

Opas tasapainoiseen suolenhallintaan

*Hellävaraiset tuotteet ja vinkit suoliston
toiminnan hallintaan*





“*Suolihuuhtelu – helppo ja yksinkertainen ratkaisu ikävään ongelmaan.*”

Aquaflush Renew -opas

Hellävaraiset tuotteet suoliston toiminnan hallintaan

Suoliston toiminnan hallinta parantaa elämänlaatua ja mahdollistaa sen, että voit elää aktiivista arkea, viettää vähemmän aikaa wc:ssä ja tehdä niitä asioita mitä haluat, itsevarmasti.

Suolentoiminnan ongelmat, kuten ulosteen karkailu (anaali-inkontinenssi), ovat yleisiä, sillä tutkimusten mukaan niistä kärsii joka kymmenes, erityisesti naiset. Anaali-inkontinenssi vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun, sillä siihen saattaa liittyä häpeää ja pidättäytymistä tavallisesta, aktiivisesta elämästä.

Tässä oppaassa on tietoa hellävaraisista ja innovatiivisista tuotteista suoliston toiminnan hallintaan: Aquaflush-suolihuuhtelujärjestelmistä sekä Renew Insert -silikonitulpista. Terveystieteiden ammattilainen opastaa sinulle sopivan tuotteen valinnassa.



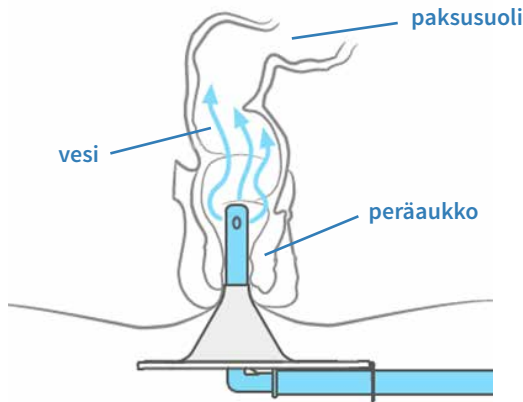
Aquaflush®

Suolihuuhtelulla parempi hallinta oman suolistosi toimintaan

Suolihuuhtelun aiheuttamat reaktiot ovat yksilöllisiä ja sinulle sopivan rutiinin muodostuminen vaatii useita ko-keiluja. Uuden oppiminen vie aikaa. Olethan kärsivällinen, sillä hyvin toimiva suolihuuhtelurutiini useimmiten vähentää wc:ssä vietettyä aikaa ja hallitset paremmin suolistosi toimintaa, kun voit tyhjentää sen sinulle sopivana ajankoh-tana.

Mitä suolihuuhtelu on?

Suolihuuhtelu on yksinkertainen toimenpide, joka tehdään wc:ssä pöntöllä istuen. Siinä johdetaan kädenlämpöistä vettä peräsuoleen pehmeän kärjen avulla. Näin peräsuoli ja osa paksusuolta saadaan huuhdeltua ulosteista. Kun vesi täyttää peräsuolen, suolenseinäjä laajenee, joka aiheut-taa ulostamisen tarpeen. Tällöin veden pumppaaminen lopetetaan ja vesi sekä ulosteet tyhjentyvät suolistosta.



Vesi johdetaan peräsuoleen pehmeän kärjen avulla.



Kuva 1. Perinteiset menetelmät



Kuva 2. Suolihuuhtelu

- » Huuhtelu voidaan toistaa kerran tai kaksi tarpeen mukaan. Jos et tunne ulostamisen tarvetta, voidaan käyttää mitattavia vesimääriä.
- » Prosessi kestää yleensä noin 30–45 minuuttia (5–10 minuuttia Compact/Compact+ käyttäjillä)
- » Huuhtelu tulisi tehdä säännöllisesti parhaan tuloksen saavuttamiseksi (yleensä 24 tai 48 h välein)
- » Ulosteperäiset bakteerit, kuten E.Coli voivat aiheuttaa virtsatieinfektioita, joten hyvällä suolentoiminnan hallinnalla saatetaan vähentää myös niiden esiintyvyyttä
- » Suolihuuhtelulla voidaan helpottaa suolentoiminnan ongelmia (anaali-inkontinenssi, ummetus) usein myös silloin kun muut hoitokeinot eivät ole tuoneet helpotusta

Kenelle suolihuuhtelu sopii?

Suolihuuhtelu voi sopia kaikille, joiden suolenhallinta ei ole normaalia:

- » krooninen ummetus (suoli täytyy tyhjentää tiivistyneestä ulosteesta ennen suolihuuhtelun aloittamista)
- » neurologiset suolenhallinnan ongelmat, esim. selkäydinvamma tai MS-tauti
- » krooninen anaali-inkontinenssi
- » muut suolenhallinnan ongelmat, jotka vaikuttavat elämänlaatuun.

Ummetuksen oireet ovat yksilöllisiä, mutta yleensä ulostaminen on vaikeaa ja sitä tapahtuu harvoin (alle kolme kertaa viikossa). Monen lääkkeen sivuvaikutuksena on ummetus, ja se voi myös johtaa anaali-inkontinenssiin kun pehmeämpää ulostetta valuu kovan ulosteen ohi.

Käänny aina terveydenhuollon ammattilaisen puoleen ennen suolihuuhtelun aloittamista.

Suolihuuhtelu Aquaflushin avulla on helppoa ja turvallista

Käy suolihuuhtelun vaiheet läpi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmät on suunniteltu turvaliseksi ja helpoksi oppia käyttämään. Tutustu tuotteeseen ja käyttöohjeeseen rauhassa sekä kokeile letkujen liittämistä ja veden pumppaamista ennen ensimmäistä suolihuuhtelua.

“

Mukava käyttää ja ohjeet ovat helposti ymmärrettävät.

”

Suolisto pitää rutiineista, joten huuhtelu tulisi tehdä säännöllisesti parhaan tuloksen saavuttamiseksi. Joka päivä tai joka toinen päivä ja suunnilleen samaan kellonaikaan. Varaa reilusti aikaa, jotta et joudu kiirehtimään. Suoliston tottumiseen ja sopivan rutiinin löytämiseen voi mennä 2–4 viikkoa, joten ole kärsivällinen.

Jos et tunne kunnolla tai lainkaan ulostamisen tarvetta, suosittelemme pysymään lähellä wc:tä, kunnes tiedät mitä odottaa suolihuuhtelun jälkeen. Alussa on hyvä istua kertakäyttöisen, imukykyisen liinan päälle huuhtelun jälkeen.

Jatka sinulle määrättyjen suolistolääkkeiden kuten laksatiivien käyttöä hoitajan ohjeiden mukaisesti, kunnes toisin ohjeistetaan. Vaikea ummetus täytyy hoitaa ennen suolihuuhtelun aloittamista, käänny tässä tapauksessa terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Juo aina paljon vettä (1,5–2 litraa päivässä) ja syö paljon kuituja (mm. kasvikset). Kun vaikea ummetus on saatu hoidettua, suolihuuhtelulla voidaan helpottaa suoliston toimintaa niin, ettei tilanne uusiudu.

Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmät huuhtelevat paksusuolen alaosan, ja sen ansiosta:

- » ulostetta ei kerry ja ummetuksen riski vähenee
- » riski ulosteen karkailulle vähenee
- » saat oman suoliston toimintasi hallintaan
- » wc:ssä vietetty aika vähenee

Konsultoi aina terveydenhoidon ammattilaista ennen kuin aloitat säännöllisen suolihuuhtelun.

Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmää tulee käyttää vain henkilö, jolle se on määrätty. Määräys tulee kirjoittaa ai-noastaan terveydenhuollon ammattilaisen toimesta, huo-
lollisen potilasarvion jälkeen.

Varoitus

Seuraavaksi mainitut tilat eivät ole esteitä suolihuuhtelulle käytettäessä sitä suolen toiminnan hallintaan, mutta vaa-
tivat aina terveydenhuollon ammattilaisen perusteellisen arvioinnin suolihuuhtelun aloittamisesta:

- » tulehduksellinen suolistosairaus
(kuten Crohnin tauti tai haavainen paksusuolitulehdus ja iskeeminen koliitti)
- » peräsuolikipu tai verenvuoto, esim. peräaukon haavauma, vaikeat peräpukamat
- » autonominen dysrefleksia
- » hiljattain tapahtuneen selkäydinvamman aiheuttama spinaalisokki
- » sädehoito vatsan tai lantion alueella
- » divertikuloosi/divertikuliitti

- » vatsa- tai peräaukkokirurgia
- » hiljattain paksusuolesta otettu näyte tai polyyppin poisto tähystyksellä
- » syöpä vatsan tai lantion alueella
- » sädehoito vatsan tai lantion alueella
- » pitkäaikainen steroidilääkitys, veren hyytymistä ehkäisevä lääkitys
- » alle 5-vuotiaat lapset
- » raskaus ja imetys

Kun suoritat suolihuuhtelua, konsultoi lääkäriä jos:

- » mikä tahansa edellä mainituista sairauksista puhkeaa
- » ulosteessa on verta, paino putoaa, sinulla on vatsakipuja
- » ulostustiheydessä, ulosteen värissä tai koostumuksessa on merkittäviä muutoksia

Mini Compact – 120 ml

PIENIKOKOINEN (MAX. 120 ML) HUUHTELUJÄRJESTELMÄ

Aquaflush Compact on pieni ja kätevä suolihuuhtelujärjestelmä, vain kärki ja pumppu, johon mahtuu noin 120 ml vettä. Compact huuhtelujärjestelmän avulla saadaan nopeasti ja helposti ulostamisrefleksi käyntiin, silloin kun pieni vesimäärä riittää. Voidaan myös käyttää luonnollisen suolentoiminnan jälkeen peräsuolen huuhteluun.

- Helppokäyttöinen käsipumppu, tilavuus 120 ml
- Ergonominen suorakulmaliitin, helpottaa huuhtelua
- Pehmeät ja sileät silikonikärjet, pyöristetty kärki
- Yhdensuuntaiset venttiilit, likainen vesi ei pääse huuhtelujärjestelmään
- Jokaisen kärjen mukana liukaste, helpottaa asettamista
- Saatavilla myös jatkoletku, helpottaa käyttöä

Aloituspaketissa mukana kätevä säilytyslaukku. Kuukausipaketissa on tarvikkeet yhdeksi kuukaudeksi, jos huuhtelujärjestelmää käytetään joka toinen päivä. Jatkoletku ja vaihtokärkiä tilattavissa myös erikseen.



TUOTETIEDOT	PAKKAUS-KOKO	SISÄLTÄÄ	TILAUSKOODI
ALOITUSPAKKAUS			
Aquaflush Mini Compact -aloituspakkaus	1 kpl	Pumppu 120 ml, ergonominen kulmaliitin, jatkoletku, 5 silikonista kärkeä ja liukastetta, säilytyslaukku	AFCS
KUUKAUSIPAKKAUS			
Aquaflush Mini Compact -kuukausipakkaus	1 kpl	Pumppu 120 ml, ergonominen kulmaliitin, jatkoletku, 15 silikonista kärkeä ja liukastetta	AFCM
LISÄTARVIKKEET			
Jatkoletku	2 kpl	50 cm muoviletku liittimillä	AFExten
Vaihtokärjet	15 kpl	15 silikonista kärkeä ja liukastetta	AFLA
Vaihtokärjet (lyhyt kärki)	15 kpl	15 silikonista (lyhyttä) kärkeä ja liukastetta	AFSC
Vaihtokärjet SRC	15 kpl	15 silikonista kärkeä siivekkeillä ja liukastetta	AFSRCA

Midi Compact+ – 250 ml

PLUS-VERSIOSSA ISOMPI PUMPPU (MAX. 250 ML)

Aquaflush®

Aquaflush Compact+ on pieni ja kätevä suolihuuhtelujärjestelmä, vain kärki ja pumppu, johon mahtuu 250 ml vettä. Compact+ -huuhtelujärjestelmän avulla saadaan nopeasti ja helposti ulostamisrefleksi käyntiin. Soveltuu myös luonnollisen suolen toiminnan jälkeen peräsuolen huuhteluun ulosteinkontinenssin hoidossa.

- Helppokäyttöinen käsipumppu, tilavuus 250 ml
- Ergonominen suorakulmaliitin, helpottaa huuhtelua
- Pehmeät ja sileät silikonikärjet, pyöristetty kärki
- Yhdensuuntaiset venttiilit, likainen vesi ei pääse huuhtelujärjestelmään
- Jokaisen kärjen mukana liukaste, helpottaa asettamista
- Saatavilla myös jatkoletku, helpottaa käyttöä

Aloituspaketissa mukana kätevä säilytyslaukku, jatkoletku ja viisi kärkeä. Kuukausipaketissa on tarvikkeet yhdeksi kuukaudeksi, jos huuhtelujärjestelmää käytetään joka toinen päivä. Jatkoletku ja vaihtokärkiä tilattavissa myös erikseen.



TUOTETIEDOT	PAKKAUS-KOKO	SISÄLTÄÄ	TILAUSKOODI
ALOITUSPAKKAUS			
Aquaflush Midi Compact+ -aloituspakkaus	1 kpl	Pumppu 250 ml, ergonominen kulmaliitin, jatkoletku, 5 silikonista kärkeä ja liukastetta, säilytyslaukku	AFPCS
KUUKAUSIPAKKAUS			
Aquaflush Midi Compact+ -kuukausipakkaus	1 kpl	Pumppu 250 ml, ergonominen kulmaliitin, jatkoletku, 15 silikonista kärkeä ja liukastetta	AFCPM
LISÄTARVIKKEET			
Jatkoletku	2 kpl	50 cm muoviletku liittimillä	AFExten
Vaihtokärjet	15 kpl	15 silikonista kärkeä ja liukastetta	AFLA
Vaihtokärjet (lyhyt kärki)	15 kpl	15 silikonista (lyhyttä) kärkeä ja liukastetta	AFSC
Vaihtokärjet SRC	15 kpl	15 silikonista kärkeä siivekkeillä ja liukastetta	AFSRCA

Maxi

Lite / Actif / SRC – 1,2 l

ISON VOLYYMIN HUUHTELUJÄRJESTELMÄT

Aquaflush®

Pumppaamalla vettä peräsuoleen pyritään käynnistämään suolen luonnollinen supistelu ja tyhjentämään se hallitusti. Ergonomisesti suunniteltuja pehmeitä silikonikärkiä on miellyttävä käyttää. Järjestelmän uudelleen käytettävät osat ovat suojassa kontaminaatiolta ainutlaatuisten venttiilien ansiosta. Vesipussin saa asetettua joko roikkumaan tai lattialle mukana tulevan telineen avulla.

- 1,2 litran vesipussi sisäänrakennetulla lämpötila-anturilla
- Ergonominen suorakulmaliitin, helpottaa huuhtelua
- Helppokäyttöinen käsipumppu
- Pehmeät ja sileät silikonikärjet, pyöristetty kärki
- Yhdensuuntaiset venttiilit, likainen vesi ei pääse huuhtelujärjestelmään
- Jokaisen kärjen mukana liukaste, helpottaa asettamista



Lite

Aquaflush Lite suolihuuhtelujärjestelmä on tarkoitettu käytettäväksi joka päivä tai joka toinen päivä suolen toiminnan helpottamiseksi ja ennakkoimiseksi.

Actif

Monikäyttöinen pienikärkinen huuhtelujärjestelmä, joka soveltuu sekä suolihuuhteluun lapsille että avannehuuhteluun henkilöille, joilla on paksusuoliavanne.

SRC

Huuhtelujärjestelmä, jossa erityiset siivekkeelliset kärjet. Niiden ansiosta kärki pysyy itsekseen paikoillaan huuhtelua valmistellessa ja sen aikana. Soveltuu erityisen hyvin, jos tasapaino tai käsien koordinaatio on heikentynyt, sekä silloin kun toinen henkilö auttaa huuhtelun suorittamisessa.



Ergonominen suorakulmaliitin

TUOTETIEDOT	PAKKAUS-KOKO	SISÄLTÄÄ	TILAUSKOODI
ALOITUSPAKKAUS			
Aquaflush Maxi Lite -aloituspakkaus	1 kpl	1,2 l vesipussi & pumppu, 7 silikonikärkeä ja liukastetta, S-koukku, tarranauha, säilytyslaukku ja pussiteline	AFLS
Aquaflush Maxi Actif -aloituspakkaus	1 kpl	1,2 l vesipussi & pumppu, 5 lyhyttä silikonikärkeä ja liukastetta, S-koukku, jatkoletku, tarranauha, säilytyslaukku, pussiteline	AFAS
Aquaflush Maxi SRC -aloituspakkaus	1 kpl	1,2 l vesipussi & pumppu, 5 silikonikärkeä siivekkeillä ja liukastetta, S-koukku, tarranauha, säilytyslaukku ja pussiteline	AFSRCS
KUUKAUSIPAKKAUS			
Aquaflush Maxi Lite -kuukausipakkaus	1 kpl	1,2 l vesipussi & pumppu, 16 silikonikärkeä ja liukastetta	AFLM
Aquaflush Maxi Actif -kuukausipakkaus	1 kpl	1,2 l vesipussi & pumppu, 15 lyhyttä silikonikärkeä ja liukastetta	AFAM
Aquaflush Maxi SRC -kuukausipakkaus	1 kpl	1,2 l vesipussi & pumppu, 15 silikonikärkeä siivekkeillä ja liukastetta	AFSRCM
LISÄTARVIKKEET			
Jatkoletku	2 kpl	50 cm muoviletku liittimillä	AFExten
Vaihtokärjet	15 kpl	15 silikonista kärkeä ja liukastetta	AFLA
Vaihtokärjet (lyhyt kärki)	15 kpl	15 silikonista (lyhyttä) kärkeä ja liukastetta	AFSC
Vaihtokärjet SRC	15 kpl	15 silikonista kärkeä siivekkeillä ja liukastetta	AFSRCA

Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmä

USEIN KYSYTTYJÄ 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 syvälle asetan kärjen?

Kärki tulisi liukastaa vesipohjaisella liukasteella ja asettaa niin että sen on riittävän tiiviisti kiinni peräaukossa. Jos vettä vuotaa ylenmäärin pumpatessasi, työnnä kärkeä hie-
man, jotta saat paremman tiivistyksen. Kärkeä ei tule kos-
kaan työntää niin syvälle, että se tuntuu epämiellyttävältä
tai aiheuttaa vakavia krampeja. Jos sinua epäilyttää, kes-
keytä huuhtelu ja käänny terveydenhuollon ammattilaisen
puoleen.

» Kuinka kauan huuhtelu kestää ja kuinka paljon vettä tulisi käyttää?

Suolihuuhtelu Compactin käyttäjillä kestää tavallisesti n.
5–10 minuuttia. Tämä vaihtelee ja muuttuu ajan myötä. Ve-
simäärä on hyvin yksilöllistä. Jotkut huuhtelevat kaksi ker-
taa yhden session aikana, ennen kuin tuntevat kokonaan
”tyhjentyneensä”.

» Mikä on sopiva veden lämpötila?

Suosittelemme 35–37 aasteista vettä, eli kehon lämpöistä
vettä.

» Vettä valuu ulos samalla kuin pump- paan sitä sisään – teenkö jotain väärin?

Tämä on ihan tavallista, varsinkin jos suolistossa on paljon
kaasua. Yksi Aquaflush huuhtelujärjestelmän etu on se, et-
tei kärki sulje peräaukon suuta liian tiiviisti. Näin et tunne

oloasi turvonneeksi, kun kaasu ja ulosteet lähtevät liikkeel-
le. Se myös vähentää sisäisten komplikaatioiden riskiä.
Jos sinulla on vaikea ummetus, vesi ei pääse ulosteen ohi
täyttäen peräsuolen. Tässä tilanteessa ja jos ongelma ilme-
nee kahden perättäisen huuhtelukerran aikana, konsultoi
terveydenhuollon ammattilaista joka saattaa määrätä lak-
satiiveja. Varmista että juot tarpeeksi vettä ja syöt paljon
kuituja.

» Mistä tiedän koska huuhtelu on valmis?

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

» Miten toimin kun olen poissa kotoa?

Aquaflush huuhtelujärjestelmä menee hyvin pieneen ti-
laan, 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 pul-
lovetta paikoissa jossa hanavesi ei ole juotavaa.

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

Jos olet epävarma, käänny terveydenhuollon ammattilais-
ten puoleen. Suoliston tai vatsan leikkauksen jälkeen ei tu-
lisi huuhdella, ellei juuri näin ole ohjeistettu sinua hoitanein-
den 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 myötäpäivään, yskiminen, asennon vaihtaminen, eteenpäin kumartuminen. 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 suolenhalintaasi parempaan, aiheuttaen vähemmän komplikaatioi-

ta ja vieden vähemmän aikaa kuin perinteiset menetelmät. Renew Insert -silikonitulpat voivat myös tarjota ratkaisun, antaen lisävarmuutta.

Jos ulostetta valuu edelleen, voit kokeilla seuraavia:

- 1.) Istu wc:ssä pidempään, jotta olet varmasti tyhjentynyt.
- 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 ylemmää 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.

*”Olen niin
onnellinen, että
kuulin tästä.”*



*Kertomus siitä,
kuinka suolihuuhtelun
aloittaminen Compact+
järjestelmällä auttoi
kipuihin ja unenlaatuun –
vaikean ummetuksen
helpottaessa elämänlaatu
parani kokonaisvaltaisesti*

Etelä-Suomessa asuva 56-vuotias Anne-
li (*nimi muutettu*) on ollut äärimmäisen
sinnikäs. Hän on kärsinyt ummetukses-
ta jo pienestä tytöstä lähtien ja kolmen
lapsen jälkeen oireet pahenivat huomatta-
vasti. Lapset olivat suurikokoisia ja
synnytysten jälkeen suoli ei tyhjentynyt
kunnolla, vaan ainainen wc-hädän tun-
ne oli jokapäiväinen riesa.

Matkustaminen, lasketteleminen ja muu
harrastaminen tuntui inhottavalta, sillä
peräsuolella oli jatkuva paineen tunne.
Anneli tyhjensi suolta käsin, kokeili vä-

*Matkustaminen,
lasketteleminen ja muu
harrastaminen tuntui
inhottavalta, sillä peräsuolella
oli jatkuva paineen tunne...*

lillä myös suihkua. Hän koki olonsa jat-
kuvasti kärsimättömäksi ja voi huonosti
fyysisesti sekä henkisesti. Ongelmat

Suolihuuhtelu Aquaflushin avulla on helppoa ja turvallista

Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmät on suunniteltu turvalliseksi ja helpoksi oppia käyttämään. Tutustu tuotteeseen ja käyttöohjeeseen rauhassa sekä kokeile letkujen liittämistä ja veden pumppaamista ennen ensimmäistä suolihuuhtelua.

Ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen, joka arvioi, mikä Aquaflush-järjestelmistä soveltuu parhaiten sinulle.

Lisätietoja:

☎ 0800 940 60

👉 www.medfanet.fi/suolihuuhtelu

seurasivat uniin ja vessassa joutui rampaamaan jatkuvasti. Ummetus aiheutti myös sen, ettei näläntunnetta syntynyt normaalisti. Vatsa oli pinkeä ja kipeä, närästyslääkettä meni päivittäin, eikä Annelilla ollut näiden ongelmien vuoksi normaalia ruokailurytmiä.

Hän kuitenkin ajatteli, että synnytyksen jälkeen näin kuuluukin olla, eikä asialle voi tehdä mitään. Vaivojen vuoksi tehtiin ruokatorven tähytys, mutta se ei johtanut toimenpiteisiin. Kohdun laskeuma on todettu ja Anneli odottaakin nyt leikkausaikaa. Vuosia hän kuitenkin sinnitelti ongelmiansa kanssa yksin, ajatellen, että se on normaalia.

Vuonna 2021 hän kuitenkin osallistui

luennolle, jossa käsiteltiin vastaavia ongelmia. ”Tajusin, että hei – nämä vaivat-han ovat juuri minulla. Sain ajan lantionpohjanterapeutille ja hän osasi kysyä juuri oikeat

kysymykset.” Anneli sai vihdoin vastaukset kaikkiin kysymyksiin, joita hän oli miettinyt, ja se tuntui hyvältä, ei lainkaan hävettävältä. Samalla käynnillä hän sai kokeiltavaksi Aquaflush Compact+ suolihuuhtelujärjestelmän, josta löytyi apu.

”Sain heti avun huuhtelusta, eikä minun tarvinnut enää yrittää tyhjentää suolta käsin. Peräsuoli oli todella hellä kaiken kaivelun jälkeen. Alussa meni hetki,

ennen kuin tukkeumat saatiin pois, tässä on ollut apuna myös ummetuslääke. Huuhtelu on tuonut ihan suunnattoman helpotuksen siihen paineen tunteeseen.”

Nyt Anneli pystyy jälleen nauttimaan lounaista ystävien kesken ja hänellä on hyvä olla. Hän nauttii myös intiimihetkistä ihan eri tavalla, kun pystyy rentoutumaan. Vatsakivut ja närästys ovat kadonneet ja hän pystyy nukkumaan yönsä rauhassa. Tällä kaikella on ollut suuri positiivinen vaikutus myös Annelin henkiseen hyvinvointiin.

”Kaikki tekeminen on mukavampaa ja nyt minulla ei enää ole oloa, että tarvitsisi koko ajan käydä wc:ssä. Myös läheiseni kärsivät tästä minun vaivastani, koska

minulla oli aina kärsimätön olo. Tämä on vaikuttanut ihan kaikkeen elämässäni.”

Kaikki tekeminen on mukavampaa ja nyt minulla ei enää ole oloa, että tarvitsisi koko ajan käydä wc:ssä. Myös läheiseni kärsivät tästä minun vaivastani, koska minulla oli aina kärsimätön olo.

Aquaflush Compact+ järjestelmää hän käyttää päivittäin: yleensä iltaisin, jonka jälkeen mieli on levollinen ja on hyvä nukkua. Paineen tunne on hävinnyt ja elämänlaatu parantunut huomasti. Parasta Aquaflushin järjestelmässä on se, että se toimii, eikä se satu. Anneli käyttää pehmeitä kärkeä välillä myös ilman liukastetta ja täyttää pumpu joskus kahdesti, jos tilanne sen vaatii. Hän kehuu laitetta yksinkertaiseksi, itse huuhtelu hoituu kahdella painalluksella.

”Voin lämpimästi ja ehdottomasti suositella Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmää sinulle, joka kärsit samoista vaivoista, joista minä kärsin liian pitkään. Minulla meni vuosia hukkaan ihan turhaan! Hae apua mahdollisimman pian! Älä kärsi turhaan. Olen niin onnellinen, että kuulin tästä.”

» Löydät lisää potilaskertomuksia www.medfanet.fi/suolihuuhtelu

Aquaflush®

”Se muutti
elämäni!”

Jane on 58-vuotias yhden lapsen äiti Liverpoolista. Iloisen ja ulospäin suuntautuneen ulkokuoren alla on nainen, joka kärsi usean vuoden ajan vatsan ja lisääntymiselimistön leikkauksista aiheutuneista moninaisista kivuista. ”Nykyisin voin useimmiten nauraa,” hän sanoo nyt.

» Lue lisää www.medfanet.fi/suolihuuhtelu, kuinka Jane sai elämänsä takaisin vuosien sietämättömän kivun jälkeen Aquaflush-suolihuuhtelun avulla.



”Enää en ole
huolestunut mistään!”

14-vuotias Rugby-pelaaja
Joe kärsii idiopaattisesta ummetuksesta, joka on ummetuksen tyyppi, jonka syy on tuntematon. Arviolta yksi sadasta lapsesta ja nuoresta kärsii tästä sairaudesta, jonka oireisiin kuuluu kivulias ja vaikea ulostaminen.

» Lue lisää www.medfanet.fi/suolihuuhtelu, kuinka Aquaflush auttoi parantamaan 14-vuotiaan pojan elämänlaatua.





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, kosteuspyyhkeet, roskapussi.

» Käytä jatkoletkua pidentääksesi kärjen ja pumpun käyttöväliä

Jatkoletku aloituspakkauksessa ja lisätarvikkeena, tilauskoodi AFExten (50 cm letku).

Aloittaessasi huuhtelun on tärkeää, että käytät huuhtelujärjestelmää joka toinen päivä ensimmäiset kaksi viikkoa (ellei toisin määrätty hoitajan toimesta). Näin luot itsellesi sopivan rutiinin ja opit kuinka usein sinun tulisi tehdä huuhtelu, mihin aikaan päivästä ja kuinka paljon vettä sinun tulisi käyttää.

Suoliston tottumiseen ja sopivan rutiinin löytämiseen voi mennä 2–4 viikkoa, joten ole kärsivällinen, lopputulos useimmiten palkitsee. Oheinen taulukko auttaa sinua uuden rutiinin muodostamisessa.

Lisää taulukoita voit tulostaa

www.medfanet.fi/suolihuuhtelu

PÄIVÄMÄÄRÄ	AIKA	VESIMÄÄRÄ	TULOS	KOMMENTIT

PÄIVÄMÄÄRÄ	AIKA	VESIMÄÄRÄ	TULOS	KOMMENTIT

PÄIVÄMÄÄRÄ	AIKA	VESIMÄÄRÄ	TULOS	KOMMENTIT

PÄIVÄMÄÄRÄ	AIKA	VESIMÄÄRÄ	TULOS	KOMMENTIT

Renew Insert – ulosteinkontinenssin hoitoon

HELLÄVARAINEN SILIKONITULPPA

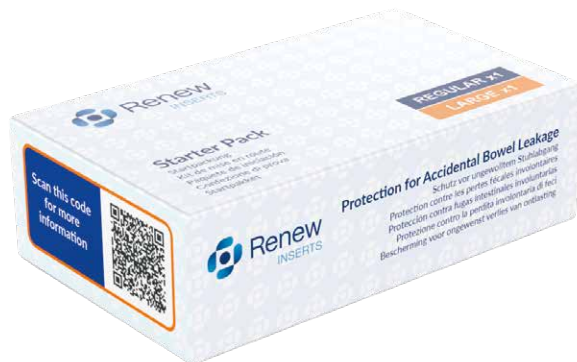


Itsevarmuus ja kontrolli suolentoimintaan, mukavuutta unohtamatta. Innovatiivinen ratkaisu ulosteen ja ilman karkailuun.

Renew Insert -silikonitulpat ovat erittäin pehmeitä ja istuvat kehon muotoihin, sulkien peräsuolen tiiviisti ja näin estäen ulosteen karkailua. Luotettava ja huomaamaton ratkaisu anaaliinkontinenssiin, mahdollistaen tavallisen, aktiivisen arjen.

Yhtä Renew Insert -tulppaa voidaan käyttää vuorokausi, aina seuraavaan ulostuskertaan tai se voidaan vaihtaa haluttaessa. Yksinkertainen käyttää, jokainen tulppa on yksittäispakattu yhdessä kätevän, kertakäyttöisen asettimen kanssa.

- Huomaamaton ja tehokas ratkaisu ulosteinkontinenssin hoitoon
- Pehmeää ja taipuisaa silikonia joka mukautuu kehon mukaan, palkittua muotoilua
- Miellyttävä käyttää
- Hygieeninen vaihtoehto vaipoille, helppokäyttöinen aplikaattori
- Turvallinen käyttää päivällä ja yöllä, helppo poistaa haluttaessa
- Kaksi kokoa, Regular ja Large
- Kokeilupakkauksen avulla on helppo määrittää sopiva koko



TUOTETIEDOT	PAKKAUSKOKO	MYyntIERÄ	TILAUSKOODI
Renew Insert kokeilupakkaus	2 kpl	(sis. 1 regular, 1 large)	FG716
Renew Insert Regular	30 kpl	30 kpl	FG730
Renew Insert Large	30 kpl	30 kpl	FG731

Renew Insert

USEIN KYSYTTYJÄ KYSYMYKSIÄ JA KÄYTTÖVINKKEJÄ

» Onko Renew Insert -tuotteet testattu kliinisesti?

Kyllä. Yhdysvalloissa tehdyissä kliinisissä tutkimuksissa osoitettiin, että Renew Insert -tuotteet ovat turvallisia ja vähentävät ulosteen karkailua jopa 81,8 %*.

» Onko Renew Insert -tuotteiden asettaminen helppoa ja onko niitä mukava käyttää?

Kyllä. Kliinisissä tutkimuksissa osoitettiin, että Renew Insert -tuotteet ovat pehmeitä, että ne mukautuvat kehon muotoihin ja että niitä on miellyttävä ja helppo käyttää*. Renew Insert -tuotteen asianmukainen asettaminen ei aiheuta kipua. Noudata käyttöohjeita vaihe vaiheelta. Jos olosi on epämukava, keskeytä käyttö. *Yhdysvaltalainen kliininen tutkimus (Renew 210 CLD, julkaistu julkaisussa Dis Colon Rectum; 58: 892-898).

» Mistä tiedän, että Renew Insert on asianmukaisesti paikallaan?

Kun Renew Insert on asianmukaisesti paikallaan, yläkiekko lepää peräsuolen sisäpuolella ja pohjakiekko on peräaukon ulkopuolella. Mitään epämukavaa oloa ei pitäisi tuntua.

» Miten pitkään voin käyttää Renew Insert -tuotteita?

Renew Insert -tuotteita voidaan pitää käytössä jatkuvasti, päivällä ja yöllä. Yksittäistä tuotetta voidaan pitää paikallaan, kunnes ulostat seuraavan kerran, tai se voidaan vaihtaa uuteen haluttaessa. Kun tuote työntyy ulos, voit korvata sen uudella tuotteella. Älä koskaan käytä useampaa kuin yhtä Renew Insert -tuotetta kerrallaan.

» Missä asennossa voin tuotteen asentaa?

Voit istua vessanpöntöllä ja asettaa Renew Insertin etu- tai takakautta. Voit myös maata sängyllä. Käytä mitä tahansa asentoa, joka tuntuu sinulle mukavimmalta ja helpoimmalta.

» Voiko Renew Insert hävitä kehoni sisään?

Ei. Kliinisellä tutkimuksella on osoitettu, että Renew Insert tulee ulos seuraavan ulostuksen mukana*. Renew Insert on suunniteltu siten, että ylä- ja alakiekot pitävät sitä paikallaan peräsuolikanavassa peräsuolen ja peräaukon välissä. Siinä epätodennäköisessä tapauksessa, että Renew Insert liikkuu peräsuolen sisään, se työntyy ulos luontaisesti seuraavan ulosteesi mukana.

» Mitä jos Renew Insert tulee ulos, kun menen vessaan ja päästän suolikaasuja (ilmavaivat) tai virtsaan?

Jos näin tapahtuu, voit vain vaihtaa tuotteen uuteen Renew Insert -tuotteeseen. Jos käytät Large-kokoista Renew Insert -tuotetta, ja sinulla on ilmavaivoihin liittyviä vaivoja (suolikaasua), kokeile Regular-kokoista tuotetta.

» Voinko päästää suolikaasuja, kun Renew Insert on paikoillaan?

Kyllä. Renew Insert mahdollistaa edelleen suolikaasujen päästämisen. Jos käytät Large-kokoista Renew Insert -tuotetta, ja sinulla on ilmavaivoihin liittyviä vaivoja (suolikaasua), kokeile Regular-kokoista tuotetta.

» Voinko peseytyä, uida tai harrastaa muuta liikuntaa, kun käytän Renew Insert -tuotetta?

Kyllä. Voit harrastaa kaikkia aktiviteettejasi, kun käytät Renew Insert -tuotetta. Sitä voi käyttää myös seksin aikana.

» Kuinka poistan Renew Insertin?

Rentouta lihaksesi ja vedä pohjakiekkoo peräaukolta ulospäin, poista Renew Insert ja hävitä se kotitalousjätteisiin. Pese kädet huolellisesti tämän jälkeen.

» Voiko asettimen ja käytetyn Renew Insertin huuhdella alas vessanpöntöstä?

Ei voi. Hävitä käytetty Renew Insert ja asetin kotitalousjätteisiin.

» Voiko Renew Insert-tuotetta pestä tai käyttää uudelleen?

Renew Insert on suunniteltu kertakäyttöiseksi. Tuote voi olla paikoillaan yhtäjaksoisesti niin pitkään kuin tarvitaan, mutta se tulisi vaihtaa uuteen ulostamisen yhteydessä.

» Miten osaan valita oikean koon?

Renew Insert -tuotteita toimitetaan kahta eri kokoa; Regular ja Large. Aloita käyttö Regular-kokoisella Renew Insert -tuotteella. Jos Regular-kokoinen tulee ulos odottamattomilla hetkillä tai jos koet ohivuotoja, kokeile Large-kokoa.

Saatavilla on Renew Insert kokeilupakkaus, jonka avulla on helppo määrittää sopiva koko.

» Ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen lisäohjeiden saamiseksi.

”Ennen pelkäsin lähteä pois kotoa...”



...Nyt voin olla täysin huoleton!

Kun 72-vuotias Nicola alkoi kärsiä ulosteenkarkailusta, hän pelkäsi, ettei koskaan enää voisi viettää aktiivista elämää. Silloin hän tutustui Renew-silikonitulppiin...

Siitä on nyt 18 vuotta, kun kolmen lapsen äiti Nicola koki ensimmäisiä oireita ulosteenkarkailusta, joka on ulsteen pidätyskyvyttömyyden muoto, josta kärsivät Iso-Britanniassa tuhannet miehet ja naiset kaikissa ikäryhmissä.

‘Alkuun se oli lievää,’ hän sanoo. ‘Ensin sitä tapahtui, jos söin jotain hapanta tai jos olin ulkomailla erittäin kuumassa ilmastossa. Vuosien kuluessa ongelma muuttui vähitellen pahemmaksi.’

Kuten monet ulosteenkarkailusta kärsivät henkilöt, Nicola häpeili ongelmansa ja kehitti alussa omat tapansa selvittää sen kanssa – hän otti kotoa aina mukaansa pussin pikkuhousunsuojia ja vara-alusvaatteita ‘kaiken varalta’.

‘Aika ajoin se oli erittäin vaikeaa,’ hän sanoo. ‘Pelkäsin olla pois kotoa ja syödä uusia ruokia. Ei vain voinut tietää, milloin ulosteenkarkailua tapahtuisi. Pidin tummia alusvaatteita ja housuja, enkä uskaltanut lähteä kotoa valkoisissa housuissa tai shortseissa.’

Kun hän vihdoinkin hakeutui lääkäriin, Nicolalla diagnosoitiin heikko peräsuolen sulkijalihas. Vaikka hänelle ehdotettiin hoitomuotoa, sairaalaan

pääsy osoittautui vaikeaksi – erityisesti koska hän joutui samanaikaisesti käsittelemään miehensä kuolemaa. ‘Kamppailin silloin niin monen asian kanssa,’ hän sanoo. ‘Se oli painajaismaista.’

Kaikki muuttui kolme vuotta sitten, kun Nicola näki sanomalehdessä Renew-silikonitulppien mainoksen. ‘Se oli hauska sattuma,’ hän nauraa, ‘koska minulla ei ole koskaan tapana katsoa mainoksia.’ Soitettuaan maksuttomaan palvelunumeroon ja puhuttuaan Renew-tuoteneuvojan kanssa, hän päätti tilata maksuttoman näytteen: ‘Mietin, että mitä menetettävää minulla on?’

Renew-silikonitulpat ovat kliinisesti testattuja tuotteita, jotka auttavat estämään ulosteenkarkailua. Pehmeästä, taipuisasta silikonista tehdyt tulpat mukautuvat vartaloon miellyttävästi, niitä on turvallista pitää päivin ja öin ja niissä on hygieeninen asetus.

Nicolan tilanteen tulpat muuttivat välittömästi. Ilman pelkoa noloista vahingoista hän pystyi vihdoinkin palaamaan rakkaiden harrastustensa pariin. ‘Harrastan paritanssia, tanssillista

aerobicia, uintia, kävelyä.. Voin tehdä mitä vaan” hän sanoo hymyillen. ‘Voin jopa pitää valkoisia housuja ja shortseja, mitä en ollut pystynyt tekemään vuosikausiin!’

Vaikka hän ei tarvitsekaan sellaista joka päivä, Nicola pitää aina käsilaukussaan Renew-silikonitulppaa. Hän toteaa nauraen, että se on paljon huomaamattomampi kuin pikkuhousunsuojat ja vara-alusvaatteet, joita hän kantoi mukanaan ennen.

Olen sitä mieltä, että Renew-tulpat ovat vastaava apu ulosteenkarkailuun kuin tamponit ovat kuukautisiin. ‘Ne vapauttavat sinut,’ hän sanoo. ‘Voit tehdä mitä haluat, syödä mitä haluat, tehdä mitä haluat, juuri silloin kun haluat. Iloitsen tulevasta jälleen.’

Tilaa näyte tai kysy lisää:

 **0800 940 60**

 **www.medfanet.fi**

...helpotusta suolenhallintaan – ihan kaikille!



Käyttöohjevideoita, vinkkejä
ja käyttäjäkokemuksia!



Medfanet

TERVEYDENHUOLLON LAATUTUOTTEITA AMMATTILAISILLE JA KULUTTAJILLE

Medfanet Oy on perheyritys, joka on toiminut yli 18 vuotta terveydenhuollon tarvikkeiden maahantuoja ja markkinoijana. Palvelemme sekä ammattilaisia että kuluttajia tarjoamalla korkealaatuisia terveydenhuollon tuotteita Suomen markkinoille.

ASIAKASPALVELU JA TUOTETUKI

asiakaspalvelu@medfanet.fi
0800 940 60 (maksuton)
(ark. 8–16)

TILAUKSET

tilaukset@medfanet.fi
0800 940 60 (maksuton)
(ark. 8–16)

YHTEYSTIEDOT

Medfanet Oy
Linnoitustie 4 B
02600 Espoo

www.medfanet.fi