvuuden, käsien toiminnan, itsenäisyyden, kotilojen ja tietenkin yksilön henkilökohtaisen mieltymyksen mukaan.



Konservatiiviset menetelmät

Hoitopyramidin alaosassa ovat kaikkein konservatiivisimmat hoidot. Ruokavalion, liikunnan ja elintapojen muutokset ovat yleisimpiä, mutta myös laksatiiveja tai ummetuslääkkeitä, peräpuikkoja, biopalautehoitoa ja sormistimulointia tai ulosteen poistamista sormin voidaan suositella. Monet yrittävät selviytyä näiden hoitomuotojen kanssa liian pitkään saamatta tyydyttäviä tuloksia.

Suolihuuhtelu

Suolihuuhtelu on seuraava vaihte. Suolihuuhtelu on hoitomuoto, joka auttaa monia. Se on tehokas suolen tyhjennysmenetelmä, jossa paksusuoleen johdetaan vettä rektaalikatetrilla tai kartiolla. Tämä stimuloi kehon peristalttisia liikkeitä, jotta ulosteet lähtevät liikkeelle. Tämän hoitomuodon käyttö säästää paljon aikaa ja vähentää turhautuneisuutta silloin, kun konservatiivisilla menetelmillä ei saavuteta toivottua tulosta.

Kirurgiset menetelmät

Ylimpänä pyramidissa on kirurgisia vaihtoehtoja, kuten antegradisen paksusuolen huuhtelun eri muodot, sähköstimulointi tai avanne.



Suolihuuhtelu:

TOIMINTAPERIAATE

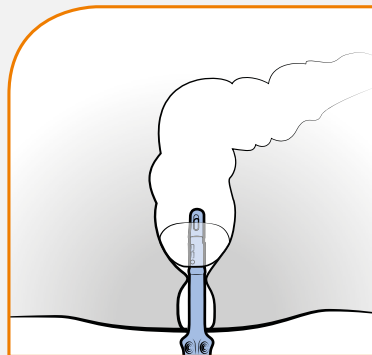
Suolihuuhtelu on menetelmä suolen tehokkaaseen tyhjentämiseen. Sillä edesautetaan ulosteen poistumista peräsuolesta ja paksusuolen alaosaan viemällä suoleen vettä.

Suolen säännöllinen huuhtelu tyhjentää paksusuolen ja peräsuolen niin tehokkaasti, että se pysyy tyhjänä seuraavaan huuhteluun asti. Tämä ei vain estä ulosteen karkailua vaan antaa myös vallan päättää ulostamisen ajankohdan ja paikan. Lisäksi veden johtaminen aiheuttaa massan liikkumisen nousevasta paksusuolesta, mikä ehkäisee ummetusta. Muita suolihuuhtelun merkittäviä etuja ovat nopeus ja vaivattomuus sekä se, että se voi vähentää tarvetta hoitajan apuun suolen toimittamisessa.

Vesi johdetaan paksusuoleen rektaalikatetrin tai peräsuoleen asetettavan kartion avulla.

Ei enää ulostevahinkoja

Kun koulutusjakso on ohi ja suoli on tottunut suolihuuhteluun, tavoitteena on tavallisesti huuhdella joka toinen päivä. Tämän jälkeen sinulle pitäisi olla muodostunut suolen toimittamisrutiini, joka ehkäisee sekä ummetusta että inkontinenssia. Suolihuuhtelun avulla on mahdollista saavuttaa parempi elämänlaatu.





Saat aikaa ajatella
muitakin asioita

Suolihuuhtelun kanssa

Suolihuuhtelun avulla tehty
suolen tyhjentäminen on
huomattavasti tehokkaampaa,
kuin konservatiivisten mene-
telmien avulla ulostaminen.¹

**Ilman
suolihuuhtelua**
Elämä ummetuksen kanssa.





MOTIVAATIO JA ODOTUKSET

Motivaatio ja kärsivällisyys on tärkeää. Valmistaudu ja anna itsellesi aikaa muuttaa tapojasi sekä mielesi puolesta että fyysisesti. Anna suolelle aikaa tottua uusiin rutiineihin. Tarvitset myös aikaa parhaiden toimintatapojen löytämiseen.

On tärkeää, että sinulla on realistiset odotukset siitä, miten suolihuuhtelu voi auttaa sinua ja miten kauan tyydyttävien tulosten saavuttaminen voi kestää. Suolen tasapainottuminen ja hyvän, yksilöllisen ulostusrutiinin kehittyminen edellyttää vähintään 4–12 viikon sitoutumista.

Anna sille aikaa. Se kannattaa!

KOULUTUS ON TÄRKEÄÄ

Koulutus ja yksilöllisyys on erittäin tärkeää potilaan hoitomyöntyvyyden ja hoidon onnistumisen kannalta, ja kattava perehdytys on erittäin tärkeää alkuvaiheessa. Parasta olisi, jos terveydenhuollon ammattilainen olisi mukana opastamassa sinua ensimmäisessä suolihuuhtelussa.

Suolihuuhtelu on todettu tehokkaaksi, mutta käyttäjät ovat välillä pitäneet aiempia hoidon toteuttamismenetelmiä monimutkaisina. Tästä syystä Navina Systems -järjestelmien kehittämisessä pääpainopisteenä oli suolihuuhtelun opettelun ja toimenpiteen helpottaminen.


Navina Systems -järjestelmän tarjoamien käyttäjäetujen lisäksi olemme kehittäneet koulutusmateriaaleja ja lisätarvikkeita, jotka helpottavat harjoittelujakson aikana.

Osoitteessa wellspect.fi on esittelyvideoita ja tietoa hoidosta sekä Navina Systems -järjestelmästä.

Nämä käyttöohjeet (painettu versio toimitetaan myös Navina Systems -järjestelmän mukana) ja pikaopas sisältävät kaiken tarvitsemasi tiedon Navina Systems -järjestelmän käyttämiseen. Jos käytössäsi on tabletti-tietokone, voit ladata Navina-koulutussovelluksen ilmaiseksi. Se sisältää kattavasti tietoa sekä itse hoidosta että Navina Systems -järjestelmästä.

Älykkäin kaikista on Navina™ Smartin Navina Smart -sovellus. Sovellus auttaa sinua seuraamaan hoitoasi ja opastaa valitsemaan optimaaliset asetukset. Voit halutessasi jakaa edistymisesi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.



A photograph of a field of yellow dandelions. In the foreground, two hands are visible: one on the left holding a large bunch of dandelion heads, and one on the right holding a single dandelion stem. The background is a dense field of similar flowers, slightly out of focus. The overall color palette is dominated by the bright yellow of the flowers and the green of the stems and leaves.

Navina Systems:

HELPPO OPPIA JA KÄYTTÄÄ

Navina Systems on enemmän kuin lääkinällinen laite. Se on täydellinen korkeatasoinen suolihuuhtelujärjestelmä, joku koostuu ainutlaatuisista tuotteista, kokonaisvaltaisesta koulutusohjelmasta ja mobiilisovelluksesta, jotka mahdollistavat tehokkaan valvonnan ja seurannan. Navina Smart sisältää

viimeisintä teknologiaa, joka auttaa käyttämään suolihuuhtelua kätevämmän, turvallisemmin ja johdonmukaisemmin ja hallitsemaan sitä paremmin. Järjestelmä on kehitetty yhteistyössä käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa mukautumaan yksilöllisiin tarpeisiin ja mieltymyksiin.

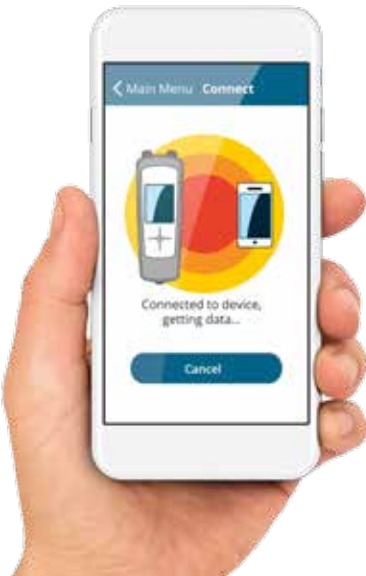
Navina Classic

Navina Classic™ -järjestelmän pump-paustoimintoa on helppo käyttää, siinä on suuret selkeät säätimet sekä värikoodatut veden ja ilman täyttöpumput, jotka selkeyttävät käyttöä. Navina Classic on täydellinen valinta manuaaliseen huuhteluun.



Navina Smart

Navina Smart on elektroninen suoli-huhtelujärjestelmä, jossa on intuitiivinen ja käyttäjäystävällinen ohjausyksikkö. Navina Smart -ohjausyksikön avulla hallitset veden määrää, huuhtelunopeutta ja ballongin täyttöä. Kun yksilölliset asetukset on tallennettu, voit aloittaa suolihuuhtelun pelkällä painikkeen painalluksella. Navina Smart -ohjausyksikkö on suunniteltu siten, että myös käyttäjät, joiden kädet toimivat huonosti, voivat toimittaa suoli-huhtelun itse.



Navina Smart-sovellus

Navina Smart -järjestelmään kuuluu matkapuhelinsovellus, johon voit tallentaa hoitotietoja ja arvioida huuhtelun toimivuutta. Lisäksi pitkän aikavälin hoitotulosten näkeminen voi olla rohkaisevaa, kun huomaat, että edistystä tapahtuu. Lataa ilmaiseksi sovelluskaupasta tai Google Play:stä.





Navina System:

ALOITUS - KATETRI

Huuhtelun valmistelut aloitetaan täyttämällä järjestelmän vesisäiliö saamasi ohjeen mukaisella määrällä kehonlämpöistä vettä (+ lisäksi hieman ylimääräistä vettä järjestelmän täyttämiseen ja katetrin aktivoimiseen). Katetri aktivoidaan kastamalla se veteen. Yhdistä seuraavaksi vesisäiliö ja ohjauksikkö vesisäiliön letkulla. Tarkemmat ohjeet löytyvät käyttöohjeesta.

Kun olet valmistellut järjestelmän, vie katetri peräsuoleen. Täytä ballonki joko elektronisesti Navina Smart -ohjauksikköön avulla tai manuaalisesti Navina Classic -ohjauksikköllä. Täytetty ballonki toimii nyt tiivisteenä.

Veden johtaminen - aloitus

1. Valmistele järjestelmä.
2. Vie katetri peräsuoleen.
3. Paina , kunnes ballonki on täyttynyt halutun suuruiseksi
4. Sulje peräsuoli vetämällä katetria varovaisesti alaspäin.
5. Johda vettä painamalla  / 
6. Tyhjennä ballonki painikkeella  ja poista katetri

Kun katetri on paikallaan, vettä voidaan johtaa ilman vuotoa. Tyhjennä ballonki veden johtamisen jälkeen, poista katetri ja anna suolen tyhjentyä pönttöön.

Ballongin koko ja johdettavan veden määrä päätetään yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Säästää aikaa

Kun olet oppinut menetelmän ja kehosi on tottunut siihen, toimenpiteeseen menee aikaa vain 15 minuutista tuntiin.



ALOITUS – KARTIO



Huuhtelun valmistelut aloitetaan täyttämällä järjestelmän vesisäiliö saamasi ohjeen mukaisella määrällä kehonlämpöistä vettä (+ lisäksi hieman ylimääräistä vettä kartion aktivoimiseen). Aktivointi tarkoittaa, että kartion pinta muuttuu liukkaaksi, kun se joutuu kosketuksiin veden kanssa. Yhdistä seuraavaksi vesisäiliö ja ohjausyksikkö vesisäiliön letkulla. Tarkemmat ohjeet löytyvät käyttöohjeesta.

Kun olet valmistellut järjestelmän, vie kartion kärki hoitohenkilökunnan antamien ohjeiden mukaan varoen peräsuoleen. Kun kartio on paikoillaan, vesi voidaan johtaa sisään.

Johdettavan veden määrä päätetään yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Poista kartio veden johtamisen jälkeen ja odota, kunnes suoli on tyhjentynyt.

Veden johtaminen – aloitus

1. Valmistele järjestelmä
2. Aktivoi kartio ja vie kartion kärki peräsuoleen
3. Johda vettä painamalla  / 
4. Poista kartio



POTILASKERTOMUS



Kent Revedal, Navina Classicin käyttäjä Osittainen nelirajahalvaus

"Kun sairaanhoitaja näytti suolihuuhtelujärjestelmän minulle ensimmäistä kertaa, olin varma, ettei se olisi minulle sopiva ratkaisu. Järjestelmään kuului vettä, letkuja, katetreja ja pumppu. Mietin, mitensotkuista ja inhottavaa se olisi. Ruskea vesi, jatkuva hoidon tarve, jatkuva ärsytys... Ei kiitos.

Selkäytimeni oli vaurioitunut muutamaa kuukautta aiemmin. Olin uuden elämäni sopeutumisvaiheessa. Olin juuri päässyt kotiin ja keskityin lähinnä siihen, miten voisin jatkaa elämää vanhassa asunnossani pyörätuolin kanssa. En varsinaisesti halunnut sotkuiselta vaikuttavaa suolihuuhtelua osaksi arkeani.

En kuitenkaan ollut ymmärtänyt suolihuuhtelun ideaa kunnolla. Olen käyttänyt järjestelmää vuodesta 2011 ja ymmärrän nyt, miten virheellisiä ennakkoluuloni olivat. Olin kuullut paljon siitä, miksi suolihuuhtelu ei olisi hyvä tai pitkäaikainen ratkaisu. Mielestän suolihuuhtelua pitäisi kuitenkin tarjota terveydenhuollossa huomattavasti useammin suoliongelmissa kärsiville potilaille. Syitä on monia, mutta kerron niistä muutamia.

Yksi kiusallisimmista tilanteista, joihin elämässä voi joutua, on housuun ulostaminen julkisella paikalla.

Monet hoitovaihtoehdot, kuten laksatiivit ja tiettyihin juomiin tai ruoka-aineisiin keskittyvä ruokavalio, eivät varsinaisesti auta siihen. Vahinkoja voi silti sattua. Oman kokemukseni mukaan säännöllinen suolihuuhtelu auttaa välttämään tätä ongelmaa suurelta osin. Kaiken lisäksi voin syödä melkein mitä tahansa. Ennen kuin aloitin suolihuuhtelun käytön, minulle kävi melko usein niin, että ystäväni tai perheeni kanssa vietetyn mukavan pikaruokahetken jälkeen minun oli pakko päästä WC:hen heti syömisen jälkeen. Suolistoni ei kestänyt selkeää ruokaa, vaan mahani meni sekaisin. Nyt voin syödä mitä haluan, eikä vahinkoja tarvitse pelätä.

Moni neurogeenisestä suolesta kärsivä on menettänyt suolensa tahdonalaisen hallinnan. Tällöin edes suolen tyhjentämistarvetta ei huomaa. Kun sulkijalihasta ei enää tunne eikä hallitse, vahinkojen riski ja äkillisten WC-käyntien tarve ovat jatkuvia huolenaiheita. Suolihuuhtelu auttaa saamaan omat WC-käynnit hallintaan. Siihen muodostuu rutiini, ja suolen tyhjennys hetken ja -paikan voi päättää itse. Päätöksen tekee siis ihminen eikä suoli, kuten useimmilla muillakin ihmisillä."



Kerry Lloyd, Navina Classicin ja Smartin käyttäjä MS-tauti

”Suolihuuhtelu auttaa minua saamaan vatsani/WC-käyntini hallintaan”

Kärsin kroonisesta ummetuksesta, joka sai minut tuntemaan oloni turvonneeksi. Minulla oli ilmavaivoja ja kipuja. Vaiva hallitsi koko elämäni. Mitä söisin? Kuinka kipeä oloni oli?

Tätä jatkui muutaman vuoden ajan. Näin jälkikäteen muisteltuna se oli kauheaa aikaa koko perheelleni. Se vaikutti meihin kaikkiin.

En kuitenkaan koskaan ajatellut sen olevan MS-taudin oire. Kun kävin lääkärissä MS-tautini vuoksi, kukaan ei koskaan kysynyt, miten vatsani voi. Minun oli pyydettävä apua itse. Aluksi muutin ruokavaliotani, mutta sillä ei ollut vaikutusta. Seuraavaksi kokeilin lääkitystä. Siitä aiheutui vain lisäongelmia, sillä minulle tuli niin voimakas ja äkillinen ulostamistarve, etten koskaan ehtinyt WC:hen asti. Vietin yhä enemmän aikaa WC:ssä ja sosiaalinen elämäni kärsi.

En tiennyt, että olisi olemassa jotain, mikä voisi parantaa elämänlaatua. Jos olisin tiennyt, en olisi missään nimessä toiminut niin kuin toimin. Vaikka aluksi tuntuikin positiiviselta, että joku kuunteli minua ja otti suoliongelmani vakavasti, lääkkeitä ja tarjotut hoitovaihtoehdot tekivätkin

elämäni entistä kurjemmaksi. Niistä ei ollut lainkaan apua.

Suolihuuhtelun hyödyt

Olin todella onnekas, kun sain tietää suolihuuhtelusta. Törmäsin siihen aivan sattumalta tiedotustilaisuudessa. Onneksi suolihuuhtelu on nykyään jo tunnetumpi hoitomuoto. Minulle suolihuuhtelu on yhtä kuin haluamani elämänlaatu: elämä, joka on omassa hallinnassani.

Kroonista ummetusta poteva ei hallitse elämäänsä lainkaan. Suoliton hallitsi minua. Suolen toiminta vaikuttaa kaikkeen elämässä, myös moniin MS-oireistani. Suolihuuhtelun avulla olen kuitenkin saanut hallinnan itselleni.

Nyt voin suunnitella tekemiseni. Mielestäni ihminen tarvitsee elämäänsä hieman vakautta – minä ainakin tarvitsen. MS-potilaan elämässä niin moni asia on muutenkin epävarmaa, mutta nyt suolen toiminta ei enää ole yksi ongelmistani. Suolihuuhtelusta on tullut osa elämääni. Se sujuu rutiinilla: menen kylpyhuoneeseen, harjaan hampaat, istahdan pöntölle, huuhtelen ja käyn suihkussa. Suolihuuhtelu on vain yksi hoidettava toimi muiden joukossa. Nykyään se ei ole mikään iso asia.

Navina Systems:

JÄRJESTELMÄN OSAT

1. Vesisäiliö *

- Kaksinkertainen mitta-asteikko, helppo täyttää oikealla vesimäärällä
- Tukeva, silti kokoontaitettava
- Helppo avata ja sulkea, vaikka käsien voima ja toiminta olisi heikentynyt
- Integroitu kansi (ei tarvitse asentaa)

2. Letkut*

- Helppo tarttua kiinni ja käsitellä
- Intuitiiviset yhdistäjät, jotka ovat värikoodatut ja varmat
- Helppo puhdistaa

3. Kantolaukku

Pakkaus sisältää käyttömukavuutta lisääviä tarvikkeita, kuten tarttumisenrenkaat, kiinnittimen hihnan ja kaulanauhan.



4. Kertakäyttöinen katetri*

- Kertakäyttöinen, hydrofiilinen katetri, jossa on pyöristetty kärki, helppoon sisäänviemiseen ja ulosottamiseen
- Joustava ja kestäväksi todettu¹ ballonki sulkee peräsuolen ja varmistaa, että katetri pysyy paikallaan
- Saatavana kahta eri kokoa
- Pitävä ote yhdistäjästä



5. Kertakäyttöinen kartio

- Suunniteltu sopimaan tiiviisti peräaukkoa vasten
- Pehmeä ja joustava materiaali
- Hydrofiilinen, helppoon sisäänviemiseen ja ulosottamiseen
- Hyvä ote



* Katetrit, kartio, letkut ja vesisäiliö ovat samat Navina Smart- ja Navina Classic -järjestelmälle.

Navina Systems:

TYYPILLISIÄ KYSYMYKSIÄ

- Kuinka usein minun on tehtävä toimenpide?

Alussa huuhtelu on hyvä tehdä päivittäin. Ensimmäisen 1-2 viikon jälkeen käyttäjät yleensä harventavat tahtia ja huuhtelevat joka toinen päivä.

- Kauanko se kestää?

Useimmilla huuhtelu kestää 15-60 minuuttia.

- Voinko tehdä sen itse?

Kyllä, useimmat voivat hoitaa huuhtelun itse.

- Mikä on normaali rutiini?

Sekä terveiden että suolen toimintahäiriöitä sairastavien suoli toimii yleensä säännöllisesti. Tämän vuoksi myös huuhtelu kannattaa tehdä säännöllisesti.

- Kuinka kauan minun on kokeiltava toimenpidettä, ennen kuin se alkaa sujua?

Yleensä toimiva rutiini löytyy alkujakson (4-12 viikon) aikana.

- Sattuuko se?

Jotkut ovat peloissaan ja huolissaan suolihuuhtelun aloittamisesta. Suolihuuhtelun ei pitäisi sattua. Liian kylmä vesi voi aiheuttaa vatsakrampeja. Veden lämpötilan pitäisi olla 36-38 °C.

- Noudatin ohjetta mutta miksi ulostetta ei tullut ulos?

Vatsan hieronta, liikkuminen tai yskeminen voi auttaa vettä tulemaan ulos. Jollei mitään tule ulos, syynä saattaa olla ummetus tai kuivuminen. Huuhtelemisen puolisen tuntia syömisen tai juomisen jälkeen voi auttaa stimuloimaan suolen luonnollista toimintaa.

- Voiko hanavetta käyttää?

Huuhtelemiseen käytetään kehonlämpöistä 36-38 °C vettä. Jos vesi on juomakelpoista, sitä voi käyttää myös huuhteluun.

- Tarvitseeko minun peseytyä huuhtelun jälkeen?

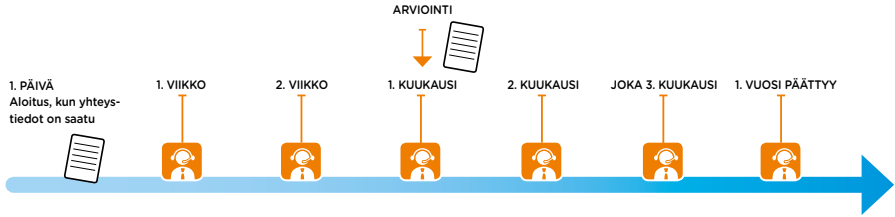
Joidenkin mielestä suihkussa käyminen huuhtelun jälkeen on miellyttävä tapa, mutta se ei ole tarpeen, jos pysyt puhtaana ja kuivana.

- Entä ruokavalioni, voinko syödä ja juoda, mitä haluan?

Monipuolinen ruokavalio tekee hyvää ruoansulatukselle ja suolen terveydelle, ja sitä suositellaan kaikille.

Ilmoittaudu Wellspect Tukiohjelmaan

Wellspect tarjoaa sinulle Navina™ Systems -järjestelmän käyttäjänä tukiohjelman vuoden ajaksi, veloituksetta. Palvelu sisältää henkilökohtaisen yhteyshenkilön, joka antaa sinulle säännöllistä tukea ja apua Navina Systems -järjestelmän käytössä. Ole hyvä ja soita meille puh. 09 867 6160 saadaksesi lisätietoja.



Navina-koulutussovellus

Navina-koulutussovellus on kattava lähde, josta saat tietoa suolen toiminnasta, suolihuuhtelusta ja Navina Systems -järjestelmästä.

Sovellus on ilmainen ja se on saatavilla iPadeihin ja Android-tabletteihin.



Wellspect.fi

wellspect.fi -sivustoilta löydät lisätietoa Navina Systems -järjestelmästä sekä suolen toimintaan ja suolihuuhteluun liittyvistä asioista.

Viittaukset

1. Christensen et al. Dis Colon Rectum 2003;46:68-74
2. Hörling J et al, Innovating For Continence Conference. 2017 Poster

Me Wellspectillä arvostamme ihmisiä menestyksemme takana. Tuhannet käyttäjät ja terveydenhuollon ammattilaiset ympäri maailmaa ovat todistaneet, että yhteistyö on paras tapa kehittää kontinenssihoitoa, tarjota innovatiivisia tuotteita ja palveluita ja auttaa käyttäjiämme elämään mahdollisimman hyvää elämää. Tunnettujen tavaramerkkien, kuten LoFricin® ja Navinan™, ansiosta olemme maailman johtava virtsarakkoa ja suolistoa hoitavien tuotteiden valmistaja. Toimintamme perustuu yli 30 vuoden kokemukseen elämänlaatua parantavista ratkaisuksista, ja pyrimme joka päivä tuomaan helpotusta tuotteitamme ja palveluitamme tarvitsevien arkeen.

Wellspect. A Real Difference.

wellspect.fi

