

# Sådan renses du tarmen med tarmskyllning

Tarmskyl er en metode til at opnå en bedre tømning af tyktarmen. Det kan anvendes både ved problemer med at holde på afføringen og ved forstoppelse.

Tarmskyl bør kun påbegyndes i samarbejde med en sygeplejerske eller læge.

De første 5 dage skal du udføre tarmskyllet hver dag. Derefter som regel hver 2. eller 3. dag.

## SÅDAN GØR DU

Find et tidspunkt på dagen, hvor du kan råde over toilettet i fred og ro. Gerne efter et større måltid, idet mad i maven får tarmen til at bevæge sig, og du derved kan udnytte tarmens egne mekanismer (peristaltikken).

### 1. Forbered vandposen

- Sæt slangen med tragt fast til vandposen. Kontrollér at reguleringsventilen på slangen er lukket.
- Hæng posen op på en krog på væggen mindst 1,5 meter over gulvhøjde. Posen skal kunne ses fra toilettet.
- Fyld lunkent vand (37 grader) i posen. Fyld op til 750 ml. Se temperaturindikator på posen.
- Tøm slangen for luft ved at åbne for reguleringsventilen og lade vandet løbe helt ud til håndtaget, som du har set, da sygeplejersken viste det.

### 2. Foretag skyllet ad 2 omgange

- Kom lidt eksplorationscreme på tragtens spids.
- Før spidsen af tragten op i endetarmen, mens du sidder på toilettet. Slangen skal føres mellem benene.
- Åbn for vandposen på reguleringsventilen, og lad vandet løbe langsomt op i endetarmen over cirka 5 minutter. Hav god tålmodighed. Det er vigtigt, at vandet ikke løber for hurtigt, men når at fordele sig i tarmen. Lad først 250 ml. løbe, luk for

vandindløbet og tag tragtens spids ud af endetarmen. Bevæg dig eventuelt lidt frem og tilbage på toilettet og hold på vandet. Giv dernæst efter for afføringstrangen og pres let med. Tarmen vil nu tømme sig for vand og afføring.

- Sæt tragtens spids op i endetarmen igen og skyl med den resterende ½ liter vand.
- Når posen er tom, lukker du for reguleringsventilen og fjerner tragten fra endetarmen.
- Du kan forvente at tarmen begynder at tømme sig straks eller inden for kort tid. Tømningstiden er individuel, men kan tage op til cirka 20 minutter. Du vil i løbet af indkøringsperioden få en fornemmelse af, hvornår tømningen er afsluttet.

### 3. Rengør udstyret

- Tør posen af, og vask tragten med vand og sæbe.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Kontakt lægen ved smerter

Hvis der pludselig opstår smerter i forbindelse med skylningen, skal du kontakte din egen læge eller en vagtlæge.

### Skyl med flaskevand på udlandsrejser

Hvis du rejser til lande, hvor du ikke kan drikke vandet, skal du skylle med flaskevand uden kulsyre. Husk at medbringe en transportabel krog til posen.

Se også næste side...



## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Kirurgisk Ambulatorium, Hobro**

Tlf. 97 65 20 80

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

**Kirurgisk Dagafsnit, Hobro**

Tlf. 97 65 26 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00