

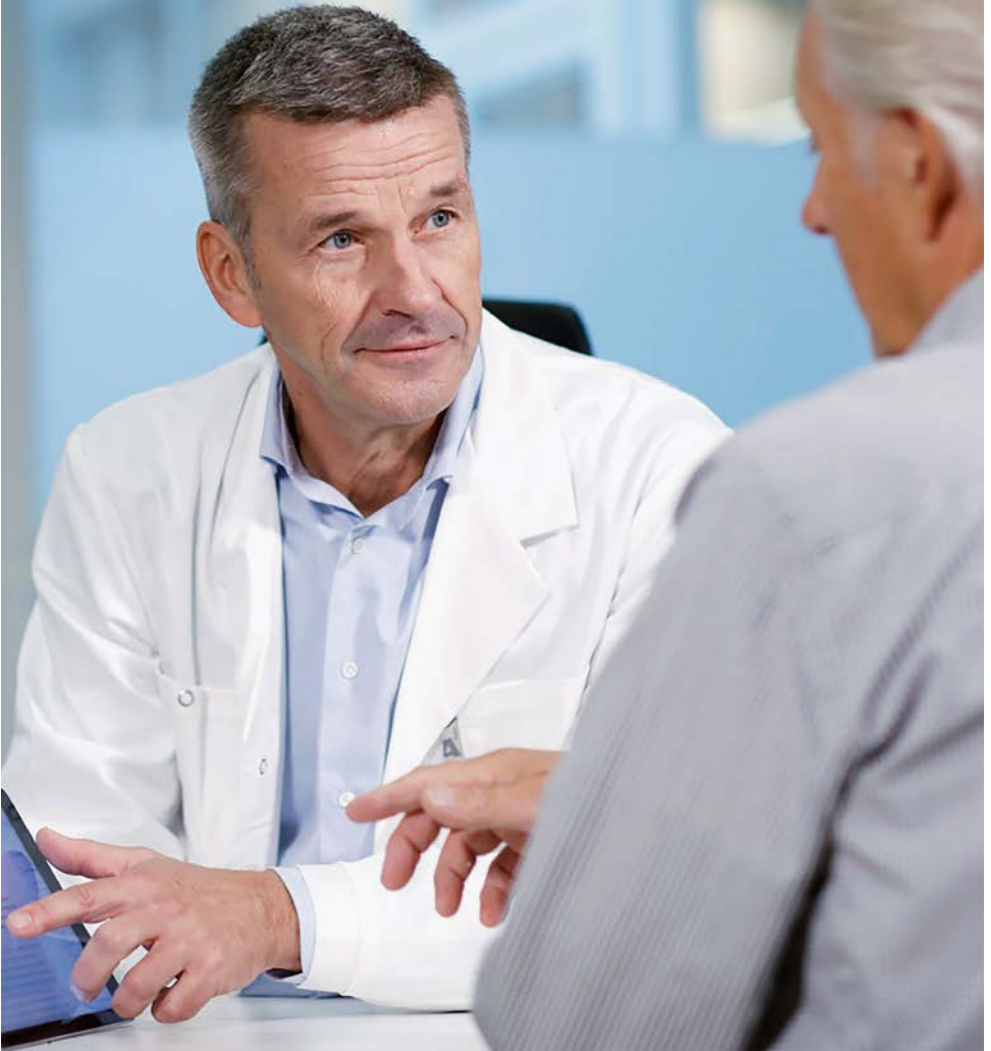
A photograph of a young woman with blonde hair and a man with grey hair and glasses, both smiling warmly. They are sitting in the back of a car with a brown dog between them. The woman is wearing a light blue turtleneck sweater, and the man is wearing a light-colored patterned sweater. The dog is looking out the window.

PARKINSONIN TAUDIN  
VAIKUTUS VIRTSATEIDEN  
JA SUOLISTON  
TOIMINTAAN

Monilla Parkinsonin tautia sairastavilla potilailla on vaihtelevia suolisto- ja/tai virtsarakko-ongelmia.

Tässä esitteessä kerromme virtsateiden ja suoliston toiminnasta ja siitä, miten tunnistaa helpommin mahdolliset oireet ja kuinka löytää hoitomuotoja, joiden avulla voit hallita virtsarakon ja/tai suoliston toimintaa.

Saat myös vinkkejä arjen helpottamiseksi. On tärkeää, että tämän tyyppisiä ongelmia ei jätetä huomioimatta, koska niihin on olemassa apu. Toivomme, että tämä esite on hyödyllinen sinulle!



# SISÄLLYSLUETTELO



## Suoli

Parkinsonin tauti ja suolen toiminta.....	4
Ruuansulatuskanavan toiminta.....	5
Miten saat apua?.....	6
Hoito.....	7
Tietoa suolihuuhtelusta .....	8
Navina - lisääntynyt itsenäisyys.....	10
Käyttäjän tarina .....	11



## Virtsatiet

Parkinsonin tauti ja virtsateiden toiminta.....	12
Virtsatiet ja terveys.....	13
Virtsatietulehdukset.....	14
Miten saat apua? .....	15
Hoito.....	16
Miten toistokatetrointi voi ratkaista ongelmasi?.....	17
LoFric - valinta, johon voit aina luottaa.....	18
Hyvä tietää virtsakatetreista.....	19
Käyttäjän tarina.....	20
Virtsarakko ja suoliston vaikutus.....	22



# PARKINSONIN TAUTI JA SUOLEN TOIMINTA

**Ummetus on yksi yleisimmistä Parkinsonin taudin ei-motorisista oireista. Kaksi kolmesta Parkinsonin tautia sairastavasta kärsii ummetuksesta ja oire voi ilmaantua kauan ennen diagnoosin määrittämistä.**

Dopamiini on ratkaisevan tärkeä kehon liikkeiden ohjaamiseksi ja hallitsemiseksi, mutta se on tärkeä myös rakon ja suolen toiminnan kannalta. Dopamiinin puute voi vaikuttaa virtsarakon ja suoliston toimintaan, koska dopamiini vaikuttaa aivojen virtsarakkoon ja suolistoon lähettämiin signaaleihin.

Yksi ummetuksen syy on sairauden aiheuttama vaikutus maha-suolikanavan hermostoon, jolloin suolen liikkuvuus vähenee ja ulostamisväli pitenee.

Parkinsonin tautia sairastavat ihmiset liikkuvat usein vähemmän kuin muut, ja liikunnan vähäisyys hidastaa suoliston toimintaa.

Riittämätön nesteiden nauttiminen voi myös johtaa koviin ulosteisiin. Ummetus voi heikentää Parkinsonin taudin lääkitsemiseen käytettävän levodopan vaikutusta. On tärkeää saada suolisto tyhjenemään, jotta lääkkeen vaikutus on optimaalinen.

## Ummetus voi aiheuttaa erilaisia oireita

Yleisiä oireita ovat kovat ja kuivat ulosteet. Et ehkä käy wc:ssä niin usein kuin ennen, vaikka elämäntapasi ja ruokailutottumuksesi eivät ole muuttuneet. Tämä voi olla syy vatsa- ja ilmavaivoihin. Sinulla voi jatkuvasti olla tunne epätäydellisestä tyhjenemisestä, mikä merkitsee, että sinun täytyy istua wc:ssä ja yrittää ulostaa kohtuuttoman monta kertaa päivässä. Ummetus voi myös aiheuttaa peräpukamia, jotka voivat olla kivuliaita ja aiheuttaa verenvuotoa.

# RUOANSULATUSKANAVAN TOIMINTA

ihmisen ruoansulatuskanavan koko pituus on noin yhdeksän metriä. Kun ruoka on pureskeltu ja nielty, se siirtyy mahalaukun kautta suolistoon.

## Ruoansulatuskanavan toiminta

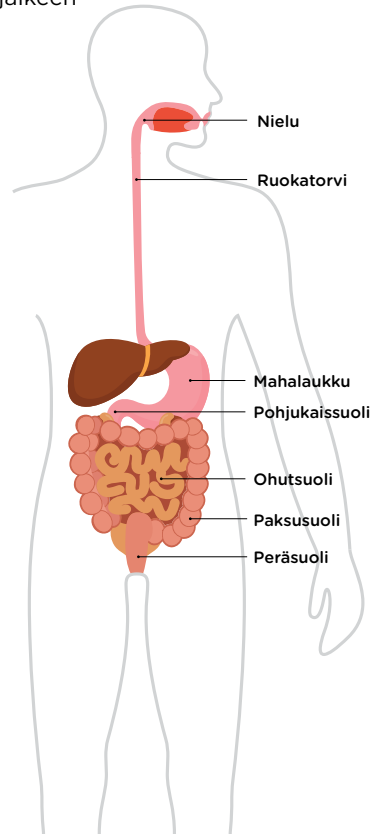
Mahalaukussa pilkkoutunut ruoka siirtyy eteenpäin ohutsuolen kautta. Ohutsuolen päätehtävänä on mahdollistaa ravinnon imeytyminen. Seuraavaksi ruoka siirtyy eteenpäin paksusuoleen. Paksusuoli vastaanottaa ohutsuolesta noin 1,5 litraa nestettä vuorokaudessa. Paksusuoli imee nesteestä suolat ja suurimman osan vedestä, jolloin jäljelle jää noin 150–200 ml ulostetta. Suolen liikkeet kuljettavat ulostetta eteenpäin. Sen kulku paksusuolen läpi kestää noin 1–3 vuorokautta. Osa ulosteesta kerääntyy peräsuolen alaosaan. Kun peräsuoli laajenee, aivoihin lähtee suolen tyhjennystarpeesta ilmoittava signaali, minkä jälkeen ulosteet poistuvat peräsuolen kautta.

## Suolen tyhjentäminen

Aivojen ja selkäytimen hermosignaalit ohjaavat suolen tyhjentämistä. Tyhjennysprosessi alkaa, kun aivoista saapuva signaali ilmoittaa, että suoli on aika tyhjentää.

Väliseinämiä supistelu lisäävät painetta vatsan alueella ja saavat aikaan paksu- ja peräsuolen liikkeitä. Tällöin sulkijalihas rentoutuu ja peräaukko avautuu.

Suolen normaali tyhjennystahti on harvimmillaan kolme kertaa viikossa ja tiheimmillään kolme kertaa päivässä.



# MITEN SAAT APUA?

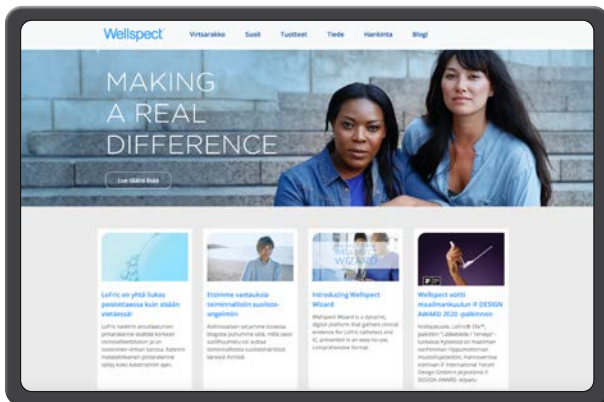
Sinulle parhaiten sopiva hoitomuoto voidaan selvittää tutkimalla. Ota ongelmiasi puheeksi oman hoitohenkilösi, esim. yleislääkärin, neurologin tai muu terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ongelmien ja tarpeiden kartoittamiseksi.

## Hanki apua

Suoliongelmiin yhdistyy valitettavasti edelleen usein häpeän tunteita, jotka vaikuttavat henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin heikentäen elämänlaatua. Kyseessä on aihe, josta voi olla vaikea puhua jopa terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. On tärkeää uskaltaa hakea apua ja ottaa ongelma puheeksi jonkun kanssa.

## Suolen tutkiminen

Ensimmäisellä vastaanottokäynnillä erikoistunut sairaanhoitaja tai lääkäri kyselee ongelmistasi ja pyytää ehkä täyttämään suoliongelmiasi koskevan kyselylomakkeen. Tavallisesti potilasta pyydetään myös pitämään muutaman päivän ajan ulostamispäiväkirjaa (johon kirjataan ruokailut, juominen ja suolen tyhjennykset). Se auttaa muodostamaan käsityksen ulostamistottumuksistasi. Lisäksi lääkäri tutkii peräsuolen ja



Neuvoja ja vinkkejä  
[www.wellspect.fi](http://www.wellspect.fi)

Katso video-ohjeita

Kuuntele muita  
käyttäjiä

# HOITO

## **Ensimmäinen hoitovaihtoehto on konservatiivinen hoito**

### **Ravinto**

Ravinnolla on vaikutusta, koska jotkin ruoka-aineet löysentävät vatsaa ja toiset aiheuttavat ummetusta. On tunnetusti tärkeää varmistaa säännölliset ruokajat sekä normaali nesteen ja kuitujen saanti.

### **Liikunta**

Säännöllinen liikunta auttaa käynnistämään suolen liikkeitä.

### **Lääkitys**

On olemassa erilaisia laksatiiveja, esim. suolen sisältöä lisääviä ja ulosteen rakennetta parantavia tuotteita. On myös suoliston liikkeitä kiihdyttäviä laksatiiveja, joiden avulla uloste liikkuu suolistossa nopeammin.

### **WC-harjoittelu**

Hyvä ajatus voi olla istua WC:ssä säännöllisesti tietyn aikaa joka päivä kuulosellen kehon signaaleja ja reagoida niihin välittömästi. Joka tapauksessa WC:ssä kannattaa käydä noin 20–40 minuuttia aamiaisen jälkeen. Istuminen matala jalkatuki jalkojen alla voi olla auttaa.

### **Pienoisperäruiske**

Pienoisperäruiske, jossa peräsuoleen viedään 100 ml vettä suolen tyhjentämiseksi, voi riittää hoidoksi joillekin potilaille. Jos tämän vaikutus ei ole riittävä, seuraava vaihe on suolihuuhtelu.

## **Toinen hoitovaihtoehto on suolihuuhtelu**

Seuraava vaihe on suolihuuhtelu. Suolihuuhtelu on usein unohdettu hoitomuoto. Se on kuitenkin tehokas tapa tyhjentää suoli. Veden johtaminen paksu suoleen rektaalikatetrin tai kartion avulla aktivoi suolten aaltomaisia liikkeitä niin, että uloste voi poistua suolesta. Tämä hoitomuoto voi säästää runsaasti aikaa ja vähentää potilaan turhautumista, kun konservatiiviset hoitokeinot eivät tuota toivottua tulosta.

## **Kolmas hoitovaihtoehto on leikkaushoito**

Pyramidin huipulla ovat antegradisen suolihuuhtelun, sähköstimuloinnin ja paksusuoliavanteen kaltaiset hoitovaihtoehdot.



**Hoitopyramidi**



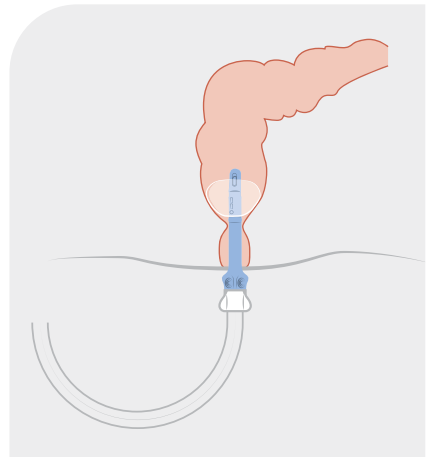
# TIETOA SUOLIHUUHTELUSTA

**Suolihuuhtelu on menetelmä, jota käytetään suolen tehokkaaseen tyhjentämiseen. Siinä peräsuoli ja paksusuolen alaosa tyhjenetään johtamalla suoleen vettä.**

Säännöllinen huuhtelu tyhjentää paksu- ja peräsuolen tehokkaasti. Se ehkäisee ulosteen karkailua ja mahdollistaa lisäksi suolen tyhjennyshetken ja -paikan valitsemisen. Vesi saa myös paksusuolen ylemmistä osista saapuvan massan liikkeelle, mikä ehkäisee ummetusta. Suolihuuhtelulla on muitakin merkittäviä hyötyjä: se vähentää suolen toimittamiseen tarvittavaa aikaa ja energiaa ja lisää riippumattomuutta.

## **Ei enää vahinkoja**

Opettelujakson ja suolen totuttamisen jälkeen huuhtelu pyritään yleensä tekemään joka toinen päivä. Suolihuuhtelun tarkoituksena on palauttaa suolen hyvä ja säännöllinen toiminta, joka mahdollistaa normaalin elämän.



**Vesi johdetaan paksusuoleen rektaalikatettrin tai peräsuoleen asetetun kartion avulla.**



## Motivaatio ja odotukset

Aluksi voi tuntua oudolta tai hieman ikävältä käyttää suolihuuhtelua, ja menettelyyn tottuminen voi kestää jonkin aikaa. Koska vatsa ja suolisto on monimutkainen järjestelmä, uusiin rutiineihin tottuminen vaatii aikaa. Totuttautuminen kuitenkin kannattaa pitkällä aikavälillä. On ehdottoman tärkeää, että olet motivoitunut ja kärsivällinen. Valmistaudu siihen, että tapojen muuttaminen kestää oman aikansa sekä henkisesti että fyysisesti. Voi myös kestää jonkin aikaa, ennen kuin löydät sinulle parhaat rutiinit, kuten sopivan vesimäärän.

On tärkeää, että sinulla on realistiset odotukset siitä, miten suolihuuhtelu voi

auttaa sinua ja kuinka kauan tyydyttävien tulosten saaminen vie aikaa. Voidaan odottaa, että suolen totuttaminen ja hyvän yksilöllisen tyhjennysrutiinin saavuttaminen kestää 4-12 viikkoa.

Anna sille aikaa. Se on sen arvoista!

## Koulutus on tärkeää

Koulutus ja yksilöllinen sopeutuminen ovat ratkaisevia suolihuuhtelun onnistumisen ja menetelmään sitoutumisen kannalta. Sinun on harjoiteltava huuhtelua ennen kuin aloitat sen käytön. Ihannetapauksessa terveydenhuollon ammattilaisen tulisi olla tukenasi ensimmäisessä suolihuuhtelussa.

## Suolihuuhtelun etuja

- Vähentynyt ulosteen karkailuriski
- Parempi kontrolli, milloin/missä
- Suolen tehokas tyhjentyminen

# NAVINA - LISÄÄ RIIPPUMATTOMUUTTA JOKAPÄIVÄISEEN SUOLENHOITOON

**Navina-tuotteet on tehty kestämään jokapäiväisessä käytössä-  
Suolenhoito on herkkä asia ja käyttäjät voivat aina olla varmoja siitä,  
että tuotteet ovat turvallisia käyttää.**

Tuotteiden korkea laatu on heti havaittavissa Navina-pakkausta avattaessa. Oli pa kyseessä koko Navina-järjestelmän tai mikä tahansa kulutustarvike, on kokemus aina sama.

## **Navina Classic - intuitiivinen ja käyttäjäystävällinen manuaalinen käsittely**

Navina™ Classic on käyttäjäystävällinen ratkaisu, jota on helppo pumpata, siinä on suuret intuitiiviset säätimet ja värikoodatut pumput vedelle ja ilmalle, mikä tekee järjestelmästä helposti ymmärrettävän. Navina Classic on täydellinen valinta niille, jotka käyttävät mieluummin manuaalista huuhtelua.



## **Navina Smart - elektroninen käsittely ja yksilöllisesti räätälöity**

Navina™ Smart on elektroninen järjestelmän, jonka avulla voit räätälöidä suoli-huuhtelun juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi - turvallisella, johdonmukaisella ja hallitulla tavalla. Helppokäyttöisen digitaalisen ohjausyksikön avulla voit hallita veden määrää, huuhtelun nopeutta ja ja ballongin täyttämistä. Kun olet testannut ja tallentanut henkilökohtaiset asetukset, sinun ei tarvitse muuta kuin aloittaa painamalla Start.



Navina Smart -järjestelmään kuuluu sovellus, josta tulee huuhtelupäiväkirja ja joka voi auttaa sinua suoli-huuhtelua aloittaessasi.



# KÄYTTÄJÄN TARINA

## Navinan käyttäjä

**Minulla on diagnosoitu Parkinsonin tauti melkein 15 vuotta sitten. Muutamana ensimmäisen vuoden aikana minulla oli lieviä oireita, lääke riitti pitämään oireet hallinnassa. Ihmiset eivät edes huomanneet, että olin sairas. Nyt tiedän, että ei ole harvinaista, että Parkinsonin tautia sairastavilla henkilöillä on virtsateiden ja suoliston häiriöitä mutta aluksi kaikki tuntui erittäin stressaavalta ja olo yksinäiseltä.**

En aina ehtinyt ajoissa vessaan. Joskus en tuntenut tarvetta ollenkaan, joten vahinkoja tapahtui usein, vaikka kiirehdin vessaan pienimmänkin vatsani antaman merkin jälkeen.

Jonkin ajan kuluttua otin yhteyttä vastaanotolla toimivaan uroterapeuttiin, joka halusi esitellä minulle suolihuuhtelua. Ollakseni rehellinen, en todellakaan halunnut kokeilla sitä

mutta uroterapeutin ja lasteni rohkaisemana kokeilin suolihuuhtelua ja se osoittautui hyväksi päätökseksi. Vaikka se tuntui aluksi vaikealta ja työläältä, nyt voin olla varma, ettei minulle tapahdu vahinkoja.

Aluksi tuntui siltä kuin ottaisin kaksi askelta eteen- ja yhden taaksepäin, mutta kaiken kaikkiaan se meni yllättävän helposti. Käytän Navinaa joka toinen päivä ja toimenpiteeseen menee aikaa tunnin verran. Vessakäyntien välisenä päivänä ajattelen, että minulla on lomaa suolistostani, mikä on melko mukavaa ottaen huomioon, kuinka paljon aikaa ja ajatus työtä suoleni toiminta vaati ennen.

Elämänlaatuni on parantunut huomattavasti sen jälkeen, kun aloitin suolihuuhtelut ja Navinan käytön. Nyt minun ei enää tarvitse olla huollissani, että tapahtuisi vahinko.



# PARKINSONIN TAUTI JA VIRTSAATEIDEN TOIMINTA

Parkinsonin tauti on neurologinen sairaus, joka johtuu dopamiinin vähenemisestä aivoissa. Tämä aiheuttaa oireita, kuten esim. liikkumisvaikeuksia, vapinaa ja liikkeiden hidastumista. Nämä ovat ilmeisimpiä oireita, mutta tauti voi vaikuttaa myös moniin kehon järjestelmiin, kuten virtsarakon ja suoliston toimintaan.

Virtsan pidätyskyvyttömyys on neljä kertaa yleisempää Parkinsonin tautia sairastavilla ihmisillä kuin saman ikäryhmän terveillä ihmisillä.<sup>1</sup>

Virtsarakon tehtävä on varastoida virtsaa ja tyhjentää se kehosta. Aivojen signaalien tehtävä on ohjata näitä toimintoja.

Kun dopamiini vähenee, nämä hermosignaalit eivät välttämättä toimi riittävän hyvin.

Virtsateillä ja suolistolla on sama hermotus, mikä tarkoittaa, että ne voivat myös vaikuttaa toisiinsa. Ummetus voi vaikuttaa virtsarakon tyhjentymiskykyyn ja aiheuttaa virtsainkontinenssia.

## Virtsaamispakko virtsakarkailun kanssa tai ilman sitä

Virtsarakon ei-toivottuja supistuksia on vaikeaa tai mahdotonta lopettaa. Tunnet tarvetta käydä wc:ssä usein ja virtsaa tulee suhteellisen pieniä määriä kerrallaan. Virtsapakkoon voi liittyä myös virtsan valuminen. Virtsapakon aiheuttaja on usein yliaktiivinen virtsarakko.

Monien on myös tyhjennettävä virtsarakko useita kertoja yössä, mikä voi häiritä nukkumista ja aiheuttaa väsymystä.

## Virtsarakon tyhjentämisvaikeudet

Joissakin tapauksissa virtsarakon tyhjentäminen voi myös olla vaikeaa. Tämä johtuu siitä, että virtsarakon lihaksessa ei ole tarpeeksi voimaa, jolloin virtsasuihkusta tulee heikko ja/ tai virtsaamisen aloittaminen on vaikeaa. Koska Parkinsonin tauti vaikuttaa koko kehon lihastoimintoihin, vaikuttaa se myös sulkijalihakseen. Se on lihas, joka ohjaa virtsaputken avautumista ja sulkeutumista. Kun sulkijalihaksesta tulee jäykkä, avautumisesta ja sulkeutumisesta voi tulla hidasta tai epätäydellistä.

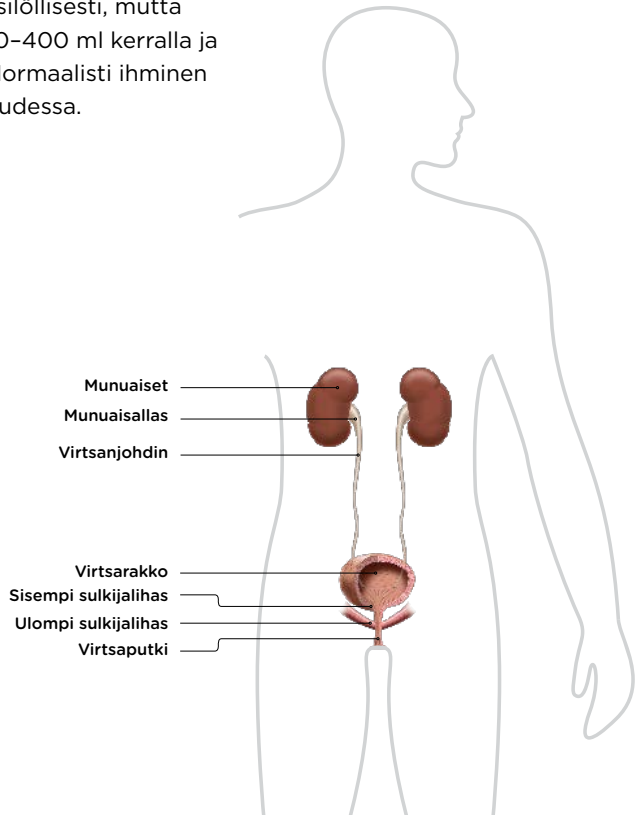
# VIRTSATIET JA TERVEYS

**Terveet ja toimivat virtsatiet ovat tärkeä osa hyvinvointiamme ja itse asiassa yksi elämän edellytyksistä.**

Munuaisilla on kaksi päätehtävää: poistaa verestä kuona-aineita ja säädellä kehon suola- ja vesitasapainoa. Kuona-aineet erittyvät virtsaan. Tämän jälkeen virtsa virtaa virtsarakkoon, joka toimii keräyssäiliönä. Itse virtsarakko on oikeastaan suuri lihas, joka pystyy laajenemaan ja supistumaan.

Virtсарakon tyhjenemisen aikana virtсарakko supistuu ja paine kasvaa samalla, kun sulkijalihas avautuu, mikä johtaa virtсарakon tyhjentymiseen. Sulkijalihas sijaitsee virtсарakon alapuolella ja toimii venttiilinä, ja on joko kiinni tai auki. Sen ollessa auki virtsa voi virrata ulos.

Virtsan määrä vaihtelee yksilöllisesti, mutta yleensä virtsaa poistuu 200–400 ml kerralla ja 1–2 litraa vuorokaudessa. Normaalisti ihminen virtsaa 4–8 kertaa vuorokaudessa.



# VIRTSATIEINFEKTIOT

**Jos sinulla on ongelmia virtsarakon tyhjentämisessä, virtsatieinfektioiden (VTI) riski kasvaa. Bakteerit lisääntyvät helposti virtsarakkoon jääneessä virtsassa.**

## Virtsatieinfektiot (VTI)

VTI on bakteeri-infektio, joka vaikuttaa mihin tahansa virtsateiden osaan. Bakteerit lisääntyvät ja tarttuvat virtsarakon tai munuaisten limakalvoihin aiheuttaen VTI:n.

Erilaiset infektiot, kuten virtsatietulehdukset, voivat aiheuttaa Parkinsonin tautia sairastaville ihmisille infektioaikaisia motorisia ja ei-motorisia oireita. Tila vakiintuu paranemisen jälkeen, mutta voi jatkua toipumisajan, joka voi olla erityisen pitkä Parkinsonin tautia sairastavilla.

Suurentuneet bakteeriarvot virtsassa ilman oireita eivät tarkoita virtsatietulehdusta. Jos nämä bakteerit hoidetaan pois antibiooteilla, on suuri riski saada myöhemmin ”ilkeämpiä” bakteereja, jotka aiheuttavat rajumpia oireita. Jos bakteereja tuhotaan esimerkiksi antibioottien liika- tai väärinkäytöllä, ne voivat kehittyä vastustuskykyisiksi. Huolehdiathan, että annat virtsanäytteen virtsatietulehdusepäilyn yhteydessä, jotta saat oikeat antibiootit.

Virtsatieinfektion tyypillisiä oireita vie-reisessä laatikossa esitettyjen lisäksi voivat olla myös sairauden tunne ja väsymys.

Virtsarakon tyhjennysongelmat voivat olla myös virtsatieinfektion oireita.

### Tyypillisiä VTI:n oireita:

- Rakon toiminnan muutokset
- Virtsankarkailu/lisääntynyt virtsankarkailu
- Tihentynyt virtsaamistarve
- Kirvely tai kipu virtsatessa
- Epätarkkarajainen kipu alavatsassa ja alaselässä
- Kuume
- Poikkeavan värinen tai pahanhajuinen virtsa

**Jos sinulla on VTI:n oireita  
- ota yhteyttä terveydenhuoltoon  
lisätutkimuksia varten.**

# MITEN SAAT APUA?

**Virtsatieongelmat ovat Parkinsonin tautia sairastavilla yleisiä, ja oireet voivat tulla ja mennä. On kuitenkin tärkeää huomioida oireet, sillä muutoin ne voivat pahentua.**

Sinulle parhaiten sopiva hoitomuoto voidaan selvittää tutkimalla. Lääkäri tai sairaanhoitaja/uroterapeutti osaa diagnosoida rakko- ja/tai suoliongelmasi oikein.

## **Virtsateiden tutkiminen**

Ensimmäisellä vastaanottokäynnillä erikoistunut sairaanhoitaja tai lääkäri kerää tietoa virtsatieongelmiin liittyvistä kokemuksistasi. Yleensä vastaanotolla tehdään myös ultraäänitutkimus, josta näkyy, onko virtsarakko tyhjentynyt kokonaan virtsateissäsi. On tärkeää selvittää, pystytkö tyhjentämään virtsarakon täysin.

Lisäksi potilasta pyydetään tavallisesti pitämään ns. virtsaamispäiväkirjaa. Sen avulla selvitetään, kuinka usein ja milloin virtsaat sekä kuinka paljon virtsaat kerralla. On myös mahdollista, että sinun on kirjattava ylös, kuinka kauan virtsarakon tyhjentäminen kestää. Virtsaamispäiväkirja on tärkeä työkalu, joka auttaa muodostamaan tarkemman kuvan ongelmistasi.

Ensimmäisen vastaanottokäynnin perusteella selviää, tarvitaanko lisätutkimuksia erikoislääkärin tai urologin vastaanotolla.

**Keskustele lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa. On olemassa monia tapoja parantaa elämänlaatuasi.**





# HOITO

**Terveydenhuolto voi räätälöidä hoidon, jolla huolehditaan juuri niistä ongelmista, joita sinulla on. Lievien vaivojen ollessa kyseessä hoito aloitetaan yleensä antamalla neuvoja ja vinkkejä ongelmien hallintaan. Tavoitteena on parantaa elämänlaatua ja estää komplikaatioita.**

## Lääkitys

Käytettävissä on myös lääkkeitä, jotka vähentävät voimakasta virtsaamistarvetta. Ne rentouttavat virtsarakon lihaksia.

Lisäksi on olemassa rakkolihakseen pistettäviä lääkkeitä, jotka voivat vähentää virtsarakon yliaktiivisuutta. Joskus katetrointia tarvitaan hoidon jälkeen sen vuoksi, että lääkkeen teho estää virtsarakon lihasten supistumista virtsarakon tyhjentämiseksi.

## Virtsarakon tyhjentäminen katetrilla

Virtsarakon katetrointi on hoitomuoto silloin, jos virtsarakkosi ei tyhjene kokonaan virtsaamisen yhteydessä.

Katetrointitapoja on kaksi: omatoiminen toistokatetrointi ja kestopatetri. Toistokatetrointi on ensisijainen valinta ja tarkoittaa, että virtsarakko tyhjenetään säännöllisesti kertakäyttöisellä hydrofiilisellä katetrilla.<sup>2,3</sup>

### Usein käytetään seuraavien hoitomuotojen yhdistelmää:

- **Lääkkeitä, jotka esimerkiksi hillitsevät yliaktiivista virtsarakkoa**
- **Omatoimista toistokatetrointia; katetrilla virtsarakko tyhjenee täysin**
- **Inkontinenssisuojan käyttöä**
- **Virtsarakon ja/tai lantionpohjan lihasten harjoittamista**



# MITEN TOISTOKATETROINTI VOI RATKAISTA ONGELMASI?

## Toistokatetrointi

Toistokatetroinnissa katetri viedään virtsarakkoon niin, että virtsa pääsee valumaan ulos. Tämä auttaa virtsarakkoa tyhjenemään kokonaan. Kun virtsarakko on tyhjä, katetri vedetään ulos. Useimmat oppivat tämän hyvin nopeasti. Säännöllinen toistokatetrointi onnistuu myös henkilöiltä, joilla on liikerajoituksia tai joiden käsien toimintakyky on alentunut. Pienen harjoittelun jälkeen se sujuu muutamassa minuutissa.<sup>3-5</sup> Tuhannet miehet, naiset ja lapset ympäri maailmaa itsekatetroivat päivittäin. Heidän kokemuksensa on, että se ratkaisee monet heidän ongelmistaan ja helpottaa elämää paljon. Se on tehokasta riippumatta siitä, onko ongelmana virtsan varastointi tai virtsarakon tyhjennysvaikeudet.

## Elämänlaadun paraneminen

Kun virtsatieinfektioiden riski saadaan pieneneväksi ja/tai virtsankarkailu hallintaan, myös potilaan elämänlaatu paranee. Huoli hajuhaitoista tai märeistä vaatteista häviää. Pystyt hallitsemaan tilannetta paremmin, ja samalla elämänlaatusi paranee. Kun virtsarakko tyhjenee täysin, wc:ssä tarvitsee käydä harvemmin.

## Virtsan karkailun ja tihentyneen virtsaamistarpeen ehkäisy

Kun tyhjennät virtsarakon kokonaan ja säännöllisesti, voit välttää virtsankarkailun ja voimakkaan virtsaamisen tarpeen. Ylitäyttynyt virtsarakko saattaa aiheuttaa virtsankarkailua. Jos virtsarakko ei ole täysin tyhjä, pienikin määrä lisää virtsaa voi aiheuttaa tarpeen käydä uudelleen wc:ssä.

## Ajansäästö

Osa potilaista joutuu istumaan wc:ssä pitkään saadakseen virtsarakon tyhjenettyä tai käymään wc:ssä pian edellisen käynnin jälkeen. Toistokatetrointiin menee vain muutama minuutti, ja sen avulla virtsarakko tyhjenee kokonaan.

## Virtsatieinfektion riskin vähentäminen

Virtsatieinfektioiden riski pienenee, kun virtsarakko tyhjenetään täysin.<sup>2,3</sup> Virtsatieinfektioiden ehkäisy kannalta on tärkeää tyhjentää virtsarakko säännöllisesti ja kokonaan.

# LOFRIC - VALINTA, JOHON VOIT AINA LUOTTAA

**Käyttäjäystävälliset hydrofiiliset virtsakatetrit miellyttävään ja turvalliseen pitkäaikaiseen käyttöön.**

## **LoFric Origo - käyttäjäystävällinen ja turvallinen, kätevässä pakkauksessa**

LoFric® Origo™ on miesten katetri, joka on suunniteltu turvalliseen, hygieeniseen ja kätevään katetroiintiin. Näppärä pakkaus voidaan helposti taittaa taskukokoon, jolloin LoFric Origo on huomaamaton ja yksinkertainen ottaa mukaan. LoFric Origo -katetrissa on liikkuva ja helppokäyttöinen asetin, joka mahdollistaa vakaan ja turvallisen katetroidinnin. Katetri on käyttövalmis heti aktivoinnin jälkeen.

## **LoFric Elle - turvallinen, huomaamaton ja ergonominen katetri, parempaan hygieniaan ja optimaaliseen hallintaan**

LoFric® Elle™ on kertakäyttöinen, hydrofiilinen, hetivalmis virtsakatetri, jonka säiliö muuntuu katetriin liitettynä kahvaksi. Kahva on ergonominen ja se parantaa hallintaa, varmistaa paremman hygienian ja koskemattomuuden.

## **LoFric Sense - käyttäjäystävällinen, turvallinen ja huomaamaton**

LoFric® Sense™ houkutteleva vaihtoehto naisille. Pieni ja huomaamaton - silti riittävän pitkä takaamaan virtsarakon täydellisen tyhjentymisen. LoFric Sense sisältää kaiken tarvittavan turvalliseen ja miellyttävään katetroiintiin missä tahansa. Katetri on räätälöity naisille ja heidän erityisiä tarpeitaan ajatellen.

## **LoFric Hydro-Kit - kaikki samassa pakkauksessa - turvallinen ja yksinkertainen käyttää missä tahansa**

LoFric® Hydro-Kit™ on täydellinen hydrofiilinen katetripakkaus. LoFric-katetrin, suolaliuosta sisältävän neste-tyynyn ja keräyssussin ansiosta et tarvitse välttämättä lainkaan wc:tä etkä vesipistettä. LoFric Hydro-Kit tarjoaa vapauden ja varmuuden itsekatetroiintiin missä tahansa. Katetri on valmis käytettäväksi heti aktivoinnin jälkeen.

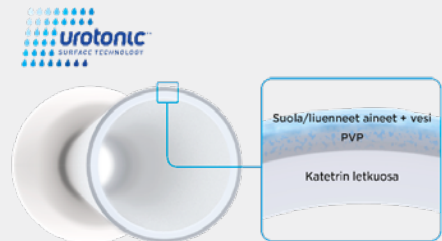
# HYVÄ TIETÄÄ VIRTSAKATETREISTA

**Katetroinnin sujuva aloittaminen on tärkeää. Tämä on oleellista myös itsekatetroinnissa. Sen vuoksi on tärkeää valita katetri, joka sopii juuri sinun tarpeisiisi ja elämäntyyliisi.**

Useimmat suosivat katetreja, joita on helppo käyttää ja jotka on helppo viedä virtsaputkeen. Aivan yhtä tärkeää kuin hyvä aloitus, on ajatella katetrointia pitkällä aikavälillä.

Katetrin pintarakenteella on erittäin tärkeä merkitys sekä lyhyt- että pitkäaikaisessa käytössä. Virtsaputki rasittuu jokaisen katetroinnin yhteydessä. Sitä ei välttämättä aluksi huomaa, mutta ajan kuluessa rasitus kertaantuu ja voi aiheuttaa vakavan komplikaation.

Sen vuoksi on alusta saakka hyvin tärkeää käyttää pienikitkaista katetria. LoFric® -virtsakatetrissa on ainutlaatuinen ja tieteellisesti testattu pintarakenne, joka takaa katetrin liukkauden ja minimaalisen kitkan.



Katetrin ulompi pinta koostuu ohuesta PVP-kerroksesta, joka yhdessä oikeassa suhteessa lisätyn suolan/liuennet aineiden kanssa sitoo vettä katetrin pintaan. Tämä varmistaa katetrin pinnan säilymisen liukkaana ja miellyttävänä koko katetroinnin ajan.



# KÄYTTÄJÄN TARINA

## LoFric Sense -katetrin käyttäjä

**- Urologini sanoi lopulta, ettei minulla ole muita vaihtoehtoja. Minulla oli 8-10 virtsatietulehdusta vuodessa, joten omatoiminen toistokatetrointi oli ainoa keino. Minulta kesti pitkään tottua toistokatetrointiin.**

Aiemmin hänen elämänsä oli pyörinyt enemmän tai vähemmän virtsaamisvaivojen ympärillä. Hän asetti housu-hinsa joka aamu paksuja siteitä siltä varalta, että virtsa karkaisi päivän aikana housuun. Kuntoutusyksikön valmennuksessa hänen negatiiviset ajatukset saatiin kuitenkin kääntymään. Hän koki omatoimisen toistokatetrointin aikaa vieväksi, joten häntä neuvottiin varaamaan siihen tarpeeksi aikaa.

- Se auttoi minua näkemään koko asian oikeissa mittasuhteissa. Eihän kymmenen minuuttia ollut kuin murto-osa vuorokauden 24 tunnista! Äkkiä katetrointi tuntuikin helpommalta ja pystyitiin lopultakin hyväksymään sen osaksi arkeani. Nyt käytän katetria aina käydessäni pissalla, mutta enää

se ei tunnu isolta asialta. Se on vain tapa saada virtsa ulos kehostani. Uroterapeutti neuvoi minua käymään WC:ssä säännöllisesti eli noin neljän tunnin välein, ja se toimiikin todella hyvin.

- Minua omatoiminen toistokatetrointi on auttanut tekemään täyskäännöksen positiiviseen suuntaan. Inkontinenssi-ongelmani hävisivät kokonaan. Virtsa ei karkaile päivän aikana lainkaan, eikä minun tarvitse nousta yöllä WC:hen. Aiemmin jouduin käymään WC:ssä neljä tai viisi kertaa yössä, ja yöuneneni menivät täysin pilalle. Myös virtsatietulehdukset loppuivat aluksi kokonaan. Nykyään minulla on virtsatietulehduksia ehkä joka toinen vuosi, mutta ei sen useammin.

- Voin elää niin paljon vapaammin. Oloni on myös turvallisempi, kun minun ei tarvitse miettiä, onko lähistöllä wc:tä vai ei.

- Neuvoni kaikille samankaltaisista ongelmista kärsiville on, että hoitoon kannattaa hakeutua heti, sillä apua on saatavilla! Älä turhaan epäröi, sillä voit saada elämäsi takaisin.



”Toistokatetrointi on merkinnyt minulle  
valtavaa suurta positiivista muutosta.  
Inkontinenssiongelmani katosivat kokonaan.”



# VIRTSARAKKO JA SUOLISTON VAIKUTUS

Virtsarakon ja suolen toimintahäiriöt esiintyvät usein yhdessä. Monessa tapauksessa oireet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, millä on suuri merkitys elämänlaatuun. Jos virtsarakon oireet pahenevat, suoliston oireet voivat myös pahentua. Niitä hoidetaan valitettavan harvoin yhdessä, vaikka siitä olisi hyötyä lopputuloksen kannalta.

**Tässä muutamia esimerkkejä, miten virtsarakon ja suolen toiminta voi vaikuttaa toisiinsa Parkinsonin taudin kohdalla**

## **Ummetuksesta johtuva virtsainkontinenssi.**

Ummetus voi lisätä virtsainkontinenssia ja virtsaamispakkoa virtsarakkoon kohdistuvan mekaanisen paineen vuoksi.

## **Neurologinen vaikutus.**

Virtsarakko ja suoli toimivat neurologisesti samalla tavalla.

## **Lääkkeiden vaikutus.**

Jotkut virtsatieoireiden lääkkeet voivat pahentaa suoliston toimintahäiriötä.

## **Yhdistetty hoito optimaalisen tuloksen saavuttamiseksi**

**Hoito, joka auttaa yhteen vaivaan, usein lievittää toista samanaikaisesti.**

Hoito, joka auttaa sinua saamaan virtsarakon ja suolen hallinnan takaisin, lisää elämänlaatuasi. Kysy lisätietoja terveydenhuollon ammattilaiselta.



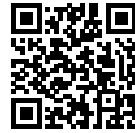
# WELLSPECT WITH YOU

**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.**



## LISÄTIETOJA HYVÄÄN ALKUUN

- **Lue lisää kehosta ja eri diagnooseista**
- **Perehdy omatoimisen toistokatetroinin ja LoFric-katetrin hyötyihin**
- **Miten suolihuuhtelu Navina Systems-järjestelmällä auttaa sinua saamaan hallinnan itsellesi?**
- **Katso esittelyvideo**
- **Lue käyttäjien kokemuksista**

Kaiken tämän ja paljon muuta löydät verkkosivuiltamme: **wellspect.fi** tai skannaamalla alla olevan QR-koodin.



### Tilaa blogimme

ja vastaanota viimeisimmät päivitykset suoraan sähköpostiisi.

### Ota yhteyttä

Jos olet kiinnostunut kuulemaan lisää tai sinulla on kysymyksiä esim. LoFric-katetreihin tai Navina Systems-järjestelmään tai käyttäjien tukiohjelmaan liittyen, ota yhteyttä. Asiakaspalvelun puh. 09 867 6160.

## Viitteet

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.
- Me Wellspectillä kehitämme innovatiivisia kontinenssihoitoratkaisuja, jotka parantavat suolen ja virtsarakon toimintahäiriöistä kärsivien elämänlaatua. Sen lisäksi, että tuotteemme edistävät käyttäjiensä terveyttä ja hyvinvointia, ne myös vahvistavat heidän itseluottamustaan ja riippumattomuuttaan. LoFric®- ja Navina™-tuotemerkkiemme ansiosta olemme olleet alan johtava valmistaja yli 40 vuoden ajan. Pyrimme aina minimoimaan tuotteidemme ympäristövaikutukset, ja intohimoisena tavoitteenamme on saavuttaa ilmastoneutraalius. Työkentelemme yhdessä tuotteidemme käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa parantaaksemme hoitotuloksia kestäväällä tavalla, nyt ja tulevaisuudessa.

### Wellspect. A Real Difference.

Lisätietoja tuotteistamme ja palveluistamme saat verkkosivustolta Wellspect.fi.

Osallistu keskusteluun LinkedInissä, Twitterissä, Facebookissa ja Instagramissa.

**wellspect.fi**

Wellspect Oy, Piispanilta 9B, PL 96, 02230 Espoo. Puh. 09 867 6160.

### Navina Systems

#### Käyttötarkoitus

Navina Systems on tarkoitettu suolihuuhteluun, jossa vettä johdetaan rektaalikatetrin avulla paksusuolen alaosaan.

#### Käyttöaiheet

Navina Systems on kehitetty auttamaan ulosteinkontinenssista, kroonisesta ummetuksesta ja/tai aikaa vievistä suolen toimittamisista kärsiviä aikuisia ja yli 3-vuotiaita lapsia. Johtamalla vettä paksusuolen alaosaan peristalttiset lihakset voidaan aktivoida, joilloin ne alkavat tyhjentää paksu- ja peräsuolta.

#### Vasta-aiheet

ÄLÄ käytä Navina Systems -järjestelmää, jos sinulla on yksi tai useita seuraavista vasta-aiheista:

- peräaukon tai paksu- ja peräsuolen ahtauma
- aktiivinen tulehduksellinen suolistotauti
- akuutti divertikuliitti
- paksu- ja peräsuolen syöpä
- iskeeminen koliitti
- aiempi peräaukon tai paksu- ja peräsuolen leikkaus alle 3 kuukautta sitten
- aiempi tähytyksessä tehty polyyppinpoistoleikkaus alle 4 viikkoa sitten

Koska luettelo ei välttämättä ole tyhjentävä, terveydenhuollon ammattilaiset ottavat aina huomioon myös yksilölliset tekijät. Lue käyttöohje ennen käyttöä.

### Merkit ja symbolit



Valmistaja:  
Wellspect HealthCare,  
Aminogatan 1, Box 14,  
431 21 Möndal, Sverige.  
Tel: 031 376 40 00.



Rx Only

### LoFric



Valmistaja: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Möndal, Sverige.  
Tel: 031 376 40 00. www.wellspect.se