

Guideline til VAS-Regula og afføringskemaet.

Sådan bruger du redskaberne i din hverdag

Afføringslinealen:



VAS-Regula afføringskala – også kaldet afføringslinealen – er et værktøj til hurtigt at identificere, hvilken type afføringsproblem du har ud fra afføringens konsistens og udskillellestype. Hvis du eksempelvis har normale pølser og normal udskillelse, så er du en 4/10.

Find den rette behandling

Uanset om du selv vil regulere din tarmfunktion, når du har afføringsproblemer, eller om du foretrækker at gå på apoteket, til lægen, hjemmesygeplejersken eller på hospitalet, så er det vigtigt at vide, hvilket afføringsproblem der er tale om. Er det forstoppelse, diarré eller ufrivillig afføring? Når afføringsproblemet er på plads, kan den rette behandling sættes i værk.

På bagsiden af afføringslinealen er der forslag til afføringsmidler og antidiarrémidler ud fra konsistens og udskillelse. VAS-Regula afføringskalaen viser ikke noget om årsager til afføringsproblemer.

KONSISTENS						
TYPE	1	2	3	4	5	7
	1-2	Midler med primær virkning på stimulering af tarmbevægelsen: Bisacodyl, natriumpicosulfat etc.			6-7	Midler der hæmmer tarmbevægelsen: Loperamid etc.
	+/-	Midler med primær virkning på tarmindholdet: Osmotisk midler: Magnesiumoxid, laktulose, macrogøler med elektrolytter etc.			+/-	Midler med primær virkning på tarmindholdet: Absorptionmidler: Aktivet kul, loperofaskaller med kalcium
	1-3	Bulkmidler: Loperofaskaller Smertestillende midler: Paracetamol			5-7	Fortykkelsesmidler: Loperofaskaller Tarmbakteriemidler: Måltidsprobiotika, A33 etc.
UDSKILLELSE						
	8-9	Endetarmsforstoppelse: Endetarmsmidler: Bisacodyl, glycerol + docusat etc.			11-12	Ufrivillig afføring ved diarré: Midler: Loperamid, loperofaskaller etc.

Afføringskema:

For at få løst dit afføringsproblem kan det være en fordel at registrere dit afføringsmønster over kortere eller længere tid. Det er vigtigt, at du bliver klog på din egen tarmfunktion. Vi er ikke ens, og i en del tilfælde kan det være en stor opgave at finde netop det eller de rette livsstilting samt de afførings- eller stoppemidler, som løser problemet. Nogle gange er det let at regulere tarmfunktion ved afføringsproblemer, og i andre tilfælde kan det tage flere uger. Her vil afføringskemaet være en stor hjælp. Læs mere om de 9 faktorer, som har indflydelse på din fordøjelse.

Her er 5 fordele ved afføringskemaet

1. Det giver hurtigt overblik over, om du når de mål, du har sat for konsistens af afføring, udskillelsesmåde, tidspunkt for udskillelse og antal gange pr. døgn.
2. Det er langt lettere at tale om dit afføringsproblem, når du kan sætte tal på. Eksempelvis er det meget svært at sige, at man har grødet afføring med ufrivillig afføring i bukserne. Det er væsentlig lettere at sige – jeg er 6/12. Hvis man er 0/8 – altså ikke har afføring – så er det også meget tydeligt for sundhedsmedarbejderne eller forældre, at der skal gøres noget nu.
3. I afføringskemaet skal der kun noteres tal og signering, således at ét skema dækker mange uger og måneder, hvis der kun er afføring 1 gang dagligt. Har du afføring f.eks. 5 gange i døgn, dækker et afføringskema kun få uger. Her vil det være meget tydeligt, at regulering/behandling skal revurderes.
4. Afføringskemaet kan anvendes til at sætte mål for regulering/behandling, evaluering og ved revurdering.
5. Afføringskemaet kan enten anvendes som registrerings- eller dokumentationsværktøj. Det findes i pdf-fil, som kan udskrives her.

Brugervejledning i afføringskemaet

1. Hav afføringskemaet klar
2. Sæt tal på din konsistens og udskillelsesmåde
3. Skriv uge nr./årstal yderst til venstre på skemaet – ud for linjen, hvor du noterer udskillelsen
4. Skriv klokkeslæt og afførings-/udskillelestype. F.eks. 4/10
5. Hvis du er sundhedsmedarbejder, skriver du dine initialer
6. Husk, at alt, der kommer ud af anus, skal noteres
7. Gem dine skemaer, til du skal til læge/sygeplejerske, og tag dem med til konsultation
8. Tjek jævnligt dit skema for, om du har nået dine mål for konsistens af afføring, udskillelsesmåde, tidspunkt for udskillelse og antal gange pr. døgn