



*Din guide til et bedre
liv med Peristeen®*

Peristeen®



Hva bør jeg tenke
på dersom jeg
skal på reise
utenfor Norge?



Innhold



Coloplast® Assistanse er en kostnadsfri service til deg som bruker analirrigasjon

Vi gir deg viktige tips og råd for at du skal føle deg trygg med Peristeen analirrigasjon. En personlig sykepleier svarer deg på relevante spørsmål som kan oppstå i hverdagen. Coloplast Assistanse er en kostnadsfri service i tillegg til den opplæringen du får av helsepersonell.

Dette tilbyr Coloplast Assistanse:

- Personlig kontakt med sykepleier mandag-fredag kl. 09.00-16.00
- Råd og veiledning
- Assistanse Magasin to ganger i året

Hvor lang tid tar
det å irrigere
med Peristeen?



Vil jeg kunne
ha en aktiv livsstil?

04	Om dette heftet Veiledning i bruk av Peristeen®
06	Forstå tarmen Hvordan tarmen fungerer
12	Bruk av Peristeen Grunnleggende
16	Bruk av Peristeen Finn en god rutine
30	Livet med Peristeen Spørsmål og svar
32	Din guide til håndtering av Peristeen® system & analpropp

Om dette heftet

Veiledning i bruk av Peristeen® transanal irrigasjon

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

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, vil Peristeen gi deg bedre livskvalitet.

Tara, England



“

Det er viktig å ikke gi opp i starten - det krever praktisk trening og utholdenhet. Nå er det jeg som bestemmer når tarmen skal tømmes, ikke motsatt.

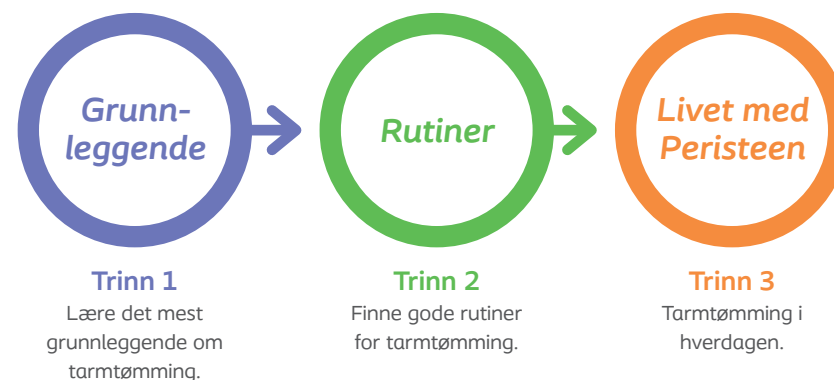
”

Spina bifida

Din reise mot bedre tarmkontroll

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 enn andre før de kommer igang med Peristeen. I dette heftet gir vi deg råd og tips for at det skal gå så enkelt som mulig.

Din Peristeen reise deles inn i tre ulike faser som beskrevet under. I tillegg til de rådene du får, deler erfarne brukere sin historie som kan være til nytte på veien mot gode rutiner.



Coloplast kundeservice er til for deg for at du skal lykkes med Peristeen. Våre sykepleiere svarer på dine spørsmål mandag-fredag på telefon **22 57 50 00**.

Hvordan tarmen fungerer

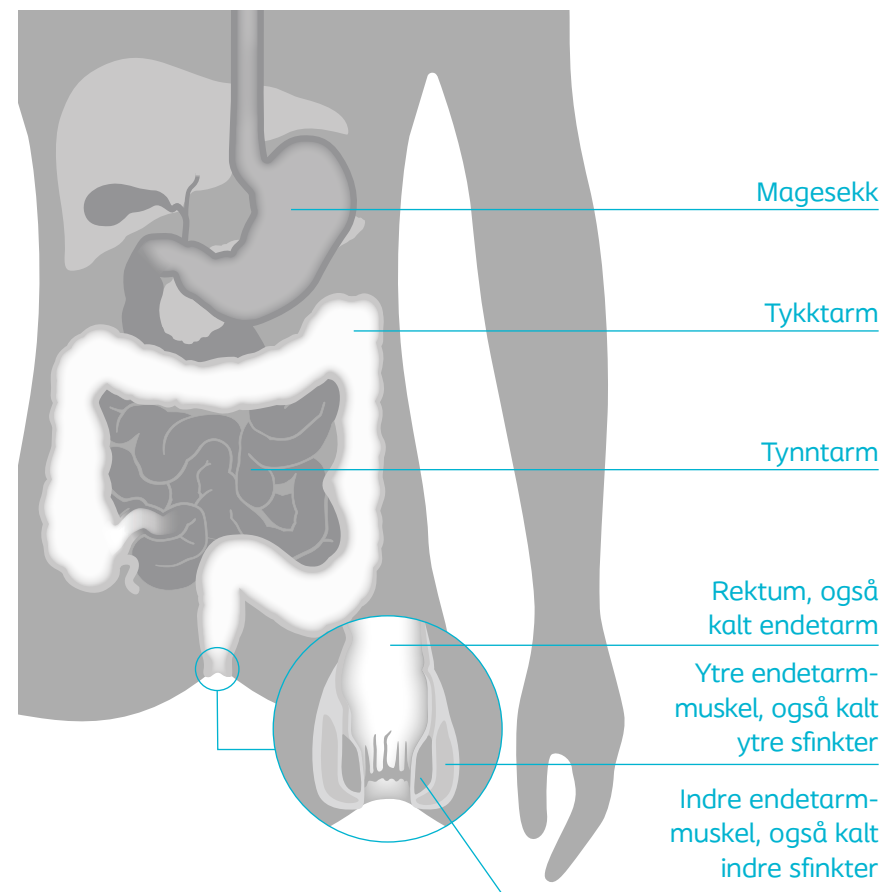
Fordøyelsessystemet består av alle organene som er involvert i nedbrytingen av mat og de som absorberer næringsstoffer og eliminerer alle avfallsprodukter.

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 lukkemuskelen slapp, og avføringen flyttes nedover mot endetarmsåpningen. Når man er klar, tillater man bevisst den ytre lukkemuskelen til å slappe av og avføringen kan passere.



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

Hvordan tarmen slutter å fungere

Her gir vi en kortfattet beskrivelse av de to vanligste symptomene som assosieres med tarmdysfunksjon: forstoppelse og avføringslekkasje.



FORSTOPPELSE

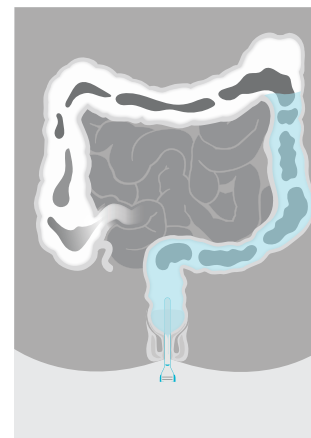
Forstoppelse oppstår når avføring blir igjen i tykktarmen over lengre tid, som igjen betyr at antall tarmtømminger blir færre. Symptomene er individuelle og kan gi problemer med å tømme tarmen. Det kan også føre til anstrengelse. Det innebærer lengre tid på toalettet og smertefull tarmtømming når hard, tørr eller stor avføring passerer.

AVFØRINGSLEKKASJE

Avføringslekkasje skjer når endetarmen åpner seg ukontrollert. De med avføringslekkasje kjenner en plutselig trang til å skynde seg på toalettet. De får kanskje ingen signaler om at endetarmen er full, eller så klarer de ikke å unngå at lekkasjer oppstår. Avføringslekkasje kan også oppstå ved forstoppelse. Da lekker mykere avføring rundt hard, tørr avføring i endetarmen.

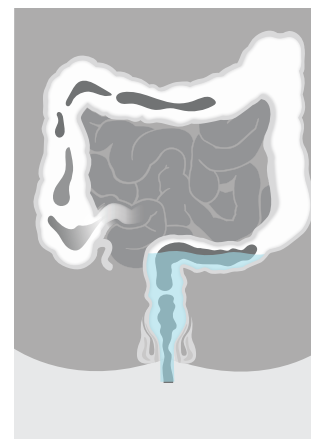
Fakta om transanal irrigasjon

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



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

- Peristeen kateteret føres opp i endetarmen. På kateteret er det en ballong som blåses opp før vann kommer inn. Ballongen sikrer at kateteret holder seg på plass.
- Vann pumpes deretter inn i tarmen.
- Det fører til at avføringen mykner og setter igang sammentrekninger i tarmen som deretter presser avføringen ut.



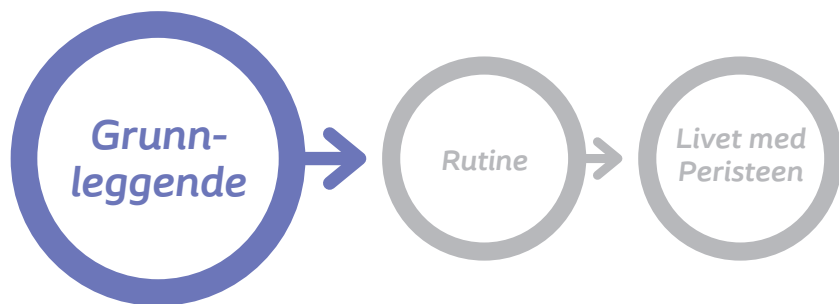
Transanal irrigasjon med Peristeen er effektivt ved tømning av store deler av tykktarmen. Om det gjøres daglig eller annenhver dag, kan prosedyren holde deg kontinent i opptil 48 timer. Det gir deg trygghet i hverdagen til å gjøre ting du kanskje ikke gjorde tidligere.



*“Jeg vet hvor lang tid
prosedyren tar for meg.
I mellomtiden ser jeg et
TV program eller noe
annet på telefonen.”*

Sarah, 28 ble født med Spina bifida. Hun startet med Peristeen i 2015. Sarah hadde store utfordringer i starten, men hun var tålmodig. Sarah lærte seg de grunnleggende tingene først og har fått kontroll over tarmen med bruk av Peristeen. Det hadde hun ikke tidligere.

Grunnleggende



For at tarmen skal bli vant til Peristeen, vil de første irrigeringene variere vesentlig. Det er viktig å lære de grunnleggende tingene først for å oppnå en god rutine, og bli kjent med bruken av utstyret på toalettet.

For å lykkes med Peristeen er det viktig at du finner en rutine som passer deg.

- Lær deg hvordan produktet fungerer
- Legg alt utstyret på en fast plass
- Sørg for at du har alt du trenger til irrigasjonen i nærheten av deg
- Hold utstyret rent og bruk mild såpe ved vask

Forberedelse

Å være godt forberedt kan gi en vellykket irrigasjon.



UTSTYRET

Oppbevar Peristeen utstyret og alle delene i nærheten av der du skal irrigere.



UNDER IRRIGASJONEN

Heng kateterpakningen på vasken eller der det passer deg. Ha en avfallspose i nærheten.

Sarah, USA

Spina bifida



“

Første gang jeg skulle prøve Peristeen hjemme, fant jeg ut at jeg måtte organisere litt rundt meg. Jeg kjøpte meg en liten tralle til å ha utstyret på. Etter bruk tar jeg trallen ut av badet og plasserer den på et annet rom. Det er den beste løsningen for meg.

”

Generelle tips om

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 aktivisere tømmingen. Det kan også hjelpe å massere magen i klokkeretning.

Ta vare på Peristeen utstyret

Skylling og rengjøring: Med unntak av kateteret, kan alle delene vaskes i mildt såpevann. Slangen med den blå konnektoren kan byttes ut om den blir skitten.

Etter bruk: Skyll slangene og heng de til tørk hvis mulig. Kateteret er for engangsbruk og kastes i vanlig avfall.

Oppbevaring: Oppbevar ditt Peristeen system i romtemperatur og unngå direkte sollys. Sørg for at slangene ligger bøyd og unngå at de får en knekk under oppbevaring.



"Jeg klarer meg ikke i hverdagen uten Peristeen. Jeg jobber som lærer og liker å gå ut og spise med min familie. Nå føler jeg meg helt trygg og har gode rutiner. Jeg tar kontakt med sykepleierne hos Coloplast når jeg har behov for råd om utstyret eller har andre spørsmål."

Eva, MS, Sverige

Finn en god rutine



Etter at du har lært deg det grunnleggende ved bruk av Peristeen, kan du etablere dine egne rutiner. Det er vanlig å prøve 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 2-3 måneder på å komme igang.

Er du usikker på rutinen din, kan du ringe helsepersonell som du fikk opplæring hos, eller ta kontakt med kundeservice i Coloplast. Det kan være du har spørsmål om:

- Antall pump
- Mengde vann
- Irrigasjonsfrekvens
- Tidspunkt
- Kosthold
- Eventuelle legemidler du tar

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.

Resultat av irrigeringen. Bruk Bristol skala og noter eventuell lekkasje		
Dato	Tid	Antall pump og vannmengde
Eksempel 12 juni	08.00	x2/ 300ml

“Peristeen har forandret livet mitt.”

Før bruk av Peristeen, bekymret Bob seg for uhell. Han forteller at behandlingen fjernet en tung byrde fra hans skuldre og gav han muligheten til å være spontan. Hans råd til nye brukere er å være forberedt på å tilpasse sin personlige rutine for å oppnå beste mulig resultat.

Det tok litt tid før Bob oppnådde gode resultater med Peristeen. Han startet med finjustering av sin rutine. Med god veiledning fra sin sykepleier, eksperimenterte han med vannmengden. Han startet med 500 ml og økte gradvis, helt til han kjente at tarmen tømte seg helt. Fra å bruke Peristeen daglig, endte han opp med å bruke det annenhver dag.

Han forteller: “Jeg har vært skadet lenge nå, så jeg har erfaring med å prøve meg fram og finne nye triks som passer meg. I starten hadde jeg flere uhell og da tenkte jeg på hvordan dette skulle ende. Jeg måtte bruke litt papir og tørke rundt, det skal jeg innrømme.

Når det skjer en ulykke med avføringslekkasje har du to valg: gi opp eller tenke positivt og fortsette. Jeg forteller meg selv at dagen i morgen vil bli den beste dagen i mitt liv. Mitt liv er mye enklere nå, fordi jeg bekymrer meg ikke lenger over at lekkasjer kan skje.”

A close-up photograph of a middle-aged man with a mustache, smiling warmly. He is wearing a maroon t-shirt and holding a glass of orange juice. The background is a blurred outdoor setting with trees.

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

Bob, ryggmargsskadd, USA

Din

Tarmtømmingdagbok

Skriv gjerne ned hver tarmtømming i denne 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.

Voksne og barn:

- Maks antall 4 pump for voksen og 2 pump for barn
- 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	08.00	x2/ 300ml	

Forstå din avføringstype

Bristol skalaen

Bruk dagboken hver gang du går på toalettet. Dagboken bidrar til at du kan se fremskritt, og det er til god hjelp når du snakker med helsepersonell. Bruk avføringstabellen Bristol skala til å føre opp type avføring i dagboken.

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.

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

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

A woman with short, curly brown hair and a wide, joyful smile is riding a recumbent bike in the foreground. She is wearing a bright pink tank top. Behind her, a man with short hair and a headband is also riding a recumbent bike, smiling. They are on a paved bridge with a metal railing, and a city skyline is visible in the background under a clear sky.

*"Peristeen har gitt meg
ro i sjelen. Jeg har fått
livet mitt tilbake."*

"Når du skal starte med Peristeen, er det viktig å gå sakte frem og være tålmodig. Utstyret skal tilpasses deg, med hjelp fra helsepersonell. Du må pushe deg selv til å klare det, fordi det gjør så mye med livet ditt. Livet er mer en de fire veggene i hjemmet ditt. Å besøke et shoppingssenter er en ting, men å reise til Mexico og dykke er noe helt annet. Det er det mannen min, Chad og jeg gjør på fritiden."

Becky, ryggmargsskadd fra USA

Spørsmål og svar

Vil jeg kunne ha en aktiv livsstil?

Regelmessig bruk av Peristeen 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?

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

Hvor lang tid tar en analirrigasjon med bruk av Peristeen?

I gjennomsnitt tar en analirrigasjon med bruk av Peristeen 30-45 minutter. Tiden det tar vil imidlertid variere fra person til person, og kan også endre seg over tid. Din lege eller sykepleier vil veilede deg underveis og etablere en rutine som er tilpasset 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. 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 når jeg oppholder meg et annet sted enn hjemme?

Det er en god ide å etablere en rutine for tømming av tarmen som passer inn i dine daglige rutiner. Systemet kan tas med i toalettmappen, og når du har kommet godt igang kan du også bruke Peristeen andre steder enn hjemme.

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.

Din guide til håndtering av

Peristeen® transanal irrigasjon



- 1 **Lokket** åpnes for å fylle vannposen. Lukkes helt igjen før pumpingen starter.
- 2 **Vannposen** er utformet til å stå av seg selv når vann er tilført. Kan flyttes rundt ved hjelp av det store håndtaket.

- 3 **Kontrollenheten** er enkel å håndtere, og de selvforklarende symbolene leder deg gjennom prosedyren.
- 4 **Pumpen** kan aktiveres enten med hånden, underarmen eller albuen.
- 5 **Kateteret** er for engangsbruk og kastes i vanlig avfall.
- 6 **Engangskateteret** har en integrert oppblåsbar ballong som sørger for at kateteret holder seg på plass i endetarmen.

Peristeen® analpropp



Peristeen analpropp kan brukes hvis du har problemer med avføringssiv og litt avføringslekkasje. Den kan også hjelpe i forhold til ufrivillig luftavgang ved at den hindrer lukt. Du kan bestille en produktbrosjyre hos Coloplast kundeservice, telefon **22 57 50 00**.

Gratis velkomstgave

Registrerer deg i Coloplast Assistanse og få en gratis velkomstgave.

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

Anna-Lena, sykepleier, Sverige





Trine Andersen,
sykepleier i Coloplast

 22 57 50 00



 coloplast.no/assistanse

 kundeservice@coloplast.com

 [/coloplastassistanse](https://www.instagram.com/coloplastassistanse)

 [/coloplastassistanse](https://www.facebook.com/coloplastassistanse)

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast Norge AS, postboks 162 Manglerud, 0612 Oslo.

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 03-2019

Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark

Nr. 440N000138

