

Din guide til *et bedre liv* med Peristeen® Plus





“Peristeen Plus er et veldig godt hjelpemiddel. Mitt liv har forandret seg.”

Gullborg – bruker Peristeen Plus

Innhold

04		<i>Innledning</i> Veiledning i bruk av Peristeen® Plus
06		<i>Forstå tarmen</i> Hvordan tarmen fungerer
10		<i>Bruk av Peristeen® Plus</i> Prosedyren
12		<i>Bruk av Peristeen® Plus</i> Finn en god rutine
16		<i>Forstå din avføringstype</i> Bristol skalaen
17		<i>Peristeen® Plus</i> Tarmtømming dagbok
20		<i>Livet med Peristeen® Plus</i> Spørsmål og svar

Innledning

Veiledning i bruk av Peristeen Plus transanal irrigasjon med ballongkateter.

Dette heftet inneholder praktisk informasjon til deg for at du skal lykkes med Peristeen Plus.

I Coloplast har vi hjulpet mange med gode løsninger for at de skal få bedre tarmkontroll. Vi har erfart at de første ukene og månedene kan være utfordrende fordi du skal igang med en ny behandling. Ved å etablere gode rutiner kan du oppnå en forbedret livskvalitet.

Kropper er forskjellige og det kan ta tid før tarmsystemet venner seg til en ny behandling. Det er årsaken til at noen bruker lengre tid på å komme inn i en god rutine. I dette heftet gir vi deg råd og tips for at det skal fungere på best mulig måte.

Coloplast kundeservice er til for deg for at du skal lykkes med Peristeen Plus. Våre sykepleiere svarer på dine spørsmål mandag-fredag på telefon 22 57 50 20.



"Jeg tror jeg ikke kunne klare meg uten Peristeen Plus®. Jeg føler meg trygg og kan ta kontakt med Coloplast® Assistanse når jeg har behov for det."

Eva - bruker Peristeen Plus

Forstå tarmen

Hvordan tarmen fungerer

Fordøyelsessystemet består av alle organene som er involvert i nedbrytingen av mat og de som absorberer næringsstoffer og eliminerer alle avfallsprodukter.

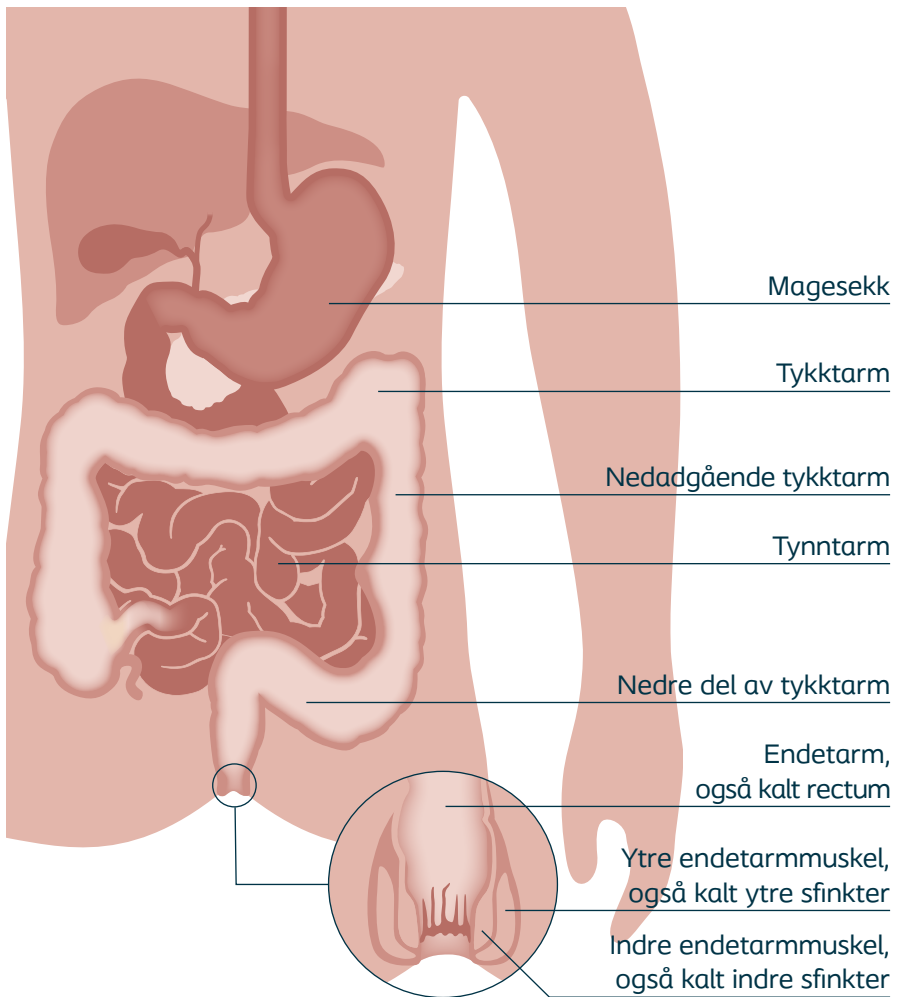
Fordøyelsesprosessen starter i munnen når mat inntas. I magen brytes maten ned i mindre deler og magesyre tilsettes. Den flytende blandingen av syre og mat transporteres videre til tynntarmen der fordøyelsen fortsetter. Her tas de fleste næringsstoffene og mineralene opp.

I tykktarmen, også kalt colon, absorberes gjenværende vann og salter, som igjen gjør avfallsproduktene fastere og blir til avføring.

Avføringen presses nedover mot endetarmen, også kalt rektum, gjennom flere muskelsammentrekninger som kalles peristaltik. En frisk person har normalt 3 til 4 store peristaltiske bevegelser daglig.

Tiden det tar for maten å passere gjennom fordøyelseskanalen kalles transittid. Den er forskjellig hos den enkelte, men i gjennomsnitt er transittiden 2,4 dager hos kvinner og 1,9 dager hos menn.

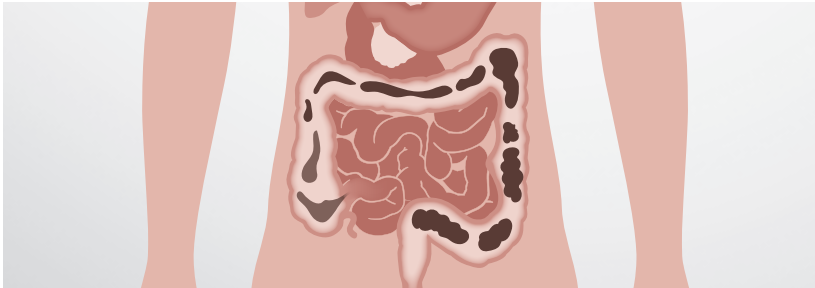
Avføringen når frem til enden av tykktarmen, også kalt sigmoideum, og passerer derfra til endetarmen hvor den lagres. Når endetarmen fylles med avføring, utløses det nervesignaler som sendes opp til hjernen og signaliserer at det er på tide å gå på toalettet. Samtidig blir den indre lukkemuskelen slapp, og avføringen flyttes nedover mot endetarmsåpningen. Når man er klar, tillater man bevisst den ytre lukkemuskelen å slappe av.



Både den indre og ytre endetarmmuskelen (sfinkteren) lukkes mellom toalettbesøkene og gjør deg kontinent og hindrer lekkasje.

Hvordan tarmen slutter å fungere

De to vanligste symptomene som assosieres med en tarmdysfunksjon er forstoppelse og avføringslekkasje.



FORSTOPPELSE

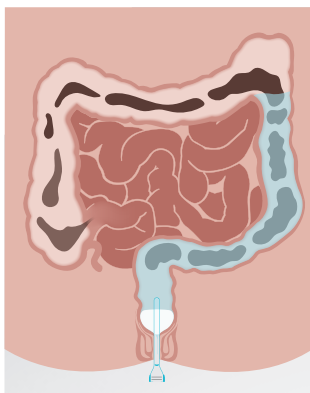
Forstoppelse er en tilstand som gir vanskeligheter med å tømme tarmen og avføringen er hard og sjelden (færre enn tre ganger i uken). Man kan oppleve magesmerter og eller oppblåsthet og en følelse av å være ufullstendig tømt.

AVFØRINGSLEKKASJE

Avføringslekkasje er en tilstand som gir ufrivillig og ukontrollert tømning av tarmen. Man kan lekke både luft og avføring og få en hastverksfølelse.

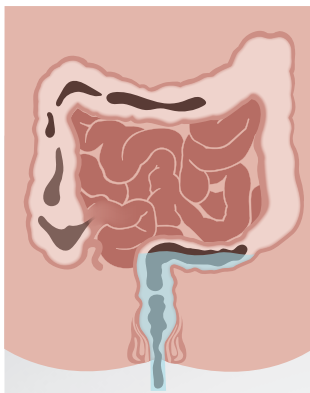
Fakta om transanal irrigasjon

Transanal irrigasjon (TAI) er en veldokumentert tarmtømmingsteknikk som kan gi forutsigbarhet ved avføringslekkasje og kronisk forstoppelse.



Regelmessig tarmskylling med vann ved hjelp av Peristeen Plus er effektivt og fungerer på følgende måte:

- Ballongkateteret føres opp i endetarmen. På kateteret er det en ballong som blåses opp før vann kommer inn. Ballongen holder kateteret på plass og sørger for at vannet ikke renner ut.
- Når vannet føres inn i tarmen fører det til økt trykk som setter igang sammentrekninger og presser avføringen ut.



Illustrasjon viser bruk av Peristeen Plus ballongkateter når vann føres inn i endetarmen.

Transanal irrigasjon med Peristeen Plus er effektivt ved tømming av store deler av tykktarmen. Om det gjøres daglig eller annenhver dag, kan prosedyren holde deg kontinent i opptil 48 timer. Det gir deg trygghet i hverdagen til å gjøre ting du kanskje ikke gjorde tidligere.

Prosedyren

Det anbefales å følge bruksanvisningen som ligger sammen med produktet i tillegg til de anbefalingene du får fra helsepersonell.



HOLD BENA OPPHØYD VED TØMMING

Det er en fordel med en liten fotskammel. Ved å sitte fremoverlent kan du gjøre tarmtømmingen lettere. Finn en behagelig sittestilling.



BEVEG KROPPEN OM DU KAN

Det kan hjelpe å bevege overkroppen for å aktivere tømmingen. Et annet tips kan være å massere magen eller lene seg fremover.



PERISTEEN PLUS TEMPERATUR INDIKATOR

For rett vanntemperatur kan du se på temperatur indikatoren foran på vannposen. Blå betyr at vannet er for kaldt, rød for varmt og grønn farge er rett temperatur for irrigasjon. Om du ikke kan se fargeforskjellene, la vannet renne over hånden for å føle temperaturen.



På Coloplast sine nettsider www.coloplast.no finner du veiledningsfilmer som viser hvordan irrigasjonen fungerer.



David er en travel og aktiv mann som har fått et nytt liv med Peristeen Plus. Når han skal ut å reise langt, irrigerer han en ekstra gang. Han planlegger hva slags utstyr han skal ha med seg på reisen og forteller at han alltid tar med seg ekstra katetre og en ekstra slange for å være på den trygge siden.

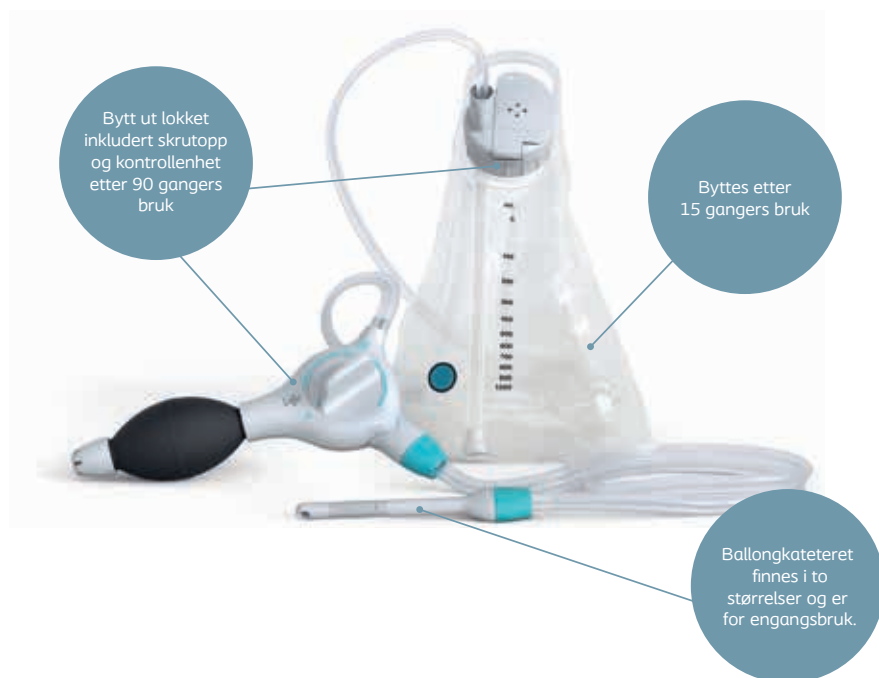
“Jeg forteller alle rundt meg at de må komme seg ut hvis de kan. Du kan få et normalt liv igjen, det mener jeg oppriktig talt.”

David - bruker Peristeen Plus

Finn en god rutine

Etter at du har lært deg det grunnleggende ved bruk av Peristeen® Plus, kan du etablere dine egne rutiner. Det er vanlig å pøve seg fram litt underveis. Tiden det tar er individuell og det er viktig å være tålmodig. Noen får det til etter et par uker og andre bruker inntil 2 måneder på å få rutinene på plass.

Er du usikker på om du har funnet en god rutine eller trenger produktveiledning, kan du ta kontakt med Coloplast Assistanse på telefon 22 57 50 20. **Tipsene** på neste side kan være til hjelp på veien mot gode rutiner.



Bygge en rutine



FINN DEN BESTE IRRIGASJONSTIDEN OG HOLD DEG TIL DEN

Dersom du ikke har mulighet til å følge rutinen med irrigering, husk at du kan forskyve det med +/- 2 timer. Mange velger å irrigere om morgenen etter frokost for å føle seg trygge resten av dagen. Bruk vanlig kranvann. På reise i land der det ikke anbefales å drikke vannet, kjøper du flaskevann.



IRRIGASJON ETTER MÅLTID

Å starte med irrigering 20-30 minutter etter måltidet kan stimulere tarmen til naturlig aktivitet og gjøre det enklere å tømme den. Husk å drikke 6-8 glass vann daglig, eller 1.5-2.0 liter væske daglig.

Oppbevaring av Peristeen Plus systemet:

Vri bryteren til den turkise streken som er avslutt- og lagresymbolet. Tøm slangene for vann. Alle delene med unntak av kateteret kan vaskes i mildt såpevann. Slangene med de turkise konnektorene kan byttes ut hvis de ikke blir helt rene. Festebåndene kan vaskes i 60 grader og henges til tørking.

Oppbevaring: Heng vannposen og slangene til tørking. Lagre utstyret på et tørt sted.

Lagring: Lagres i romtemperatur. Sørg for at slangene ikke får en knekk ved lagring.

“Peristeen Plus har forandre livet mitt”

Før bruk av Peristeen Plus, bekymret Bob seg for uhell. Behandlingen ga han muligheten til å være mer spontan. Hans råd til nye brukere er å være forberedt på å tilpasse sine personlige rutiner for å lykkes best mulig med behandlingen.

Det tok litt tid før Bob oppnådde gode resultater med Peristeen Plus. Han startet med finjustering av sin rutine. Med god veiledning fra sin sykepleier, eksperimenterte han med vannmengden. I starten brukte han inntil 500 ml vann og økte gradvis helt til han kjente at tarmen ble helt tømt. Han gikk fra å irrigere daglig til annenhver dag.

“Jeg har vært skadet lenge og har erfaring med å prøve nye ting som passer meg. I starten hadde jeg flere uhell, og da tenkte jeg på hvordan dette skulle ende. Når du opplever en avføringslekkasje, har du to valg: Enten gir du opp, eller så må du tenke positivt og prøve igjen. Hver dag sier jeg til meg selv at morgendagen vil bli den beste i mitt liv. Jeg har det mye enklere nå som jeg ikke skal bekymre meg for at lekkasjer kan skje.”

A close-up portrait of a middle-aged man with a mustache and short brown hair, smiling warmly. He is wearing a maroon t-shirt and holding a yellow bell in his left hand. The background is a blurred outdoor setting with trees and foliage.

*“Med Peristeen Plus tar
det litt tid å justere hva
som er best for kroppen,
så du må ha tålmodighet.”*

Bob - bruker Peristeen Plus

Forstå din avføringstype

Bristol skalaen

Er et hjelpemiddel for å klassifisere konsistens og avføring på menneskelig avføring i syv ulike kategorier. Konsistensen på avføringen er et resultat av hvor lenge den har vært i tykktarmen. Kategori 1-2 tilsier forstoppelse og kategori 3-4 er ideell konsistens mens kategori 5-7 kan kalles diaré. For å få god tømming ved irrigasjon med Peristeen Plus bør man tilstrebe å ha avføring i kategori 3-4.

Type 1



Separate, harde klumper som ligner små nøtter.

Type 2



Pølseformet, men med klumper.

Type 3



Ligner en pølse, men med revner på yttersiden.

Type 4



Ligner en pølse eller slange, smidig og myk.

Type 5



Myke klumper med skarpe kanter (lette å få ut)

Type 6



Istykkerrevne småbiter.

Type 7



Bløt, vannaktig uten klumper. Kun væske.

Peristeen Plus

tarmtømming dagbok

Skriv gjerne ned hver irrigering i dagboken. Det kan være til god hjelp når du diskuterer mengde, type avføring og frekvens med helsepersonell. Dagboken er en god hjelp til å oppnå gode rutiner og for å finne den mest optimale løsningen for deg.

- Maks 4 pump med regular ballongkateter og 2 pump med small ballongkateter
- Innføring av vann hvert 2. sekund
- Total vannmengde per irrigasjon etter anbefaling fra helsepersonell

Dato	Tid	Antall pump og vannmengde	Resultat av irrigeringen. Bruk Bristol skala og noter eventuell lekkasje
Eksempel 12 juni	0800	x2/ 300ml	

Dato	Tid	Antall pump og vannmengde	Resultat av irrigeringen. Bruk Bristol skala og noter eventuell lekkasje

Spørsmål og svar

Vil jeg kunne ha en aktiv livsstil?

Regelmessig bruk av Peristeen® Plus kan redusere lekkasje av avføring mellom hver irrigasjon, noe som vil gi deg trygghet til å fortsette med de aktivitetene som er viktige for deg.

Hvor lenge kan jeg fortsette å bruke Peristeen® Plus?

Du kan bruke Peristeen® Plus til å tømme tarmen gjennom hele livet.

Hvor lang tid tar det å irrigere?

I gjennomsnitt tar en irrigasjon 30-45 minutter. Tiden det tar vil imidlertid variere fra person til person, og kan endre seg over tid. Helsepersonell du er i kontakt med vil tilpasse en god rutine for deg.

Hva bør jeg gjøre dersom jeg ikke klarer å overholde min planlagte tarmtømming tidsmessig?

Dersom du ikke kan følge dine rutiner, kan du forskyve det +/- 2 timer.

Hva skjer om jeg opplever at tarmen tømmer seg og jeg får lekkasje mellom irrigasjonene?

Du kan oppleve noe lekkasje av avføring eller vann etter irrigasjonen, spesielt de første gangene du bruker Peristeen® Plus. Dette kan skyldes at forstoppelse eller hard avføring hindrer deg i tømme tarmen fullstendig. Alternativt kan du ha brukt for mye vann til irrigasjonen, så pass på at du bruker den vannmengden din lege eller sykepleier har anbefalt. Prøv også å sitte litt lenger på toalettet.

Vil jeg kunne bruke Peristeen® Plus når jeg oppholder meg et annet sted enn hjemme?

Det er en god ide å etablere en god rutine for tarmtømming som passer inn i dine daglige rutiner. Systemet kan fint tas med i en toalettmappe. Du kan bestille en gratis toalettmappe hos Coloplast® Assistanse og ta med utstyret på jobb eller reise.

Bør jeg tømme tarmen før lengre reiser?

Det anbefales å irrigere før du skal ut på en lang reise uten tilgang til toalett.

Hva om jeg reiser til et sted der drikkevannet ikke er rent?

Hvis du ikke kan drikke vann fra kranen, kan du kjøpe vann på flasker eller bruke kokt, avkjølt vann. Husk å bruke kroppstemperert vann.

“Coloplast® Assistanse gir en ekstra trygghet for brukere av Peristeen® Plus. De kan alltid få hjelp av sykepleiere på telefonen om de har utfordringer med utstyret.”

Anna-Lena, Sykepleier i Sverige



Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov. Vi samarbeider tett med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov.

Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 18 000 ansatte.