

Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmä

Usein kysytyjä kysymyksiä ja käyttövinkkejä

*

Milloin kannattaa huuhdella?

Suolisto pitää rutiineista. Koita siis ajoittaa huuhtelu aina suunnilleen samaan aikaan joka päivä tai joka toinen päivä. Valitse aika joka sopii muihin päivän aktiviteetteihisi.

Kuinka syväälle asetan kärjen?

Kärki tulisi liukastaa vesipohjaisella liukasteella ja asettaa niin että se on riittävän tiiviisti kiinni peräaukossa. Jos vettä vuotaa ylen määrin pumpatessasi, työnnä kärkeä hieman, jotta saat paremman tiivistyksen. Kärkeä ei tule koskaan työntää niin syväälle, että se tuntuu epämiellyttävältä tai aiheuttaa vakavia krampeja. Jos sinua epäilyttää, keskeytä huuhtelu ja käänny terveydenhuollon ammattilaisen puoleen.

Kuinka kauan huuhtelu kestää ja kuinka paljon vettä tulisi käyttää?

Suolihuuhtelu Aquaflush Actif ja Lite järjestelmillä kestää keskimäärin 35-40 minuuttia, Compactin käyttäjillä tavallinen kesto on n. 5-10 minuuttia. Tämä vaihtelee ja muuttuu ajan myötä. Uuden aloittamisessa on aina syytä olla varovainen, joten aikuiset yleensä aloittavat 500 ml vesimäärällä. Sitä voidaan lisätä 750 ml asti, jos tulokset ovat heikkoja. Joillekin riittää 200 ml kun taas toiset tarvitsevat 1500 ml vettä huuhdellessaan – tämä on hyvin yksilöllistä. Jotkut huuhtelevat kaksi kertaa yhden session aikana, ennen kuin tuntevat kokonaan ”tyhjentyneensä”. Compactiin mahtuu kerralla 120 ml vettä, joillekin se riittää ja toiset tarvitsevat toisen huuhtelukerran.

Mikä on sopiva veden lämpötila?

Suosittelemme 35-37 asteista vettä. Actif ja Lite järjestelmissä on lämpömittari auttamaan sinua lämpötilan määrittämisessä.

Vettä valuu ulos samalla kuin pumpppaan sitä sisään – teenkö jotain väärin?

Tämä on ihan tavallista, varsinkin jos suolistossa on paljon kaasua. Yksi Aquaflush huuhtelujärjestelmän etu on se, ettei kärki sulje peräaukon suuta liian tiiviisti. Näin et tunne oloasi turvonneeksi, kun kaasu ja ulosteet lähtevät liikkeelle. Se myös vähentää sisäisten komplikaatioiden riskiä. Jos sinulla on vaikea ummetus, vesi pääsee ulosteen ohi täyttäen peräsuolen. Tässä tilanteessa ja jos ongelma ilmenee kahden perättäisen huuhtelukerran aikana, konsultoi terveydenhuollon ammattilaista joka saattaa määrätä laksatiiveja. Varmista että juot tarpeeksi vettä ja syöt paljon kuituja.

Mistä tiedän koska huuhtelu on valmis?

Yrityksen ja erehdyksen avulla. Tämä yleensä ei ole ongelma, jos tunnet ulostamisen tarpeen hyvin ennakkoon. Jos et tunne ulostamisen tarvetta, tämä on yksi huolenaihe. Kuinka aiemmin tiesit, että olet valmis wc-käynnillä ennen huuhtelun aloittamista? Kehosi merkit ovat luultavasti samat.

Miten toimin, kun olen poissa kotoa?

Aquaflush huuhtelujärjestelmä menee hyvin pieneen tilaan, ja aloituspakkauksen mukana saat säilytyslaukun. Huolehdi, että sinulla on tarpeeksi kärkiä matkasi ajaksi ja pakkaa järjestelmä aina

käsimatkatavaroihin matkalaukun katoamisen varalta. Käytä keitettyä (ja jäähdytettyä) tai pullovettä paikoissa jossa hanavesi ei ole juotavaa.

Pitäisikö minun lopettaa huuhtelu, jos tulen huonovointiseksi tai terveydentilani muuttuu?

Jos olet epävarma, käänny terveydenhuollon ammattilaisten puoleen. Suoliston tai vatsan leikkauksen jälkeen ei tulisi huuhdella, ellei juuri näin ole ohjeistettu sinua hoitaneiden ammattilaisten toimesta.

Mitä tapahtuu suolihuuhtelussa/sen jälkeen?

Jonkin verran vettä ja ulosteita sekä kaasua saattaa tulla heti. Jos mitään ei ole tapahtunut 20 minuuttiin, seuraavat toimenpiteet saattavat edistää suolen tyhjentymistä: vatsan hierominen myötöpäivään, yskiminen, asennon vaihtaminen, eteenpäin kumartuminen tai sormen laittaminen (kumihanska kädessä) peräsuoleen. Jos erittäin tummaa ruskeaa vettä ja ulosteita tulee ulos, huuhtelu on onnistunut.

Ulos tulee vaaleanruskeaa tai kirkasta vettä mutta ei ulosteita?

Tämä voi johtua siitä, että sinulla on vaikea ummetus tai olet vasta tyhjentänyt suolesi ja siellä ei ole mitään mikä voisi tulla ulos. Jos tilanne on jälkimmäinen, se tarkoittaa, että voit huuhdella harvemmin. Jos sinulla on nestehukka, suolisto itseasiassa imee huuhteluveden. Jos tilanne on tämä, kokeile huuhdella vielä kerran ja muista juoda paljon vettä huuhteluiden välissä. Aquaflush huuhtelujärjestelmän käyttö 20-30 minuuttia syömisen tai juomisen jälkeen saattaa stimuloida suoliston luonnollista tyhjentymistä.

Veden tai ulosteiden ulos valuminen huuhtelun jälkeen?

Tämä on potentiaalinen alkuvaiheen ongelma. Rutiinin muodostumisessa menee 2-4 viikkoa. Huuhtelun aloittamisen ensiviikkoina on parasta tehdä se rauhassa, joten varaa runsaasti aikaa. Jos et tunne milloin sinun on päästävä vessaan, on parasta pysytellä kotona tai wc:n lähellä, kunnes olet varma ja tiedät mitä odottaa. Kun sinulla on toimiva huuhtelurutiini, se luultavasti muuttaa suolenhallintaasi parempaan, aiheuttaen vähemmän komplikaatioita ja vieden vähemmän aikaa kuin perinteiset menetelmät.

Jos ulostetta valuu edelleen, voit kokeilla seuraavia:

- 1) Istu wc:ssä pidempään, jotta olet varmasti tyhjentynyt. Jos tunneaistimukset ja lihaskontrolli ovat heikentyneet, voit kokeilla kumihanskan kanssa asettaa sormi peräsuoleen ja stimuloidaksesi suolen supistelua. Ole tarkkana, ettet stimuloi suolistoa liiksi – se voi aiheuttaa ulosteen laskeutumisen myös ylempää suolistosta.
- 2) Kokeile käyttää enemmän vettä huuhteluun. Voi olla, että vesimäärä ei riittänyt huuhtelemaan kaikkea ulostetta peräsuolesta/laskevasta paksusuolesta. Kokeile huuhtelua toisen kerran tyhjentääksesi suolen.
- 3) Kokeile käyttää vähemmän vettä. Jos vettä on käytetty liikaa, stimuloi se suolistoa tyhjentymään myös ylempää kuin peräsuolen/laskevan paksusuolen alueelta. Täysi paksusuolen huuhtelu on Aquaflush järjestelmän soveltamisalueen ulkopuolella.
- 4) Huuhtele useammin. Jos ulostetta valuu reilusti, pienen vuodon sijaan, yli 12 tunnin päästä huuhtelusta sinun kannattaa ehkä huuhdella joka päivä.

Ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen lisäohjeiden saamiseksi.

Käytännön vinkkejä

Ennen kuin aloitat, ota kaikki tarvitsemasi käden ulottuville

Jokaisen kärjen mukana tulee vesipohjaista liukastetta, jotta kärki on helpompi asettaa. Hyödyllisiä voivat olla myös seuraavat tarvikkeet: ylimääräiset kertakäyttökäsineet, kosteuspyyhkeitä, roskapussi.

Kiinnitä letkut jalkaasi tarranauhalla, jolloin käsipumppu on helposti saatavilla

Tarranauha saatavilla lisätarvikkeena, tilauskoodi AFStrap (2 tarranauhaa).

Käytä jatkoletkua pidentääksesi kärjen ja pumpun käyttöväliä

Jatkoletku lisätarvikkeena, tilauskoodi AFExten (50 cm letku).

Ripusta vesipussi esim.

- wc-paperitelineeseen
- käsienpesualtaan hanaan
- ikkunan kahvaan
- oven kahvaan
- takki-/pyyhkekoukkuun
- pyörätuolin istuimelle tai työntökahvoihin

Vesipussille tulee myös ainutlaatuinen teline, jonka avulla pussi pysyy pystyssä lattialla. Lisätarvikkeena saatavilla S-koukku ripustuksen helpottamiseksi erilaisissa wc-tiloissa, tilauskoodi AFHook.



Käytä letkuklipsiä (tulee vesipussin mukana) estääksesi letkujen roikkumista lattialla