

## Suolihuuhtelulla parempi hallinta oman suolistosi toimintaan

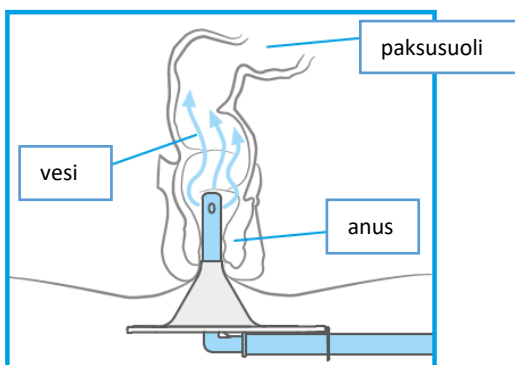
Suolihuuhtelulla voidaan saada suoliston toiminta parempaan hallintaan. Toimenpiteen ollessa osa arkirutiinejasi, wc:ssä vietetty aika vähenee ja hallitset paremmin suolistosi toimintaa, kun voit tyhjentää sen sinulle sopivana ajankohtana.

### Rutiinin muodostuminen vie aikaa

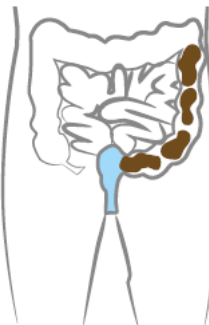
Suolihuuhtelun aiheuttamat reaktiot ovat yksilöllisiä ja sinulle sopivan rutiinin muodostuminen vaatii useita kokeiluja. Uuden oppiminen vie aikaa. Oletthan kärsivällinen, sillä hyvin toimiva suolihuuhtelurutiini useimmiten tarjoaa paremman hallinnan suoliston toimintaan ja vapauttaa sinut tekemään muita asioita.

### Mitä suolihuuhtelu on?

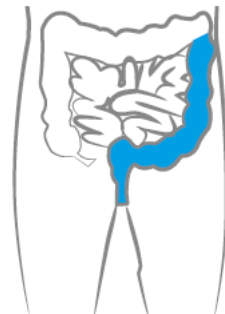
Suolihuuhtelua on harjoitettu satojen vuosien ajan ja nykyään myös terveydenhuollon ammattilaisten toimesta, ratkaisuna suolen hallintaan. Sillä voidaan helpottaa suolentoiminnan ongelmia (anaali-inkontinenssi, ummetus) usein myös silloin kun muut hoitokeinot eivät ole tuoneet helpotusta. Perinteiset menetelmät tyhjentävät usein ainoastaan peräsuolen (ks. kuva 1), kun suolihuuhtelulla saadaan tyhjennettyä suolisto pidemmältä matkalta (kuva 2.).



Vesi johdetaan peräsuoleen pehmeän kärjen avulla.



Kuva 1. Perinteiset menetelmät



Kuva 2. Suolihuuhtelu

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

- Huuhtelu voidaan toistaa kerran tai kaksi tarpeen mukaan.
- Jos et tunne ulostamisen tarvetta, voidaan käyttää mitattavia vesimääriä.
- Prosessi kestää noin 30-45 minuuttia.
- Suolihuuhtelu saattaa vähentää wc:ssä vietettyä aikaa ja näin parantaa elämänlaatua.

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.

## 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. Anaali-inkontinenssia on lievästä vakavaan, ja arviolta jopa joka kymmenes suomalainen kärsii siitä, erilaisista syistä johtuen.

Käänny aina terveydenhuollon ammattilaisen puoleen ennen suolihuuhtelun aloittamista.

## Suolihuuhtelu Aquaflushin avulla on helppoa ja turvallista

Käy suolihuuhtelun vaiheet läpi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Aquaflush suolihuuhtelujärjestelmä on suunniteltu turvalliseksi ja helpoksi oppia käyttämään. Tutustu tuotteeseen ja käyttöohjeeseen rauhassa sekä kokeile letkujen liittämistä ja veden pumppaamista ennen ensimmäistä suolihuuhtelua.

## Ota huomioon

Oikein käytettynä komplikaatioiden riski on erittäin pieni. Suolenpukkeamisen riski (1:50 000) on olemassa, jos kärki asetetaan väärin, käytetään liian kuumaa vettä tai sitä pumpataan liikaa. Suolihuuhtelu ei tulisi aiheuttaa kipua. Jos sitä ilmenee, lopeta huuhtelu heti ja ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.

Vähäiset määrät verta kärjessä tai ulosteessa ovat tavallisia, mutta yhtäkkinen verenvuoto ei kuulu asiaan ja vaatii aina ensiapua. Vatsa saattaa krampata, jos huuhtelussa käytetty vesi on liian kylmää tai kuumaa. Suolihuuhtelun aikana saatat tuntea olosi hiukan huonoksi (heikotus, pahoinvointi, kylmät väreet, hikoilu, sydämentykytykset), mutta näiden oireiden tulisi mennä nopeasti ohi. On hyvä varmistaa, että sinulla on joku lähelläsi ensimmäisten huuhteluiden aikana jos tarvitset apua.

Jos et tunne kunnolla tai lainkaan ulostamisen tarvetta, suositlemme pysymään kotona, 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.