

MS-TAUDIN TAUDIN VAIKUTUS VIRTSATEIDEN JA SUOLISTON TOIMINTAAN





Monilla MS-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!

Haluamme kiittää pohjoismaisia uroterapeutteja/sairaanhoitajia tiettyjen asiakastekstien tarkistamisesta.

SISÄLLYSLUETTELO



Virtsatiet

MS-tauti ja virtsateiden toiminta.....	4
Virtsatiet ja terveys.....	5
Virtsatietulehdukset.....	6
Miten saat apua?	7
Hoito.....	8
Miten toistokatetrointi voi ratkaista ongelmasi?.....	9
LoFric - valinta, johon voit aina luottaa.....	10
Hyvä tietää virtsakatetreista.....	11
Käyttäjän tarina.....	12



Suoli

MS-tauti ja suoliston toiminta	14
Ruansulatuskanavan toiminta?.....	15
Miten saat apua?	16
Hoito.....	17
Tietoa suolihuuhtelusta.....	18
Navina - lisääntynyt itsenäisyys.....	20
Käyttäjän tarina	21
Virtsarakko ja suoliston vaikutus	22



MS-TAUTI JA VIRTSATEIDEN TOIMINTA?

Virtsatieongelmat ovat hyvin yleisiä MS-taudin yhteydessä. Selkäydin ja aivot ovat keskeisessä roolissa MS-potilaan virtsaongelmien syntymisessä. Hermovauriot vaikeuttavat signaalien kulkua aivojen ja virtsateitä hallitsevan selkäytimen osan välillä. Virtsarakon oireet riippuvat vaurion sijainnista.

Yleisiä oireita ovat esimerkiksi pidätysvaikeudet, tihentynyt virtsaamisen tarve sekä virtsaamisvaikeudet henkilön halutessa virtsata. Sama hermotus vaikuttaa virtsateiden lisäksi suolen toimintaan ja voi aiheuttaa myös siihen liittyviä ongelmia. Ummetus voi vaikuttaa virtsarakon tyhjennyskykyyn tai aiheuttaa voimakasta virtsaamistarvetta.

Yleisesti ottaen virtsatieongelmat voidaan jakaa kahteen ryhmään:

Voimakas virtsaamistarve, johon voi liittyä virtsankarkailua

Sinulla on usein tarve virtsata ja virtsaat suhteellisen pieniä määriä kerrallaan. Voimakkaan virtsaamistarpeen yhteydessä voi ilmetä myös virtsankarkailua. Voimakkaan virtsaamistarpeen syynä on yliaktiivinen virtsarakko.

Virtsarakon tyhjentämistä vaikeudet

Näille vaivoille on kaksi mahdollista syytä. Joko virtsarakkolihasessa ei ole riittävästi voimaa tyhjentää rakkoa tai rakkolihas ja sulkijalihas eivät toimi yhdessä riittävän hyvin. Jälkimmäisessä tapauksessa sulkijalihas ei rentoudu samaan aikaan, kun virtsarakko supistuu. Tämän seurauksena virtsaamisen aloittaminen voi tuottaa vaikeuksia, virtsasuihku voi olla heikko tai se voi katketa. Rakon riittämättömästä tyhjentymisestä voi aiheutua erilaisia ongelmia, kuten virtsankarkailua, tihentynyttä virtsaamistarvetta, virtsatieinfektioita tai pahimmassa tapauksessa vaikutuksia munuaisiin.

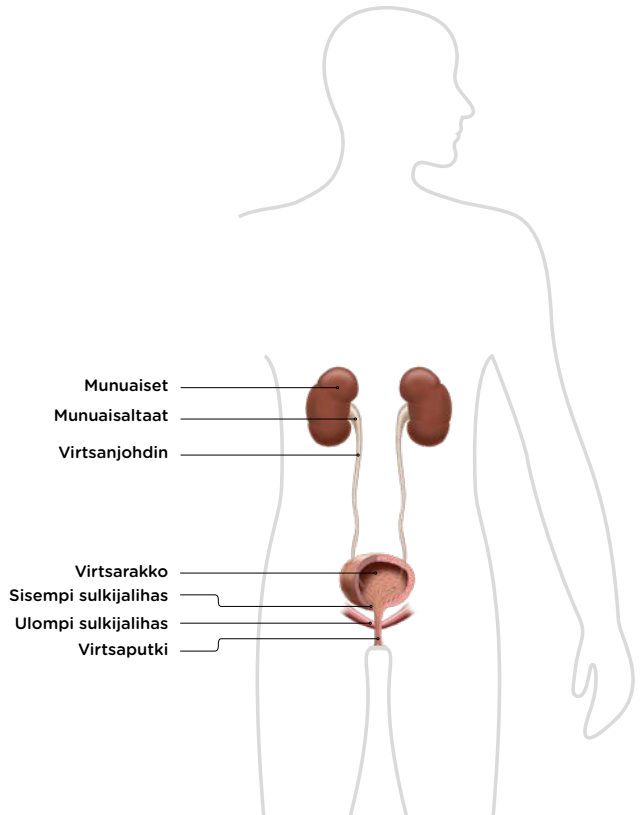
VIRTSATIET JA TERVEYS

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

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. Virtsarakko on oikeastaan suuri lihas, joka pystyy laajenemaan ja supistumaan.

Virtsarakon tyhjenemisen aikana virtsarakko supistuu ja paine kasvaa samalla, kun sulkijalihas avautuu, mikä johtaa virtsarakon tyhjentymiseen. Sulkijalihas sijaitsee virtsarakon 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. Kuumeinen virtsatieinfektio voi johtaa MS-oireiden tilapäiseen pahenemiseen.

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

Virtsatieinfektion tyypillisiä oireita viereisessä laatikossa esitettyjen lisäksi voivat olla myös sairauden tunne ja väsymys.

Virtsarakon tyhjennysongelmat voivat olla myös virtsatieinfektion oireita.

Tyypillisiä VTI:n oireita:

- **Virtsarakon 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 MS-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 virtsatesasi. On tärkeää selvittää, pystytkö

tyhjentämään virtsarakon täysin tyhjäksi. 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. Virtsaaamispäiväkirja 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 virtsarakkolihasta rentouttavia lääkkeitä, jotka vähentävät voimakasta virtsaamistarvetta.

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

Virtsarakon tyhjentäminen katetrilla

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

Katetointitapoja on kaksi: omatoiminen toistokatetointi ja kestopatetri. Toistokatetointi on ensisijainen valinta ja tarkoittaa, että virtsarakko tyhjenetään säännöllisesti kertakäyttöisellä hydrofiilisellä katetrilla.^{1,2}

Usein käytetään seuraavien hoitomuotojen yhdistelmää:

- Lääkkeitä, jotka esimerkiksi hillitsevät yliaktiivista virtsarakkoa
- Omatoimista toistokatetointia; 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 tyhjeneämään 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.

²⁻⁴ Tuhannet miehet, naiset ja lapset ympäri maailmaa itsekatetroivat päivittäin. Heidän kokemuksensa mukaan se ratkaisee monia heidän ongelmistaan ja helpottaa elämää paljon. Se on tehokasta riippumatta siitä, onko kyseessä virtsan varastointi tai virtsarakon tyhjennysvaikeudet.

Elämänlaadun paraneminen

Kun virtsatieinfektioiden riski saadaan pieneneään ja/tai virtsankarkailu hallintaan, myös potilaan elämänlaatu paranee. Huoli hajuhaluista tai märistä 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. Ylitäytynyt 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.

Virtsatieinfektionriskin vähentäminen

Virtsatieinfektioiden riski pienenee, kun virtsarakko tyhjennetään täysin.^{2,3} Virtsatieinfektioiden ehkäisyyn 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, hygieeniiseen 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 katetroinnin. 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

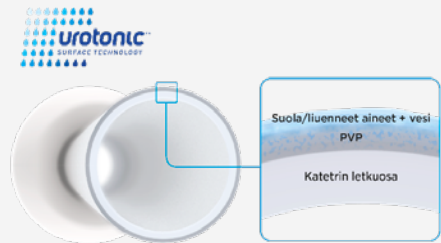
LoFric® Hydro-Kit™ on täydellinen hydrofiilinen katetripakkaus. LoFric-katetrin, suolaliuosta sisältävän neste-tyynyn ja keräyssussin ansiosta et tarvitse välttämättä lainkaan wc:tä eikä vesipistettä. LoFric Hydro-Kit tarjoaa vapauden ja varmuuden itsekatetroiintiin missä tahansa. Katetri on valmis käytettäväksi 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 kertautuu 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 housuhinsa joka aamu paksuja siteitä siltä varalta, että virtsa karkaisi päivän aikana housuun. Kuntoutusyksikön valmennuksessa hänen negatiiviset ajatuksensa saatiin kuitenkin kääntymään. Hän koki omatoimisen toistokatetrointin aikaa vieväksi, joten häntä neuvottiin varaamaan siihen tarpeeksi aikaa.

- Se auttoi minua näkemään koko asian oikeassa mittasuhteessa. Eihän kymmenen minuuttia ollut kuin murto-osa vuorokauden 24 tunnista! Äkkiä katetrointi tuntuikin helpommalta ja pystyin 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 yöneni 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 epäri, sillä voit saada elämäsi takaisin.



”Toistokatetrinti on merkinnyt minulle
valtavan suurta positiivista muutosta.
Inkontinenssiongelmani katosivat kokonaan.”



MS-TAUTI JA SUOLISTON TOIMINTA

Aivot ja selkäydin ohjaavat suolen toimintaa samaan tapaan kuin virtsateidenkin.

MS-tauti on neurologinen sairaus, joka voi vaurioittaa suolen ja aivojen tai selkäytimen välisiä hermoratoja. Tämä voi aiheuttaa erilaisia suolen toiminta-ongelmia sen mukaan, mihin hermoratoihin vaurioita syntyy ja kuinka laajoja ne ovat.

Muita suoleen vaikuttavia tekijöitä MS-taudin yhteydessä ovat toiminnanrajoitteista, väsymyksestä ja/tai lääkkeiden käytöstä aiheutuvat

liikuntakyvyn muutokset.

Neurogeeninen suolen toimintahäiriö voi aiheuttaa ummetusta, ulosteinkontinenssia ja/tai muita ulostusongelmia. Monet käyttävät paljon aikaa tämän vaivan kanssa kamppailuun.

Ummetus voi vaikeuttaa virtsarakon tyhjentämistä, ja tutkimuksissa on osoitettu, että ummetus johtaa lisääntyneeseen virtsatieinfektoriskiin.

Yleisesti ottaen suoliongelmat voidaan jakaa kahteen erilaiseen ryhmään:

Ummetus

Ummetus on hyvin tavallista henkilöillä, joilla on neurogeeninen suolen toimintahäiriö. Ummetus voi oireilla eri tavoin. Tavanomainen oire on kova ja kuiva uloste, jota on vaikea tyhjentää suolesta. WC-käynnille on tarvetta aiempaa harvemmin, vaikka elämäntyyli ja ruokailutottumukset eivät ole muuttuneet. Lisäksi vatsassa voi esiintyä epämukavuden tunnetta ja ilmavaivoja. Henkilöstä voi jatkuvasti tuntua, ettei suoli ole tyhjentynyt kunnolla, jolloin suolen riittämättömään tyhjennykseen liittyviä wc-käyntejä on tehtävä useita päivässä. Syynä voi olla, ettei sulkijalihas rentoudu, vaikka uloste on peräsuolella ja on aika tyhjentää suoli. Tämän seurauksena suolen tyhjentäminen kestää kauan, ja siitä voi aiheutua peräpukamia, jotka saattavat puolestaan olla kivuliaita ja vertavuotavia.

Ulosteinkontinenssi

Ulosteinkontinenssi on toinen tyyppillinen vaiva henkilöillä, joilla on neurogeeninen suolen toimintahäiriö. Ulosteinkontinenssi tarkoittaa, että henkilö menettää suolensa hallinnan ja suoli tyhjenee tahattomasti. Ulos voi purkautua tahattomasti esimerkiksi kaasuja tai nestemäistä tai kiinteää ulostetta. Oireilu voi vaihdella ulosteeseen satunnaisesta karkailusta pieninä määrinä aina tilanteeseen, jossa henkilö ei hallitse suolensa tyhjentymistä lainkaan. Inkontinenssin taustalla voi olla ummetus, jonka aikana löysä/vetinen uloste pääsee kulkemaan kovan ulostemassan ohi ja karkaamaan suolesta. Molempia vaivoja voi hyvinkin esiintyä samanaikaisesti.

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.

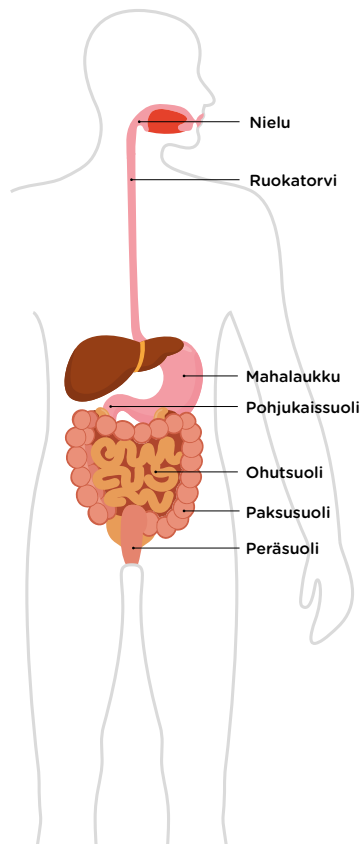
Sen kulku paksusuolen läpi kestää noin 1–3 vuorokautta. Osa ulosteesta kerääntyy peräsuolen alaosaan. Kun peräsuoli laajenee, aivoihin lähtee suolen tyhjenystarpeesta ilmoittava signaali, minkä jälkeen ulosteet poistuvat peräsuolen kautta.

Suolen tyhjentäminen

Aivojen ja selkäytimen hermosignaalit ohjaavat suolen tyhjentämistä. Tyhjenysprosessi 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?

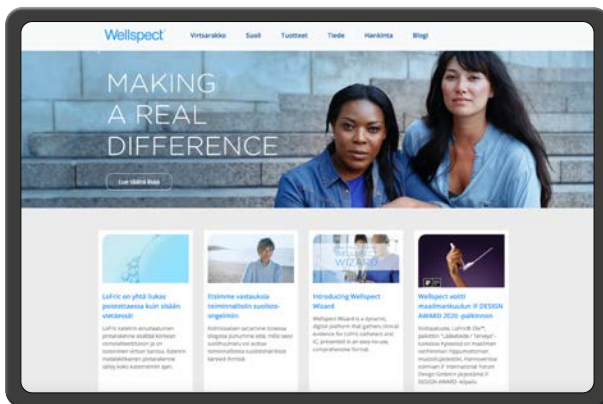
Sinulle parhaiten sopiva hoitomuoto voidaan selvittää tutkimalla. Ota ongelmiasi puheeksi oman hoitohenkilösi, esim. yleislääkärin, neurologin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ongelmien ja tarpeiden kartoittamiseksi.

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 ongelmiasi ja pyytää ehkä täyttämään suoliongelmiäsi 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 sulkee pois suolistosairauden mahdollisuuden.



Neuvoja ja vinkejä
www.wellspect.fi

Katso ohjevideoita

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.

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.

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.

Pienoisperäruiske

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

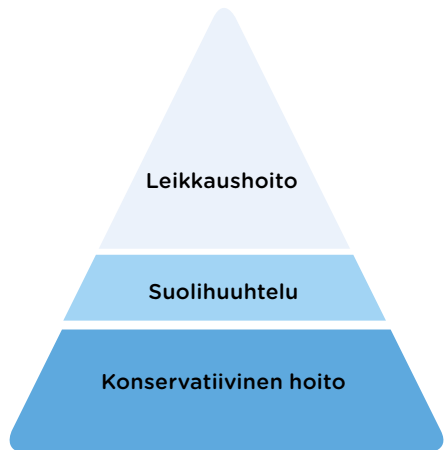
seuraava vaihe on suolihuuhtelu.

Toinen hoitovaihtoehto on suolihuuhtelu

Seuraava vaihe on suolihuuhtelu. Suolihuuhtelu on usein unohdettu hoitomuoto. Se on kuitenkin tehokas tapa tyhjentää suoli. Veden johtaminen paksu suoleen rektaalikatettrin 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

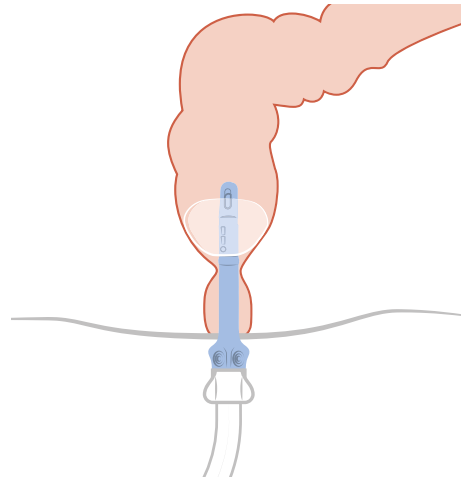
TIETOA SUOLIHUUHTELUSTA

Suolihuuhtelu on menetelmä, jota käytetään suolen tehokkaaseen tyhjentämiseen. Siinä peräsuoli ja paksusuolen alaosa tyhjennetään 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 potilaan itsenäisyyttä.

Ei enää vahinkoja

Opettelujakson ja suolen totuttamisen jälkeen huuhtelu pyritään yleensä tekemään joka toinen päivä. Tässä vaiheessa hoidolla pitäisi olla saavutettu suolen tyhjennysrutiini, joka ehkäisee sekä ummetusta että ulostevahinkoja. 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
- Ajan ja energian säästö

NAVINA - LISÄÄ RIIPPUMATTOMUUTTA

Navina™ Systems on täydellinen suolihuuhtelujärjestelmä, jossa voit valita manuaalisen tai elektronisen ohjausyksikön ja peräsuolikatetrin tai kartion.

Navina Classic - intuitiivinen ja käyttäjäystävällinen

Navina™ Classic on käyttäjäystävällinen ratkaisu, jossa on manuaalinen ohjausyksikkö. Siinä on värikoodatut liitännät ja intuitiiviset symbolit, jotka helpottavat käyttöä. Navina Classic on täydellinen valinta sinulle, joka haluat manuaalisen huuhtelun ja järjestelmän, jonka avulla voit itse päättää suolen tyhjennysajan ja -paikan.

Navina Smart - älykäs ja yksilöllisesti mukautettu

Navina™ Smart on elektroninen järjestelmä, jonka avulla voit mukauttaa suolihuuhtelun juuri omiin tarpeisiisi - turvallisella, johdonmukaisella ja hallitulla tavalla. Navina Smart -laitteessa on sisäänrakennettu turvallisuus, joka takaa maksimaalisen ballongin koon, veden määrän ja veden virtausnopeuden. Kun olet testannut ja tallentanut henkilökohtaiset asetukset, sinun tarvitsee vain painaa virtapainiketta aloittaaksesi.

Navina Smart -järjestelmään kuuluu sovellus, josta tulee huuhtelupäiväkirja ja joka voi auttaa sinua suolihuuhteluja





Navinan käyttäjä

Minulla diagnosoitiin MS-tauti vuonna 2003. Muutama vuosi sitten huomasin, että suolistoni toiminta alkoi hidastua ja usein wc-käyntien väli saattoi olla 3-5 päivää. Tämä vaikeutti suolistoni toiminnan hallintaa, mikä johti muutamia kertoja vahinkoihin niin töissä kuin kaupungillakin. Tämä tuntui tietysti hyvin kiusalliselta ja vaikealta.

Yritäessäni voittaa ongelmani testasin ummetukseen useita lääkkeitä, mikä johti ulosteeni löystymiseen ja voitte kuvitella, mitä siitä seurasi - uusia vahinkoja.

Käännekohta tapahtui, kun vaimoni paastosi. Paaston aikana hän teki suolihuuhtelun huolellisesti päivittäin.

Silloin sain idean, että minäkin voisin yrittää tyhjentää suoleni joka päivä.

Se oli paras idea, jonka olin saanut pitkään aikaan. Googlasin juttuja MS-taudista ja ummetusta ja yllätykseni ummetus osoittautui hyvin yleiseksi MS-taudin oireeksi. Otin yhteyttä sairaanhoitajaan, joka kertoi minulle suolihuuhtelusta ja esitteli minulle Navina-järjestelmän käytön.

Tietysti kesti jonkin aikaa, ennen kuin totuin suolihuuhteluun mutta nyt tyhjennän suoleni Navinan avulla noin joka toinen päivä. Nyt voin taas elää aktiivista elämää haluamalla tavalla. Vältyn vatsan turvotukselta ja stressaamisesta, mahdanko löytää lähimmän wc:n kodin ulkopuolella liikkuesani. Minun ei tarvitse enää huolehtia vahingoista ollessani teltailemassa perheeni kanssa tai leikkimässä poikani kanssa. Nyt voin tehdä mitä haluan.



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 voivat vaikuttaa toisiinsa MS-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 virtsatieroireiden 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

Kun valitset Wellspectin, saat paljon enemmän kuin vain korkealaatuisia tuotteita. Wellspect With You on laaja palveluvalikoimamme, joka antaa sinulle vastauksia ja tukea kaikissa vaiheissa.

Riippumatta siitä, käytätkö itse tuotteitamme vai kaipaanko tukea perheenjäsenellesi, voit saada apua nopeasti verkossa, puhelimitse tai henkilökohtaisesti. Tarjoamme laajan valikoiman palveluita aina henkilökohtaisesta tuesta ja asiakaspalvelusta koulutukseen.

Wellspect With You -palvelun kautta olemme täällä, kun tarvitset meitä, mutta perimmäinen tavoitteemme on auttaa sinua unohtamaan huolesi - ja yksinkertaisesti elämään elämäsi.

Skannaa QR-koodi lukeaksesi lisää Wellspect With You -palvelusta ja tutustuaksesi palveluvalikoimaamme.



LISÄTIETOJA HYVÄÄN ALKUUN

- **Lue lisää kehosta ja erilaisista diagnooseista**
 - **Tutustu suolihuuhteluun Navinan avulla**
 - **Lue lisää tuotteistamme**
 - **Katsele opetusvideoita**
 - **Tutustu henkilökohtaisiin tarinoihin**
- Tämän kaiken ja paljon muuta löydät **wellspect.fi** -sivuiltamme tai skannaamalla tämän QR-koodin.

Tilaa blogimme

ja saat uusimmat päivitykset suoraan sähköpostiisi.

Ota yhteyttä

Jos haluat tietää lisää tai sinulla on kysyttävää LoFric- ja Navina-tuotteista tai käyttäjätukiohjelmastamme, ota yhteyttä asiakaspalveluumme puh. 09 867 6160.



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 jo yli 40 vuoden ajan. Pyrimme aina minimoimaan tuotteidemme ympäristövaikutukset, ja intohimoisena tavoitteenamme on saavuttaa ilmastoneutraalius. Työskentelemme 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 Oy, Piispanilta 9 B, PL 96, 02231 Espoo. Puh. 09 867 6160.

wellspect.fi

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, jolloin 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 polyypinpoistoleikkaus alle 4 viikkoa sitten

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

Navina ulosteinkontinenssitamponi

EC REP

Valmistaja:
Minnesota Medical Technologies
2446 Henry Road Northwest
Stewartville, MN 55976 USA
507-533-0366
www.mmedtech.us

Maahantuojat:
Wellspect HealthCare
Aminogatan 1
Box 14, 431 21 Mölndal,
Sverige.
www.wellspect.com

MPS Medical Product
Service GmbH
Borngasse 20
Braunfels 35619
Germany

LoFric



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

Merkit ja symbolit



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



2797

