

# Tarm och Coping

Yvonne Axelsson  
Susanne Berntsson

Bäckenbottencentrum  
Karolinska Huddinge

# Inkontinens

- Soiling
- Läcker gas
- Läcker fast avföring
- Läcker lös avföring
- Trängningar
- Brådiskande behov

# Tarmtömningssvårigheter

- Svårt få ut avföringen oavsett konsistens
- Smärta
- Känsla av ofullständig tömning
- Trängningar

# Några orsaker till tarmproblem

- Avföringens konsistens
- LARS
- Förlossningsskador
- IBS
- IBD
- Strålskador
- Neurogena
- Medfödda
- Ryggskador

# Negativ påverkan på livskvalitet/psykosocial påverkan

- Sänkt livskvalitet
- Rädd att läcka
- Rädd att lukta illa
- Isolering, ensamhet, sorg, utanförskap, skam
- Avstår samliv
- Sjukskrivning

# Negativ påverkan på livskvalitet/psykosocial påverkan

- Äter ej inför aktivitet
- Tackar nej, skyller på annat
- Undvikande beteende
- Förlust av kontroll
- Tabubelagt
- Tidsödande

# Vårt arbete

- Anamnes- utförlig- Bristolskala
- Rådgivning
- Information/undervisning
- Bilder/bäckenmodell
- Diet
- Livsstil
- Hjälpmedel/skydd/analpropp

# Våra verktyg

- Bäckebottenträning
- Biofeedback
- Lavemang
- Tarndagbok
- Läkemedel
- Hudvård
- Teamet



# Coping

- Sätta ord på problemen
- Lära sig den egna kroppens reaktioner
- Förstå
- Ej bli överraskad
- Ta kontroll

# Copingstrategier

- Använda skydd
- Ta kommando
- Förståelse för kostens betydelse
- Kunskap
- Bäckentrentning
- Mörka kläder/underkläder
- Extra underkläder/kläder
- Extra skydd
- Se var toalett finns innan behovet uppstår

# Tarm och coping

- Patientens egna förslag tankar
- Vad är möjligt?
- Lyssna
- Att patienten förstått informationen
- Uppföljning- inte bli lämnad