

# REN INTERMITTERENDE KATETERISERING

– til dig som er kvinde



Blæretømningsproblemer kan ramme hvem som helst, når som helst. Dette hæfte er en hjælp til dig, der har problemer med at tømme blæren, og som anvender LoFric® til selvkateterisering.

Hæftet er tænkt som supplerende viden information til det, du allerede er blevet oplært i på hospitalet. Det kan også anvendes som et opslagsværk. I den første tid med selvkateterisering kan der opstå situationer, hvor du har

brug for at genopfriske keteteriseringsmetoden.

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) – er en metode, der hjælper dit blæretømningproblem. Der findes flere fordele ved ved metoden. Den giver dig større frihed til selv at styre din blæretømning på en hygiejnisk og skånsom måde. Dette kan give dig en bedre hverdag og en højere livskvalitet.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Hvad er Ren Intermitterende Kateterisering?..... | 4  |
| Årsager til blæretømningsproblemer .....         | 5  |
| Urinvejene og helbredet .....                    | 6  |
| Kvindens anatomi .....                           | 7  |
| Sådan udføres RIK .....                          | 8  |
| LoFric–Valget du altid kan stole på.....         | 10 |
| Sådan anvender du LoFric/LoFric Sense .....      | 12 |
| Sådan anvender du LoFric Elle .....              | 13 |
| Sådan anvender du LoFric Hydro-Kit .....         | 14 |
| Sådan anvender du LoFric Primo .....             | 15 |
| Code råd og tips .....                           | 16 |
| Historie fra det virkelige liv .....             | 18 |
| Hvordan kan RIK løse dine problemer? .....       | 19 |
| Tjekliste .....                                  | 21 |
| Wellspect With You.....                          | 22 |
| Miljø og bæredygtighed.....                      | 23 |

# HVAD ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING?

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) er en metode, hvor man regelmæssigt tømmer blæren med et engangskateter. Metoden er effektiv, uanset om det drejer sig om problemer med at holde på urinen eller at tømme blæren. Selvom det kan føles lidt mærkeligt i begyndelsen, er det en enkel og smertefri metode.

## Sådan fungerer RIK

RIK indebærer, at et engangskateter in-

dføres i blæren, så al urin løber ud. Dette hjælper med at tømme blæren. Når blæren er tom, tages katetret ud igen og bortskaffes. De fleste lærer meget hurtigt at kateterisere sig. Med lidt øvelse tager en kateterisering kun nogle få minutter.

Det virker måske lidt skræmmende, svært eller måske bare besværligt. Men som med alt andet gør øvelse mester. Tusindvis af mænd, kvinder og børn rundt om i verden selvkateteriserer sig 4-6 gange hver dag - og deres erfaring er, at det løser mange af deres problemer og gør livet meget lettere.

## RIK med engangskateter har flere fordele bl a:

- Beskytter de nedre og øvre urinveje fra komplikationer.
- Når blæren tømmes, mindskes risikoen for urinvejsinfektion.
- Giver bedre livskvalitet ved at reducere inkontinens og hyppig vandladningstrang, hvilket medfører færre toiletbesøg, både om dagen og natten

# ÅRSAGER TIL BLÆRETØMNINGSPROBLEMER

Mange sygdomme og skader kan påvirke urinvejene og evnen til at tømme blæren. Symptomerne kan variere og inddeles i to grupper: besvær med at holde på urinen og besvær med at tømme urinen.

Besvær med at holde på vandet kan betyde urinlækage eller hyppig vandladning(urge).

Besvær med at tømme blæren kan indebære, at blæren ikke kan tømme sig helt eller kun delvist. Det er ikke unormalt, at man har besvær med både at holde på vandet og tømme blæren.af urinen.

For kvinder er den mest almindelige årsag til ikke at kunne tømme blæren neurologisk sygdom eller bækkenbund-dysfunktion.

## Mulige årsager kan være

- Neurologisk sygdom, f.eks Multipel Sklerose (MS)
- Slap blæremuskulatur
- Komplikationer efter operation i underlivet
- Fødselsskader
- Skader, f.eks rygmærskade
- Medfødt misdannelser, f.eks rygmærvsbrok
- Diabetes

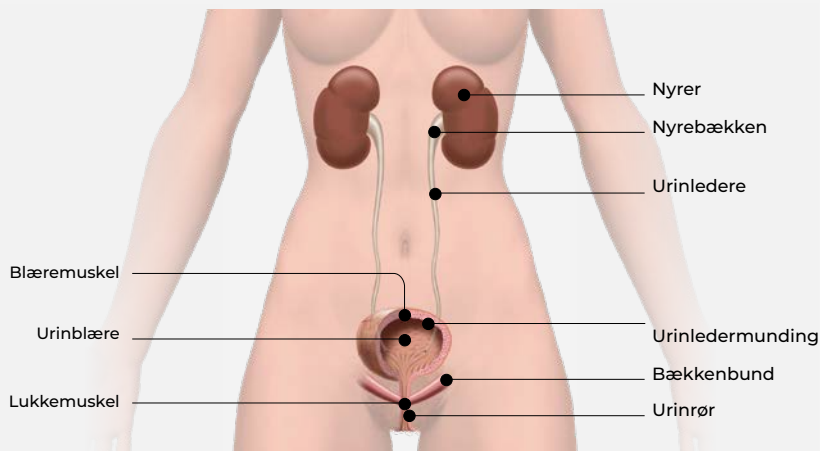
# URINVEJENE OG HELBREDET

Raske, velfungerende urinveje er vigtige for vores velbefindende og faktisk en forudsætning for at kunne leve.

Nyrerne har to opgaver; At fjerne affaldstoffer i blodet og regulere salt- og væskebalance i kroppen. Det, der ikke går tilbage i blodet, udskiller nyrerne i form af urin. Urinen løber derefter ned i blæren, som fungerer som et opsamlingsreservoir. Selve blæren er egentlig en stor muskel, som kan udvide sig og trække sig sammen.

Når den trækker sig sammen, presses urinen ud i urinrøret, men først skal urinen passere lukkemusklen. Det er en muskel under blæren som fungerer som en sikkerhedsventil, der enten er lukket eller åben. Når den er åben kan urinen løbe ud og ned i toilettet. Blæren skal tømmes helt, når du har ladet vandet.

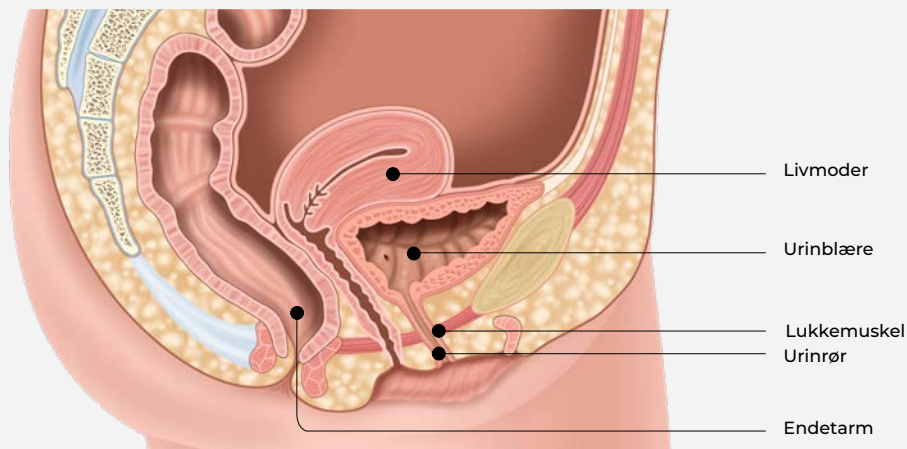
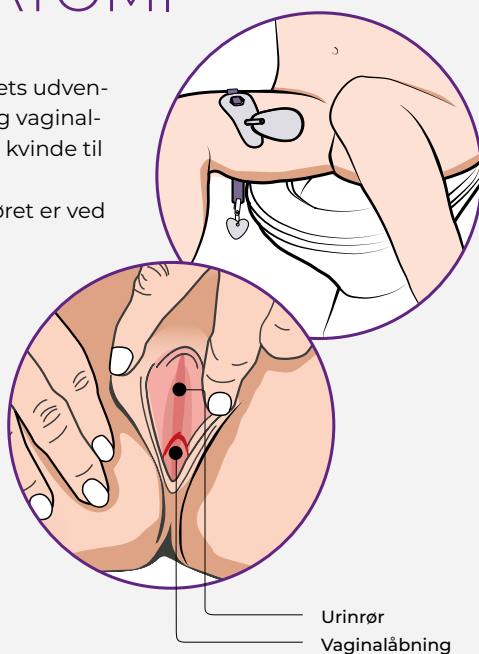
Urinmængden varierer fra person til person, men ligger cirka på 200–400 ml per toiletbesøg og samlet 1–2 liter i døgnet. De fleste lader vandet 4–8 gange i døgnet.



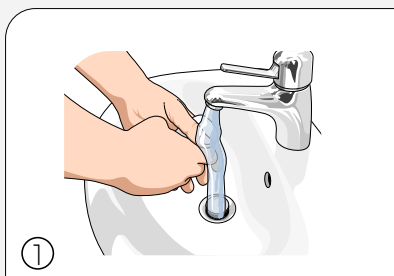
# KVINDENS ANATOMI

Kvindens urinrør er 3–5 cm langt. Urinrørets udvendige åbning er placeret mellem klitoris og vaginalåbningen. Der kan være stor variation fra kvinde til kvinde.

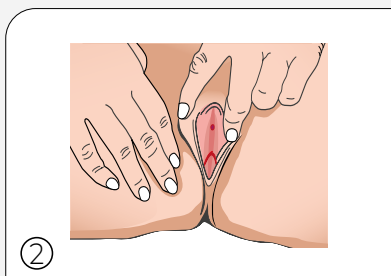
Den bedste måde selv at lokalisere urinrøret er ved hjælp af et spejl.



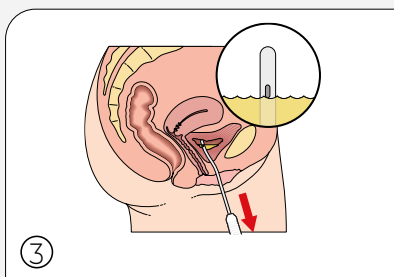
## Sådan udføres RIK



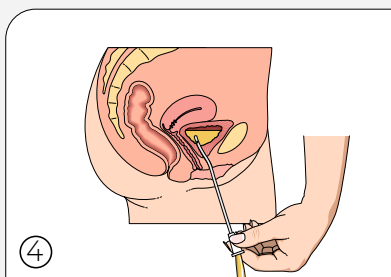
Vask hænderne grundigt med vand og sæbe både før og efter kateteriseringen. Rør ved så lidt som muligt efter du vasket hænderne, og inden du kateteriserer dig.



Adskil kønslæberne og løft lidt opad, og lokaliser urinrørsåbningen.



Før langsomt kateteret ind i urinrør. Når urinen begynder at løbe ud, før da kateteret et par centimeter yderligere ind.



Når urinstrålen er stoppet, trækkes kateteret langsomt ne smule ud. Hvis urinen igen begynder at løbe, vent med at udtage kateteret helt, til strålen er stoppet. Nu er blæren helt tom.



For at lokalisere urinrørs åbning, kan man anvende et spejl.

## Find en stilling, der passer dig, og anvend de nødvendige hjælpemidler



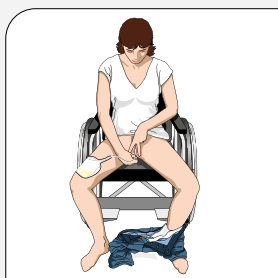
I begyndelsen kan det være en god hjælper at anvende et spejl, så du lettere finder urinrørsåbningen. Efter lidt øvelse kan man uden spejl lokalisere urinrørsåbningen med en finger for at fornemme, hvor kateteret skal indføres..



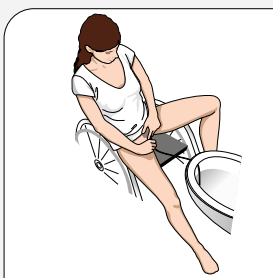
Hvis du kan stå op, kan de nogle gange være lettere at finde urinrøret på den måde.



Adskil kønslæberne og indfør kateteret. Tøm urinen ud i toilettet.



Sidder du i kørestol og kateteriserer dig, kan en urinopsamlingspose eller LoFric Hydro-Kit være till hjælp.



Her anvendes en forlænger-slange direkte ned i toilettet. Et tip til at holde slangen på plads er at placere den mellem selve kummen og toiletbrættet.

Scan QR-koden for at få mere information om hvordan du udfør RIK.



# LOFRIC - VALGET DU ALTID KAN STOLE PÅ

Brugervenlige, hydrofile, intermitterende katetre, der er tilpasset din krop med henblik på skånsom og sikker langtidsanvendelse.

## **LoFric – det klassiske og originale**

LoFric® er vores klassiske hydrofile lav-friktionskateter. LoFric skal i rent vand for at aktivere den hydrofile overflade.

## **LoFric Elle – sikkert og diskret med ergonomisk design for bedre hygiejne og optimal kontrol.**

LoFric® Elle™ er et hydrofilt intermitterende kateter til engangsbrug, der er klar til brug, og hvor beholderen bliver til et håndtag, når det sættes på katetret. Håndtaget, der er ergonomisk, øger kontrollen, sikrer bedre hygiejne og opretholder integriteten

## **LoFric Primo – bøjeligt kateter med steril saltopløsning**

LoFric® Primo™ er et hydrofilt kateter, som er pakket med steril saltopløsning. Katetret aktiveres, når det skal bruges. LoFric Primo kan foldes sammen og er nemt at tage med.

## **LoFric Sense – brugeventligt, sikkert og diskret design**

LoFric® Sense™ med det gribevenlige håndtag er et attraktivt valg. Det er ekstra lille og diskret - og alligevel langt til at tømme blæren helt. LoFric Sense har alt, hvad der skal til for at udføre sikker og bekvem kateterisering overalt. LoFric Sense er skræddersyet til kvinder.

## **LoFric Hydro-Kit – alt i én løsning - sikkert og nemt at anvende overalt**

LoFric® Hydro-Kit™ er et komplet hydrofilt katetersæt. Med både LoFric-kateter, saltvandsopløsning og opsamlingspose gør det brugeren helt uafhængig af toilet eller adgang til vand. LoFric Hydro-Kit giver dig frihed og tryghed til kateterisering, uanset hvor du er. Kateteret er klar til brug umiddelbart efter aktivering.

# VÆRD AT VIDE OM GANGSKATETRE

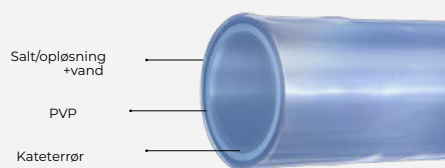
EN-

Som med alt andet i

livet er det vigtigt med en god begyndelse.

Dette gælder også, når du begynder med selvkateterisering. Det er derfor vigtigt at vælge et kateter, der passer til dine behov og din livsstil.

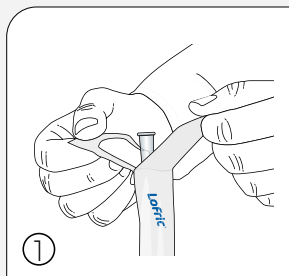
De fleste foretrækker katetre, der er smidige at anvende og lette at indføre. Det er dog lige så vigtigt at tænke på succes på den lange bane. Katetrets ydre spiller en meget vigtig rolle både på kort og langt sigt. Hver eneste kateterisering er en belastning af urinrøret. Det mærkes muligvis ikke i begyndelsen, men med tiden kan det give gener. Det er derfor altafgørende at vælge et kateter med lav friktion helt fra begyndelsen. LoFric® er et urinvejskateter med en helt unik og videnskabeligt testet overflade, som giver en skånsom kateterisering med minimal friktion.



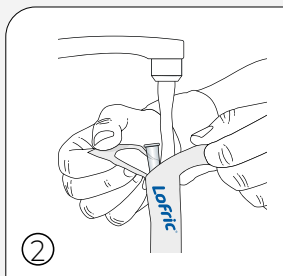
Det yderste lag på katetret består af et tyndt lag af PVP, der sammen med saltopløsningen, i den rette koncentration, binder vandet til overfladen af katetret. Det sikrer at kateteroverfladen forbliver glat og komfortabel under hele kateteriseringen



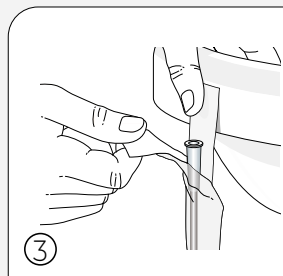
## Sådan anvender du LoFric



① Åbn pakningen ved at trække fligene 5-6 cm fra hinanden.

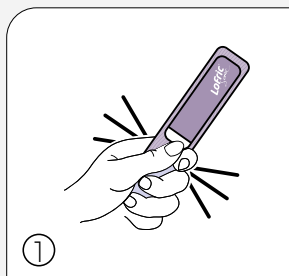


② Fyld vand direkte i pakningen, så hele kateteret lægges i blød. Almindeligt vand fra vandhanen er fint. Efter 30 sekunder er kateteret klar til brug.

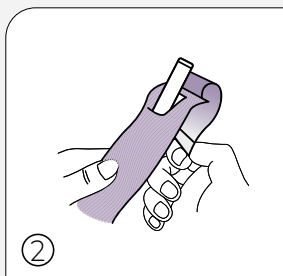


③ Pakningen er forsynet med en selvklæbende flig. Fjern den blå beskyttelse og fastgør pakningen på en velegnet tør overflade.

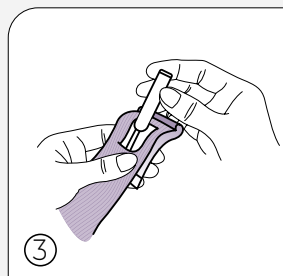
## Sådan anvender du LoFric Sense



① Fold den nederste del af emballagen og tryk til. Kateteret er klar til brug.



② Åbn fligen, vikl den bagover. På bagsiden er en selvklæbende flig til ophængning af katetre.

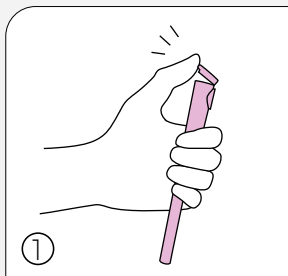


③ Tag kateteret ud af emballagen.

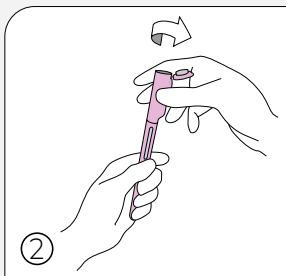
Scan QR-koden for flere instruktioner om hvordan du anvender LoFric Sense.



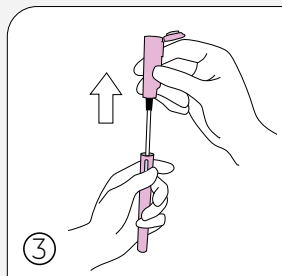
## Så här använder du LoFric Elle



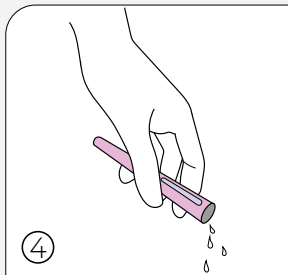
Bryd den øvre sterile bari-  
ereåbning.



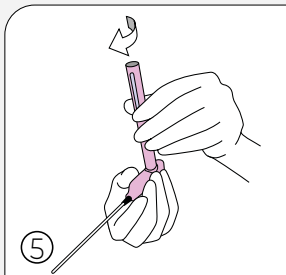
Bryd den nedre sterile  
barriere ved at holde på den  
nederste beholder og vrikke/  
skrue den øverste del af.



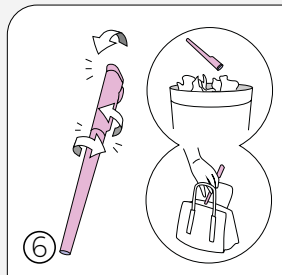
Træk kateteret ud.



Tøm beholderen for den  
resterende væske (i toilettet  
eller i vasken).



Ved at fastgøre den ydre  
beholder til katetret kan den  
bruges som et håndtag.

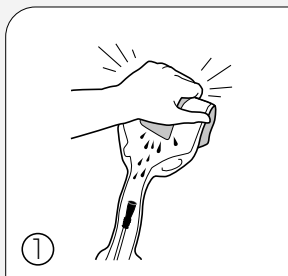


Sæt kateteret tilbage i den  
nederste beholder. Smid  
det ud, eller transporter det  
i tasken, indtil du kan smide  
det ud.

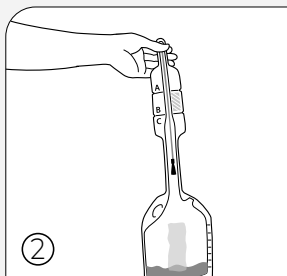
Scan QR-koden for  
flere instruktioner  
om hvordan du an-  
vender LoFric Elle.



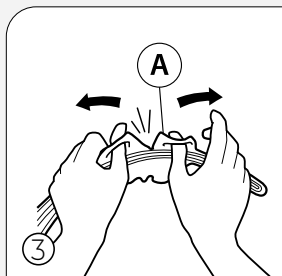
## Sådan anvender du LoFric Hydro-Kit



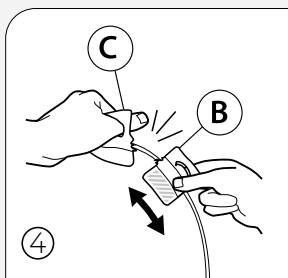
Hold produktet lodret. Fold vandposen og klem til. Lad nu saltopløsningen løbe ned til katetret, og det er klar til brug.



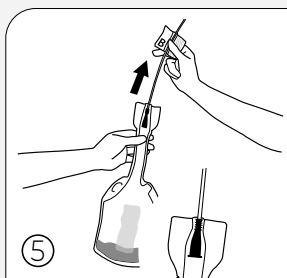
Vend pakken, og lad saltopløsningen løbe ind i opsamlingsposen.



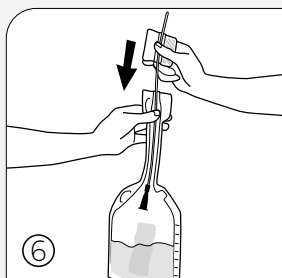
Anvend gribehullerne ved riveslids "A" for at åbne og afdække kateterspidsen.



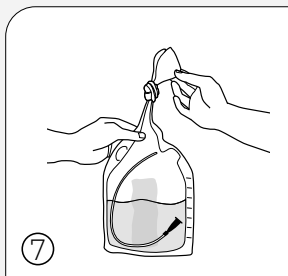
Anvend gribehullerne ved riveslids "B/C" for at åbne.



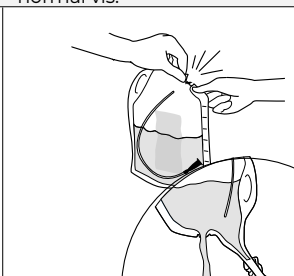
Træk forsigtigt katetret ud af pakningen, indtil konnektoren stopper for at forsegle mellem katetret og opsamlingsposen. Kateteriser nu på normal vis.



Efter kateterisering, skub det brugte kateter tilbage i opsamlingsposen.



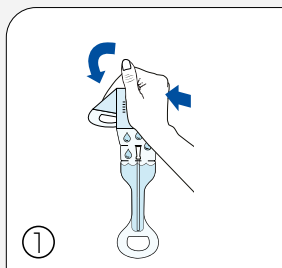
Før bortskaffelse, tøm enten via halsen eller bind en knude på halsen og tøm via åbningen på siden. Man kan også kassere hele posen med dens indhold ved først at binde en knude på halsen af posen.



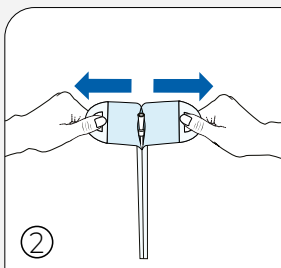
## Sådan anvender du LoFric Primo

Katetret kan åbnes på to forskellige måder - med eller uden hjælpemidler til indføring.

### Åbningsalternativ 1

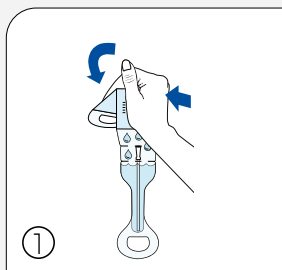


Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned i katetret.

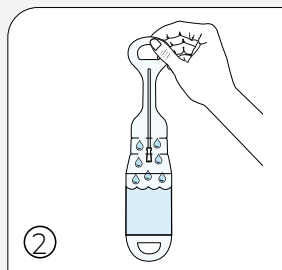


Åbn pakningen. Grib fat om øjerne på pakningen oven over vandposen med begge hænder. Træk, indtil katetret er blotlagt. Så er det klar til brug.

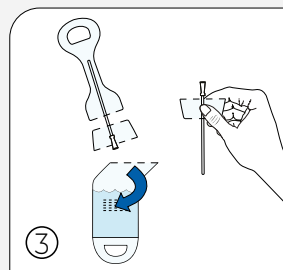
### Åbningsalternativ 2



Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned i katetret.



Hæng LoFric Primo op ved hjælp af øjet eller den selvklebende bagside. Lad katetret blive vådt, og det er nu klar til brug.



Fjern vandposen ved at rive flig "A" af. Tip! Riv halvejs, og vend så pakningen om, og riv det resterende stykke af. Riv flig "B" af på samme måde som flig "A". Andvend den del, der er tilbage som hjælpemiddel til indføring.

Scan QR-koden for flere instruktioner om hvordan du anvender LoFric Primo



# CODE RÅD & TIPS

## Drik væske

Kroppen har normalt brug for 1,5-2 liter væske om dagen. Væsken sikrer, at blæren bliver skyllet igennem, hvilket mindsker risikoen for urinvejsinfektion.

## Affaldssortering

- Transportkassen sorteres som pap
- Kateter-æskene sorteres som pap
- Emballagen som LoFric Sense ligger i sorteres i brændbart restaffald. Emballage fra øvrige LoFric-katetre sorteres ligeledes i brændbart restaffald.
- Håndtaget på LoFric Elle sorteres som hård plast

Selve kateteret skal også sorteres i brændbart restaffald, eftersom det har været i kontakt med kropsvæske i forbindelse med kateteriseringen. Det samme gælder emballage, som har været i kontakt med kropsvæske.

## Inden kateterisering

Prøv altid at lade vandet selv på naturlig måde, inden du begynder kateteriseringen. Slap af i bækkenbunden og prøv ikke at presse med mavemusklerne.

## Antal kateteriseringar

En uroterapeut/sygeplejerske giver dig råd om, hvor ofte du skal kateterisere dig, mest almindeligt er 4-6 gange per dag. Dette varierer fra person til person, alt efter blæreproblemer, hvor meget du drikker, hvor stor en urinmængde du har, og om du kan tisse uden kateter. Som tommelfingerregel bør blæren ikke indeholde mere 400 ml urin. For at undgå komplikationer er det vigtigt at følge anbefalingerne ved oplæringen.

## Tøm helt tomt

Dette kan opnås ved at ændre kropstillingen, mens katetret stadig er inde i blæren. Tag langsomt katetret ud for at få alt urinen med, og hav ikke for travlt. Hvis der stadigvæk findes urin i blæren, er der større risiko for at få en urinvejsinfektion. Den bedste tømning opnås ved at sidde eller stå.

## Menstruation

Påvirker ikke kateteriseringen.

## Problemer med at indføre kateteret

Hvis du er anspændt, når du skal kateterisere dig, kan lukkemuskulaturen omkring urinrøret blive stramt og gøre det sværere at indføre kateteret. Du må ikke presse kateteret ind. Find en god stilling, host lidt, og slap af. Prøv at indføre kateteret igen. I begyndelsen af behandlingen kan der forekomme blod i urinen eller på kateteret. Det skyldes ofte, at urinrøret er irriteret. Erfaringen viser, at det hurtigt går over, men hvis du er usikker skal du henvende dig til din uroterapeut/sygeplejerske.

## Urinvejsinfektioner

Det er normalt for personer, som anvender kateter at have et forhøjet bakterieniveau i urinen. Hvis du har symptomer på en urinvejsinfektion - f.eks. feber, smerter ved vandladning, hyppig trang til vandladning, smerter i eller blod i urinen- skal du søge læge. Det er vigtigt, at tage en urinprøve ved mistanke om UVI, så du får den rette antibiotika. Det er også vigtigt kun at tage antibiotika, hvis du har symptomer på urinvejsin-

fektion og ikke, hvis der blot er forhøjede bakterietal i urinen. Dette beskytter dig på sigt mod alvorligere og resistente bakterier.

## Ved rejse

Tag dine katetre og hjælpemidler med hjemmefra, når du skal ud at rejse. Det er desværre ikke så usædvanligt, at bagage kommer på afveje på flyrejser, så opbevar derfor altid katetre til et par dage i håndbagagen. For at gøre det nemmere ved told- og sikkerhedskontrol kan du bestille en hjælpemiddelattest/rejsekort hos din kontinenssygeplejerske, eller du kan henvende dig til Wellspect.

## God hygiejne

For at opretholde den naturlige bakterieflo-  
ra, som beskytter mod infektioner, anbefales intimhygiejne én gang om dagen med vand og mild sæbe. Du kan med fordel anvende håndsprit på hænderne, hvis du kateteriserer dig på et offentligt toilet.



Bestil rejsesæt eller rejsebevis på  
[wellspect.dk](http://wellspect.dk)

# HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

## BRUGERE AF LOFRIC SENSE

"At finde ud af, hvordan i alverden jeg skulle kunne selvkateterisere mig, i betragtning af at jeg mangler en hånd og er rygmarvsskadet, var mildest talt en udfordring. Netop derfor er det så vigtigt at udveksle erfaringer, og selv efter 27 år lærer jeg stadig af andre. Det kan betyde rigtig meget med hensyn til forenklet livsstil.

Inden da var hendes eksistens kommet til at dreje sig om, at hun mere eller mindre konstant følte tissebehov. Hver morgen to hun tykke puder på, hvis hun skulle tisse på sig selv i løbet af dagen. Det, der vendte hendes negative tanker, var coachingen på rehabiliteringsenheden. Hun syntes det tog lang tid, så de bad hende tage sig tid.

- Det hjalp mig med at sætte det hele i perspektiv. For hvad er ti minutter ud af firetys timer i døgn? Pludselig blev det nemmere at udføre RIK, og jeg kunne endelig acceptere det som en del af min hverdag. I dag bruger jeg RIK hver gang jeg tisser, men det er ikke længere en stor sag for mig. Det er simpelthen

bare sådan, min urin kommer ud af min krop. En uroterapeut rådede mig til at tisse efter klokken, altså hver tredje til fjerde time, og det virker godt for mig.

- RIK har betydet en omvæltende forandring til det positive for mig. Mine inkontinensproblemer forsvandt helt. Jeg har ingen urinlækage om dagen og om natten skal jeg ikke på toilettet - før kunne jeg gå fire-fem gange, hvilket fuldstændig ødelagde nattesøvnen. Urinvejsinfektionerne forsvandt også helt i starten. I dag får jeg måske en UVI hvert andet år, det er alt.

- Jeg er så meget friere i livet. Og mere tryk - jeg skal ikke tænke på, om der er et toilet i nærheden eller ej.

- Jeg vil gerne rådgive alle andre, der har lignende problemer, til at søge hjælp med det samme, for hjælpen er tilgængelig! Tøv ikke, du får dit liv tilbage.



# HVORDAN KAN RIK LØSE DINE PROBLEMER?

## Forbedrer livskvaliteten

Ved at minimere risikoen for urinvejsinfektioner og/eller lækageproblemer kan man i større udstrækning leve et normalt liv uden at bekymre sig om generende urinlugt eller vådt tøj. Dette kan give dig større kontrol og dermed øget livskvalitet. Når blæren tømmes helt, bliver der også længere mellem toiletbesøgene. Du slipper for at skulle op flere gange om natten for at tømme blæren, hvilket giver dig en bedre nattesøvn. På samme måde har du færre toiletbesøg om dagen, og du får mere tid til at foretage dig andre og mere spændende ting.

## Forebygge urinlækage og hyppig trang til vandladning

Ved at tømme blæren helt og regelmæssigt undgår du lækage og hyppig trang til vandladning. En overfyldt blære kan give ukontrolleret lækage. Hvis blæren ikke er helt tom, skal den kun fyldes med en lille mængde urin, før du føler behov

for at skulle på toilettet igen.

## Mindske risikoen for urinvejsinfektioner

Når blæren tømmes helt, mindskes risikoen for urinvejsinfektion. For at forhindre urinvejsinfektion skal man derfor regelmæssigt tømme blæren helt.

## Give blæren sin funktion tilbage

En regelmæssig tømning af blæren kan undertiden genetablere en fuldstændig og funktionel tømning. Dette er dog ikke muligt for alle..

## Spare tid

Mange må sidde længe på toilettet for at tømme blæren, eller de skal straks på toilettet igen, når de har ladet vandet. RIK tager kun nogle få minutter, og blæren tømmes helt.



# TJEKLISTE FØR OPSTART PÅ RIK

For at gøre din begyndelse med RIK så god som muligt, er her en tjekliste over den information, som du sikkert har modtaget ved oplæringen i RIK. Informationen bør være både mundtlig og skriftlig.

Kontaktperson: .....

Afdeling: ..... Telefon: .....

Valg af kateter, LoFric ..... CH: ..... Længde: .....cm

Antal kateteriseringer per dag: .....

## Information om RIK

- |                                                             |                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Årsager til blæretømningsproblemer | <input type="checkbox"/> Tilpasse RIK-intervaller individuelt                    |
| <input type="checkbox"/> Urinvejens anatomi                 | <input type="checkbox"/> Information om komplikationer såsom urinvejsinfektioner |
| <input type="checkbox"/> Urinvejenes normale funktion       | <input type="checkbox"/> Demonstrere katetre og eventuelt andre hjælpemidler     |
| <input type="checkbox"/> Fordele ved RIK                    | <input type="checkbox"/> Praktiske råd                                           |
| <input type="checkbox"/> Undervisning i RIK-metoden         |                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Udføre RIK under vejledning        |                                                                                  |

Kontaktperson: .....

Afdeling: ..... Telefon: .....

Valg af kateter, LoFric ..... CH: ..... Længde: .....cm

Antal kateteriseringer per dag: .....

## Opfølgning på RIK

- |                                                                                              |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gennemgå vandladningsskemaet for at tilpasse tømningsintervaller    | <input type="checkbox"/> Praktisk information om sortiment og aktuelle websites |
| <input type="checkbox"/> Repetition af RIK-teknik                                            | <input type="checkbox"/> Eventuelle komplikationer                              |
| <input type="checkbox"/> Følg op på RIK-behandlingens effekt på hverdagslivet/livskvaliteten | <input type="checkbox"/> Praktiske råd ved eksempelvis rejser                   |
| – er det det rigtige kateter?                                                                |                                                                                 |
| – er det det rigtige tømningsinterval?                                                       |                                                                                 |

# WELLSPECT WITH YOU

Når du vælger Wellspect får du meget mere end produkter af høj kvalitet. Wellspect With You er vores skarpe servicetilbud, der giver dig svar og hjælper dig hele vejen.

Uanset om du bruger vores produkter, eller er i familie med en, som gør, kan du hurtigt få hjælp online, over telefon eller ansigt til ansigt. Vi har en bred vifte af services fra personlig hjælp, til oplæring og undervisning. Med Wellspect With You er vi der, når du har brug for os. Vores mål er, at du skal slippe for bekymringer - og bare leve livet.



Scan QR koden for at læse mere om **WELLSPECT WITH YOU** og se vores udbud af tjenester.

## VIL DU VIDE MERE OM AT FÅ EN GOD START?

- Lær mere om kroppen og de forskellige diagnoser
- Forstå værdien af Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) med LoFric
- Se instruktionsfilm
- Tag del i de personlige historier

Alt dette og mere, finder du på: [wellspect.dk](http://wellspect.dk) eller ved at scanne QR koden her:

### Kontakt os

Vil du vide mere, eller har du spørgsmål til LoFric og Navina System eller til vores supportprogrammer, så kontakt gerne kundeservice på telefon: 43 62 43 32.



Scan QR koden for at læse mere om vores produkter og tjenester.

# MILJØ OG BÆREDYGTIGHED

Hos Wellspect stræber vi efter at gøre en reel forskel, både nu og i fremtiden. Vi ønsker, at det vi gør skal forbedre vores brugeres velbefindende og livskvalitet, men ikke på bekostning af planeten. Som producent af engangsprodukter er vi bekendte med vores store ansvar. Når vi udvikler nye produkter, fokuserer vi på at minimere vores CO2-fodaftryk i processen.



## Et grønnere ydre

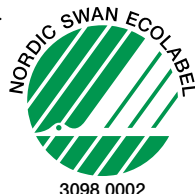
Vi har forbedret overfladebe-handlings-processen for Lofric på vores produktionsan-læg i Sverige\*.

Den nye proces bruger 98% mindre vand og genererer en minimal mængde spildevand. Den bruger også færre kemikalier og bruger 100% biobaserede og genanvendelige opløsningsmidler. Overfladen er klinisk testet og valideret med samme høje kvalitet og sikkerhed som tidligere.



## Verdens første miljømærkede kateter\*

Svanemærket er det officielle nordiske miljømærke. For at få tildelt svanemærket skal et produkt opfylde strenge miljøkrav. Disse krav inkluderer blandt andet begrænsninger og forbud mod forskellige typer af kemiske stoffer i både produktion og produkter. Svanemærket gør det lettere for forbrugerne at træffe et rette valg, når de vælger et kateter.



\*Gælder LoFric Elle, LoFric Sense, LoFric Hydro-Kit, LoFric Primo og LoFric Origo.

Hos Wellspect udvikler vi innovative løsninger for kontinenspleje, som kan forbedre livskvaliteten for mennesker med blære- og tarmproblemer. Vi vil inspirere vores brugere til bedre selvværd og selvstændighed samt til et godt helbred og velbefindende. Vi har været ledende indenfor branchen i 40 år med vores varemærker LoFric® og Navina™. Vores målsætning er altid at minimere klimaaftrykket fra vores produkter, og vi stræber passioneret efter at blive klimaneutrale. Vi arbejder tæt sammen med brugere og sundhedspersonale for at forbedre vores produkter og tjenester på en bæredygtig måde, både i dag og i fremtiden.

**Wellspect. En reel forskel.**

For mere information om vores produkter og vores initiativ Advancing Continence Care Together (ACCT), besøg [Wellspect.dk](https://www.wellspect.dk). Følg os også på LinkedIn, Facebook og Instagram.

**wellspect.dk**

Wellspect HealthCare, Maglebjergvej 10, 2800 Kongens Lyngby. Telefonnummer: 43 62 43 32.

**LoFric**



Fremstillet: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal, Sverige.  
Tel 031 376 40 00. [www.wellspect.se](https://www.wellspect.se)



**R<sub>x</sub>** Only