

Wellspect®  
A REAL DIFFERENCE

SELKÄYDIN-  
VAMMAANLIITTYVÄT  
VIRTSARAKON JA  
SUOLISTON  
TOIMINTAHÄIRIÖT

- sinulle mies

*LoFric® Navina™*

Tämä esite täydentää terveydenhuollosta saamiasi tietoja siitä, kuinka selkädinvamma tai -sairaus vaikuttaa virtsateiden ja suoliston toimintaan. Esitteessä käsitellään etenkin omatoimista toistokatetrointia ja suolihuuhtelua sekä niiden hyödyllisiä vaikutuksia.

Kiitämme pohjoismaisia uroterapeutteja ja sairaanhoitajia avusta faktojen tarkistamisessa.



# SISÄLLYSLUETTELO



<b>Virtsateiden toiminta selkäydinvamman yhteydessä</b> .....	4
Virtsatiet ja terveys .....	6
Hoito.....	7
Tietoa omatoimisesta toistokatetroinnista .....	8
Tietoa virtsakatetreista .....	9
Näin katetroit omatoimisesti.....	10
LoFric - valinta, johon voit aina luottaa .....	12
Näin käytät LoFric-katetria.....	13
Näin käytät LoFric Origo -katetria .....	14
Näin käytät LoFric Hydro-Kit -katetria .....	15
Näin käytät LoFric Primo -katetria .....	16
Virtsatieinfektiot.....	17
Hyviä neuvoja ja vinkkejä .....	18
Miten toistokatetrointi voi ratkaista ongelmasi?.....	19
Erään naisen tarina .....	20
Tarkistuslista ennen omatoimisen toistokatetroinnin aloittamista .....	21



<b>Suoliston toiminta selkäydinvamman yhteydessä</b> .....	22
Ruoansulatuskanavan toiminta.....	23
Hoito.....	25
Tietoa suolihuuhtelusta.....	26
Navina - Lisääntynyt itsenäisyys .....	28
Tosielämän tarinoita .....	29
Lisätietoja hyvään alkuun .....	31



# VIRTSATEIDEN TOIMINTA SELKÄYDINVAMMAN YHTEYDESSÄ

Selkäydin on suunnilleen sormen paksuinen ja hyvin herkkä. Se sijaitsee nesteen täyttämässä kanavassa selkärangan sisällä. Selkäytimessä on soluja, jotka lähettävät ja vastaanottavat signaaleja koko kehon alueelta. Näiden signaalien ansiosta voimme muun muassa liikuttaa käsivarsia, jalkoja ja kehon muita lihaksia. Nämä signaalit myös ohjaavat kehon valmiutta tyhjentää virtsarakko ja suoli.

Selkäydinvammassa yhteys aivojen ja virtsarakon välillä on kokonaan tai osittain toimimaton (sen mukaan, onko vamma täydellinen vai osittainen). Tästä aiheutuu usein virtsarakon täyttymis- ja tyhjennysvaiheen toimintahäiriö. Lisäksi tämä vaikuttaa kykyyn tyhjentää virtsarakko tahdonalaisesti. Selkäydinvaurioita seuraa aluksi selkäytimen sokkivaihe (spinaalisokki). Se on tila, jossa refleksit lamaantuvat vammatason alapuolelta. Toiminta palautuu muutaman viikon tai kuukauden kuluttua.

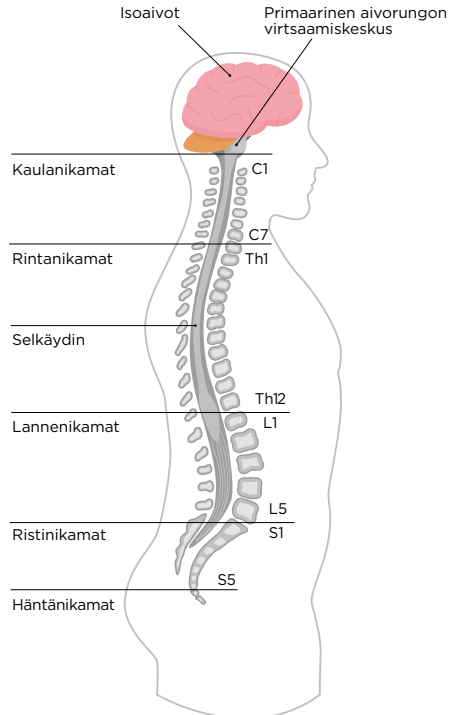
Virtsarakon toimintahäiriöt jaotellaan yleensä sen mukaan, onko virtsarakko **yliaktiivinen** vai **aliaktiivinen**.

**Yliaktiivinen virtsarakko** voi kehittyä korkean selkäydinvamman yhteydessä. Tämä tarkoittaa, että vammataso on 12. rintanikaman (Th12) yläpuolella. Virtsarakon paine on

korkea, mutta virtsarakon tyhjentäminen vaikeutuu koska rakon ja virtsaputken lihakset eivät toimi yhteistyössä. Pitkällä aikavälillä tästä voi aiheutua munuaisvaurioita.

Mikäli selkäydinvaurio sijaitsee 12. rintanikamassa (Th12) tai sen alapuolella, seurauksena voi olla **aliaktiivinen virtsarakko**.

Virtsarakon paine on silloin niin alhainen, ettei rakko pysty supistumaan tyhjentymistä varten. Myös virtsaputken lihas on heikko.



Selkäydinvammasta aiheutuvat virtsarakon toimintahäiriöt jaetaan kahteen pääryhmään vammatason mukaan.

### **Yliaktiivinen virtsarakko**

Selkäytimen sokkivaiheen jälkeen Th12-nikaman yläpuolisessa selkäydinvammassa voi kehittyä ns. spastinen rakko.

#### **Tuntomerkit:**

- Täydellisen vamman yhteydessä rakon täyttymisen tai virtsaamistarpeen tunnetta ei ole.
- Osittaisen vamman yhteydessä virtsaamistarpeen tunnetta voi usein esiintyä, vaikka itse tarve voi ilmetä eri tavalla kuin ennen vammaa.
- Virtsarakko voi supistua tahdosta riippumatta, ja rakkolihaksella on edelleen tyhjennysvoimaa. Tästä voi aiheutua tahatonta virtsankarkailua (refleksirakko). Virtsarakon tilavuus pienenee.
- Jäännösvirtsa: virtsarakon supistumiskyky ei riitä rakon täydelliseen tyhjentymiseen, jolloin seurauksena voi olla virtsankarkailua ja virtsatietulehduksia.
- Kun virtsarakko supistelee, mutta virtsaputki ei avaudu (rakkolihaksen ja suljakalihaksen dyssynergia), rakon paine nousee. Tällöin vaarana on, että virtsa virtaa takaisin munuaisiin (refluksi).

### **Aliaktiivinen virtsarakko**

Yhteys keskushermostoon on katkennut. Tämä tarkoittaa virtsarakon ja selkäytimen välisen refleksikaaren katoamista.

#### **Tuntomerkit:**

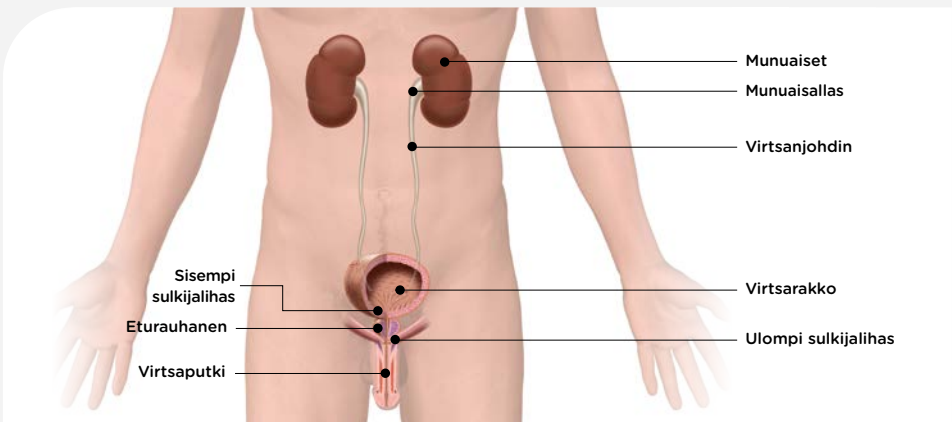
- Täydellisen vamman yhteydessä virtsarakon täyttymisen tai virtsaamistarpeen tunnetta ei ole.
- Rakkolihaksella on vain vähän tai ei lainkaan tyhjennysvoimaa, joten rakkoon jää runsaasti virtsaa.
- Virtsarakko on usein pullistunut ja liian täynnä.
- Jäännösvirtsa voi aiheuttaa virtsankarkailua ja virtsatietulehduksia.
- Sulkijalihaksen paine on usein vähäinen, jolloin seurauksena voi olla virtsankarkailua, kun lihakseen kohdistuu painetta esimerkiksi ponnistuksen, yskimisen tai aivastamisen yhteydessä.

# 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 rakko on oikeastaan suuri lihas, joka pystyy laajenemaan ja supistumaan.

Virtsarakon tilavuus pienenee, mutta virtsan on ensin ohitettava sulkijalihäs. Tämä virtsarakon alapuolella sijaitseva lihas toimii varaventtiilinä, joka on joko auki tai kiinni. Sen ollessa auki virtsa pääsee virtaamaan ulos. Virtsarakon tyhjennystä ohjaa keskushermosto. Se perustuu tahdonalaisen ja tahdosta riippumattoman hermoston yhteistyöhön. Virtsan määrä vaihtelee yksilöllisesti, mutta yleensä virtsaa poistuu 200–400 ml kerralla ja 1–2 litraa vuorokaudessa. Normaalisti ihminen virtsaa 4–8 kertaa vuorokaudessa.



# HOITO

## **Virtsarakon tyhjentäminen katetrilla**

Virtsarakon katetrointi on sopiva hoitomuoto, jos rakko ei tyhjene kokonaan virtsaamisen jälkeen. Hoitomenetelmiä on kaksi: omatoiminen toistokatetrointi ja kestopatetri. Omatoiminen toistokatetrointi on ensisijainen hoitomuoto. Siinä virtsarakko tyhjenetään säännöllisesti käyttämällä hydrofiilista kertakäyttökatriä.

## **Omatoimisen toistokatetroinnin hyötyjä**

Omatoimisesta toistokatetroinnista on monenlaista hyötyä kestopatetriin verrattuna. Virtsatietulehdusten riski pienenee ja virtsatie pysyvät normaaleina, joten myös tulehdusten ja munuaistoiminnan heikentymisen riski pienenee. Omatoimisen toistokatetroinnin tavoitteena on tyhjentää virtsarakko

säännöllisesti kokonaan. Tämä ehkäisee virtsatieinfektioita, virtsankarkailua ja tihentynyttä virtsaamistarvetta.

Omatoimisen toistokatetroinnin käyttö parantaa mahdollisuutta seksuaalisesti aktiiviseen elämään.

## **Kestopatetri**

### **Kestopatetri**

Katetri viedään virtsarakkoon virtsaputken kautta. Kestopatetri asetetaan useimmiten heti vammautumisen jälkeen, ja se pyritään poistamaan niin pian kuin mahdollista.

### **Suprapubinen katetri**

Katetri viedään virtsarakkoon vatsanpeitteiden kautta. Etuna on, että katetri ei ole virtsaputkessa ja se mahdollistaa omatoimisen toistokatetroinnin harjoittelun. Käytetään, kun omatoiminen toistokatetrointi ei ole mahdollista.

**Omatoimiseen toistokatetrointiin käytettävillä kertakäyttökatreilla on useita hyviä ominaisuuksia. Esimerkiksi:**

- Ne suojaavat alempia ja ylempiä virtsateitä.
- Virtsarakon täydellinen tyhjeneminen pienentää virtsatieinfektioiden riskiä.
- Elämänlaatu paranee virtsankarkailun ja tihentyneen virtsaamistarpeen vähenemisen myötä.

# TIETOA OMATOIMISESTA TOISTOKATETROINNISTA

**Omatoiminen toistokatetrointi tarkoittaa virtsarakon säännöllistä tyhjentämistä kertakäyttökateetrilla. Menetelmä on tehokas sekä virtsan pidättämiseen että virtsarakon tyhjentämiseen liittyvissä vaikeuksissa. Vaikka katetrointi voi aluksi tuntua hieman hankalalta, se on yksinkertainen ja turvallinen toimenpide eikä aiheuta kipua.**

## Omatoiminen toistokatetrointi

Omatoimisessa toistokatetroinnissa virtsarakkoon viedään säännöllisesti katetri, jonka kautta kaikki virtsa virtaa ulos. Tämä auttaa rakkoa tyhjenemään kokonaan. Kun virtsarakko on tyhjä, katetri vedetään ulos ja hävitetään. Useimmat käyttäjät oppivat hyvin nopeasti katetroimaan. Pienen harjoittelun jälkeen se sujuu muutamassa minuutissa.

Tämä saattaa kuulostaa hieman pelottavalta, vaikealta tai kenties vain epämukavalta. Mutta kuten kaikessa muussakin, harjoittelu tuo varmuutta. Tuhannet miehet, naiset ja lapset kaikkialla maailmassa katetroivat itsensä päivittäin. He kokevat, että omatoiminen toistokatetrointi ratkaisee useita ongelmia ja tekee elämästä helpompaa. Lisäksi se ehkäisee munuaisvaurioita ja virtsatietulehduksia.

## Kuinka usein?

Katetrointikertojen määrä vaihtelee virtsan määrän mukaan. Virtsan määrä ei saisi olla 400 ml:aa enempää kerrallaan. Tutkimukset osoittavat, että pitkien katetrointivälien ja virtsan bakteerisesiintymien välillä on yhteys. Katetrointikertojen määrä vaihtelee yksilöllisesti ja on riippuvainen nautitusta nestemäärästä. Tavallisesti katetroidaan 4–6 kertaa päivässä, harvoin öisin.

## Hoidon tavoitteet

- Refluksin ja munuaisvaurioiden ehkäiseminen
- Komplikaatioiden, kuten suuren jäännösvirtsan määrän tai virtsatietulehdusten ehkäiseminen
- Elämänlaadun parantaminen virtsankarkailun ja tihentyneen virtsaamistarpeen lievittymisen myötä



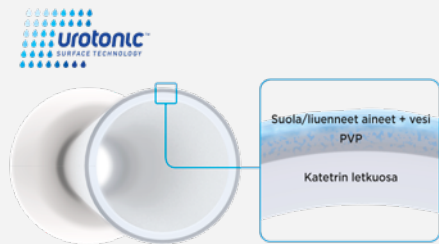
# HYVÄ TIETÄÄ VIRTSAKATETREISTA

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

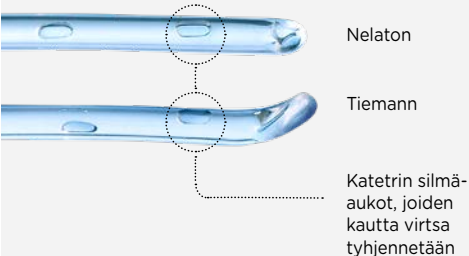
Useimmat suosivat katetreja, joita on helppo käyttää ja jotka on helppo viedä virtsaputkeen. Aivan yhtä tärkeää kuin hyvä aloitus, on ajatella katetrointia pitkällä aikavälillä. Katetrin pintarakenteella on erittäin tärkeä merkitys sekä lyhyt- että pitkäaikaisessa käytössä. Virtsaputki rasittuu jokaisen 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/liuennneiden aineiden kanssa sitoo vettä katetrin pintaan. Tämä varmistaa katetrin pinnan säilymisen liukkaana ja miellyttävänä koko katetroinnin ajan.



Nelaton

Tiemann

Katetrin silmäaukot, joiden kautta virtsa tyhjennetään

## Katetrien kärjet

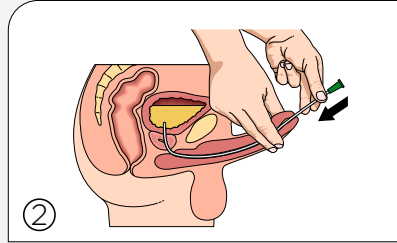
Nelaton-katetri pyöreällä kärjellä on yleisin.

Tiemann-katetri (kaarevakärkinen katetri) voi olla paras vaihtoehto silloin, kun virtsaputkessa on jokin este tai esim. eturauhanen on suurentunut. Kaareva kärki saattaa ohittaa esteen helpommin.

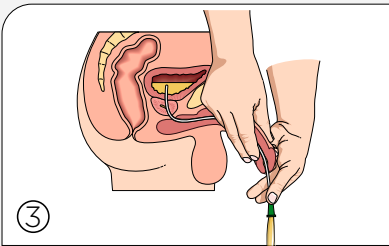
## Näin katetroit



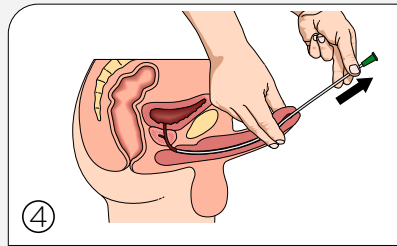
1 Pese kädet saippualla ja vedellä sekä ennen katetrointia että sen jälkeen. Vältä turhaa pintojen koskettelua sen jälkeen, kun olet pessyt kätesi.



2 Nosta penistä yläviistoon. Vie katetri hitaasti virtsaputkeen. Työnnä katetria kevyesti, mutta vakaasti, kunnes virtsa alkaa valua. Työnnä katetria sisään vielä pari cm lisää.

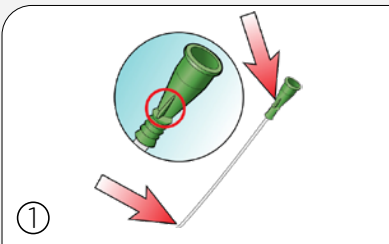


3 Laske penis normaaliasentoon, kun virtsa alkaa valua katetrin kautta.

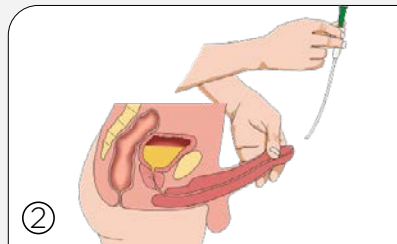


4 Kun virtsaa ei enää valua katetrin kautta, vedä katetria hitaasti ulos. Jos virtsa alkaa valua uudelleen, odota kunnes virtsan tulo lakkaa, ennen kuin poistat katetrin. Nyt rakko on täysin tyhjä.

### Kaarevakärkisellä Tiemann-katetrilla katetroiminen vaatii erityistä tekniikkaa.



1 Huomaa kartiossa oleva merkki suhteessa katetrin kärkeen, kun viet katetria sisään virtsaputkeen. Siten varmistat, että katetrin kärki on oikeassa suunnassa katetroinnin aikana.



2 Varmista, että katetrin kärki osoittaa kasvoihin päin/ylöspäin viedessäsi katetria sisään ja katetroinnin aikana.

Etsi itsellesi sopiva asento,  
ota tarvitsemasi apuvälineet valmiiksi esille.



Jos istut pyörätuolissa ja katetroit,  
virtsapussista tai LoFric Hydro-Kit  
-katetrisetistä voi olla hyötyä.

Tässä vaihtoehdossa käytetään jatkoletkua  
ohjattuna suoraan wc-pönttöön.  
Letku pysyy paikoillaan, kun asetat sen  
wc-istuimen ja -renkaan väliin.

Skannaa QR-koodi  
saadaksesi lisätietoja ja  
nähdäksesi toistokatetrintiin  
perehdyttäviä filmejä.



# LOFRIC - VALINTA, JOHON VOIT AINA LUOTTAA

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

## **LoFric - klassinen alkuperäistuote**

LoFric® on perinteinen, hydrofiilinen ja vähäkitkainen katetri. LoFricin hydrofiilisen pinnan aktivoimiseen tarvitaan puhdasta vettä. Tutkimustulokset osoittavat toistokatetroinnin olevan LoFric-katetrilla turvallista myös monivuotisessa käytössä.

## **LoFric Primo - taitettava katetri, joka sisältää steriilin veden**

LoFric® Primo™ on vesivaippakatetri, jonka pakkauksessa on mukana steriiliä vettä. Katetri aktivoidaan ennen käyttöä. LoFric Primon voi taittaa, ja se on helppo ottaa mukaan.

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

LoFric® Origo™ on miesten katetri, joka on suunniteltu turvalliseen, hygieeniseen ja kätevään katetrointiin. Näppärä pakkaus voidaan helposti taittaa taskukokoon, jolloin LoFric Origo on huomaamaton ja yksinkertainen ottaa mukaan.

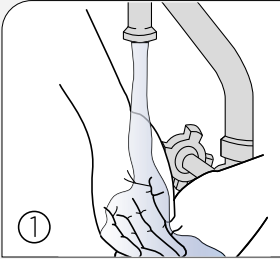
LoFric Origo -katetrissa on liikkuva ja helppokäyttöinen asetin, joka mahdollistaa vakaan ja turvallisen katetroinnin. Katetri on käyttövalmis heti aktivoinnin jälkeen.

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

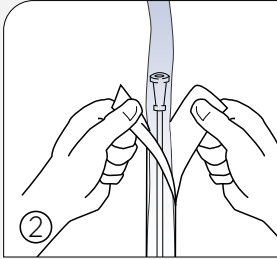
LoFric® Hydro-Kit™ on täydellinen hydrofiilinen katetripakkaus. LoFric-katetrin, suolaliuosta sisältävän nestetyynyn ja keräysspussin ansiosta et tarvitse välttämättä lainkaan wc:tä etkä vesipistettä. LoFric Hydro-Kit tarjoaa vapauden ja varmuuden itsekatetrointiin missä tahansa. Katetri on valmis käytettäväksi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



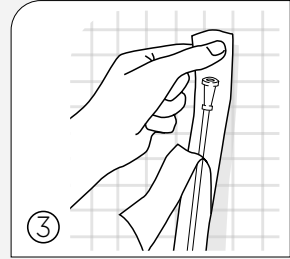
## Näin käytät LoFric -katetria



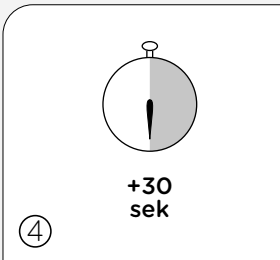
Aloita pesemällä kätesi saippualla ja vedellä.



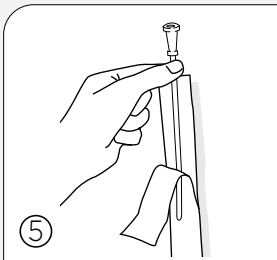
Avaa pakkaus vetämällä repäisyliuskat erilleen noin 5-6 cm:n pituudelta. Valuta vettä pakkaukseen. Tavallinen vesijohtovesi käy hyvin.



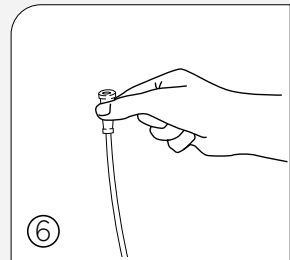
Pakkauksessa on tarra. Irrota sininen suojapaperi ja kiinnitä pakkaus sopivaan kuivaan pintaan.



Anna katetrin olla vedessä 30 sekunnin ajan samalla, kun valmistaudut katetrointiin.

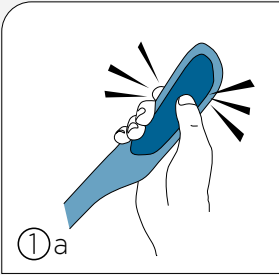


Katetri on käyttövalmis 30 sekunnin kuluttua.

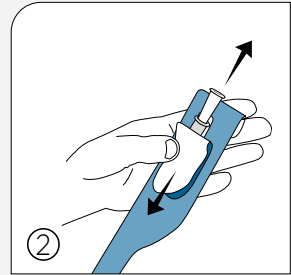
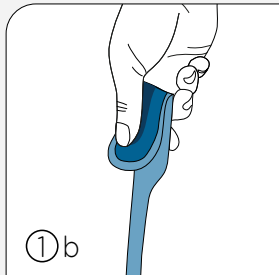


Katetroi saamiesi ohjeiden mukaan. Katetroituasi heitä katetri talousroskiin.

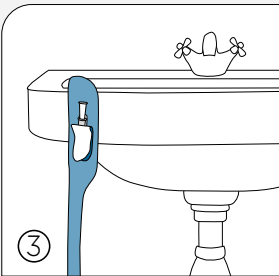
## Näin käytät LoFric Origo -katetria



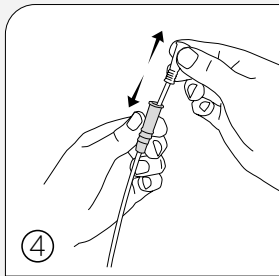
①a Välitön aktivointi. Tarvitaan vain kevyt puristus (tai taita ja purista) ja LoFric Origo on aktivoitu suolaliuoksella.



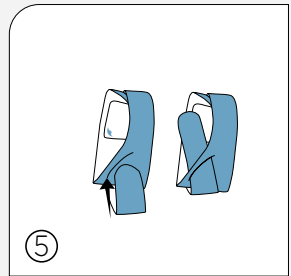
② Vedä avausliuskasta avataksesi pakkauksen.



③ Voit ripustaa katetri-pakkauksen takaosan tarralapun avulla kuivalle ja puhtaalle pinnalle.

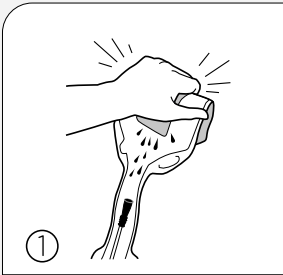


④ Liikuteltava asetin takaa paremman otteen, ilman että katetrin letkuosaan tarvitsee koskea paljain käsin.

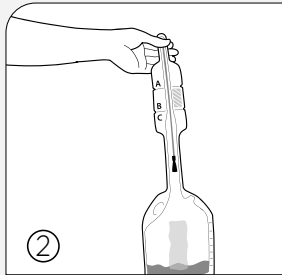


⑤ Taitettavissa taskukokoon. Taittele pakkaus ja käytä lovea pitämään katetri taitettuna.

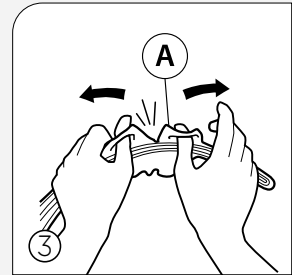
## Näin käytät LoFric Hydro-Kit -katetria



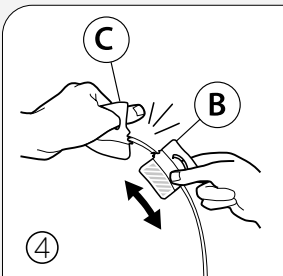
1 Pidä tuote pystyasennossa. Taita nestetyynyä ja purista. Anna suolaliuoksen valua alas katetriin.



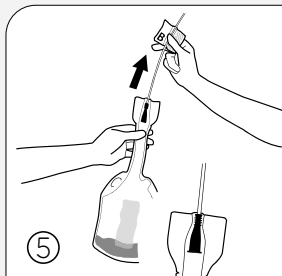
2 Käännä tuote ylösalaisin ja anna suolaliuoksen valua keräyspussiin.



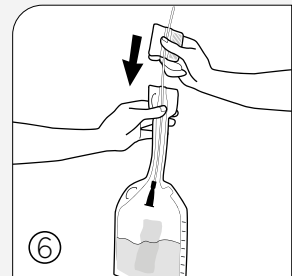
3 Repäise lenkkien avulla kohdasta "A" paljastaaksesi katetrin kärkiosan.



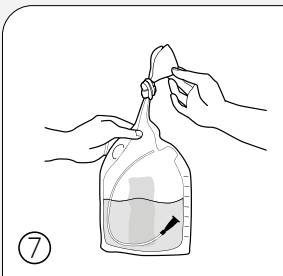
4 Käytä avaamiseen lenkkejä kohdassa "B/C". Käytä pakkauksen osaa "B" asettimena.



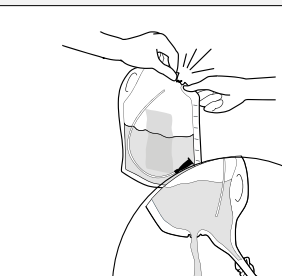
5 Vedä katetria varovasti ulos pakkauksesta, kunnes liitinkartio lukkiutuu paikoilleen varmistaen pitävän liitoksen katetrin ja keräyspussin välillä. Katetroi.



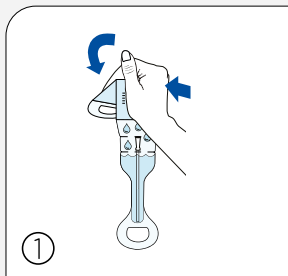
6 Työnnä katettri takaisin keräyspussiin.



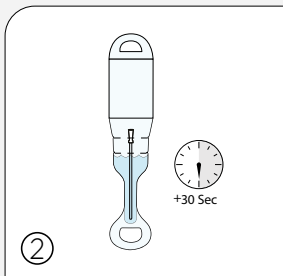
7 Ennen kuin heität tuotteen roskeeseen, tyhjennä pussi sen kaulan kautta tai solmi pussin suu ja tyhjennä pussi repäisykohdan kautta. Voit myös solmia pussin ja hävittää sen sellaisenaan.



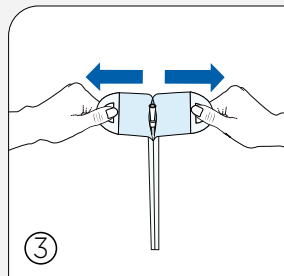
## Näin käytät LoFric Primo -katetria



Taita ja purista vesipussia niin, että vesi valuu alas katetriin.

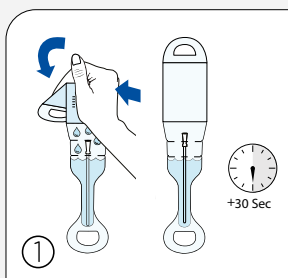


Ripusta LoFric Primo lenkin tai takaosan liimapinnan avulla. Anna katetrin olla vedessä 30 sekunnin ajan samalla, kun valmistaudut katetrointiin.

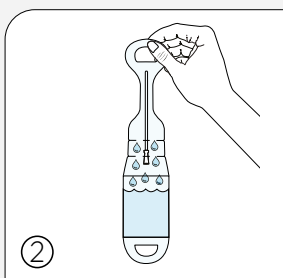


Vedä pakkaus auki. Tartu pakkauksessa vesipussin yläpuolella oleviin lenkkeihin kummallakin kädellä. Vedä, kunnes katetri tulee näkyviin. Katetri on valmis käytettäväksi.

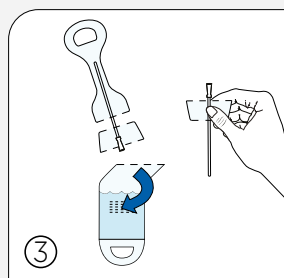
### Katetri voidaan avata kahdella eri tavalla - joko sisäänvientiaavun kanssa tai ilman sitä



Taita ja purista vesipussia niin, että vesi valuu alas katetriin. Kiinnitä LoFric Primo lenkin tai takaosan liimapinnan avulla. Anna katetrin olla vedessä 30 sekunnin ajan samalla, kun valmistaudut katetrointiin.



Kääntele pakkausta ylös ja alas niin, että vesi valuu takaisin vesipussiin.



Irrota vesipussi repäisemällä liuska A. Vinkki! Irrota liuska ensin puoliväliin asti, käännä pakkaus ja repäise sitten toinen puoli irti. Repäise liuska B samalla tavoin kuin liuska A. Käytä jäljelle jäänyttä osaa sisäänvientiapuna.



# VIRTSATIEINFEKTIOT

Selkäydinvammautuneet ovat erityisen alttiita virtsatiekomplikaatioille, koska selkäydinvamma aiheuttaa virtsarakon tyhjentämisvaikeuksia.

## Virtsatietulehdukset

Virtsatietulehdukset (virtsatieinfektiot) ovat tuttuja monille katetrinkäyttäjille sekä muille virtsarakon täydellistä tai osittaista tyhjentämistä vaikeuttavasta tilasta kärsiville. Virtsatietulehdus on bakteeri-infektio, joka vaikuttaa johonkin virtsateiden osaan. Virtsa sisältää nestettä, suoloja ja kuona-aineita. Tavallisesti virtsassa ei ole bakteereja. Jos bakteereja kuitenkin joutuu virtsarakkoon tai munuaisiin, ne lisääntyvät virtsassa, tarttuvat limakalvoon ja aiheuttavat virtsatielehdoksen.

Virtsatietulehdukset jaetaan oireettomiin ja oireellisiin tulehduksiin. Oireeton virtsatielehdus tarkoittaa, että virtsassa on bakteereja ilman virtsateiden oireilua.

Suurentuneet bakteeriarvot virtsassa ilman oireita eivät tarkoita virtsatielehdusta. 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 virtsatielehdusepäilyn yhteydessä, jotta saat oikeat antibiootit.

## Oireellisten virtsatie- tulehdusten tuntomerkit:

- Muutokset rakon toiminnassa
- Virtsankarkailu / lisääntynyt virtsankarkailu
- Kirvely / polttava tunne rakon tyhjennyksen yhteydessä
- Tihentynyt virtsaamistarve
- Alavatsan tai alaselän kivut
- Verinen virtsa
- Kuume ja/tai huonontunut yleiskunto
- Lisääntynyt lihasjäykkyys (spastisuus)
- Lisääntyneet autonomiset reaktiot, kuten hikoilu tai palelu
- Autonominen dysrefleksia potilailla, joiden selkäydinvamma on Th6:n yläpuolella

**Jos sinulla on virtsatielehdoksen oireita, ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen lisätutkimuksia varten.**

# HYVIÄ NEUVOJA JA VINKKEJÄ

## Juominen

Keho tarvitsee yhteensä 1,5–2 litraa nestettä päivittäin. Neste huuhtelee virtsarakon, mikä pienentää virtsatieinfektioiden riskiä.

## Hyvä hygienia

Alapesua suositellaan kerran päivässä. Käsiin on hyvä hieroa käsihuuhdetta ennen katetrintia julkisissa WC-tiloissa.

## Jätteiden lajittelu

- Kuljetuspakkaus lajitellaan kartonki-jätteisiin
- Katetri-laatikko lajitellaan kartonkijätteisiin
- LoFric Origo -pakkaus lajitellaan muovijätteisiin. Muut LoFric-pakkaukset jaetaan ja lajitellaan muovi- ja paperijätteisiin.

Itse katetri on lajiteltava poltettaviin sekajätteisiin, koska se on katetroinnin yhteydessä ollut kosketuksessa kehon eritteiden kanssa. Sama koskee pakkauksia, jotka ovat olleet kosketuksissa kehon eritteiden kanssa ja joita ei ole huuhdeltu.

## Katetrointien määrä

Uroterapeutti tai sairaanhoitaja neuvoo, kuinka usein sinun on katetroitava, mutta tavallisesti se on tarpeen 4–6 kertaa päivässä. Määrä vaihtelee yksilöllisesti rakon ongelmien, juodon nestemäärän ja virtsamäärän mukaan sekä sen mukaan, onko virtsaaminen ilman katetria mahdollista. Pääsääntöisesti rakossa ei tulisi olla yli 400 ml:aa virtsaa. Komplikaatioiden välttämiseksi on tärkeää noudattaa annettuja suosituksia.

## Tyhjennä kokonaan

Tässä voi auttaa asennon muuttaminen, kun katetri on edelleen virtsarakon sisällä. Vedä katetria hitaasti ulos, jotta kaikki virtsa tyhjenee pois; älä kiirehdi. Jos rakkoon jää edelleen virtsaa, virtsatieinfektion riski suurenee. Tyhjentäminen onnistuu parhaiten istuma-asennossa tai seisten.

## Vaikeudet katetrin sisäänviemisessä

Jos olet jännittynyt katetroidessasi, virtsaputkea ympäröivä sulki-lihas voi kiristyä ja vaikeuttaa katetrin sisäänviemistä. Etsi hyvä asento, yskäise ja yritä rentoutua. Yritä viedä katetri uudelleen sisään. Hoidon alussa virtsassa tai katetrissa voi olla hieman verta. Se johtuu yleensä siitä, että virtsaputki on ärtynyt. Kokemus on osoittanut, että tämä menee nopeasti ohi, mutta jos olet epävarma, ota yhteys uroterapeuttiin tai sairaanhoitajaan.

## Matkoilla

Ota katetrit ja apuvälineet mukaasi matkalle. Matkalaukkujen katoaminen lentomatkoilla ei valitettavasti ole lainkaan tavatonta, joten pidä aina muutaman päivän katetritarve mukana käsimatkatavaroissa. Voit helpottaa lentokenttämuodollisuuksia pyytämällä apuvälinetodistuksen uroterapeutilta tai sairaanhoitajalta tai ottamalla yhteyden Wellspectiin.

**Tilaa matkapakkaus tai apuväline-todistus [wellspect.fi-sivuiltamme](https://wellspect.fi)**



# MITEN TOISTOKATETROINTI VOI RATKAISTA ONGELMASI?

## Elämänlaadun paraneminen

Kun virtsatieinfektioiden riski saadaan pieneneään ja/tai virtsankarkailu hallintaan, myös potilaan elämänlaatu paranee. Sinun ei tarvitse huolehtia hajuhaitoista tai märistä vaatteista. Pystyt hallitsemaan tilannetta paremmin, ja samalla elämänlaatusi paranee. Kun rakko tyhjenee täysin, wc:ssä tarvitsee käydä harvemmin.

Sinun ei tarvitse nousta sängystä monta kertaa yössä tyhjentämään rakkoa, vaan nuket paremmin. Myös päivisin wc-käynnejä on vähemmän ja aikaa jää enemmän muuhun.

## Virtsan karkailun ja tihentyneen virtsaamistarpeen ehkäisy

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

## Virtsatieinfektoriskin vähentäminen

Virtsatieinfektioiden riski pienenee, kun virtsarakko tyhjenetään täysin. Virtsatieinfektioiden ehkäisyn kannalta on tärkeää tyhjentää virtsarakko säännöllisesti ja kokonaan.

## Virtsarakon toimintakyvyn palauttaminen

Virtsarakon säännöllisen tyhjentämisen avulla voidaan sen toimintakyky joskus palauttaa normaaliksi. Kaikkien kohdalla se ei ole mahdollista, mutta osalla ihmisistä ja tiettyjen sairauksien kohdalla se voi harjoittelun myötä onnistua.

## Ajansäästö

Osa potilaista joutuu istumaan wc:ssä kauan saadakseen virtsarakon tyhjenettyä tai lähtemään uudelle wc-käynnille lähes heti virtsaamisen jälkeen. Toistokatetroiintiin menee vain muutama minuutti, ja sen avulla virtsarakko tyhjenee kokonaan.

# TOSIELÄMÄN TARINOITA

## LOFRIC ORIGO -KATETRIN KÄYTTÄJÄ

**"Jäin lapsena auton alle, kun olin ajelemassa pyörällä ystävieni kanssa. Seurauksena oli osittainen selkäydinvamma. Heti onnettomuuden jälkeen minulle kerrottiin, että tarvitsisin apuvälineitä virtsarakon ja suolen tyhjentämiseen.**

Käytettyäni lyhyen aikaa kestopatetria minun piti siirtyä omatoimiseen toistokatetroiin. Aluksi olin erittäin skeptinen: katetointi oli kivuliasta ja epämiellyttävää, ja minulla oli toistuvia virtsatietulehduksia.

Vuosien varrella olen kokeillut monenlaisia katetreja. Pääsin kokeilemaan LoFric Origoa, kun se tuli markkinoille Norjassa.

Huomasin nopeasti, että omatoiminen katetointi ei enää tuntunutkaan epämiellyttävältä – eikä minulla ole ollut ainuttakaan virtsatietulehdusta sen jälkeen, kun aloitin LoFric Origoon käytön.

LoFric Origoon helppokäyttöisyys on minulle erityisen tärkeää, koska työhöni kuuluu paljon matkustamista."

## LOFRIC ORIGO JA LOFRIC HYDRO-KIT -KATETRIEN KÄYTTÄJÄ

**"Olen käyttänyt LoFric-tuotteita päivittäin viimeisten 15 vuoden ajan. Niiden ansiosta minun ei tarvitse murehtia omatoimista toistokatetointia arjessani – se vain toimii!**

Arkena käytän LoFric Origoa, joka on helppo ottaa mukaan huomaamattoman pakkauksen ansiosta. Kuulun Tanskan pyöräilymaajoukkueeseen, joten vietän noin 15 viikkoa vuodesta ulkomailla kilpailumatkoilla ja harjoitusleireillä. Matkoilla käytän aina LoFric Hydro-Kit -settiä.

Katetrin ja pussin yhdistelmä ja pieni käsihuhdepullo mahdollistavat helpon, turvallisen ja hygieenisen katetroidin esimerkiksi julkisissa WC-tiloissa tai lentokoneessa. Sama pätee myös viiden tunnin pyöräilyharjoituksiin. Silloin on tärkeää, että omatoiminen toistokatetointi onnistuu helposti ja hygieenisesti, joten LoFric Hydro-Kit on ykkösvaihtoehtoni."

# TARKISTUSLISTA ENNEN TOISTOKATETROINNIN ALOITUSTA

Tämän tarkistuslistan tarkoitus on tehdä toistokatetroinnin aloituksestasi ja omahoidostasi niin hyvää kuin mahdollista. Lista sisältää tiedot, jotka sinun tulisi saada toistokatetrointiperehdytyksessä sekä suullisesti että kirjallisesti.

Yhteyshenkilö: .....

Toimipaikka: ..... Puh: .....

Katetrialinta, LoFric ..... CH: ..... Pituus: ..... cm

Katetrointikertoja/päivä: .....

## Tietoa toistokatetroinnista

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Syyt virtsarakon tyhjenemisongelmiin    | <input type="checkbox"/> Virtsaamiskertojen yksilöllinen määrittely              |
| <input type="checkbox"/> Virtsateiden anatomia                   | <input type="checkbox"/> Tietoa komplikaatioista, esim. virtsatieinfektioista    |
| <input type="checkbox"/> Virtsateiden normaali toiminta          | <input type="checkbox"/> Katetrien ja mahdollisten muiden apuvälineiden esittely |
| <input type="checkbox"/> Toistokatetroinnin edut                 | <input type="checkbox"/> Käytännön neuvoja                                       |
| <input type="checkbox"/> Toistokatetrointimenetelmän opettaminen |  |
| <input type="checkbox"/> Toistokatetrointi valvotusti            |  |

Yhteyshenkilö: .....

Toimipaikka: ..... Puh: .....

Katetrialinta, LoFric ..... CH: ..... Pituus: ..... cm

Katetrointikertoja/päivä: .....

## Toistokatetroinnin seuranta

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Virtsaamiskertojen yksilöllinen määrittely<br>- käy läpi virtsaamistaulukko  | <input type="checkbox"/> Käytännön tietoa valikoiman muutoksista ja verkkosivujen päivityksistä |
| <input type="checkbox"/> Toistokatetrointekniikan kertaus   | <input type="checkbox"/> Mahdolliset komplikaatiot  |
| <input type="checkbox"/> Seuranta - Toistokatetroinnin vaikutus jokapäiväiseen elämään/elämänlaatuun<br>- oikea katetri?<br>- oikea määrä katetrointeja/katetrointivälit? | <input type="checkbox"/> Käytännön neuvoja, esim. matkoja ajatellen                             |



# SUOLISTON TOIMINTA SELKÄ- YDINVAMMAN YHTEYDESSÄ

Ruoansulatuskanavaa ohjaa hermosto, joka on yhteydessä aivoihin selkäytimen kautta. Hermoratojen katkeaminen esimerkiksi sairauden tai keskushermoston vaurion vuoksi voi vaikuttaa suoliston toimintaan.

Vammalla voi olla eriasteisia vaikutuksia ulosteen ja kaasun poistumisesta vastaavan sulkijalihaksen tahdonalaiseen hallintaan. Muita suolistoon vaikuttavia tekijöitä ovat toiminnanrajoitteista ja/tai lääkkeiden käytöstä aiheutuvat liikuntakyvyn muutokset.

Neurogeeninen suolen toimintahäiriö voi aiheuttaa ummetusta, ulosteinkontinenssia ja/tai muita ulostusongelmia.

Ummetus voi vaikeuttaa virtsarakon tyhjentämistä, ja tutkimusten mukaan se myös lisää virtsatieinfektioiden esiintyvyyttä.

## Ummetus

Ummetusta esiintyy usein neurogeenisen suolen toimintahäiriön yhteydessä. Suolen liikkeet ovat hitaampia ja epäsäännöllisempiä. Tavanomainen oire on kova ja kuiva uloste, jota on vaikea tyhjentää suolesta. Lisäksi vatsassa voi esiintyä epämukavuuden tunnetta ja ilmavaivoja.

### Tuntomerkit

- Henkilöstä voi jatkuvasti tuntua, ettei suoli ole tyhjentynyt kunnolla. Synnä voi olla, ettei sulkijalihas rentoudu, vaikka uloste on peräsuolella ja on aika tyhjentää suoli. Tämän seurauksena suolen tyhjentäminen kestää kauan, ja siitä voi myös aiheutua peräpukamia, jotka saattavat puolestaan olla kivuliaita ja vuotaa helposti verta.
- Lihakset veltostuvat, joten suolta voi olla vaikeampi saada tyhjennettyä kokonaan.
- Vatsalihaksilla ponnistaminen voi olla vaikeaa.

## Ulosteinkontinenssi

Myös ulosteinkontinenssi on tyypillinen vaiva neurogeenisen suolen toimintahäiriön yhteydessä. Se on tila, jossa suoli tyhjenee tahattomasti.

### Tuntomerkit

- Henkilö menettää sulkijalihaksen tahdonalaisen hallinnan kokonaan tai osittain täydellisen tai osittaisen vamman seurauksena.
- Sulkijalihas voi heikentyä niin, ettei se pysty pidättämään suolen alaosaan kertyvää ulostetta.
- Inkontinenssi voi kehittyä ummetuksen seurauksena. Tällöin vetinen uloste pääsee kulkemaan kovan ulosteen ohja ja vuotamaan. Molempia vaivoja voi hyvinkin esiintyä samanaikaisesti.

# RUOANSULATUSKANAVAN TOIMINTA

Ihmisen ruoansulatuskanavan koko pituus on 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.

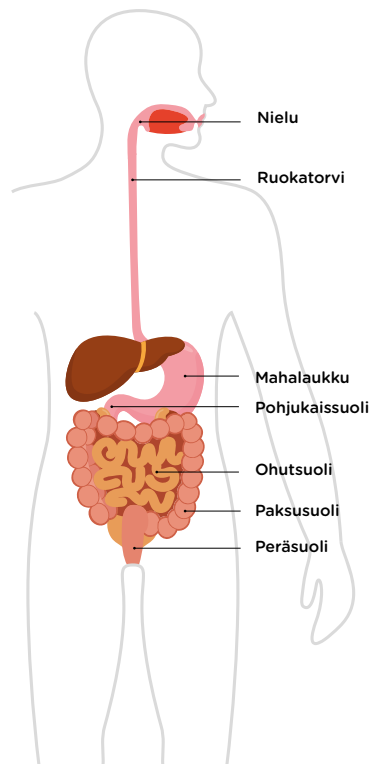
Suolen liikkeet kuljettavat ulostetta eteenpäin. Sen kulku paksusuolen läpi kestää noin 1–3 vuorokautta. Osa ulosteesta kerääntyy peräsuolen alaosaan. Kun peräsuoli laajenee, aivoihin lähtee suolen tyhjennystarpeesta ilmoittava signaali, minkä jälkeen ulosteet poistuvat anaalikanavan kautta.

## Suolen tyhjentäminen

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

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

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







# HOITO

## Ensimmäinen hoitovaihtoehto on konservatiivinen hoito

### Ravinto

Ravinnolla on vaikutusta, koska jotkin ruoka-aineet voivat löysentää vatsaa ja toiset aiheuttaa ummetusta. On tunnetusti tärkeää varmistaa säännölliset ruoka-ajat sekä normaali nesteiden ja kuitujen saanti.

### Liikunta

Säännöllinen liikunta auttaa käynnistämään suolen liikkeitä.

### Lääkitys

Saatavana on erilaisia laksatiiveja, jotka auttavat suolta liikkuttamaan ulostetta tehokkaammin tai muuttavat ulosteen koostumusta niin, että suolen tyhjentäminen helpottuu.

### WC-harjoittelu

Yksi keino, josta voi olla apua, on istua WC:ssä säännöllisesti tietyn aikaa joka päivä. Tarkoituksena on kuulostella kehon signaalia ja reagoida siihen välittömästi, kun se tulee. Vaikka signaalia ei tulisikaan, WC:ssä kannattaa käydä noin 20–40 minuuttia esimerkiksi aamiaisen jälkeen.

### Pienoisperäruiske

Potilaille, joilla on neurogeeninen suolen toimintahäiriö, voidaan hoidoksi tarjota varhaisessa vaiheessa pienoisperäruisketta. Jos sen vaikutus ei ole riittävä, myöhemmin voidaan siirtyä suolihuuhtelujärjestelmän käyttöön.

## Toinen hoitovaihtoehto

### Suolihuuhtelu

Seuraava vaihe on suolihuuhtelu. Suolihuuhtelu on usein unohdettu hoitomuoto. Se on kuitenkin tehokas tapa tyhjentää suoli. Veden johtaminen paksusuoleen rektaalikatetrin tai kartion avulla aktivoi suolten aaltomaisia liikkeitä niin, että uloste poistuu 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

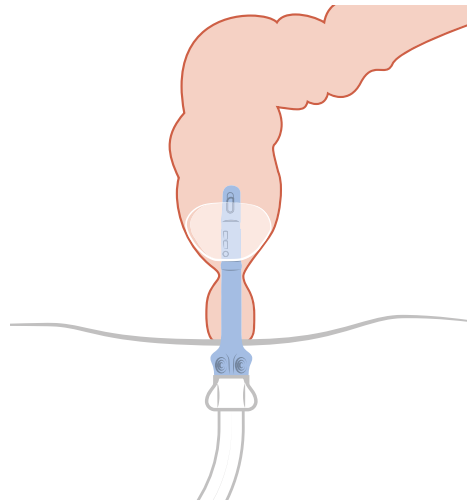
# TIETOA SUOLIHUUHTELUSTA

**Suolihuuhtelu on suolen tehokkaasti tyhjentävä menetelmä. Siinä peräsuoli ja paksusuolen alaosa tyhjenetään johtamalla suoleen vettä.**

Säännöllinen huuhtelu tyhjentää paksu- ja peräsuolen tehokkaasti. Se ehkäisee ulosteen karkailua ja mahdollistaa lisäksi suolen tyhjennysketken 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 inkontinenssia. Suolihuuhtelun tarkoituksena on palauttaa suolen hyvä ja säännöllinen toiminta, joka mahdollistaa normaalin elämän.



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



Saat aikaa ajatella  
muitakin asioita

### Suolihuuhtelu

Suolihuuhtelu tyhjentää suolen huomattavasti konservatiivisia menetelmiä tehokkaammin.

**Ilman suolihuuhtelua**  
Elämä ummetuksen kanssa.



# NAVINA - LISÄÄNTYNYT ITSENÄISYYS

**Innovatiivinen ja käyttäjäystävällinen suolihuuhtelujärjestelmä, joka antaa sinulle mahdollisuuden olla spontaanimpi päivittäisessä elämässäsi.**

Navina™ Systems ei ole ainoastaan korkealaatuinen lääketieteellinen tuote. Se on suolihuuhteluun tarkoitettu järjestelmä, joka koostuu useista ainutlaatuisista tuotteista, kattavasta koulutusohjelmasta ja mobiilisovelluksesta, jonka avulla voit säätää hoitosi täsmälleen haluamallasi tavalla.

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

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 - älykäs ja yksilöllisesti räätälöity**

Navina™ Smart on elektroninen järjestelmä, jonka avulla voit räätälöidä suolihuuhtelun juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi - turvallisella, johdonmukaisella ja hallitulla tavalla. Helppokäyttöisen digitaalisen ohjausyksikön avulla voit hallita veden määrää, huuhtelun nopeutta ja ballongin täyttämistä. Kun olet testannut ja tallentanut henkilökohtaiset asetukset, sinun ei tarvitse muuta kuin aloittaa painamalla Start. Ohjausyksikkö on suunniteltu siten, että suolihuuhtelu onnistuu hyvin vaikka käsien toimintakyky olisi heikentynyt.



# TOSIELÄMÄN TARINOITA

## NAVINA CLASSICIN KÄYTTÄJÄ

**”Kun sairaanhoitaja näytti suolihuuhtelujärjestelmän minulle ensimmäistä kertaa, olin varma, ettei se olisi minulle sopiva ratkaisu. Järjestelmään kuului vettä, letkuja, katetreja ja pumppu. Mietin, miten sotkuista 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. Mielestäni suolihuuhtelua pitäisi kuitenkin tarjota terveydenhuollossa huomattavasti useammin suoliongelmissa kärsiville potilaille. Syitä on monia, mutta kerron niistä muutamia.

Housuun ulostaminen julkisesti on yksi kiusallisimmista tilanteista, joihin elämässä voi joutua. 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 ystävieni tai perheeni kanssa vietetyn mukavan pikaruokahetken jälkeen minun oli pakko päästä WC:hen heti syömisen jälkeen. Suolistoni ei kestänyt sellaista 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.”

## NAVINA SMARTIN KÄYTTÄJÄ

**”Minulla oli ollut viime vuosina yhä enemmän ummetusta, johon etsin epätoivoisesti ratkaisua. Istuin WC:ssä yhä pidempiä aikoja, mutta silti ei tuntunut tulevan valmista.**

Välillä minulla oli pahoinvointia ja kuumetta. Minulle tehtiin paljon tutkimuksia, mutta syytä ei osattu sanoa varmuudella. Röntgenkuvissa näkyi, että suoli ei ollut tyhjentynyt kokonaan, vaikka olin juuri käynyt WC:ssä. Eräässä Facebook-ryhmässä neuvottiin kokeilemaan pumpulla annettavaa vesihuuhtelua ja pyysin lääkäriltä sitä kokeiltavakseni.

Suolihuuhtelu ei ole mikään uusi menetelmä. Hoitoa on käytetty pitkään, mutta yleensä sitä harkitaan vasta, kun on ensin testattu niin sanottuja konservatiivisia menetelmiä, kuten ruokavaliota ja erilaisia laksatiiveja. Minun oli usein vaikea pitää vatsani toimintaa yllä koulutuksesta, oikeasta ruokavaliosta ja erilaisista laksatiiveista huolimatta. Niinpä minulle kehittyi ummetusta. Käyttämistäni jauheista jäi aina jäämiä suoleen. Siksi minulla oli turvottava ja ilmavaivainen olo, vaikka olin juuri käynyt WC:ssä ja suolen olisi pitänyt olla tyhjä.

Käyttämäni tuote erottuu muista, koska siinä on edistyneitä toimintoja varsinaisen vesiruiskun lisäksi. Siinä on elektroninen järjestelmä, jolla voi säätää sekä peräsuoleen johdettavan veden määrää että virtausta. Asetukset tallentuvat muistiin seuraavaa käyttökertaa varten, joten voin olla varma, että kaikki on mukautettu yksilöllisesti. Turvallisuudentunnetta lisää myös se, että tiedän pumpun sammuvan automaattisesti, jos veden kohtaama vastus suolessa on liian voimakas. Tämä tarkoittaa, että kaltaisteni ihmisten, joiden tuntoaistimukset olisivat heikentyneet, ei tarvitse pelätä, että jokin menisi huomaamatta pieleen.

– Voin rentoutua aivan eri tavalla kuin ennen. Minun ei tarvitse edes varoa syömisiäni yhtä paljon kuin aiemmin. WC-käynnit ovat vähemmän raskaita ja paljon nopeampia, ja kun poistun WC:stä, suoli on oikeasti tyhjä.

Nykyään kun menen pyörätuoleineni WC:hen, poistun sieltä jo noin 45 minuutin kuluttua. Se on puolisen tuntia vähemmän kuin ennen. Ei ole epäilystäkään siitä, etteikö suolihuuhtelulla olisi ollut myönteinen vaikutus elämäni.

– Kaikkien, joilla on selkäydinvamma, pitäisi kokeilla tätä. Tämä hoito on mullistanut elämäni. Itse asiassa minusta tuntuu aivan kuin olisin uusi ihminen!”

# LISÄTIETOJA HYVÄÄN ALKUUN

- Lue lisää kehosta ja eri diagnooseista
- Perehdy omatoimisen toistokatetroinnin 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.



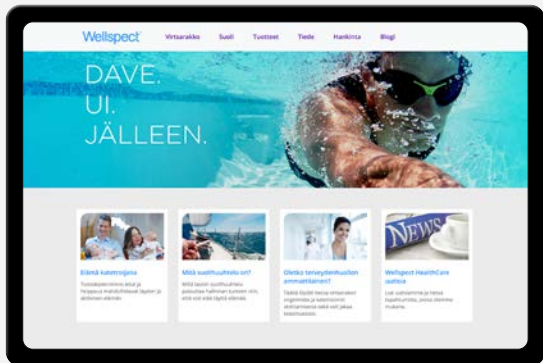
## Tilaa blogimme

ja vastaanota viimeisimmät päivitykset suoraan sähköpostiisi.

## Ota yhteyttä

Jos olet kiinnostunut kuulemaan lisää tai sinulla on kysymyksiä esim. LoFric-katetreihin tai käyttäjien tukiohjelmaan liittyen, ota meihin yhteyttä.

Asiakaspalvelun puh. 09 867 6160



Me Wellspectissä kehitämme kontinenssihoitoon innovatiivisia ratkaisuja, jotka muuttavat ihmisten elämää. Olemme sitoutuneet kannustamaan käyttäjiämme itseluottamuksen ja itsenäisyyden nostamiseen sekä hyvään terveyteen ja hyvinvointiin. Olemme johtaneet alaa yli 30 vuoden ajan LoFric® ja Navina™ -tuotemerkeillämme. Luomme luotettavia ja käyttäjäystävällisiä tuotteita virtsarakon ja suoliston hallintaan mahdollisimman pienillä ympäristövaikutuksilla. Pyrimme intohimoisesti tulemaan ilmastoneutraaliksi ja tekemään tiivistä yhteistyötä käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, jotka innostavat meitä jatkuvasti parantamaan tuotteitamme ja palveluitamme kestäväällä tavalla, nyt ja tulevaisuudessa. **Wellspect. A Real Difference.**

Lisätietoja tuotteistamme ja käynnistämästämme Advancing Continentence Care Together (ACCT) -ohjelmasta on osoitteessa [Wellspect.fi](https://www.wellspect.fi).

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa.

[wellspect.fi](https://www.wellspect.fi)



Wellspect HealthCare, Piispansilta 9 B, PL 96, 02230 Espoo.  
Puhelin: 09 867 6160.



Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, P.O. Box 14, SE-431 21 Mölndal, Sweden. Phone: +46 31 376 40 00. [www.wellspect.com](https://www.wellspect.com)