



## Vand-lavement

Ved kronisk forstoppelse

## Hvad skal du bruge?

Du skal bruge et simpelt udstyr. Det består af en pose til vand, en slange med en lukke-ventil, samt en kort studs til indføring i endetarmen. Du kan købe udstyret på apoteket, i helsekostforretninger eller på internettet. Det koster som regel 120-150 kr. og kan genbruges mange gange.

Hvis du søger på nettet kan du fx søge på "lavement pose". Til denne form for udstyr, skal du ligge på gulvet, når du bruger det.

Derudover skal du bruge en smule vaseline, eller olie. Det kan fx være mandelolie. Det er dog vigtigt, at der ikke er tilsætningsstoffer, dufte, urter eller andet i vaselinen / olien.

Du skal bruge almindeligt rent postevand til at skylle med. Har du klor i vandet, hvor du bor, må du enten købe et aktivt kulfilter, eller bruge flaske vand. Klor i vandet kan ødelægge din naturlige tarmflora.

Ofte medfølger der 2 studser i pakningen, en kort og en lang. Brug kun den korte studs, som er ca. 6 cm. lang.

## Sådan gør du

Find et sted på badeværelset, eller i nærheden af badeværelset, hvor du kan ligge på gulvet, og hvor du kan hænge udstyret op ca. 1 meter over gulvet. Det kan være på et dørhåndtag, en krog du selv laver, eller et greb på en kommodeskuffe. Måske er der en

solid håndklædeholder, som hænger for højt, men hvor du med noget snor kan få udstyret ned i den rigtige højde. Hvis det hænger for højt, løber vandet for hurtigt ind, og det kan give smerter. Hænger det for lavt, kan vandet have svært ved at løbe ind, eller helt gå i stå.

Brug den rigtige mængde vand. Start med 1/3 liter, eller 1/2 liter afhængig af hvor stor du er. Det er bedre at skylle 2 gange med 1/2 liter, end at bruge 1 liter på en gang. For meget vand kan være med til at udvide såvel endetarm som tyktarm, og det kan gøre ondt. Hvis du ikke får skyllet den hårde afføring ud, så må du enten prøve med mere vand eller gøre det 2 gange. Hvis det går fint, kan du gradvist prøve at trappe vandmængden ned.

Øv dig evt. i at åbne og lukke for vandet, kun med den ene hånd, og bag ved ryggen. Det er sådan du kommer til at betjene det, når du bruger det.

Varm vandet op til ca. 37 grader. Helt eller for koldt end for varmt.

Når apparatet hænger det rigtige sted, hælder du vand i. Husk at lukke for ventilen på slangen. Når vandet er hældt i, åbner du for ventilen igen, og lader vandet løbe ned i enden af slangen, så den er tømt for luft. Luk herefter ventilen igen.

Smør et par dråber olie, eller en smule vaseline, på plastik-studsen.

Læg dig på gulvet, evt. på et håndklæde. På venstre side, med højre ben bøjet. Indfør forsigtigt studsen 2-4 cm.

i endetarmen, og luk op for ventilen, så vandet kan løbe ind. Hvis vandet ikke løber, træk forsigtigt studsens en smule ud og ind igen.

Når næsten alt vandet er løbet ind, luk for ventilen og tag studsens ud. Vent lidt inden du sætter dig på toilettet. Afføringen kommer formentlig ud af flere omgange, så giv dig god tid, og husk en god siddestilling. Du skal kunne nå gulvet og støtte delvist på fodballerne, ellers må du have noget under fødderne.

Grunden til at du skal lukke for ventilen, lige inden alt vandet er løbet ind, er at vand fra tarmen, som er blandet med afføring, kan løbe retur ud i slangen, hvis du tømmer posen helt.

Hvis du undervejs får ondt eller voldsom trang til at gå på toilettet, lukker du for ventilen, trækker studsens ud og går på toilettet. Hvis du kommer af med afføringen, er det fint, hvis ikke, må du prøve igen.

## Rengøring af udstyr

Efter brug vasker du studsens i varmt vand og sæbe, og hælder en halv liter varmt vand igennem udstyret. Hæng det derefter op et sted hvor det kan dryppe af og tørre. Så er det klar igen til næste gang.

Med mellemrum bør du rense slangen og studsens mere omhyggeligt, eller skifte det ud. Ellers kan der komme bakterievækst, som du så skyller med ind i tarmen ved brug.

## Patienttilfredshed

For at vi fortsat kan yde den bedste pleje, behandling og service, beder vi dig venligst udfylde vores tilfredshedsundersøgelse, som du vil modtage på mail, såfremt du har givet tilladelse hertil. Såvel positiv som negativ kritik er vigtig for os i vores bestræbelser på at yde det bedst mulige behandlingsforløb for vores patienter.

I alle afdelinger er der opstillet standarder, hvor vi spørger dig, om du vil anbefale Aleris Hospitaler til andre. Du afgiver dit svar med blot ét tryk på den smiley du synes passer bedst.

Eventuelle klager over dit forløb på Aleris Hospitaler beder vi dig venligst fremsende direkte til Aleris-Hamlets direktion, att. Den Virksomhedsansvarlige læge, Aleris Hospitaler, Gyngemose Parkvej 66, 2860 Søborg.

Skulle du ikke ønske dette, kan du læse nærmere om klagemuligheder på Patientombuddets hjemmeside: [www.patientombuddet.dk](http://www.patientombuddet.dk). Her finder du vejledning og klageskema.

Ønsker du at søge om erstatning for fejl, du mener, der er begået, retter du henvendelse til Patientforsikringen. Se vejledning og klageskema på [www.patientforsikringen.dk](http://www.patientforsikringen.dk).

## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)