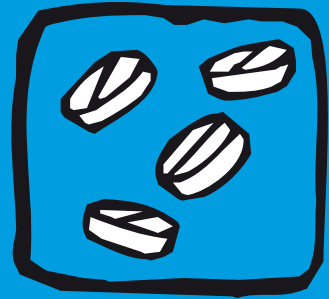


Omainen hoitajana

Helpotusta isoon ja pieneen hätään





Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

Oppaassa perehdytään terveyttä ja hyvinvointia edistävään ruokavalioon sekä keinoihin, joilla ruokailua saa sujuvammaksi. Käsitellään ruokailussa avustamista ja ruokailun apuvälineiden käyttöä.



Liikkumalla parempaa vointia

Oppaassa käydään läpi liikunnan merkitystä hyvinvoinnille, erilaisia liikunnan mahdollisuuksia arjen keskellä sekä siirtymisissä avustamiseen liittyviä tekniikoita ja apuvälineitä.



Turvallinen lääkehoito kotona

Oppaassa perehdytään kotona toteutettavaan lääkehoitoon, lääkkeiden säilytykseen, antotapoihin sekä lääkehoidon apuvälineisiin ja palveluihin.



Helpotusta isoon ja pieneen hätään

Oppaassa käydään läpi rakon ja suolen toimintaa, pidätyskykyyn liittyviä ongelmia sekä niihin liittyviä avustamisen keinoja ja hoitotarvikkeita.



Puhdas olo, mukavat vaatteet

Oppaassa perehdytään peseytymiseen, suun ja ihon hoitoon sekä näissä avustamiseen. Lisäksi käsitellään pukeutumisessa avustamista ja siihen liittyvien apuvälineiden käyttöä.



Tarpeellinen uni, riittävä lepo

Oppaassa käsitellään unen ja levon sekä vuorokausirytmien merkitystä sekä unettomuutta, sen taustalla olevia tekijöitä ja unettomuuden hoitoa.



Kun hoidettavan käyttäytyminen hämmentää

Oppaassa käsitellään käyttäytymisen muutoksia ja käytösoireita, niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä käyttäytymiseen ja käytösoireisiin varautumista, ennaltaehkäisyä ja vaikuttamista.

Omainen hoitajana

JULKAISIJA

Omaishoitajaliitto ry

OMAINEN HOITAJANA -OPASSARJA on

päivitetty Omainen hoitajana -kirjan pohjalta. Kirja julkaistiin Omaishoitajaliiton ja Kirjapajan yhteistyönä vuonna 2009. Omainen hoitajana -kirjan kirjoittivat Pia Järnstedt, Merja Kaivolainen, Taina Laakso ja Merja Salanko-Vuorela, Omaishoitajaliitto ry.

Lukijalle

Yli miljoona suomalaista auttaa läheistään arjessa. Heistä noin 350 000 on päivittäin läheisensä apuna niin ruokailussa, peseytymisessä, pukeutumisessa kuin lääkeshoidossakin.

Omainen hoitajana -opassarja on tehty kotona hoitamisen ja auttamisen tueksi tilanteisiin, joissa hoidettava läheinen on aikuinen. Oppaiden tavoitteena on myös rohkaista omaishoitoperheitä hakemaan apua, koska kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin.

Omaishoitajan huolenpitoa läheisestään kuvataan oppaissa sanoilla hoito- ja hoivatyö. Sanoilla ei viitata ammatilliseen hoitoon, vaan omaishoitajan arkeen, joka on usein fyysisesti raskasta ja henkisesti vaativaa, mutta jossa korostuu välittäminen ja lämpö, toisen ihmisen arvostaminen. Apua tarvitsevasta läheisestä käytetään selkeyden vuoksi käsitettä hoidettava, vaikka hän saattaa selviytyä monista arjen toimista itsenäisesti. Samoin oppaissa puhutaan vain omaishoitajasta, vaikka omaishoito ja auttaminen koskettavat jokaista perheenjäsentä.

Oppaat soveltuvat sekä pitkään omaishoitajina toimineille että ensi askeliaan omaishoitajuuden polulla ottaville. Toivomme, että tämä opas toimii tukenasi omaishoitotehtävässä.

Tekijät

Helpotusta isoon ja pieneen hätään



**Helpotusta isoon ja pieneen hätään
-oppaan asiantuntijoina ovat toimineet**

Merja Kaivolainen, esh, Omaishoitajaliitto ry
Sirpa-Sari Borg, sh (AMK), Omaishoitajaliitto ry
Johanna Tervala, sh, TtM, Omaishoitajaliitto ry

KANNEN KUVA JA ULKOASU

TJM-Systems Oy

PAINOPAIKKA

Suomen Uusiokuori Oy, Somero, 2023

3. uudistettu painos
ISBN 978-952-5659-51-1

Helpotusta isoon ja pieneen hätään

Sisällys

Virtsaamisen vaikeuksia	5
Kiirettä, tiputtelua ja karkailua	7
Ehkäise ja lievitä virtsan karkailua	11
Vatsan vaivoja	13
Vatsa kovalla, löysällä tai uloste karkaa	13
Vessassa käyden tai vaippojen kanssa	18
Vessassa käynti sujuvaksi	18
Inkontinenssisuojilla eteenpäin	22
Hoitotarvikejakelu	29



Pidätyskyvyn ongelmiin on löydettävissä apua.

Helpotusta isoon ja pieneen hätään

Rakon ja suolen pidätyskyvyllä sekä wc:ssä asiointilla on suuri merkitys arjen sujumiselle ja hyvinvoinnille. Niihin liittyvät ongelmat saattavat johtaa jopa sosiaaliseen eristäytymiseen. Asiallinen, mutta hienotunteinen suhtautuminen pidätyskyvyn ongelmiin ja wc-käynteihin liittyvään avun tarpeeseen on tärkeää, jotta niistä pystytään puhumaan ja löytämään sekä hoidettavan että omaishoitajan kannalta toimivimmat ratkaisut. Aikuiset ovat myös tottuneet yksityisyyteen wc:ssä asioidessaan, joten mahdollisimman itsenäinen selviytyminen wc:ssä on tärkeää hoidettavan arvokkuuden ja arjessa pärjäämisen tunteen kannalta.

Kun pidätyskyvyssä on ongelmia tai hoidettava tarvitsee apua wc-käynneissä, auttavat oikeanlaiset hoitotarvikkeet, apuvälineet ja wc:ssä avustamisen ohjeet sekä hoidettavaa että omaishoitajaa. Asianmukaisia hoitotarvikkeita ja apuvälineitä käyttämällä pidätyskyvyn ongelmat rajoittavat perheen elämää mahdollisimman vähän. Niiden käyttö myös tukee omaishoitajan jaksamista helpottaen hoidettavan avustamista ja vähentäen esimerkiksi pyykinpesun tarvetta.

Virtsaamisen vaikeuksia

Virtsanerityselimistön osat ovat munuaiset (2 kpl), virtsajohtimet (2 kpl), virtsarakko sekä virtsa-putki. Virtsaelinten tehtävänä on pitää yllä elimistön suola- ja vesitasapainoa sekä poistaa elimistöstä ylimääräinen neste ja kuona-aineet virtsan muodossa.



Vessaan tulee kiire, kun rakko on täynnä.

Aikuinen virtsaa tavallisesti 3–5 kertaa vuorokaudessa muutaman desilitran kerrallaan. Pakottava virtsaamistarve tulee, kun rakossa on noin ½ litraa virtsaa. Virtsauksen tarvetta lisäävät mm. runsas nesteiden juominen (erityisesti kahvi tai alkoholi) sekä jännittynyt mielentila. Myös lääkkeet voivat lisätä virtsan eritystä.

Virtsa on normaalisti kellertävää, kirkasta ja läpinäkyvää. Sairaudet, lääkkeet, ikä, ihmisen koko, nautittu ruoka ja juoma sekä hikoilu vaikuttavat virtsan määrään, hajuun ja ulkonäköön. Jos virtsaa erittyä vähän, alkaa elimistöön kertyä kuona-aineita ja virtsa muuttuu tummaksi ja sakeaksi.

Virtsaamisongelmaan kannattaa hakea apua, jos

- on tarve virtsata useita kertoja päivässä
- on tarve käydä virtsaamassa useita kertoa öisin
- ei ehdi ajoissa vessaan
- sänky kastuu öisin
- virtsaamisen aloittaminen on vaikeaa
- virtsatessa tuntuu kivelyä.

Virtsaamispäiväkirja auttaa virtsaamiseen liittyvän ongelman selvittämisessä, hoidon suunnittelussa ja seurannassa. Se on myös kätevä työkalu, kun keskustele virtsaamisongelmista kotisairaanhoidon tai lääkärin kanssa. Virtsaamispäiväkirja on hyvä olla mukana myös silloin, kun haetaan lääkärin lähetettä vaippojen ja muiden suojien ilmaisjakelua varten.

Virtsaamispäiväkirjaa on hyvä pitää kahden–kolmen vuorokauden ajan mahdollisimman normaalissa elämäntilanteessa. Päiväkirjaan merkitään wc-käynnit ja mahdolliset virtsankarkaimiset kellonaikoihin. Virtsamäärän voi mitata vaikka jogurttipurkin, muun tarkoitusta varten varatun mitta-astian tai virtsapullon eli ”sorsan” avulla. Arvio karanteen virtsan määrästä merkitään: + = vähän, ++ = kohtalaisesti, +++ = runsaasti. Päiväkirjaan kirjoitetaan myös virtsaamiseen liittyviä huomioita, esimerkiksi liittyykö virtsankarkailu fyysiseen ponnisteluun vai tipputeleeko jatkuvasti, liittyykö virtsaamiseen kivelyä tai vaikeutta aloittaa virtsaaminen, onko ollut kuumetta tai muita, esimerkiksi käyttäytymiseen liittyviä oireita.



Esimerkki virtsaamispäiväkirjasta

NIMI: Oili Omaishoidettava					pvm 10.1.2023				
Päivä					Yö				
klo	virtsa- määrä (dl)	tahatto- masti karannut virtsa	nautittu neste (dl)	vaippa vaihdet- tu (klo)	klo	virtsa- määrä (dl)	tahatto- masti karannut virtsa	nautittu neste (dl)	vaippa vaihdet- tu (klo)
9	2 dl		4 dl		23	1 dl		½ dl	
11	4 dl				3	2 dl	++	½ dl	x (3.15)
14	1 dl	++	3 dl		7	3 dl	+++		x (7.15)
18	3 dl		2 dl						
21	3 dl		3 dl	x (21.15)					
Yht.	13 dl		12 dl		Yht.	6 dl		½ dl	

Huomioita:

Iltapäivällä ei ehtinyt ajoissa vessaan päivätorkkujen jälkeen.

Yöllä pissattaa aikaisempaa enemmän ja täytyy käyttää yövaippaa. Yöllä myös janottaa.

Virtsaamispäiväkirjan pitämiseen yksi malli löytyy sivulta 31 ja muita malleja voi tulostaa esimerkiksi:

<https://www.terveyskyla.fi/miestalo/Documents/Virtsaamispaivaakirja%20miestalo.pdf> ja

<https://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50050a.pdf>

Kiirettä, tiputtelua ja karkailua

Virtsaamiseen liittyvien ongelmien taustalla voi olla monia syitä. Yleisimmin ne johtuvat ikääntymiseen liittyvistä muutoksista, kuten rakon limakalvon ohenemisesta, virtsaputken sulkijalihaksen heikkenemisestä ja rakon kutistumisesta. Miehillä syynä voi olla eturauhasen liikakasvu ja eturauhasen leikkaukset. Virtsanpidätyskyvyn häiriöiden taustalla voi myös olla rakon lisääntynyt herkkyys (yliaktiivinen rakko), jossa rakko pyrkii supistelemaan jo pienestä virtsamäärästä.

Virtsarakon hallintaan vaikuttavat yleissairaudet, kuten dementia, Parkinsonin tauti, MS-tauti, masennus ja diabetes sekä tulehdussairaudet, saattavat aiheuttaa virtsankarkailua. Keuhkosairauksien oireena oleva yskä voi pahentaa karkailuoiretta. Lääkkeet voivat pahentaa virtsankarkailun oireita heikentämällä rakon hallintaa (esim. keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet) tai lisäämällä virtsan eritystä (nesteenoistolääkkeet).

Häiriöt suolen toiminnassa, erityisesti ummetus, aiheuttavat joskus myös virtsan karkailua. Virtsankarkailulle altistavia ja oireita pahentavia tekijöitä ovat lantiopohjanlihasten heikkous, ylipaino, tupakointi ja runsas nesteiden juominen.

Virtsatietulehdus voi oireilla virtsaamisen häiriönä. Virtsatietulehduksista yleisin on virtsarakkotulehdus (kystiitti). Munuaisallastulehdus (pyelonefriitti) on harvinaisempi. **Virtsarakkotulehduksen** tyypillisiä oireita ovat tihentynyt virtsaamistarve, kirvely virtsatessa ja alavatsan jomotus. Virtsarakkotulehdus hoidetaan antibioottikuurilla. **Munuaisallastulehduksen** oireita ovat kuume ja kylki-selkäkipu, mutta virtsaamisvaivat ovat harvoin oireena. Hyvin iäkkäillä ja huonokuntoisilla munuaisallastulehdus voi näkyä yleiskunnon romahtamisena, oksenteluna tai sekavuutena ilman virtsatieoireita tai kuumetta. Jos epäilee munuaisallastulehdusta, on aina syytä hakeutua hoitoon. Jos kuume on korkea, on lähdettävä päivystysvastaanotolle.

Tiheävirtsaisuus

Jos virtsaamassa täytyy käydä yli kahdeksan kertaa vuorokaudessa tai useita kertoja yössä voidaan puhua tiheävirtsaisuudesta. Luonnollinen syy ajoittaiseen tarpeeseen käydä tiheästi virtsaamassa on runsas nesteiden nauttiminen.

Tiheävirtsaisuus voi johtua pienestä rakosta, joka voi olla synnynnäinen ominaisuus, seurausta ikääntymiseen liittyvistä kudosuutoksista tai toistuvista virtsarakkotulehduksista. Tavalisimpia syitä nopeasti alkaneeseen tihentyneeseen virtsaamistarpeeseen on äkillinen rakkotulehdus. Lisääntynyt virtsamäärä voi myös olla hoitamattoman diabeteksen oire, sen taustalla voi olla munuaisvika tai virtsan eritystä lisäävät lääkeaineet (esim. nesteenoistolääkkeet).

Tiheävirtsaisuuden hoito määräytyy syyn mukaan. Jos muut sairaudet on poissuljettu, voi rakkoa harjoittaa pidentämällä tietoisesti virtsaamisvälejä. Lisäksi tulee välttää virtsaneritystä lisääviä nesteitä kuten kahvia, teetä ja alkoholi juomia.



Kuva Shutterstock

Virtsarakkotulehduksessa voi alavatsaa jomottaa.

Sekä virtsatietulehduksen ehkäisyyn että hoitoon auttavat samat asiat:
hyvä käsi- ja intiimihygienia,
riittävä juominen,
säännöllinen virtsaaminen
sekä ummetuksen ehkäisy ja hoito.



Jos virtsaamistarvetta on yli kahdeksan kertaa vuorokaudessa tai useita kertoja öisin, käy keskustelemassa lääkärin kanssa.

Virtsankarkailu eli virtsainkontinenssi

Virtsainkontinenssissa virtsa karkaa rakosta tahattomasti. Säännöllisestä ja haittaavasta virtsankarkailusta kärsii 25–60-vuotiaista naisista 20 % ja yli 70-vuotiaista jo 60 %. Miehillä virtsankarkailua esiintyy huomattavasti harvemmin kuin naisilla, mutta miehilläkin virtsan pidätyksen häiriöt lisääntyvät ikääntymisen myötä.

Virtsankarkailu heikentää elämänlaatua ja vaikeuttaa mm. työn tekemistä ja harrastamista. Virtsankarkailusta kärsivä eristäytyy helposti, tuntee häpeää ja syyllisyyttä ja voi masentua. Virtsankarkailu pyritään usein salaamaan perheeltä ja muilta läheisiltä sekä hoitohenkilökunnalta, vaikka kyseessä on hyvin tavallinen ongelma.

Virtsankarkailun tyyppejä ja vaikeusaste

Virtsankarkailun muotoja ovat ponnistusinkontinenssi, pakkoinkontinenssi, sekamuotoinen inkontinenssi sekä ylivuotoinkontinenssi. Jälkitippumista ja toiminnallista inkontinenssia ei lueta varsinaisiksi inkontinenssimuodoiksi.

Ponnistusinkontinenssissa virtsaa karkaa tahattomasti fyysisen ponnistuksen yhteydessä, kuten yskissä tai aivastaessa, nauraessa tai painavia taakkoja nostaessa. Joskus jo äkillinen asennon muuttaminen, kuten seisomaan nousu aiheuttaa virtsan karkaamisen. Ponnistusinkontinenssissa virtsaa karkaa yleensä vain pieni määrä.

Pakkoinkontinenssissa virtsan karkaamista edeltää voimakas ja pakonomainen vessahädän tunne. Virtsaamispakko tulee odottamatta ja niin nopeasti, että vessaan ei ehdi ajoissa. Pakkoinkontinenssissa virtsan karkaaminen ei liity fyysiseen ponnisteluun ja siinä rakon tyhjentäjälihas supistelee niin voimakkaasti, että koko virtsarakko tyhjenee.

Sekamuotoisessa inkontinenssissa esiintyy samanaikaisesti sekä ponnistus- että pakkoinkontinenssin oireita. Sekainkontinenssi on yleisintä iäkkäillä henkilöillä.

Ylivuotoinkontinenssi on virtsarakon tyhjenemishäiriö, jossa virtsa valuu liian täydestä, ylivenyttyneestä rakosta. Pieniä virtsamääriä saattaa karkaila koko ajan ilman tunnetta virtsahädästä. Ylivuotoinkontinenssiin liittyy usein heikentynyt virtsasuihku sekä tunne siitä, ettei rakko tyhjene kunnolla.

Jälkitippumisella tarkoitetaan virtsankarkailua, jossa virtsaa valuu vielä virtsaamisen loputtua. Jälkitippuminen aiheuttaa lähinnä hygieenistä haittaa eikä se yleensä vaadi hoitoa. Oire on erityisesti miehillä tavallinen, eikä sitä lueta varsinaiseksi inkontinenssiksi. Rauhaista, tarpeeksi pitkä wc:ssä asiointi sekä miehillä virtsaputken puristaminen tyhjäksi virtsaamisen jälkeen vähentävät ongelmaa.

Toiminnallisella inkontinenssilla tarkoitetaan vaikeutta ehtiä wc-tiloihin ajoissa. Syynä voivat olla liikuntavaikeudet tai heikentyneet motoriset taidot, jolloin vessaan meneminen tai vaatteen riisuminen on hidastunut. Heikentynyt kognitiivinen tila esimerkiksi muistisairauksiin liittyen voi aiheuttaa sen, että vessaan ei enää löydetä.

Virtsankarkailu jaotellaan oireen vaikeusasteen (haitta-asteen) mukaan lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan. Lievä virtsankarkailu on yleistä, eikä siitä välttämättä ole suurta haittaa. Vaikea virtsankarkailu sen sijaan on usein hyvin kiusallista ja hygieenisesti haitallista, ja saattaa aiheuttaa iho-oireita ja tulehduksia. Inkontinenssisuojien ilmaisjakelun piiriin pääsy edellyttää vähintään keskivaikeaa oireistoa.

Jotta virtsankarkailun tyyppi voidaan selvittää, on tärkeää kirjata ylös, liittyykö virtsan karkaiminen esimerkiksi fyysiseen ponnisteluun tai edeltääkö sitä voimakas vessahädän tunne. Lisäksi täytyy tietää, kuinka paljon virtsaamiskertoja on päivisin ja öisin, ja kuinka paljon virtsaa karkaa kerrallaan. Tässä apuna toimii virtsaamispäiväkirja. Virtsankarkailun vaikeusastetta voi arvioida esimerkiksi alla olevan taulukon avulla.

Voit arvioida virtsankarkailun vaikeusastetta alla olevan taulukon avulla (Sandvikin virtsankarkailun vaikeusasteikko)

A: Kuinka usein virtsa karkaa?	Pisteet	TULOS
ei koskaan	0	1–2 pistettä = lievä inkontinenssi
harvemmin kuin kerran kuussa	1	
yhden tai useamman kerran kuussa	2	
yhden tai useamman kerran viikossa	3	3–4 pistettä = kohtalainen inkontinenssi
joka päivä/yö	4	
B: Kuinka paljon virtsaa tulee kerrallaan	Pisteet	6–8 pistettä = vaikea inkontinenssi
tippoja tai vähemmän	1	
enemmän	2	
TULOS (A x B) =		pistettä

Kysy rohkeasti apua ja neuvoja, jos alla olevat kohdat kuvaavat sinun tai hoidettavasi tilannetta:

- Pissa lirahtaa kun aivastan, noston jotain painavaa tai vain kävelen.
- Juon vähemmän nesteitä, jotta ei tarvitsisi niin usein käydä pissalla.
- Käyn vessassa varmuuden vuoksi, jotta ei tulisi vahinkoja.
- Käytän tummia vaatteita, joissa kosteustahrat eivät näy.
- Pidän aina mukamani vaihtovaatteita vahingon varalta.
- En mielelläni käytä julkisia kulkuvälineitä.
- Pelkään, että haisen pissalle ja muut huomaavat sen.
- Jään usein kotiin virtsaamisongelmien vuoksi.
- Välttelen seksuaalista kanssakäymistä, koska pelkään pissan karkaamista.



Virtsankarkailun hoito riippuu sen muodosta ja vaikeusasteesta. Toisille riittää virtsarakon ja lantionpohjan lihasten harjoittelu, toiset tarvitsevat lääkettä ja / tai leikkaushoitoa. Valitettavasti hoidoista ei kaikille ole täydellistä apua, mutta tavoitteena on aina löytää yksilöllisiä ratkaisuja, joilla oireiden aiheuttamia haittoja saadaan vähennetyksi mahdollisimman paljon.

Lääkäriin kannattaa hakeutua, jos virtsan karkailu on jatkuvaa, haittaa päivittäistä elämää tai aiheuttaa sosiaalista tai hygieenistä haittaa.

Ehkäise ja lievitä virtsan karkailua

Virtsankarkailun tärkein ennaltaehkäisy on toiminta- ja liikuntakyvyn ylläpitäminen. Liikunta parantaa rakon hallintaa vahvistamalla lantionpojan lihaksistoa. Hyviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi kävely, pilates, jooga, pyöräily, vatsatanssi tai muu tanssi, jossa lantionpohjan lihaksia voi supistaa. Joissain lantionpohjaa kuormittavissa liikuntalajeissa, kuten juokseminen tai aerobic, virtsaa voi karata housuun. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että liikunta ei ole vaivan aiheuttaja eikä pahenna vaivaa, vaan päinvastoin. Jos pissaa karkaa liikunnan yhteydessä, voi käyttää esimerkiksi varmuusalusasuja, jotka suojaavat lirahtelulta.

Naisilla vaihdevuosien estrogeenihoito ja lantionpohjan lihaksiston harjoittaminen ehkäisevät virtsainkontinenssin syntyä. Myös ummetuksen hoito on virtsainkontinenssin ehkäisyä.

Jos kärsit virtsan karkailusta

- Älä välttele nesteen juomista, vaan juo luonnollisen janon tunteen mukaan. Liian niukan juomisen seurauksena virtsaa erittyy vähän, jolloin se on väkevämpää ja voi ärsyttää virtsarakkoa tehden siitä aktiivisemman.
- Vältä virtsaamistarvetta lisääviä juomia kuten kahvia, alkoholia ja poreilevia juomia.
- Pyri eroon ylipainosta, jo 5–10 %:n pudotus vähentää yleensä oireita.
- Lopeta tupakointi, koska sen aiheuttama yskiminen aiheuttaa painetta virtsarakkoon.



Kuva Shutterstock

Juo riittävästi vaikka kärsisitkin virtsankarkailusta.

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen auttaa hallitsemaan virtsarakkoa ja vähentämään karkailua. Harjoituksia tulee tehdä päivittäin ja usean kuukauden ajan, jotta siitä on apua. Lantionpohjan lihaksiston lisäksi on hyvä harjoittaa myös reisien ja pakaroiden lihaksia sekä selkä- ja vatsalihaksia. Harjoitteita voi tehdä arkiaskareiden yhteydessä, esimerkiksi nostotilanteissa jännittää lantionpohja-, selkä- ja vatsalihakset.

Pyydä fysioterapeutilta opastusta lantionpohjan lihasten harjoitteluun, jotta teet harjoitukset oikein ja tehokkaasti.

Lantionpohjan lihasten harjoitus

Harjoituksia voi tehdä selinmakuulla, seisten tai istuen. Tee harjoitukset 1–2 kertaa päivässä.

1. Löydä ensin oikeat lihakset

Supista virtsaputkea niin kuin katkaisisit virtsasuihkun. Huomaa, että tämä ei ole harjoitus, vaan tehdään ainoastaan oikeiden lihasten löytämiseksi.

2. Supistusharjoitus

Miehet: Supista peräsuolta ympäröivää lihasta. Supista eteenpäin, ylöspäin kiviksiä ja penistä päin. Jännite kivesten alla ja virtsaputkessa kasvaa ja peniksesi liikkuu hieman.

Naiset: Supista peräsuolta ympäröivää lihasta. Supista eteenpäin, ylöspäin emätintä ja virtsaputken päätä kohti. Jatka ylöspäin supistamista, kunnes tunnet kuin jotain nostettaisiin alavatsassasi.

Supista ja rentouta lihakset vuorotellen aina kolme sekuntia kerrallaan. Toista 10–15 kertaa. Pidä pakarat, vatsa ja reidet rentoina, jolloin käytät lantionpohjalihaksiasi.

3. Voimaharjoitus

Supista lantionpohjan lihaksia kuten edellisessä harjoituksessa, mutta niin kovaa kuin pystyt, noin viisi sekuntia kerrallaan. Rentouta lihakset sen jälkeen kymmeneksi sekunniksi. Toista harjoitus 5–10 kertaa.

4. Nopeusharjoitus

Supista ja rentouta lantionpohjaa niin nopeasti ja voimakkaasti kuin pystyt 10–20 kertaa.

5. Kestävyysharjoitus

Supista lantionpohjan lihaksia kuten edellä ja jatka niin kauan kuin pystyt. Pienen harjoittelun jälkeen jaksat supistaa 30–60 sekuntia. Tee tämä harjoitus kerran jokaisessa harjoitussarjassa.

Virtsarakon kouluttaminen

Tällä harjoituksella voi parantaa virtsanpidätyskykyä ja vähentää tiheän virtsaamisen tarvetta.

1. Kun tunnet virtsaamistarvetta, pyri pidättämään noin 5–10 minuutin ajan. Älä kuitenkaan yritä pidättää, jos se aiheuttaa kipua rakon seudussa.

2. Kun olet tehnyt näin kuukauden ajan, pidennä panttausaikaa esim. 10–15 minuuttiin.

3. Jälleen kuukauden kuluttua pidennä aikaa esim. 15–20 minuuttiin.

Pidä kouluttamisen aikana virtsaamispäiväkirjaa, jotta näet, miten aikaa myöten virtsamäärät suurenevät ja virtsaus kertojen välinen aika pitenee.



Kuva Shutterstock

Lantionpohjan lihasharjoitukset ovat huomaamattomia.



Kuva Rodeo

Rakkoa voi kouluttaa pidättämällä virtsaa hetken aikaa.



Elämäntilanne vaikuttaa vatsan toimintaan.

Vatsan vaivoja

Vatsavaivat ovat yleinen ongelma. Vatsa reagoi elintapoihimme ja ruokavalintoihimme, joilain herkemmin kuin toisilla. Epäsäännöllinen unirytm, runsas alkoholinkäyttö ja huonot ruokailutottumukset häiritsevät helposti vatsan toimintaa. Paine, kiire ja ahdistus pahentavat vatsavaivoja, koska silloin ei aina jaksata tai ehdi pitää huolta itsestään, syödä terveellisesti, juoda tarpeeksi ja liikkua.

Toiminnalliset vatsavaivat ovat yleisiä ja hyvänlaatuisia ruoansulatuskanavan oireita. Yleisimpiä toiminnallisia vatsavaivoja ovat ärtyneen suolen oireyhtymä, toiminnallinen ylävatsavaiva, toiminnallinen ummetus ja ripuli. Ärtyneen suolen oireyhtymä on tavallinen suolistovaiva, jossa välillä ummettaa, välillä kiusaa ripuli. Toiminnallisiin vatsavaivoihin ei ole parantavaa hoitoa, mutta oireita voidaan lievittää elämäntapa- ja ruokavaliomuutoksilla ja tarvittaessa lääkehoidolla.

Ota yhteyttä lääkäriin, jos vatsavaivoihin liittyy laihtumista, verta oksennuksessa tai ulosteessa (mustat ulosteet), kuumeilua, nielemisvaikeuksia tai tunnetta, ettei ruoka mene kunnolla alas tai jos olet yli 50-vuotias ja suvussa on esiintynyt suolistosairauksia.

Vatsa kovalla, löysällä tai uloste karkaa

Ulostamistiheys vaihtelee eri ihmisillä. Tavallisinta on yksi ulostamiskerta päivässä, mutta on ihmisiä, jotka ulostavat useita kertoja päivässä ja ihmisiä, joiden suoli toimii muutaman päivän välein. Suoliston toiminnassa normaalin käsite on laaja, joten jokaisesta muutoksesta ei kannata hermostua.

Väriltään uloste on normaalisti sapen aineesta johtuen ruskeaa. Musta uloste tai uloste, jossa on tumman punaista verta voi johtua ruoansulatuskanavan verenvuodosta ja silloin on hyvä olla nopeasti yhteydessä lääkäriin. Kirkkaanpunainen veri johtuu yleensä peräpukamista tai

peräaukon haavaumista. Ulosteen väriin vaikuttaa myös syöty ruoka, esimerkiksi punainen väri voi johtua punajuurista ja musta väri rautapitoisesta ruoasta, kuten mustikoista.

Ummetus

Ummetus on yleinen vaiva, joka yleistyy iän myötä. Ummetuksella voidaan tarkoittaa sekä suolen normaalia harvempaa toimintaa, että ulostamisvaikeutta. Ummetukselle ei aina ole yksiselitteistä syytä, vaan ummetus on yleensä monen tekijän summa.

Ummetuksesta voi olla kyse silloin, kun

- suoli toimii harvemmin kuin kolme kertaa viikossa
- uloste on häiritsevän kovaa
- suoli ei tunnu tyhjenevän kunnolla
- ulostaessa joutuu pinnistelemaan kovasti tai
- kokee voivansa ulostaa harvemmin kuin olisi tarve.



Kuva Shutterstock

Ummetus voi tehdä ulostamisen vaikeaksi.

Ummetus voi erityisesti iäkkäillä ja huonokuntoisilla ilmetä yleisoireina, kuten kuumeiluna, päänsärkinä, väsymyksenä, ruokahaluttomuutena, ristiselän kipuna, masentuneisuutena, levottomuutena tai sekavuutena. Rintakivut ja sydämen rytmihäiriöt saattavat toisinaan liittyä suoliston toimimattomuuteen.

Ummetuksen syynä voi olla vähäinen liikunta (erityisesti pitkä vuodelepo), ruoan vähäinen kuitupitoisuus ja joskus myös liian vähäinen nesteiden saanti. Monet sairaudet ja lääkkeet voivat aiheuttaa ummetusta. Toistuva ulostuksen pidättäminen voi "opettaa" suolen tyhjennämään harvoin, jolloin seurauksena voi olla ummetus. Elämässä tapahtuvat muutokset, kiire, stressi ja jännitys vaikuttavat vatsan toimintaan ja voivat aiheuttaa ummetusta. Ummetuksen hoitoon käytettävät lääkkeet voivat myös olla ummetuksen syynä.

Ummetuksen hoito perustuu kuitupitoiseen ruokavalioon, riittävään liikuntaan ja säännölliseen ulostamisrytmiin. Muutokset ruokavaliossa, liikunnassa ja ulostamisrytmissä eivät vaihda heti, vaan tulokset alkavat näkyä vasta noin 1–2 kuukauden kuluttua. Muutosten tulee myös olla pysyviä, jotta niiden ummetusta ehkäisevä teho säilyisi. Ummetuksen ehkäisy ja hoito ovat myös virtsanpidätyskyvyttömyyden ehkäisyä ja hoitoa.

Jos ummetus vaivaa

Syö kuitupitoista ruokaa, kuten täysjyväviljavalmisteita, hedelmiä ja kasviksia. Muista juoda riittävästi. Vältä vatsaa kovettavia ruokia ja juomia, kuten vaaleaa leipää ja pastaa, runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita ja juomia sekä maitotuotteita. Liiku, jo 15 minuuttia kävelyä päivässä voi auttaa kovaan vatsaan.



Opeta suolta toimimaan säännöllisesti

- Juo aamuisin lasillinen vettä, jossa voi olla luumuja mukana.
- Käy wc:ssä aina aamupalan jälkeen, vaikka ulostetta ei aluksi tulisikaan.
- Ota pöntöllä ponnistamista helpottava kyykkyasento laittamalla koroke jalkojen alle niin, että polvet ovat lonkkien tasoa korkeammalla.
- Mene vessaan aina, kun tunnet tarvetta ulostaa. Pidättäminen voi heikentää ulostamisrefleksiä.
- Jatka harjoittelua useita viikkoja.



Kuva Shutterstock

Kiireetön wc-käynti aina aamuisin.

Apteekista saatavia ummetuslääkkeitä voi käyttää tilapäiseen ummetukseen. Suolen liikettä lisääviä valmisteita (suolta stimuloivat) on saatavilla tabletteina, peräpuikkoina tai pienoisperäruskeina. Nämä lääkkeet on tarkoitettu vain muutaman päivän käyttöön. Pitkäaikaisessa käytössä suoli tottuu niihin ja ei enää toimi ilman lääkettä.

Sitkeään ummetukseen voi käyttää paksusuolen nestettä lisääviä lääkkeitä. Lääkkeitä ei ole tarkoitettu säännölliseen käyttöön, mutta hankalassa ummetuksessa niitä voi käyttää pitkiäkin aikoja. Pitkittyneen ummetuksen hoidosta on hyvä neuvotella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Lääkäriin on hyvä olla yhteydessä, jos ummetus ei helpota kotikonstein ja häiritsee jokapäiväistä elämää, jos ummetuksen lisäksi on muita oireita, kuten jatkuvaa väsymystä tai vatsakipuja tai jos suoli on aikaisemmin toiminut normaalisti ja ummetus on ilmaantunut nopeasti, muutaman viikon aikana.

Peräpukamat ja peräaukon haavaumat

Peräpukamat ovat peräaukon alueen laskimolaajentumia, joiden tavallisimpia syitä ovat ummetus, istuminen pitkään paikallaan, ylipaino ja raskaus. Koska peräpukamat liittyvät usein ponnisteluun ulostamisen yhteydessä, voi niitä ehkäistä hoitamalla ummetusta. Peräpukamat ovat usein oireettomia. Yleisin oire on kirkas verenvuoto ulostamisen jälkeen. Joskus peräpukamat aiheuttavat kutinaa, kirvelyä tai epämiellyttävää tunnetta. Kipua esiintyy silloin, kun peräpukaman sisällä tapahtuu verenpurkauma tai syntyy peräaukon haavauma.

Jos pukamat oireilevat on tärkeää huolehtia hygieniasta: alapää pestään 1–2 kertaa päivässä sekä aina ulostamisen jälkeen ja kuivataan hyvin. Istumakylvyt voivat rauhoittaa peräaukon aluetta. Apteekista saatavia peräpukamavoiteita voi käyttää tilapäisesti, mutta pitkään käytettyinä ne saattavat ärsyttää peräaukon seutua ja aiheuttaa kutinaa. Ulos luiskahtaneita pukamia voi työntää varovasti takaisin.

Ota yhteyttä lääkäriin, jos verenvuoto peräpukamista on runsasta, häiritsevät vaivat kestävät päiviä tai viikkoja, ulos luiskahtaneet peräpukamat eivät pysy sisällä tai tulee kova, äkillinen kipua, joka voi olla merkki peräpukaman kureutumisesta.

Peräaukon haavauma syntyy yleensä siitä, että kova uloste vahingoittaa peräaukkoa. Runsas ja kovakourainen pyyhkiminenkin saattaa aiheuttaa haavaumia. Haavauman kipu yleensä pahenee ulostaessa. Haavaumat paranevat usein itsestään, mutta on hyvä muistaa, että ummetuksen hoito sekä ehkäisee että hoitaa haavaumia. Paranemista auttaa hyvä hygienia ja peräaukon suihkuttaminen pari kertaa päivässä ja aina ulostamisen jälkeen. Haavaumakipua voi puolestaan helpottaa reseptivapailla voiteilla ja peräpuikoilla.

Ripuli

Ripulissa suoli tyhjenee yli kolme kertaa vuorokaudessa ja uloste on löysää tai vetistä. Ripulin syntymekanismia on useita ja ripuli voi olla luonteeltaan akuuttia tai kroonista. Ripuli on oire, jonka taustalla on jokin syy.

Tavallisin akuutin ripulin aiheuttaja on erilaiset virukset. Ne tarttuvat helposti käsien ja ruuan välityksellä. Ripuli voi johtua myös pilaantuneesta ruuasta tai elimistölle oudoista mikrobeista (ns. turistiripuli). Ripuli rauhoittuu yleensä itsestään muutamien päivien kuluessa. Bakteerin aiheuttamat ripulit voivat vaatia antibioottihoidon.

Antibioottihoidoilla aiheuttaa hyvin usein lievää ripulia tai vatsan löysyyttä, joka ei estä kuurin syömistä loppuun. Jos ripuli on oireiltaan voimakasta, uloste on löysää tai vetistä, pahanhajuista ja usein vihreää sekä on vatsakipuja tai vatsan arkuutta ja kuumetta, saattaa kyseessä olla *Clostridium difficile* -bakteerin aiheuttama antibioottiripuli. Jos epäilee antibioottiripulia, on aina syytä ottaa yhteyttä antibiootin määränneeseen lääkäriin ja keskustella tilanteesta hänen kanssaan.

Ripulia hoidetaan ensisijaisesti nauttimalla runsaasti nesteitä. Ripulitaudissa elimistö tarvitsee useita litroja nestettä vuorokaudessa pieniä määriä kerrallaan. Päivän aikana nautitusta ruuasta ja juomasta voi pitää listaa, jos epäilee, ettei nesteitä saa riittävästi.

Kun ripuli vaivaa

- juo runsaasti nesteitä
- suosi vettä ja kivennäisvesiä, laimennettua tuoremehua tai laimeaa teetä
- vältä runsaasti sokeria sisältäviä juomia, jotka saattavat pahentaa ripulin oireita
- apteekista saatavassa ripulijuomassa (Osmosal) on sopivassa suhteessa suoloja ja sokeria
- marjakeitot ja kiisselit ovat hyviä
- syö usein pieniä annoksia helposti sulavia ja kevyitä aterioita, kuten liemiä ja soseita
- vältä maitotuotteita, jotka voivat aiheuttaa vatsavaivoja ja lisätä ripulia
- voit käyttää maitohappobakteerivalmisteita vatsan rauhoittamiseen
- lepäile.

Ota yhteyttä lääkäriin, jos ripuliin liittyy korkea kuume, vatsakivut ovat ankaria, ulosteessa on verta tai pahoinvointi estää riittävän nestehukkaa korvaavan juomisen.



Pitkittyneessä ripulissa ripuli on kestänyt yhtäjaksoisesti yli kolmen viikon ajan. Pitkittyneen ripulin yleisimpiä aiheuttajia ovat mikrobiit, laktoosi-intoleranssi, keliakia, ärtyvän suolen oireyhtymä ja krooniset tulehdukselliset suolistosairaudet, kuten haavainen paksusuolitulehdus ja Crohnin tauti.

Jos ripuli kestää pitkään ja yleisvointi on hyvä, voi ensin itse seurata, liittyykö ripulointi laktoosia sisältävien maitotuotteiden tai ksylitolia tai sorbitolia sisältävien makeisten tai muiden tuotteiden nauttimiseen. Jos siltä vaikuttaa, voi kokeilla, auttaako niiden välttäminen. Jos ripuli väistyy, ei lisätutkimuksia tarvita. Jos taas selvää yhteyttä ruoka-aineisiin ei tunnu olevan, ei ensi kertaa ilmaantunutta, yli kolme viikkoa kestänyttä ripulia tule hoitaa omin päin, vaan on otettava yhteyttä lääkäriin ripulin syyn selvittämiseksi.

Ota yhteyttä lääkäriin, jos ripuli kestää yli kolme viikkoa ja sen syytä ei tiedetä. Ota viipymättä yhteyttä lääkäriin, jos pitkittyneeseen ripuliin liittyen ulosteessa on verta, kuumeilet ja tunnet ollosi sairaaksi, paino laskee, ripulia on öisinkin, olet ikääntynyt tai sinulla on muita pitkäaikaissairauksia.



Kuva Shutterstock

Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin.

Ulosteen pidätyskyvyttömyys

Ulosteen pidätyskyvyttömyydessä (ulosteinkontinenssi, ulosteen karkaaminen) peräaukon sulkijalihaksen toiminta on heikentynyt. Ulosteinkontinenssissa löysä tai kiinteä uloste karkaa tahattomasti. Tähän voi liittyä vaikeus ulostamisessa ja tunne, ettei peräsuoli tyhjene kunnolla. Vaiva on yleisempi naisilla ja iäkkäillä, mutta voi vaivata myös työikäisiä.

Yleisin ulosteen pidätyskyvyttömyyden syy on ikään liittyvä lantionpohjan heikentyminen. Joskus syynä voi olla myös ummetukseen liittyvä kovan ulosteen juuttuminen peräaukon yläpuolelle, jolloin sen sivuitse valuu ulostetta. Etenkin vanhuksilla ulostuslääkkeiden liikakäyttö voi johtaa ulosteen valumiseen.

Ulosteen pidätyskyvyttömyys saattaa olla virtsankarkailua hankalampi vaiva hoitaa. Suolen toimintaa tasataan kasviksia ja kuituja sisältävällä ruokavaliolla. Löysää suolen sisältöä voi kiinteyttää apteekista saatavilla rakeisilla kuituvalmisteilla, joita käytetään 1–3 annosta päivässä tarpeen mukaan; mitä enemmän käyttää sitä kiinteämmäksi uloste muuttuu. Yleensä ummetuksen hoito palauttaa pidätyskyvyn.

Virtsankarkailun hoitona käytetyt lantionpohjan lihaksia vahvistavat harjoitukset ovat tärkeä hoitomuoto myös ulosteen pidätyskyvyttömyydessä. Lievissä tapauksissa peräsuolen sulkijalihasten ja lantionpohjalihasten kuntouttava jumppa voi riittää hoidoksi.

Ota yhteyttä lääkäriin, jos ulosteen karkailu on haittaavaa eikä ruokavaliolla, kuituvalmisteilla, ummetuksen hoidolla tai lihasharjoituksilla ole ollut riittävää vaikutusta.

Vessassa käyden tai vaippojen kanssa

Virtsan tai ulosteen pidätyskyvyttömyys aiheuttaa omaishoitoperheelle monia haasteita. Niiden kanssa pärjäämistä auttaa, kun omaishoitaja tietää, miksi on tärkeää tukea hoidettavan omatoimista wc:ssä käymistä, miten sitä voi tukea ja millaisia apuvälineitä on olemassa.

Kun wc-käyntien rinnalle tai niitä korvaamaan tarvitaan inkontinenssisuojia, on tärkeää tietää, minkälaisia hoitotarvikkeita on saatavilla ja miten niitä käytetään.



Kuva Shutterstock

Wc on luontevin paikka tarpeiden hoitamiseksi.

Vessassa käynti sujuvaksi

Hoidettavan on hyvä hoitaa tarpeensa vessassa niin pitkään kuin mahdollista, koska luonnollisessa tilanteessa ja asennossa rakon ja suolen tyhjentyminen onnistuu parhaiten. Itsenäisen selviytyminen wc:ssä on tärkeää myös hoidettavan itsetunnolle.

Vessassa käyntiä helpottavat

- Esteetön ja turvallinen kulku vessaan
 - Sänky, josta on helppo nousta: sängyn laidalla istuessa jalat yltävät hyvin lattiaan, pystyyn nousemista helpottamassa voi olla kiinteä seinätuki, lattialla jalkojen liukumista estävä matto ja käytössä oleva liikkumisen apuväline ulottuvilla.
 - Tuoli, josta on helppo nousta: sopivan korkuinen ja tukeva, käsinojat voivat helpottaa nousemista. Käytössä oleva liikkumisen apuväline ulottuvilla.
 - Kulkureitillä ei ole huonekaluja tiellä tai liikkumista vaikeuttavia mattoja.
 - Valaistus on riittävä, öisiä wc-käyntejä varten valaisin on esim. yöpöydällä.
 - Vessan ovi on helppo avata, ovesa on molemmin puolin esimerkiksi tukikahva.
 - Riittävän leveä oviaukko, jotta vessaan pääsee liikkumisen apuvälineiden kanssa.
- Esteetön ja toimiva vessa
 - Hyvä valaistus ja / tai esimerkiksi liiketunnistimella varustettu lamppu, jolloin valo ei tarvitse erikseen sytyttää.
 - Kiinteät tuet seinissä, sopivalla korkeudella oleva wc-istuim, tarvittaessa käsinojallinen wc-koroke tai wc-tuoli.
 - Luistamaton lattiamateriaali.
 - Tarvittavat hoitotarvikkeet käden ulottuvilla.
- Helposti riisuttavat ja puettavat vaatteet.

Turvallinen ja toimivaksi järjestetty wc on tärkeä hoidettavan omatoimisuutta tukeva tekijä. Erilaiset tukikahvat ja -telineet auttavat siirtymisissä ja wc:n korokerenkaalla saa helposti sopivan korkuisen wc-istuimen. Käsinojallinen wc-koroke helpottaa puolestaan istuutumisesta ja nousua. Omatoimiset henkilöt, joilla on käden liikerajoitus, voivat käyttää pyyhkimisen apuvälineenä pitkävärtistä ja anatomisesti muotoiltua hygieniapyyhintä (wc-paperipihtiä), jossa wc-paperi kiinnitetään pyyhkimen silikonisen pään ympärille.



Wc:ssä toimimista ja siellä avustamista helpottaa, kun siellä on varattuna säilytyspaikat virtsan-karkaussuojille, ihonhoitotuotteille ja kertakäyttökäsineille sekä kannellinen roskakori käytetyille tuotteille.



Hygieniapyyhin toimii pyyhkimisen apuna.



Seinään kiinnitetty tuki lisää turvallisuutta.



Wc-istuimen korottajasta voi olla apua.



Vessaan pitää mahtua liikkumisen apuvälineiden kanssa.



Vessaan pitää päästä myös pyörätuolilla.

Wc:n muutostöiden – kuten tukikahvojen ja -kaiteiden asentaminen, oviavokun leventäminen ja kynnyksen poisto – kustannuksista voivat vaikeavammaiset saada kunnalta korvausta (Vammaispalvelulaki 9§). Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA myöntää korjausavustusta esimerkiksi kylpyhuoneremonttiin, jos ruokakuntaan kuuluu yli vähintään yksi yli 65-vuotias tai vammaainen henkilö ja korjaustoimenpiteet ovat välttämättömiä kotona asumiselle.

Vessassa käynnit ohjattuna tai avustettuna

Hoidettavan omatoimisuutta tukee, kun hän saa mahdollisimman pitkään toimia vessassa itsenäisesti. Jos hoidettava on tottunut asioimaan itsenäisesti vessassa, mutta saattaa jo tarvita pientä apua, omaishoitaja voi odotella kuuloetäisyydellä siihen asti, kunnes avustamista tarvitaan. Hoidettavaa ei kuitenkaan saa jättää yksin kylpyhuoneeseen, mikäli on vaara, että hän kaatuu esimerkiksi huimauksen takia.

Vaikka asiointiin menisi aikaa, ei hoputtaminen kannata. Virtsaaamisen onnistumista voi kuitenkin helpottaa laittamalla hana loriseamaan. Jos hoidettava on levoton, eikä suostu istumaan pöntölle, hänen voi antaa nousta ylös muutamia kertoja.

Wc-käynnin tarpeesta kyseleminen voi toimia silloin, jos hoidettava ei oikein muista vessassa käydä. Asiasta kannattaa muistutella säännöllisesti pitkin päivää ja vielä juuri ennen nukkumaan menoa. Hoidettavaa ei viädä vessaan, ellei hän koe siihen tarvetta. Näin toimien pyritään säilyttämään hoidettavan kykyä tunnistaa vessassa käymisen tarve.

Wc-käyntien aikatauluttaminen voi auttaa muistuttelun rinnalla tai silloin, kun se ei enää riitä. Jotta aikatauluttaminen toimii, on siinä hyvä huomioida sekä hoidettavan oma rytmi ja tavat, että perheen rutiinit esimerkiksi ateria-aikojen osalta.

Aikatauluttamalla wc-käynnit ne linkittyvät päivän muihin rutiineihin. Samanlaisina toistuessaan päivärutiinit voivat auttaa muistiongelmista kärsiviä myös wc-käynneissä, koska siellä käydään esimerkiksi aina aamiaisen jälkeen. Rutiinit luovat tuttuutta, tuttuus tuo turvallisuutta ja turvallisuuden tunne voi vähentää vahinkoja. Aikatauluttamisen tuoma wc-käyntien säännöllisyys opettaa samalla myös suolta säännölliseen toimintaan.



Kuva Shutterstock

Vessaan menosta muistutellaan aika ajoin.

Kirjoita päivärutiiniinne muistiin, niin sijainenkin osaa toimia tutun rytmin mukaisesti.

Wc-käynneissä avustamiseen siirrytään, kun hoidettava ei enää selviydy siellä itsenäisesti. Vessakäynnillä avustaminen voi aluksi tuntua nololta tai kiusalliselta etenkin, jos tilanne on molemmille uusi ja ei ole vielä löytynyt tai opittu parhaita ja molemmista hyvältä tuntuvia toimintatapoja. Tilanteesta ja molempien toiveista ja odotuksista kannattaa avoimesti puhua. Yleensä ajan myötä rutiinit alkavat kuitenkin luontua ja alkuvaiheen kiusaantuneisuus katoaa.



Jos itse tarvitsisit apua wc-käynneillä, mitä ajattelisit ja mitä toivoisit?



Paljon apua tarvitsevan hoidettavan siirtäminen esimerkiksi pyörätuolista wc-pöntölle kuormittaa omaishoitajaa. Pyörillä varustettua suihku-wc-tuolia käyttämällä omaishoitaja säästää selkäänsä, kun hoidettavan voi tuolin kanssa siirtää wc-istuimen päälle. Myös hygieniasta huolehtiminen on tuolin avulla miellyttävää ja turvallista.

Jos hoidettavasi tarvitsee apua esimerkiksi siirtymisissä pyörätuolista wc-istuimelle, niin pyydä siirtymistekniikoiden ja apuvälineiden käytön ohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta, jotta osaat avustaaesasi toimia siten, ettet rasita tai vahingoita itseäsi.



Kuva Shutterstock

Pyörällinen suihku-wc-tuoli

Jos vessassa käyminen ei onnistu tai ei ole joissain tilanteissa mahdollista, voidaan käyttää alusastiaa, virtsapulloa eli "sorsaa" tai kannellista yöastiaa (portatiivi). Sängyn viereen voi yöksi varata jonkun niistä, vaikka hoidettava vielä pystyisikin käymään wc:ssä. Näin helpotetaan hieman öisten vessareissujen aiheuttamaa räsitusta. Sängyn viereen on tällöin hyvä varata myös kertakäyttökäsineitä ja wc-paperia.



Kuva Divisa Oy

Virtsapullo soveltuu myös naisille erillisen suukappaleen ansiosta.

Matkalla ollessa voi käyttää matkavirtsapulloja, jotka ovat pieneen tilaan meneviä, hygieenisia ja hajuttomia. Niitä on sekä miehille että naisille.

Hoidettavan avuntarve wc-käynneissä ja siihen liittyvissä siirtymisissä voi ajan myötä rasittaa omaishoitajaa. Tiheät wc-käynnit öisin vievät myös omaishoitajan voimavaroja. Näissä tilanteissa on hyvä yrittää yhdessä etsiä ratkaisuja, jotta omaishoitaja jaksaisi. Vaikka hoidettava saattaakin vastustaa muun kuin omaishoitajan antamaa apua wc-käynneissä, on omaishoitajan jaksamisen kannalta tärkeää,



Kuva Divisa Oy

Sängyn vieressä oleva yöastia voi olla toimiva ratkaisu.

että sellaista olisi ainakin välillä käytettävissä. Omaishoitaja ja hoidettava voivat myös yhdessä miettiä, olisiko mahdollista siirtyä esimerkiksi yövaippojen käyttöön. Mikäli vaippojen käyttö herättää hoidettavassa vastustusta, kannattaa tilannetta pohtia kokonaisuutena: omaishoitajalle riittävä yölepo on välttämätön, jotta hän jaksaa hoitaa päivällä.

*Löytyisikö lähipiiristä sellaista henkilöä,
joka voisi olla apuna hoidettavan hoidossa ja myös wc-käynneillä?*



Inkontinenssisuojilla eteenpäin

Inkontinenssisuojilla tarkoitetaan erilaisia siteitä, tippasuojia ja vaippoja. Niiden ja erillisten vuoteensuojien käyttö helpottaa arjen sujumista auttaen sekä hoidettavaa että omaishoitajaa.

Virtsan karkailussa tai ulosteen pidätyskyvyttömyydessä tarvittavien inkontinenssisuojien käyttöön voi olla vaikea sopeutua. Tutkimusten mukaan sopeutuminen on erityisen vaikeaa miehille ja pidätyskyvyttömyydestä kärsivän miehen hoitaminen vie omaishoitajalta huomattavasti enemmän aikaa kuin vastaavasta vaivasta kärsivän naisen hoitaminen.

Paraskaan vaippa ei auta, jos hoidettava ei suostu sitä käyttämään. Omaishoitajalta vaaditaan usein kärsivällisyyttä ja suostuttelutaitoja sekä joskus napakkaa otetta, jotta hoidettava suostuisi edes kokeilemaan. Nykyiset vaipat ja muut suojat ovat huomaamattomia ja päällä mukavia, osa muistuttaa erehdyttävästi tavallisia kalsareita tai alushousuja. Kokeilemalla kerran tai pari saattaa hoidettava muuttaa mielensä, varsinkin kun käytön myötä elämä ja olo muuttuvat miellyttävämmiksi.



Kuva Shutterstock

Inkontinenssisuojien käyttöönotto voi olla vaikeaa.

Suojilla helpotetaan virstankarkailuun liittyviä hygieenisiiä ja sosiaalisia ongelmia. Koska nykyaikaiset tippasuojat ja vaipat ovat imukykyisiä, huomaamattomia ja pitävät hajut sisällään, onnistuu kodin ulkopuolella liikkuminen, muiden ihmisten tapaaminen, kylässä käyminen ja matkustelu vaivasta huolimatta mukavasti.

Hygienian hoito on myös helpompaa sekä hoidettavan että omaishoitajan kannalta, kun käytössä on oikeanlaiset suojat. Imukykyiset, pintakuivat ja hengittävät suojat vähentävät virtsan aiheuttamaa ihon ärsytystä.



Opastusta inkontinenssisuojan valintaan.

Sopivan inkontinenssisuojan valinta

Markkinoilla on tarjolla muodoltaan, kooltaan ja imukyvyltään hyvin erilaisia suoja. Kannattaa kokeilla useita erilaisia, jotta hoidettavalle löytyy parhaiten hänelle sopivat suojat. Usein sopivan suojan löytämiseksi on kokeiltava useita vaihtoehtoja.

Vaipat ovat yleensä kertakäyttöisiä, mutta saatavilla on myös pestäviä ja malliltaan erilaisia kestovaippoja, joiden imukykyä voi säädellä erillisillä imuosilla.

Sukupuolella on väliä. Osa inkontinenssisuojista on suunniteltu erityisesti miehille tai naisille. Kevyemmät suojat ovat yleensä anatomisesti muotoiltuja, jotta välttyttäisiin ohivuo-doilta. Housuvaipoissa on myös omat, naisten ja miesten alusvaatteita muistuttavat mallit. Suurin osa isoimmista inkontinenssisuojista soveltuu kuitenkin sekä miehille että naisille.

Oikea koko on tärkeä. Vain oikean kokoinen suoja tuntuu mukavalta, istuu hyvin, eikä ohivuotoja pääse tapahtumaan. Aikuisten inkontinenssituotteiden koot on määritelty vyötärön- ympäryksen (joskus myös lantionympäryksen), ei painon perusteella. Tarkista aina sopiva vyötärön- ympäryys tuotteen tiedoista. Eri valmistajien tuotteissa voi olla kokoeroja.

Inkontinenssisuoja on tärkeää valita yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Oikean suojan valinnassa huomioidaan hoidettavan

- virtsankarkailun vaikeusaste
- ikä ja sukupuoli
- vyötärön- ympäryys
- liikuntakyky
- elämäntilanne
- avun tarve suojien käytössä ja vaihtamisessa
- omat toiveet.

Riittävä imukyky on tärkeää käyttömukavuuden ja iho-ongelmien ehkäisemisen takia. Kertakäyttöiset inkontinenssisuojat luokitellaan useimmiten imukyvyltään inkontinenssin tason mukaan: lievä, keskivaikea, vaikea, erittäin vaikea. Suojan valintaan vaikuttaa myös se, kuinka kauan suojaa käytetään, esimerkiksi yövaipan on hyvä olla imukykyisempi kuin päivällä käytetyn. Lähtökohdiana on, että käytössä on mahdollisimman pieni vaippa. Vaippojen imukyky vaihtelee 200 ml:n ja 3000 ml:n välillä mallin ja valmistajan mukaan.

Käyttäjän terveydentila, liikuntakyky ja avuntarve vaikuttavat suojan valintaan. Jos hoidettava selviytyy wc-käynneistä, pukeutumisesta ja riisumisesta itsenäisesti tai vain pienen avustamisen turvin ovat tippasuojat tai muotovaipat yhdessä verkkohousujen tai varmuusalusasun kanssa hyvä vaihtoehto. Avuntarpeen lisääntyessä voi olla tarve siirtyä housuvaippoihin. Vyö- ja teippivaippoja käytetään silloin, kun avuntarvetta on merkittävästi.



Kuva Shutterstock

Tippasuojat tai muotovaipat sopivat omatoimiselle hoidettavalle.

Käyttäjän toiveiden mukaista suojaa on helpompi käyttää. Hoidettavan mielipiteeseen voivat vaikuttaa mm. suojan ulkonäkö, väri, malli, paksuus, materiaali, imukyky ja se miltä suoja tuntuu päällä.

Erilaisia suojaa eriasteiseen virtsankarkailuun

Lievään ja keskivaikeaan virtsankarkailuun

Tippasuojat ovat huomaamattomia ja kevyitä.

Keskivaikeasta erittäin vaikeaan virtsankarkailuun

Muotovaipat (kouruvaipat) ovat anatomisesti muotoiltuja ja niiden kuppimainen muoto tai reunavuotosuojat suojaavat ohivuodoilta. Kouru- ja muotovaippoja suositellaan käytettäväksi hygieniahousujen kanssa.

Keskivaikeasta erittäin vaikeaan virtsankarkailuun

Muotovaipat (kouruvaipat) ovat anatomisesti muotoiltuja ja niiden kuppimainen muoto tai reunavuotosuojat suojaavat ohivuodoilta. Kouru- ja muotovaippoja suositellaan käytettäväksi hygieniahousujen kanssa.



Tippasuoja naisille



Miesten tippasuoja



Kouruvaippa

Kuvat Medioplast Fenno Oy ja Oy Sca Hygiene Products Ab



Teippivaippa



Vyövaippa



Naisten suojaavat alushousut



Miesten suojaavat alushousut



Inkohousut



*Lahkeelliset
hygieniahousut*



*Verkkomaiset
hygieniahousut*

Teippivaippa on varmin suoja vuodepotilaalle napakan istuvuutensa vuoksi. Vaippa kiinnitetään tarroilla, jotka voidaan avata ja sulkea useita kertoja. Teippivaippa sopii sekä naisille että miehille.

Vyövaippa kiinnitetään kuitukankaisella vyöllä ja joustavilla tarroilla, jotka voidaan avata ja sulkea useita kertoja. Pukeminen ja riisuminen ilman omaishoitajan apua on mahdollista, jos hoidettava kykenee seisomaan. Vyövaippa soveltuu erityisen hyvin vuodepotilaalle. Vyövaippaa puetaan selkää rasittavia liikkeitä tulee tehtyä vähemmän ja selkä kuormittuu lyhyemmän aikaa, koska vyövaippa (verrattuna esim. teippivaippoihin) on helpompi ja nopeampi vaihtaa yhdenkin henkilön toimesta.

Suojaavat alushousut ovat kertakäyttöisiä, mutta näyttävät ja tuntuvat tavallisilta alusvaatteilta. Miehille ja naisille on omat, anatomisesti muotoillut mallit.

Inkohousut (housuvaipat) näyttävät alusvaatteilta ja puetaan normaalien alusvaatteiden tapaan. Inkohousut ovat materiaaliltaan pehmeitä ja kankaanomaisia. Sama malli sopii sekä miehille että naisille. Inkohousut soveltuvat myös erittäin vaikeaan virtsankarkailuun.

Hygieniahousuja käytetään muotovaippojen kanssa. Ne pitävät vaipan hyvin paikoillaan. Hygieniahousuja on sekä konepestävinä että kertakäyttöisinä. Kaikki hygieniahousut soveltuvat sekä naisille että miehille.

Varmuusalushousuja (suoja-alushousuja) on monenlaisia. Varmuusalushousut ovat tavallisten alusasujen näköisiä, kevyitä ja huomaamattomia. Alushousujen kankaat voivat olla antibakteerisia ja hajuja ehkäiseviä. Varmuusalusuissa on kosteutta läpäisemätön kalvo ja joissakin malleissa lisäksi kiinteä imuosa. Ne sopivat myös kuukautisten lisäsuojaksi.

Varmuusalushousuja voidaan käyttää myös teippivaippojen kanssa, jolloin niissä on etutasku tai pistekiinnityspinta, joka pitää vaipan paikoillaan. Sivutarralliset varmuusalushousut sopivat hyvin vuodepotilaille ja pyörätuolissa oleville.



Naisten suoja-alushousut



Miesten suoja-alushousut



Varmuusalusu sivutarroilla



Nesteenpitävät suoja-alushousut naisille ja miehille

Kuvat Divisa Oy

Vaippojen vaihtaminen

Vaippa tulee vaihtaa riittävän usein. Useiden vaippojen ulkopinnassa olevasta **kosteusilmaisimesta** on helppo havaita koska suoja tulee vaihtaa – viiva muuttaa väriä kastuessaan.

Vaippojen vaihtamista helpottaa, kun käytössä on oikeanlainen ja tilanteeseen sopiva vaihtoehto. Omatoimisella hoidettavalla inkohousut (housuvaipat) tai suoja-alushousut ovat hyvä vaihtoehto. Kertakäyttöisen housuvaipan saa poistettua repäisemällä sivusauman auki. Vyö- ja teippivaippojen vaihtaminen on helpompaa vuoteessa oleville hoidettaville.

Vaipan oikeaoppinen pukeminen lisää mukavuutta ja vähentää vahinkoja. Tämä helpottaa myös omaishoitajan työtä. Ohjeita ja neuvoja hoitosuojien käyttöön kannattaa kysyä hoitotarvikkeita jakavasta pisteestä ja terveyskeskuksen tai vuodeosaston hoitajilta. Tietoa löytyy myös vaippavalmistajilta.

Jotta vaippa toimii, eikä tule ohivuotoja, on vaipan pukemis- ja kiinnittämisohjeet luettava huolellisesti. Tärkeää on tarkistaa myös vaipan istuvuus ja oikea koko. Imukykyisempään tuotteeseen tulisi siirtyä vain, jos on varma, että ohivuoto ei aiheudu pukemis- tai kiinnitysongelmista.

Vaipan vaihtaminen

- Poista vaippa aina takakautta, jos mahdollista.
- Jos hoidettava on vuoteessa, auta häntä ensin kääntymään kyljelleen ja koukistamaan jalkansa. Vedä housut alas polvitaiveisiin ja poista vaippa kaksin kerroin käännettynä vetämällä taaksepäin.
- Puhdista iho edestä taaksepäin.
- Jos hoidettava istuu wc-pöntöllä puhdista alapää käsisuihkun avulla ja kuivaa hyvin.
- Taivuta uusi vaippa pituussuunnassa kouruksi ja aseta paikoilleen. Teippi- tai vyövaipoissa se puoli, jossa kiinnitysteipit tai -vyöt ovat kiinni, tulee selkäpuolelle.



- Vaipan kosteutta ilmaisevaa viivaa voi käyttää apuna vaipan asettamisessa keskelle.
- Vuoteessa olevalla suorista vaippa ensin selän puolelta, ja oikease teipit tai kiinnitysvyöt. Pidä kädelläsi vaippaa paikoillaan selän puolelta ja auta hoidettavaa kääntymään selälleen.
- Suorista vaippa ja kiinnitä se edestä.
- Tarkista vielä lopuksi, että vaippa istuu hyvin ja on kunnolla kiinni.

Intiimialueen puhdistukseen tarkoitettut kosteuspyyhkeet ovat vessapaperia helppokäyttöisempiä ja hellempiä iholle erityisesti ulosteen puhdistuksessa.

Kertakäyttökäsineet tekevät auttamisesta miellyttävämpää. Niitä kannattaa hankkia samalla kuin vaippojakin. Kertakäyttökäsineitä on hyvä pitää aina esillä, jolloin hoidettavaa tilapäisesti auttavankin on mukavampi toimia.

Henkilökohtaisen hygienian hoito

on virtsan- tai ulosteenkarkailusta kärsivillä erityisen tärkeää. Hyvä hygienian hoito ehkäisee myös infektioiden torjunnassa ja auttaa pitämään ihon kunnossa. Muista hyvä käsihygienia.



Kuva Shutterstock

Muista pestä kädet.

Muita inkontinenssin apuvälineitä

Ulkoisen virtsankerääjä (miesten ulkoinen katetri, urinaalikondomi) on miehille suunnattu apuväline. Ulkoisia virtsankerääjiä on eri kokoisia ja ne kiinnitetään tukivyyllä vyötärölle tai ne ovat itsekiinnittyvä. Itseliimautuvassa urinaalikondomissa liima-alue on läpinäkyvä, jolloin ihon kuntoa voi arvioida irrottamatta kondomia. Liimaton vyöhyke toimii säiliönä virtsan määrän tai paineen ollessa suuri. Kokovalikoima on laaja, jolloin oikea yksilöllinen koko tuo parhaan pysyvyyden, istuvuuden ja käyttömukavuuden. Virtsakerääjään liitetään letku ja virtsankeräyspussi, jonka voi kiinnittää esimerkiksi reiteen.



Itseliimautuva urinaalikondomi

Kuva Haltija Group Oy

Vaginaalitamponi sopii naisille, joilla on virtsankarkailua esimerkiksi ponnistamiseen (yskiminen, nauraminen, liikunta) liittyen. Vaginaalitamponi tukee virtsarakon kaulaa sekä lantionpohjan lihaksia aiheuttamalla kevyttä painetta vaginan seinämään ja ehkäisee näin virtsankarkailua. Pituusvaihtoehtoja on kaksi ja kokovaihtoehtoja viisi.



Vaginaalitamponi

Kuva Haltija Group Oy

Kertakatetrointi voi olla joskus tarpeellinen, jos virtsainkontinenssipotilaalla on lyhytaikaisesti vaikeuksia saada rakossa oleva virtsa virtsattua (virtsaretentio). Kertakatetroinnin tekee terveydenhuollon ammattilainen. **Kestokatetrointia** käytetään lähinnä ylivuotoinkontinenssista kärsiville, kun muulla hoitokeinolla ei saada tuloksia. Kestokatetrointiin liittyy lisääntynyt infektoriski. Kestokatetrin asettaa terveydenhuollon ammattilainen.

Toistokatetrointi soveltuu henkilöille, joilla on pitkäaikaisesti vaikeuksia tyhjentää virtsarakkonsa. Toistokatetroinnissa virtsarakko tyhjenetään 1–6 kertaa vuorokaudessa ohjaamalla ohut, kertakäyttöinen katetri virtsarakkoon. Toistokatetroinnin voi tehdä hoidettava itse tai omaishoitaja saatuaan siihen ohjausta lääkäriltä, uroterapeutilta tai sairaanhoitajalta.

Jos hoidettava tarvitsee toistokatetrointia tai hänellä on kestokatetri, pyydä ohjeita ja riittävä opastus terveydenhuollon ammattilaisilta.

Omaishoitajana sinun ei myöskään tarvitse tehdä kaikkia hoitotoimenpiteitä itse, vaan esimerkiksi toistokatetroinnin hoitamisesta voi sopia kotihoidon kanssa.

Suojia ulosteen pidätyksen ongelmiin

Ulostainkontinenssissa suojana käytetään yleensä vyö- ja teippivaippoja niiden leveän takaosan, hyvän istuvuuden ja vuotosuojien vuoksi.

Anaalitamponi on yksinkertainen ja huomattomaton keino estää kiinteän ulosteen tahaton valuminen. Pienikokoisena anaalitamponi kulkee helposti mukana. Kertakäyttöinen anaalitamponi laitetaan peräsuoleen kuten peräpuikko. Anaalitamponi laajenee peräsuolella ruumiinlämmön vaikutuksesta tiivistämään peräsuolta. Anaalitamponia voidaan käyttää jopa 12 tuntia.



Anaalitamponi

Kuva Haltija Group Oy

Vuoteensuojat

Vaikeimmissa pidätysongelmissa vuoteensuojat ovat hyvä lisäapu. Niitä on olemassa sekä kertakäyttöisiä että pestäviä. Vuoteensuoja helpottaa vahinkojen siistimistä, kun koko aluslakanaa ei tarvitse vaihtaa. Joissain pestävissä vuodesuojissa on myös kantokahvat ja liukuva alapinta, jolloin niitä voi käyttää myös liukulakanana ja apuna hoidettavan kääntämisessä.



Pestävä vuoteensuoja / liukulakana

Kuva Mediplast Fenno Oy



Hoitotarvikejakelu

Pitkäaikaissairauden hoidossa tarvittavia hoitotarvikkeita on mahdollisuus saada maksutta julkisen sektorin lääkärin tai terveydenhuollon ammattihenkilön toteaman tarpeen perusteella. Hoitotarvikejakelun edellytyksenä on, että pitkäaikaissairauden ja siten hoitotarvikkeiden tarpeen arvioidaan kestävän yli kolme kuukautta. Jaettavia hoitotarvikkeita ovat mm. avanne-, haavanhoito-, katetrointi- ja dialyysitarvikkeet sekä vaipat keskivaikeaan ja vaikeaan virtsa- ja ulosteinkontinenssiin.

Lääkäri tekee aina diagnoosin inkontinenssista, sen vaikeusasteesta ja ottaa kantaa inkontinenssin muihin hoitomahdollisuuksiin ennen siirtymistä hoitotarvikejakeluun. Lääkärin tekemän tutkimuksen perusteella hoitosuunnitelmaan kirjataan inkontinenssin vaikeusaste ja päätös vaippajakelun aloittamisesta.

Hoitotarvikejakelun pääsääntönä on henkilön yksilöllinen tarve, joten ehdottomia tarvikkeiden enimmäismääriä ei voida asettaa. Hyvinvointialueet voivat laatia omia ohjeuksiaan hoitotarvikkeiden jakelusta, mutta ne eivät saa rajoittaa yksilölliseen tarpeeseen perustuvaa tarvikemäärää. Esimerkiksi kolmea tai viittä vaippaa päivää kohden ei voida määrätä, vaan kapalemäärän tulee aina perustua yksilölliseen arvioon. Yksilöllinen tarve arvioidaan potilaan, hänen omaisensa ja terveydenhuollon ammattihenkilön välisen keskustelun perusteella ja kirjataan hoitosuunnitelmaan.

Oikeanlaisen suojan valitsemiseksi omaishoidettava voi saada kokeiltavakseen erilaisia vaippamalleja. Omaishoitoperhe ei kuitenkaan voi vapaasti valita haluamaansa tuotemerkkiä, vaan hoitotarvikejakelussa käytetään kulloinkin voimassa olevien hankintapäätösten mukaisia hoitotarvikkeita. Kannattaa kuitenkin olla yhteydessä hoitotarvikejakeluun tai jakelusta vastaavaan tahoon, jos jaettujen tuotteiden laatu ei tyydytä.

Hoitotarvikejakelu on osa potilaan kokonaishoitoa ja sisältää sairaanhoidollista ohjausta ja yksilöllistä neuvontaa tuotteen käyttöön sekä tarvittaessa kotikäynnin. Hoitotarvikejakelun yhteydessä tulee tarvittaessa opastaa myös omaisia, läheisiä ja omaishoitajia.

Hoitotarvikkeet luovutetaan maksutta, eikä niistä saa ottaa omavastuuosuuksia, toimitusmaksuja eikä muitakaan maksuja. Hoitotarvikkeiden hoitosuunnitelman mukaisen määrän ylittävän osuuden asiakas hankkii ja kustantaa itse. Jos hoitotarvikkeiden tarve säännöllisesti ylittää hoitosuunnitelmaan kirjatut määrät, kannattaa olla yhteydessä hoitotarvikejakeluun ja pyytää uutta yksilöllistä arviota hoitotarvikkeiden määrän osalta tai yhdessä miettiä, onko syytä vaihtaa tuote esimerkiksi imukyisempään vaihtoehtoon.

Tarvikkeita jaetaan yleensä enintään kolmen kuukauden määrä kerrallaan joko sote-keskuksesta tai muusta sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteestä tai ne toimitetaan suoraan kotiin.



Kuva Shutterstock

Hoitotarvikejakeluun kuuluu ohjaus ja neuvonta.

Helpotusta isoon ja pieneen hätään

- Virtsankarkailuun ja ummetukseen on syytä kiinnittää huomio nopeasti.
- Rakon ja suolen toimintaa auttavat riittävä nesteen ja ravintokuitujen nauttiminen, säännölliset wc-käynnit ja liikunta.
- Toimivat ja käytännölliset wc-tilat ovat turvalliset sekä säästävät aikaa ja vaivaa.
- Elämää virtsankarkailun kanssa voi helpottaa oikeanlaisilla hoitotarvikkeilla, vuoteensuojilla ja apuvälineillä.
- Vaippaa valittaessa huomioidaan karkaavan virtsan määrä, hoidettavan ruumiinrakenne ja koko, liikkuminen, vaipanvaihdon mahdollisuus sekä asumisolosuhteet.
- Virtsa- ja ulosteenpidätysongelmien ei ole syytä antaa rajoittaa elämää.



Omaishoitajan / hoidettavan virtsaamispäiväkirja

NIMI:					pvm				
Päivä					Yö				
klo	virtsa- määrä (dl)	tahatto- masti karannut virtsa	nautittu neste (dl)	vaippa vaihdet- tu (klo)	klo	virtsa- määrä (dl)	tahatto- masti karannut virtsa	nautittu neste (dl)	vaippa vaihdet- tu (klo)
Yht.					Yht.				
Huomioita:									

Lähteet

Haitta-astelomake virtsainkontinenssin selvittelyyn
https://www.kaypahoito.fi/xmedia/ykt/inkontinenssi_haitta.pdf

(IBS) Ärtävä suoli – <http://www.tervevatsa.fi/ibs-aertyvae-suoli/>

Inkontinenssi – <http://www.tena.fi/>

Inkontinenssisuojan valitseminen
<http://www.dreamcare.fi/page/31/inkontinenssisuojan-valitseminen>

Kiilholma P. & Päivärinta E. (toim.) 2007. Inkontinenssin ABC – Opas hyvään hoitoon.
 Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Lantiopohjan lihasten harjoitteluohje
<https://www.kaypahoito.fi/nix00565>

Läheisistä huolehtiminen
<https://www.tena.fi/laheisista-huolehtiminen>

Nuotio M. 2004. läkkään miehen virtsankarkailu on huonoennusteinen vaiva.
 Duodecim 2004;120:2269–70

Semi T. 2014. Muistisairaankontinenssi – Opas omaishoitajille. Geroartist.

Sote-keskusten hoitotarvikejakelu
http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/halsovardscentralernas-distribution-av-forbrukningsartiklar

Tietoisku inkontinenssista
<http://www.dreamcare.fi/page/26/tietoisku-inkontinenssista>

Tiheävirtsaus (pollakisuria) ja yliaktiivinen virtsarakko
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00929

Ulosteen pidätyskyvyttömyys
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00090

Virtsankarkailu (naiset)
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50050#NaN>

Virtsankarkailu naisella
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00182



Muistiinpanot

Muistiinpanot



Muistiinpanot

Omainen hoitajana

-opassarja on tehty kotona hoitamisen

ja auttamisen tueksi tilanteisiin,

joissa hoidettava läheinen

on aikuinen.

Oppaiden tavoitteena on myös

rohkaista omaishoitoperheitä

hakemaan apua, koska kaikesta

ei tarvitse selviytyä yksin.



Omaishoitajaliitto

omaishoitajat.fi