

# PERÄSUOLILEIKKAUKSEN JÄLKEEN SUOLEN HALLINTA TAKAISIN

Hoitovaihtoehtoja LARS-oireiden  
hallintaan



Navina™

# SISÄLLYSLUETTELO

Normaali suolen toiminta.....	3
LARS – Low Anterior Resection Syndrome .....	4
Mitensaan apua?.....	6
Hoitovaihtoehdot.....	7
Mitä on suolihuuhtelu?.....	10
Navina-tuotteet suolenhallintaan .....	12
Navina Smart.....	13
Navina Classic.....	13
Navina Mini .....	14
Navina Insert .....	14
Kysymyksiä ja vastauksia.....	15
Erään miehen tarina.....	17
Haluatko lisätietoja hyvään alkuun? .....	19

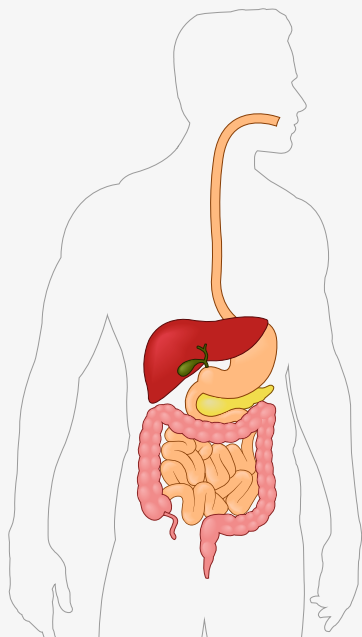
# HYVÄ LUKIJA

Low Anterior Resection Syndrome - LARS, eli tuttavallisemmin peräsuolileikkauksen jälkeinen oireyhtymä. LARS on joukko oireita, joita potilaat voivat kokea peräsuolileikkauksen jälkeen. Peräsuolen toiminta ei koskaan peräsuolileikkauksen jälkeen ole täsmälleen samanlainen kuin ennen leikkausta, mutta useimpien leikkauksen läpikäyneiden tilanne voi kuitenkin olla hyvä tai kohtuullisen hyvä. Tämä esite sisältää ehdotuksia siitä, miten käsitellä oireita, joita saatat kokea hoidon jälkeen. Ota puheeksi oireesi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, apua on saatavilla.

Tämä esite sisältää myös tietoa korkean ja matalan volyymin suolihuuhtelusta Navina-suolihuuhtelulaitteilla. Suolihuuhtelun on osoitettu olevan tehokas hoitovaihtoehto LARS -potilaille. Toivomme, että tästä esitteestä on sinulle hyötyä!

Haluamme kiittää uroterapeutteja Sara Strandbergia ja Mari Dahlbergia sekä apulaisprofessori Louis Banka Johnsonia (Lantionpohjakeskus, kirurgia SUS Malmö) yhteistyöstä tämän esitteen valmistuksessa.

## NORMAALI SUOLEN TOIMINTA



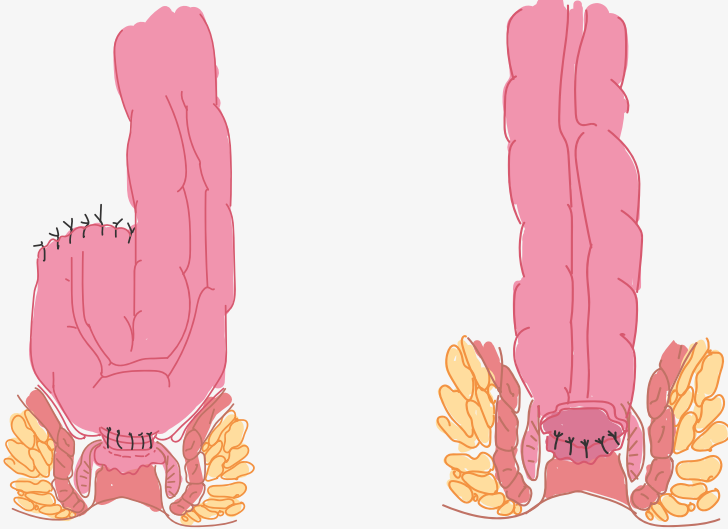
### Miten ruoansulatuskanava toimii

Kun ruoka on sulanut vatsassa, se kulkeutuu ohutsuoleen, jonka päätehtävänä on imeä ravintoa. Sulanut ruoka siirtyy paksusuoleen. Paksusuoli imee suolat ja veden ja muuntaa jäännökset ulosteeksi.

Ruoan kulkeutuminen ruoansulatuskanavan läpi kestää normaalisti 1-3 päivää. Kun uloste saavuttaa peräsuolen, aivot saavat ulostussignaalin ja uloste poistuu anaalikanavan kautta.

On normaalia tyhjentää suoli kolmesti päivässä tai kerran kolmessa päivässä.

# LOW ANTERIOR RESECTION SYNDROME (LARS)



Peräsuolisyövän leikkauksessa koko peräsuoli tai osa siitä poistetaan ja suolen päät yhdistetään. Liitosta kutsutaan anastomoosiksi. Riippuen siitä, millä korkeudella kasvain sijaitsee, on vaikutusta leikkaussauaman eli anastomoosin korkeuteen. Yleensä potilaalle tehdään väliaikainen avanne (uloste tulee vatsan päällä olevaan avennepussiin), joka suojaa anastomoosia paranemisen aikana. Avanne suljetaan, kun anastomoosi on parantunut, mikä kestää yleensä 2-3 kuukautta.

Peräsuoli toimii ulostesäiliönä, ja kun tämä toiminto poistetaan, seurauksena voi olla suolen useammin tapahtuva tyhjeneminen ja epätäydellisen tyhjenemisen tunne. Leikkaus, sädehoito ja sytostaatit eli solumyrkyt voivat vahingoittaa hermoja. Tämä voi heikentää peräsuolen tuntoaistimusta, jolloin voi olla vaikeampaa tunnistaa, milloin on tarve päästää ilmaa tai ulostaa. Pidättäminen voi olla vaikeaa, mikä johtaa ulosteen ja suolistokaasun karkailuun.

Sädehoito voi aiheuttaa suolistossa tulehdusprosesseja, mikä voi johtaa kroonisiin muutoksiin, kuten esim. vaikeuttaa nesteen imeytymistä suolen seinämään, jolloin uloste muuttuu löysemmäksi. Tämä voi johtaa tihentyneeseen ulostamistarpeeseen ja myös ulosteen karkailuun. Sädehoito ja tulehdus aiheuttavat suolistoon helpommin verenvuotoa, lisäävät liman tuotantoa ja tekevät suolen seinämästä vähemmän joustavan.

Sytostaatit eli solumyrkyt aiheuttavat usein sivuvaikutuksia, kuten pahoinvointia, oksentelua ja ripulia. Sytostaattien eli solumyrkkujen pitkäaikaisia vaikutuksia suolistossa ei ole täysin selvitetty.

Mahdollisia vaurioita ovat suoliston mikroflooran epätasapaino, vaikutus suoliston toimintaan ja suoliston limakalvon vaurioituminen.

Leikkaus, sädehoito ja sytostaatit eli solumyrkyt voivat aiheuttaa haittavaikutuksia yksilöllisesti, ja jos sinua on hoidettu useilla näistä menetelmistä, suoliston toimintahäiriön riski kasvaa. Edellisten lisäksi myös ruokavalio, stressi, ahdistuneisuus ja lääkkeiden sivuvaikutukset voivat myös heikentää suoliston toimintaa entisestään.

Tätä muuttunutta suolen toimintaa kutsutaan nimellä Low Anterior Resection Syndrome (LARS) ja se on yleistä peräsuolileikkauksen jälkeen.

## LARS-oireet koostuvat yhdestä tai useammista seuraavista:

- Tahaton ilman/kaasun karkaaminen
- Useat ulostamiskerrat vuorokaudessa
- Kiire WC:hen
- Tunne epätäydellisestä tyhjentymisestä
- Ulosteen karkailu

Saatat kärsiä myös muista komplikaatioista, kuten univaikeuksista, kivusta, ihon kuivumisesta ja virtsankarkailusta. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa oireistasi ja mitkä oireet ovat kaikkein häiritsevimpiä.

A close-up photograph of a female doctor with dark hair tied back, wearing a white lab coat and a stethoscope. She is smiling warmly and looking towards a patient whose back is to the camera. The patient is wearing glasses and a light blue top. The background is softly blurred, suggesting a clinical setting.

## MITEN SAAN APUA?

Jotta voidaan päättää, millainen hoito sopii parhaiten sinulle, on tärkeää, että käsittelet ongelmaasi terveyden-huollon ammattilaisen kanssa, esim. ota yhteyttä sairaan-hoitajaan, avannehoitajaan, kirurgiin tai terveyskeskukseesi ongelmien ja tarpeiden tunnistamiseksi.

Suolisto-ongelmat ja inkontinenssi ovat edelleen tabu. Siksi on tärkeää puhua niistä, luottamuksellisesti.

Apua on tarjolla!

# HOITOVAIHTOEHDOT

On olemassa useita erilaisia hoitovaihtoehtoja, jotka vaihtelevat yksinkertaisista kehittyneempiin ja joita voidaan käyttää erikseen tai yhdessä. Hoito on räätälöitävä ja mukautettava juuri sinun tarpeisiisi.

## Keskustelu

LARS-oireilla on suuri vaikutus elämänlaatuun. Voit tuntea suurta häpeää ja kohdata tabuja, jotka voivat johtaa rajoituksiin jokapäiväisessä elämässä. On tärkeää pystyä rauhoittamaan suolistoongelmasi ja puhumaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

## Ruokavalio-ohjeet

Ruokavaliosta on vain vähän tutkimuksia. Ruokavaliion vaikutus ruoansulatuskanavaan vaihtelee henkilöittäin, ja siksi on vaikea antaa yksiselitteisiä ruokavalio-ohjeita. Voit yrittää jättää tietyt elintarvikkeet pois nähdäksesi, vähentääkö se epämukavuutta. Pienten aterioiden syöminen usein ja ruoan hyvä pureskelu voivat vähentää ilmavaivoja ja raskaita suolen liikkeitä. Makeiset, keino-tekoiset makeutusaineet, kuten ksylitoli ja sorbitoli, rasvaiset elintarvikkeet ja purukumit voivat aiheuttaa lisääntyneitä ilmavaivoja ja löysiä ulosteita. Vahvat mausteet, kahvi ja alkoholi voivat lisätä suoliston liikkeitä ja lisätä ulosteen karkaamisriskiä. Probiooteilla voi olla positiivinen vaikutus suolistoflooraan ja ne voivat vähentää suolisto-oireita.

## Lääkitys

Suolen toimintaa tukevat valmisteet stimuloivat suolistoa luonnollisesti. Ne sitovat nestettä, lisäävät suolen sisällön tilavuutta, normalisoivat ulosteen koostumusta ja helpottavat tyhjennystä. Esimerkkejä suoliston toimintaa tukevista valmisteista ovat: psylliumsiemenet, HUSK, Vi-Siblin ja Inolaxol. Suolen säätelijät on otettava nesteen kanssa. Loperamidi on ripulia estävä lääke. Se saa ruoan kulkemaan hitaammin mahasuolikanavan läpi, neste imeytyy paremmin ja uloste kiinteytyy. Jopa pehmeät ulosteet kiinteytyvät. Ota Loperamidia ehkäisevästi, esim. silloin, kun tiedät, että ulosteesi yleensä on löysää. Hoito on kuitenkin hyvin yksilöllistä, minkä vuoksi on suositeltavaa aloittaa pienillä annoksilla, koska vatsa voi reagoida lääkkeeseen melko voimakkaasti. Hankalaan kaasun muodostumiseen voit kokeilla Dimetikonia. Dimetikoni hajottaa vaahtoa ja kuplia, jotka johtuvat enimmäkseen niellystä ilmasta, jota suoliston on sädehoidon jälkeen vaikeampi käsitellä.

## WC-harjoittelu

Huoli ulosteen karkailusta voi tarkoittaa, että vähäinenkin tarve johtaa välittömään wc-käyntiin. Tämä puolestaan voi stimuloida entistä tiheämpään tarpeeseen. Voit harjoitella rentoutumista ja yrittää estää ulostamisen tarvetta.

On aivan hyvä, jos selviydyt vain muutamankin sekunnin aluksi – ajan myötä tilanne helpottaa.

Voit rentoutua ja hengittää rauhallisesti ja yrittää pidätellä. Tämä voidaan tehdä wc:ssä, jos tunnet olosi epävarmaksi. Jos voit pidätellä ulostetta muutamana minuutina ajan, ulostamistarve heikkenee. Vähitellen voit lisätä aikaa ja etäisyyttä wc:hen.

## Tyhjennysteniikka

Suoli tyhjenee parhaiten, jos istut kyykkyasennossa. Jos yrität jäljitellä tätä

asentoa, voit istua seuraavasti: Polvet lantiota korkeammalla jalustan avulla. Kallista kehoasi eteenpäin ja aseta kyynärpäät polvillesi. Pingota vatsaasi ja paina vatsalihaksilla. Voit yrittää pitää käsiä vatsalla ja yskäistä tunnistaaksesi paremmin, miten vatsalihaksia käytetään suoliston tyhjennyksessä. Mahdollisimman hyvä tyhjentäminen voi tuoda apua tyhjennysvaikeuksiin sekä kaasu- ja ulosteinkontinenssiin.

## Lantionpohjan lihasten harjoittelu

Lantionpohjan lihasten harjoittelu vahvistaa lihaksia ja virtsaputken ja peräsuolen ympärillä oleva lihasvoima kasvaa. Lantionpohjan lihasten harjoittelu voi helpottaa pidättämistä.

## Apuvälineet

Ulosteen karkailuun on olemassa erilaisia apuvälineitä. Ulostekontinenssitamponit estävät ulosteen karkailua. Niiden käyttöön tarvittavan lähetteen saamista edeltää lääkärin kannanotto.

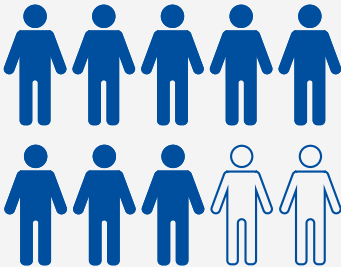


## Suolihuuhtelu

Suolihuuhtelu on menetelmä suolen tehokkaaseen tyhjentämiseen johtamalla kehon lämpöistä vettä peräsuoleen rektaalikatetrin tai -kartion avulla.

Matalan volyymin suolihuuhtelu voi auttaa poistamaan viimeisetkin ulosteet ja tyhjentää suolen alaosa. Korkean volyymin suolihuuhtelu auttaa stimuloimaan suoliston peristalttisia liikkeitä, jonka avulla saa tyhjennettyä ulostetta laajemmalta alueelta ja näin vähentää suolen tyhjennysten määrää ja ulosteen karkailua. Suolihuuhtelua voidaan käyttää päivittäin tai harvemmin. Suolihuuhteluhoidon määrää terveydenhuollon ammattilainen. Lisätietoja on seuraavalla sivulla.

Tutkimukset osoittavat, että suolihuuhteluhoito vähentää LARS-oireita kahdeksalla potilaalla kymmenestä.



Cura Pales, et al., 2019  
Enriquez-Navascues et al., 2019

## Perifeerinen sääriluun hermon stimulaatio (PTNS) tai sakraalinen neuromodulaatio (SNM)

PTNS menetelmään kuuluu virtsarakon, suoliston ja lantionpohjan hallitsevien hermojen liikkeisiin vaikuttaminen. Lieviä sähköisiä impulsseja annetaan sääriluun hermon kautta, joka kulkee jalan sisäpuolella jalkaa ylöspäin ristiluun ja lantionpohjan hermoihin. Nämä hermot ovat osa suolistoa ja virtsarakkoa hallitsevaa järjestelmää. Tämä vuorovaikutus on tärkeä suoliston pidätyskyvyn vuoksi ja voi auttaa suolen tyhjentämisessä.

SNM on kehittyneempi neuromodulaation muoto, jossa käytetään jatkuvaa stimulaatiota tarjoavaa tahdistinta.

## Avanne

Jatkuvien merkittävien ongelmien hoidossa avanne voi olla vaihtoehto paremman elämänlaadun saavuttamiseksi.

# MITÄ ON SUOLIHUUHTELU?

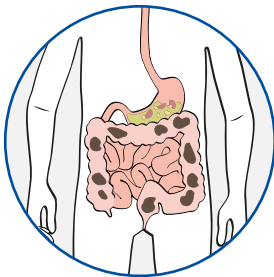
Suolihuuhtelu on menetelmä suolen tehokkaaseen tyhjentämiseen johtamalla kehon lämpöistä vettä peräsuoleen rektaalikatetrin tai -kartion avulla. Matalan volyymin suolihuuhtelun (alle 250ml) avulla voi poistaa viimeisetkin ulosteet ja huuhdella suolen alaosan. Korkean volyymin suolihuuhtelun (yli 250ml) avulla voi stimuloida suoliston peristalttisia liikkeitä, jonka avulla saa tyhjennettyä ulostetta laajemmalta alueelta.

Suolen tehokas tyhjentäminen auttaa pitämään suolen tyhjänä seuraavaan huuhteluun asti. Tämä ei ainoastaan ehkäise ulosteen karkailua, vaan antaa myös mahdollisuuden valita suolen tyhjennysajan ja paikan.

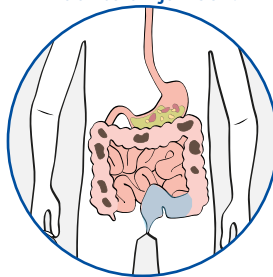
Muita merkittäviä suolihuuhtelun etuja ovat suolen tyhjennykseen käytetyn ajan ja energian väheneminen ja se, että voi edistää riippumattomuutta avun tarpeesta.

Oireistasi ja tarpeistasi riippuen terveydenhuollon ammattilainen määrittää, onko korkean vai matalan volyymin suolihuuhtelu sinulle sopiva hoitomuoto.

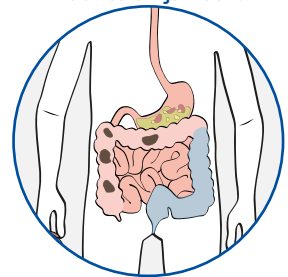
Ennen suolihuuhtelua:



Matalan volyymin suolihuuhtelun jälkeen:



Korkean volyymin suolihuuhtelun jälkeen:



Kun suolihuuhtelua on verrattu lääkehoitoon, on ollut:

- Vähemmän ummetusvaivoja
- Vähemmän ulosteen karkailua
- Oireisiin liittyvän elämänlaadun paraneminen

## Ei enää vahinkoja

Kun harjoittelujakso on ohi ja olet toivottavasti tottunut suolihuuhteluun ja saanut huuhtelusta apua vaivaan. Suolihuuhtelun tarkoituksena on palauttaa hyvä ja säännöllinen suolen toiminta, jotta voit elää normaalisti.

## Motivaatio ja odotukset

On tärkeää, että saat terveydenhuollon ammattilaiselta asianmukaista opastusta suolihuuhtelusta, ennen kuin aloitat suolihuuhtelun kotona. On myös hyvä ajatus luoda rutiini huuhtelua varten. Yleensä suositellaan huuhtelua aamiaisen tai iltapalan jälkeen.

Suolihuuhtelu ei ole ainoa ratkaisu mutta on tärkeää jatkaa annettujen ruokavalio-ohjeiden noudattamista ja juoda riittävästi vettä.

## Suolihuuhtelun onnistuminen

Suolihuuhtelun onnistumisen taustalla ovat seuraavat tekijät:

- Motivaatio
- Realistiset odotukset
- Oppimis- ja sopeutumisaika (harjoittelujakso)

Neuvomme kaikille suolihuuhtelun aloittaville on, että kannattaa valmistautua ja antaa aikaa sopeutua uusiin rutiineihin. Aseta realistinen aikataulu. Korkean volyymin suolihuuhtelussa voi kestää jopa 12 viikkoa, ennen kuin löytyy optimaalinen huuhtelurutiini ja saada tyydyttävä lopputulos.

Ole kärsivällinen, se on sen arvoista!



# NAVINA SUOLENHALLINTA

## Yksilöllisiä tarpeita vastaava suolenhallinta

Tiedämme, että kaikille ei sovi yksi ja sama suolenhallintaratkaisu. Siksi olemme ylpeitä voidessamme tarjota erilaisia ratkaisuja jokaisen yksilöllisiin tarpeisiin, kaikki yhden tuotemerkin alla, joka takaa sinulle saman laadun, helppokäyttöisyyden ja joustavuuden tuotevalinnasta riippumatta.

Oireistasi ja tarpeistasi riippuen terveydenhuollon ammattilainen päättää, onko matalan vai korkean volyymin suolihuuhtelu oikea valinta sinulle.

## Miksi valita Navina?

- ✓ Käyttäjäystävälliset tuotteet
- ✓ Joustavuus tarpeidesi mukaan
- ✓ Kestävä suunnittelu



# NAVINA SMART



## Innovatiivinen suolihuuhtelu napin painalluksella

Navina Smart on suunniteltu siten, että kaikki, myös lapset ja henkilöt, joilla on heikentynyt käsien toiminta, voivat saada tarkan, turvallisen ja hallitun suolihuuhtelun vain napin painalluksella. Navina Smart on helppo oppia ja käyttää. Siinä on sisäänrakennetut turvatoiminnot ja yksilölliset asetukset, joilla varmistetaan, että huuhtelu onnistuu joka kerta samalla tavalla.

### Navina Smart-sovellus

Navina Smartiin kuuluu sovellus, jonka avulla käyttäjä voi seurata ja tallentaa asetuksia ja edistymistä hoitotoimenpiteen optimoimiseksi tai jakaa ne terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Kaikki viimeisimmän huuhtelun tiedot, kuten ballongin koko, vesimäärä, veden virtausnopeus ja kesto, voidaan siirtää Navina Smart-sovellukseen Bluetoothin kautta.

# NAVINA CLASSIC



## Suolihuuhtelu tehty helpoksi

Navina Classic on suunniteltu yhdessä käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa ja sillä oli yksi tavoite: tehdä suolihuuhtelusta helppoa. Manuaalinen ohjausyksikkö on intuitiivinen ja helppo opettaa, ja siinä on värikoodatut liittimet ja kuvaavat symbolit. Navina Classic on luotettava, ja sitä ohjataan kahdella erillisellä käsipumpulla, jotka säätelevät ballongin täyttymistä ja veden johtamista.

## Mitä aloituspakkaus sisältää?



### Vesisäiliö

- Tukeva ja vakaa.
- 1,5 l tilavuus.
- Kokoontaitettava.
- Helposti avattava kansi.



### Letkuseti

- Värikoodatut yhdistäjät kokoonpanon helpottamiseksi.
- Joustavat mutta tukevat vesi- ja ilmaletkut.
- Helppo puhdistaa.



### Katetri / Kartio

- Pehmeä ja joustava materiaali.
- Liukas hydrofiilinen pinta helppoa asettamista ja poistamista varten.
- Kertakäyttöiset.



### Säilytyslaukku ja lisätarvikkeet

- Säilytyslaukku säilytykseen ja matkustamiseen.
- Tarttumisenrenkaat helpottavat käsittelyä.
- Kaulanauhan avulla ohjausyksikön voi ripustaa kaulan ympärille.

# NAVINA MINI

## Pieni ratkaisu välittömiin tuloksiin

Navina Mini on huomaamaton ja intuitiivinen matalan volyymin huuhtelulaite, joka voi auttaa oireisiin, kuten epätäydellinen tyhjeneminen tai ulosteen karkailu. Se tyhjentää peräsuolen alaosan hellävaraisella huuhtelulla, mikä tarjoaa välitöntä helpotusta ja ehkäisee ulosteen karkailua. Puristusyhtävälliseen vesisäiliöön mahtuu

185ml vettä ja kartiossa on pyörästetty ja liukas hydrofiilinen kärki mukavaa asettamista varten. Navina Miniin on saatavana myös jatkoletku helpottamaan ylittämistä.

- **Huomaamaton ja intuitiivinen.**
- **Kestävä muotoilu, jopa 60 käyttökertaa.**
- **Pyörästetty ja liukas hydrofiilinen kartio-kärki mukavaa asettamista varten.**



# NAVINA INSERT

## Pehmeä anaalitamponi, joka on suunniteltu mukavaksi

Joustava, nesteellä täytetty rektaalitamponi on suunniteltu kehoon mukautuvaksi ja asettuvaksi. Tämä tekee siitä helpon asettaa paikoilleen ja poistaa sekä miellyttävän käyttää. Navina Insert estää ulosteen karkailun ja mahdollistaa itsenäisen ja aktiivisen elämän.

- **Suunniteltu estämään ulosteen karkailua**
- **Suunniteltu mukavuutta ajatellen**
- **Suunniteltu hygieeniseksi**



# NAVINA SUOLIHUUHTELUJÄRJESTELMÄ: KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

## – Kuinka usein minun on tehtävä toimenpide?

Alussa huuhtelu on hyvä tehdä joka päivä. Ensimmäisen 1–2 viikon jälkeen käyttäjät yleensä harventavat ja tahtia ja huuhtelevat esimerkiksi joka toinen päivä.

## – Kuinka kauan toimenpide kestää?

Se on hyvin yksilöllistä, mutta tavoitteena on, että toimenpide kestää alle tunnin.

## – Voinko itse tehdä toimenpiteen?

Kyllä, useimmat käyttäjät huuhtelevat itse.

## – Mikä on normaali rutiini?

Useimmilla ihmisillä suolisto toimii normaalisti, olipa sinulla suolen toimintahäiriö tai ei. Siksi on myös hyvä huuhdella säännöllisesti.

## – Kuinka kauan minun on kokeiltava menetelmää ennen kuin se alkaa toimia?

Useimmat ihmiset löytävät sopivan rutiinin harjoittelujakson aikana (4–12 viikkoa).

## – Sattuuko se?

Joillakin ihmisillä on huolia ja pelkoja suolihuuhtelun käytön aloittamisesta. Suolihuuhtelun ei pitäisi sattua. Jos vesi on liian kylmää, se saattaa aiheuttaa kramppeja. Veden lämpötilan tulisi olla 36–38 °C.

## – Voiko vesijohtovettä käyttää?

Käytä huuhtelun kehon lämpöistä vettä.

Jos vesi on juomakelpoista, sitä voi käyttää myös huuhteluun.

## – Entä ruokavalio, voinko syödä ja juoda mitä haluan?

Monipuolinen ruokavalio on hyväksitoimiva ruoansulatukselle ja suoliston hyvinvoinnille ja sitä suositellaan kaikille. Syöminen suunnilleen samaan aikaan joka päivä on hyvä, sillä se auttaa luomaan suolentoimitusrutiinin. Riittävä veden juominen nestehukan välttämiseksi on myös hyvä.

## – Mitä voisi olla hyödyllistä ottaa huomioon matkustaessa?

Jotta matkustaminen Navinan kanssa olisi helppoa, olemme keränneet vinkkejä ja neuvoja käyttäjiltämme.

– Suunnittele etukäteen ja tee luettelo tarvitsemiesi laitteiden ja tarvikkeiden määrästä. Ota hyvissä ajoin yhteyttä terveydenhuoltoammattilaiseen, jotta sinulla on kaikki tarvittava ja jotta vältyt viime hetken stressiltä.

– Pidä suurin osa tarvikkeista käsimatkatavaroissa, jotta et joudu vaikeuksiin jos ruumassa kulkeva matkalaukku katoaa.

Voit tilata Navina-matkatodistuksen, jossa kerrotaan usealla eri kielellä mitä sinulla on mukanas ja pyydetään hienotunteisuutta turvatarkastuksessa.



Tilaa matkatodistus (apuvälinetodistus) verkkosivuiltamme [wellspect.fi](https://www.wellspect.fi)

# MITEN SAIN SUOLEN HALLINNAN TAKAISIN SYÖPÄDIAGNOOSIN JÄLKEEN

Lennart , 59 LARS-potilas

”Sairastuttuani peräsuolisypöään minulle tehtiin väliaikainen avanne. Kun avanne suljettiin, suolen tyhjentäminen ei onnistunutkaan. Sädehoito oli vahingoittanut pidätyskykyyn vaikuttavia sulkijalihaksen hermoja, ja siitä alkoivat ulosteen karkailuun liittyvät ongelmani.

Koin valtavana rajoitteena, etten pystynyt tuntemaan, milloin minun oli tarpeen käydä wc:ssä. Oli vaikea tunnistaa, tyhjenikö suoleni kokonaan vessassa käydessäni. Joskus tuntui siltä, että suoli oli tyhjentynyt kokonaan, kunnes huomasin pian vessasta poistuttuani, että näin ei ollutkaan. Joskus ehdin takaisin vessaan ajoissa, joskus en.

**”Suolisto-ongelmat eivät näy ulospäin.”**

Sosiaaliset tapaamiset liittyvät usein ruokailuun ja suolisto-ongelmineni ravintolakäynnit ystäväieni kanssa saivat minut huolestuneeksi jo useita päiviä ennen tilaisuuksia, joista pystyin vain harvoin nauttimaan. Suolisto-ongelmat eivät näy ulospäin - on paljon helpompi ymmärtää jonkun tilannetta, jos hänellä on esimerkiksi sidos tai kipsi. Eikä ulosteinkontinenssista ole myöskään

kovin helppoa puhua. Vaikka vaiva ei millään tavalla ollut omaa syytäni tai oma valintani, se tuntui silti nololta.

Sain ensimmäisen leikkaukseni jälkeen suolen toimintaa hillitsevän lääkkeen ja aloitin heti avanteen poiston jälkeen myös suolen sisältöä lisäävien lääkkeiden käytön – näin minulla oli käytännössä ikäänkuin sekä kaasu että jarru päällä samanaikaisesti. Lopetin suolen sisältöä lisäävien tuotteiden käytön, kun en pystynyt enää pidättämään ulostetta mutta Loperamid -lääkkeen käyttöä olen jatkanut puolella annoksella. Lääke toimii parhaiten yöllä, jolloin se rauhoittaa suoleni ja takaa hyvät yöunet. Jouduin leikkauksen jälkeen käymään toistuvasti vessassa ja kerrottuaani ongelmastani minut ohjattiin ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

**”Vaikka en voinut mitenkään vaikuttaa siihen, se tuntui silti nololta.”**

Kun oireeni eivät vielääkään poistuneet, minut otettiin takaisin syöpäklinalle ja ohjattiin suoliston hoitoon erikoistuneelle sairaanhoitajalle. Ennen kuin sain tietää Navina Smartista, minulle

kokeiltiin esim. pieniä peräruiskeita ja joitakin muita ratkaisuja, jotka eivät olleet minun kohdallani tarpeeksi tehokkaita.

Kuulin ensimmäisen kerran suoli-huuhtelusta ja Navina-järjestelmästä syöpäkllinikalla. En ollut milloinkaan aikaisemmin kuullutkaan tällaisesta ja ensimmäinen ajatukseni olikin, että en ole siihen valmis. Olin luultavasti myös hieman peloissani, koska ennen leikkausta minulle oli tehty useita tutkimuksia ja tähystyksiä, jotka koin epämiellyttävinä.

Erään vaiheen jälkeen, jolloin olin joutunut käymään vessassa jopa kymmenen kertaa päivällä ja yöllä, muutin lopulta mieleni. Olin jatkuvasti väsynyt, ja unen puute häytti työtehtävieni hoitamista. Söin niin vähän kuin mahdollista työpäivien aikana kyetäkseen ajamaan työmatkat ilman ulostevahinkoja. Juttelin uudelleen yhteyshenkilöni kanssa syöpäkllinikalla ja pyysin häntä esittelemään Navina-järjestelmän minulle. Hän näytti minulle sen toiminnan ja sain kokeilla uutta, elektronisella pumpulla

varustettua Navina Smart -järjestelmää. Luulen, että oli vain hyvä, että minulla oli ollut tilaisuus miettiä ja kysytellä ajatusta tunteakseni olevani valmis ja motivoitunut kokeilemiseen.

**“Minulla oli jonkin aikaa tilaisuus miettiä ja kysytellä ajatusta suoli-huuhtelusta tunteakseni olevani valmis ja motivoitunut kokeilemaan.”**

Kesti jonkin aikaa sopeutua ja tottua kaikkiin asetuksiin, mutta nyt käytän Navina Smartia päivittäin. Se on antanut minulle täysin uuden elämän. Kun olen tyhjentänyt suoleni, minulla on tunne, että voin tehdä melkein mitä tahansa. Suolisto on kehon tärkein osa ja nyt kun vatsani toimii taas, merkitsee se ihan kaikkea, voin tehdä juuri sitä, mitä haluan, milloin haluan.”

# LOW ANTERIOR RESECTION SYNDROME (LARS) -PISTEYTYS

Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on arvioida suolen toimintaa peräsuolileikkauksen jälkeen. Valitse vain yksi ruutu kunkin kysymyksen kohdalla. Tiedämme, että joidenkin potilaiden oireet vaihtelevat päivittäin ja siitä syystä vain yhden vastauksen valitseminen voi olla vaikeaa. Pyydämme kuitenkin valitsemaan vain yhden vastauksen, joka parhaiten kuvaa päivittäistä elämääsi. Jos sinulla on äskettäin ollut suoliston toimintaan vaikuttava tulehdus, älä ota sitä huomioon vastatessasi, vaan keskity miettimään tavanomaista, päivittäistä suolen toimintaasi.

## 1. Onko sinulla koskaan tilanteita, jolloin et voi hallita ilmavaivojasi?

- Ei koskaan (0)
- Kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa (4)
- Kyllä, vähintään kerran viikossa (7)

## 2. Tapahtuuko sinulle milloinkaan nestemäisen ulosteen karkailua?

- Ei koskaan (0)
- Kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa (3)
- Kyllä, vähintään kerran viikossa (3)

## 3. Kuinka usein ulostat?

- Useammin kuin 7 kertaa päivässä (24 tunnin aikana) (4)
- 4–7 kertaa päivässä (24 tunnin aikana) (2)
- 1–3 kertaa päivässä (24 tunnin aikana) (0)
- Harvemmin kuin kerran päivässä (24 tunnin aikana) (5)

## 4. Joudutko koskaan ulostamaan uudelleen tunnin kuluessa edellisestä ulostamiskerrasta?

- En koskaan (0)
- Kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa (9)
- Kyllä, vähintään kerran viikossa (11)

## 5. Onko sinulla koskaan niin voimakas ulostamis-tarve, että sinun on kiirehdittävä vessaan?

- Ei koskaan (0)
- Kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa (11)
- Kyllä, vähintään kerran viikossa (16)

Skannaamalla QR-koodin pääset kyselylomakkeen sähköiseen versioon.



**Pisteytysohjeet:** Laske kaikkien viiden vastauksen pisteet yhteen.

**Yhteispisteet:** .....

**Tulkinta:** 0-20 Ei LARS      21-29 Lievä LARS      30-42 Vaikea LARS

Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa oireistasi ja siitä, mikä häiritsee sinua eniten.

# WELLSPECT WITH YOU

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

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 elämääsi.



Skannaa QR- koodi lukeaksesi lisää WELLSPECT WITH YOU-palvelusta.

## LISÄTIETOJA HYVÄÄN ALKUUN

- Lue lisää kehosta ja erilaisista diagnooseista
- Tutustu suolihuuhteluun Navinan avulla
- Katsele opastusvideoita
- Tutustu henkilökohtaisiin tarinoihin

Kaiken tämän ja paljon muuta löydät verkkosivuiltamme: **wellspect.fi**

### Ota yhteyttä

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



Skannaa QR-koodi lukeaksesi lisää tuotteistamme ja palveluistamme.

## Viitteet

1. ura Pales et al., Ann Coloproctol 2019;35(4):160-166
2. Enriquez-Navascues et al., Colorectal Disease, 2019, 22 (303-309)

LARS-pisteytys: Emmertsen & Laurberg, Annals of Surgery, Vol. 255, Number 5, May 2012  
Juul et al. Colorectal Dis., Volume 17, number 10, Oct 2015

Wellspectillä kehitämme innovatiivisia tuotteita ja ratkaisuja, jotka aikaansaavat konkreettisen vaikutuksen niiden ihmisten elämässä, jotka tarvitsevat apua inkontinenssin hallinnassa - antaen heille mahdollisuuden elää jokainen päivä täysipainoisesti. Olemme olleet luotettava terveydenhuollon edelläkävijä yli 40 vuoden ajan tuotemerkeillämme LoFric® ja Navina™, ja jatkamme käyttäjätystävällisten ratkaisujemme saatavuuden laajentamista. Pyrimme päivittäin ylläpitämään korkeimpia laatustandareja samalla kun minimoimme tuotteidemme ympäristövaikutukset. Tekemällä tiivistä yhteistyötä käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa tavoittemme on parantaa hoitotuloksia ja ihmisten elämänlaatua ympäri maailmaa.

### Wellspect. A Real Difference.

Lisätietoja tuotteistamme ja palveluistamme saat osoitteesta Wellspect.fi.  
Liity keskusteluun LinkedInissä, X:ssä, Facebookissa ja Instagramissa.

## wellspect.fi

Wellspect Oy Miestentie 9 C, 02150 Espoo. Puhelin: 09 867 6160.

### Navina-suolihuuhtelujärjestelmä

#### Käyttötarkoitus

Navina Systems on tarkoitettu suolihuuhteluun, jossa vettä johdetaan rektaalikate-trin 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 polyyppinpoistoleikkaus alle 4 viikkoa sitten

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

### Symbolit



#### Valmistaja:

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



2797



### Navina fecal incontinence insert



#### Valmistaja:

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

#### Maahantuoja:

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

MPS Medical Product  
Service GmbH  
Borngasse 20  
Braunfels 35619  
Germany