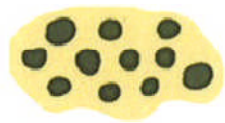


# Regula – en skala for afføringsregulering

## Regula®



**Type 1**  
Forstoppelsesdiaré



**Type 2**  
Hårde knolde



**Type 3**  
Hård pølse



**Type 4**  
Normal pølse



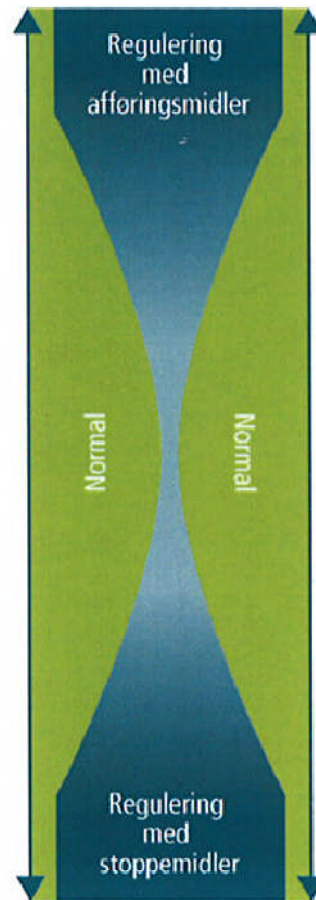
**Type 5**  
Blanding af pølseformet og tynd afføring



**Type 6**  
Grødet afføring



**Type 7**  
Vandtynd diaré



Kan ikke udskille afføringen

Vanskeligheder ved udskillelse

Normal udskillelse

Vanskeligheder ved at nå på toilettet

Kan ikke holde på afføringen

Modellen viser sammenhæng mellem afføringens konsistens, udskillelsesmuligheder og behovet for behandling med afførings- eller stoppemidler.

Grønt område viser at 96% ikke har nogen udskillelses vanskeligheder ved normal pølseformet konsistens og at 4% kan klare at have en meget knoldet afføring eller diaré uden at det giver udskillelsesvanskeligheder.

Blåt område viser at afhængigt af afføringskonsistens kan op til 96% få udskillelses vanskeligheder, hvor der er brug for behandling med afførings- eller stoppemidler enten midlertidigt eller varigt ved kroniske skader på tarmsystemet. Kontakt din læge, sygeplejerske eller apotek for valg af afførings eller stoppemiddel.

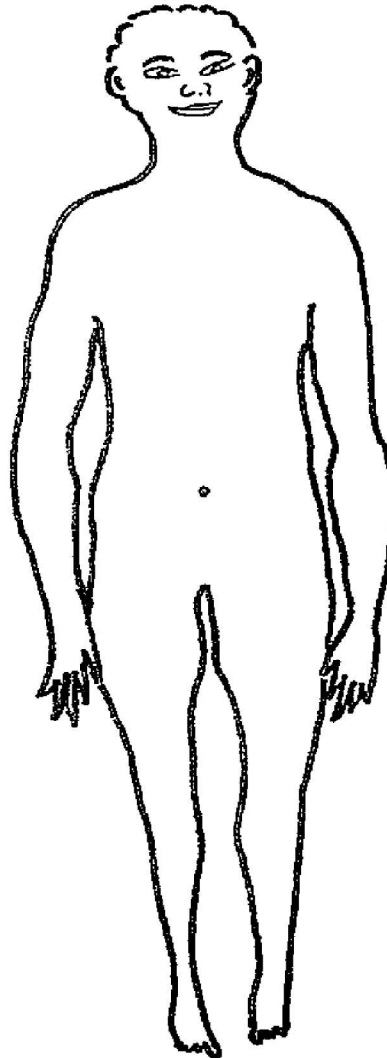
Udskillelse af afføring er også afhængig af siddestilling og døgnrytme for udskillelse af afføring, sociale vaner og måltidsrytme.

© Gerd Johnsen og medic team a/s, maj 2007

# Det kliniske blik for menneskets helhed

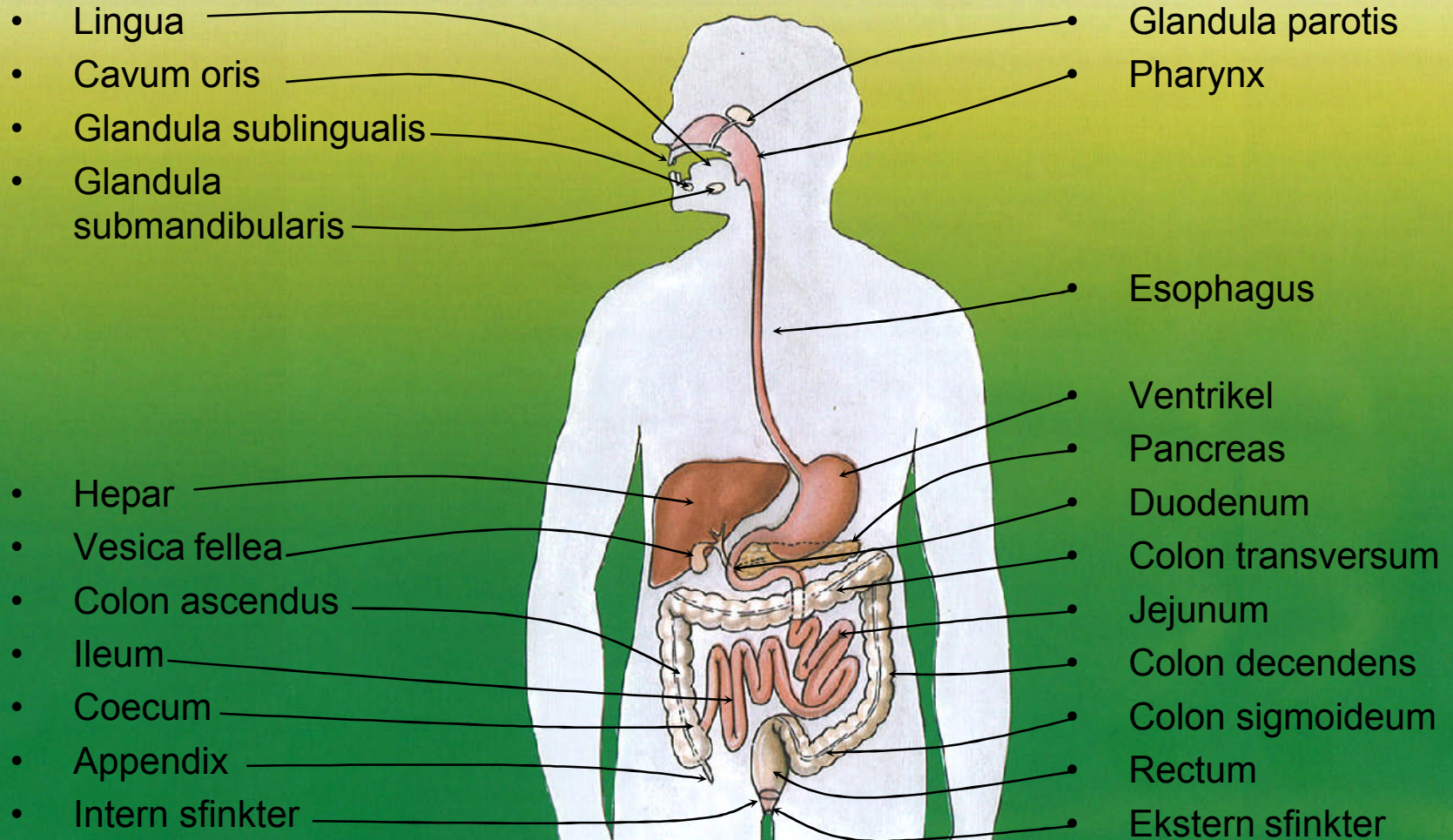
## Kommunikation

- Sindstilstand
- Hukommelse, planlægning, koordinering og udførelse
- Andre at dele følelser, behov og angst med
- Dyrke sin religion
- Social og kulturel status
- Arbejde, skaberglæde, lære noget, leg og underholdning
- Søvn og hvile
- Hygiejne og påklædning
- Motion og oplevelser

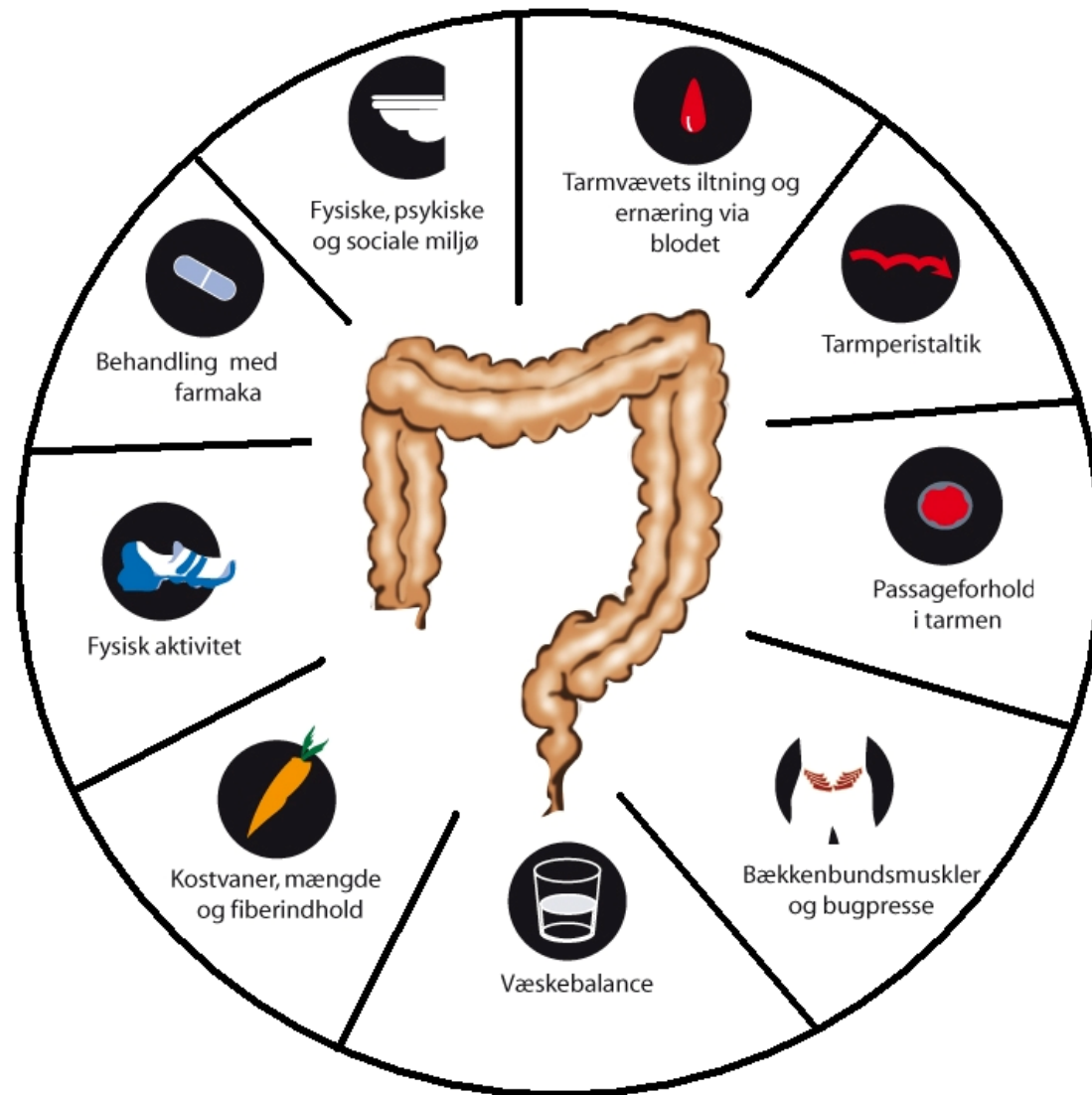


- Sanserne: Syn, hørelse, lugt, smag og følesans (briller og høreapparat)
- Ernæring og slimhinde / tandstatus
- Hjerte, puls, blodtryk og kredsløb
- Vejrtrækning og iltning
- Fordøjelsen
- **Udskillelse af affaldsprodukter urin afføring**
- Bevæge sig og indtage rigtige stillinger. Arme, hænder, ben og fødder
- Temperatur
- Huden

# Fordøjelsesorganerne



# Faktorer der betinger/påvirker den normale tarmfunktion



Billedkilde: Punch Design Production



# Muligheder for regulering på colons funktion ved obstipation, diare og fæcesinkontinens

1. Regulering af væskeindtagelse (art, mængde, tidspunkt for indtagelse)
2. Regulering af kosten (art, fiberindhold, tidspunkt for måltider)
3. Regulering af motion, kolonmassage, bækkenbundstræning, el-stimulering
4. Træning af defækationsstilling, defækationsrefleks og døgnrytme og tilpasning af toiletvaner og forhold
5. Digital stimulering eller rektal udtømning
6. Skylning af tarm med vandlavment via stomi eller anus
7. Analpropper, bleer mm.
8. Regulering med laksantia
9. Regulering med stoppe og fortykkelsesmidler

Disse tiltag er får at påvirke colonsperistaltik, tarmindeholdets konsistens og dermed regulere tarmindeholdets passagehastighed, således at patienten kan udtømme fæces med mindst mulige problemer og tidsforbrug.

# Kostemner og væske med virkning på tarmen

## Fødeemner, der fremmer passagetiden af afføring:

- Rigelig væske til måltiderne
- Væskeindtagelse øges til let overhydrering
- Melholdigt rugbrød
- Melholdig hvede og grahamsbrød
- Rå grønsager
- Kålretter og ærteretter
- Stærk og kraftig mad
- Friske frugter: Blommer, æbler, jordbær, appelsin mm.
- Svesker
- Figenmarmelade
- Sukker og frugtholdig saft og juice i store mængder
- Alkohol, vin og øl

## Fødeemner, der nedsætter passagetiden af afføring og giver ro:

- Fjern væsken fra måltiderne
- Væskeindtagelserne begrænses til velhydrering
- "Gammeldags" kernefrit rugbrød
- Hvedebrød
- Kogte grønsager
- Kartoffelmos
- Ris og pasta
- Bananer
- Rå og revne æbler, der er blevet brune
- A28 og andre majeriprodukter, der indeholder mælkesyrebakterier

# Fiberkilder:

\*Cirka indhold i 100 gram

Rugbrød - fuldkorns, mørkt, lyst	9 gram*
Fiberbrød	9 gram*
Grahamsbrød	5 gram*
Grove franskbrød eller rundstykker	4 gram*
Knækbrød – rug, hvede	5-15 gram*
Havre- og byggryn	10 gram*
Spagetti – fuldkorn, hvede	6 gram*
Kartofler	3 gram*
Brune ris	2 gram*
Rosenkål, porrer, ærter eller selleri	4 gram*
Bønner, broccoli eller grønkål	4 gram*
Gulerødder, blomkål eller hvidkål	3 gram*
Tomater og grøn salat	1,5 gram*
Bærfrugter og banan	3 gram*
Æbler, pærer eller appelsiner	2 gram*
Nødder	6 gram*
Tørrede frugter	15 gram*

# Siddestilling ved defækation



Figuren viser den optimale siddestilling for defækation med fleksion i hofteledene, hvorved den anorektale vinkel imellem analkanalen og rectum udrettes.

I stillingen bemærkes om toilethøjden giver patienten mulighed for fleksion i hofteledene og om patientens respirationsmuskler giver mulighed for en valsalva manøvre

Tegning af Kristoffer Bien