



REN INTERMITTERENDE
KATETERISERING (RIK)

- til dig med forstørret prostata

LoFric®



Problemer med at tømme blæren kan ramme hvem som helst, når som helst. Dette er en brochure til dig, som har problemer med at tømme blæren og som har fået et LoFric kateter som hjælp til at tømme urinblæren

Denne brochure er ment som et supplement til det, du tidligere har lært på hospitalet. Den kan også anvendes som opslagsværk. I den første tid kan der være behov for at genopfriske hukommelsen, når det gælder om at huske kateteriseringsmetoden.

Vi vil gerne sige tak til de uroterapeuter i Sverige, Danmark og Norge, som har hjulpet med at undersøge fakta.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forstørret prostata - hvordan påvirkes blæretømningen?	4
Urinvejene og sundhed	6
Hvad er Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)?	7
Hvordan kan RIK løse dine problemer?	8
Sådan udføres RIK	9
LoFric - Dét valg, du altid kan stole på	10
Værd at vide om urinvejskatetre	11
Sådan bruger du LoFric/LoFric Origo	12
Sådan bruger du LoFric Primo	13
Gode råd og tips	14
En mands historie	16
Kontakt	18
Tjekliste	19



FORSTØRRET PROSTATA – HVORDAN PÅVIRKES BLÆRETØMNINGEN?

Når prostata starter med at vokse, hvilket den ofte gør, når man bliver ældre, kan den klemme rundt om urinrøret, så det kan blive svært eller sågar umuligt at lade vandet. Omvendt kan det også medføre, at det bliver svært at holde sig.

I 50-årsalderen har hver anden mand forstørret prostata, og i 80-årsalderen er det hele 90 %. Det er uvist, hvorfor prostata vokser, men kendte risikofaktorer er alder, fungerende testikler, som stadig producerer sæd, og det mandlige kønshormon testosteron.

Lige under urinblæren sidder blærehalskirtlen. Den er bedre kendt som

prostata, og den omslutter den øverste del af mandens urinrør. Urinrøret, som al urin passerer igennem, går lige gennem prostata. Umiddelbart under prostata er urinrøret omsluttet af den viljestyrede lukkemuskel, der er så vigtig for forhindring af urinlækage. Derefter fortsætter urinrøret yderligere ca. 20 cm og munder derefter ud i spidsen af penis.

Forplantningsmæssigt er prostata et meget vigtigt organ. Den producerer og afgiver bl.a. det sekret, som sædcellerne skal svømme i. Den indeholder også prostataspecifikt antigen (PSA), der er et protein, som gør sekretet letflydende og nemt for sædcellerne at svømme i.



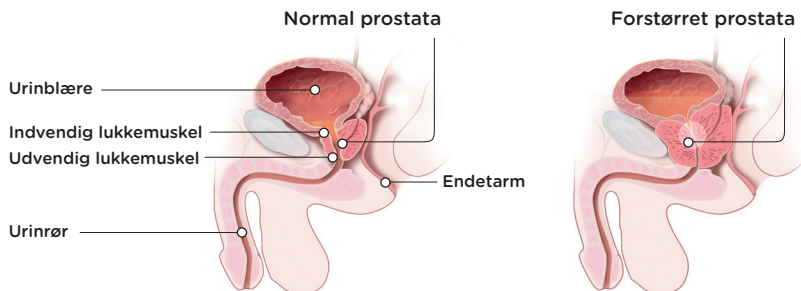
Symptomerne på forstørret prostata mærkes både ved tømning, og når urinblæren fyldes med urin.

TØMNINGSBESVÆR

- Start vanskeligheder
- Slap stråle
- Afbrudt vandladning
- Behov for at presse for at lade vandet
- Efterdryp
- Følelse af ufuldstændig tømning
- Akut stop

LAGRINGSBESVÆR

- Hyppig vandladning i løbet af dagen
- Hyppig vandladning i løbet af natten
- Stærk trang til at tømme blæren
- Inkontinens



URINVEJENE OG SUNDHED

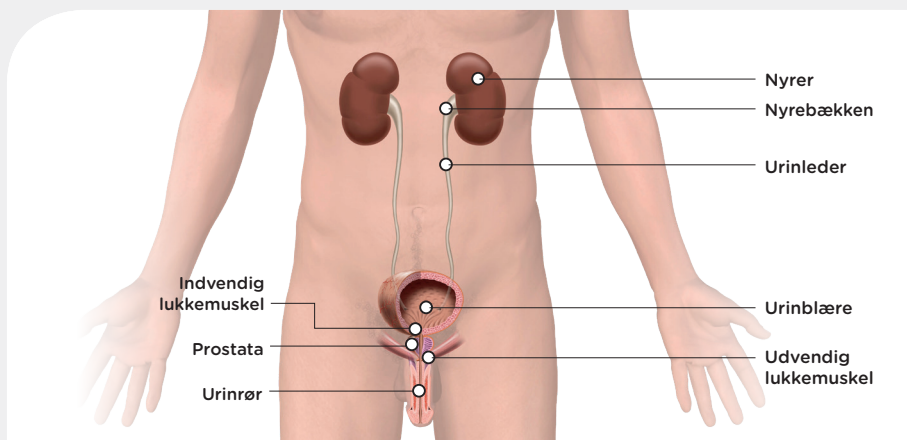
Raske og velfungerende urinveje er vigtige for vores velbefindende og faktisk en forudsætning for at leve.

Nyrerne har to primære opgaver, nemlig at fjerne affaldsprodukter fra blodet og at regulere kroppens salt- og vandbalance. Affaldsprodukterne udskilles i urinen. Herefter løber urinen ned i urinblæren, der fungerer som et opsamlingsreservoir. Selve urinblæren er egentlig en stor muskel, der kan udvide sig og trække sig sammen.

Blærevolumen mindskes, men først skal urinen passere lukkemusklen. Det er en muskel under urinblæren, der fungerer

som en sikkerhedsventil, som enten er lukket eller åben. Når den er åben, kan urinen løbe ud og ned i toiletet.

Blæretømningen styres af centralnervesystemet via et samarbejde mellem det viljestyrede og det ikke-viljestyrede nervesystem. Mængden af urin varierer fra person til person, men vi lader normalt 200-400 ml vand pr. gang og 1-2 liter i døgnet. Vi lader normalt vandet 4-8 gange om dagen.



HVAD ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING (RIK)?

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

Sådan fungerer RIK

RIK indebærer, at et engangskateter indføres i urinblæren, så al urin løber ud.

Dette hjælper med at tømme urinblæren. Når urinblæren er tom, tages katetret ud igen og kasseres. De fleste lærer meget hurtigt at kateterisere sig. Med lidt øvelse tager det 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. følgende:

- Beskytter de nedre og øvre urinveje
- Når urinblæren tømmes, mindskes risikoen for urinvejsinfektion.
- Giver bedre livskvalitet ved at reducere inkontinens og hyppig vandladningstrang.



HVORDAN KAN RIK LØSE DINE PROBLEMER?

Forbedre 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 urinblæren tømmes helt, bliver der også længere mellem toiletbesøgene. Du slipper for at skulle op flere gange om natten for at tømme urinblæren, 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 urinblæren helt og regelmæssigt undgår du lækage og hyppig trang til vandladning. En overfyldt urinblære kan give ukontrolleret lækage. Hvis urinblæren ikke er helt tom, skal den kun fyldes med en lille mængde urin, før du får behov for at skulle på toilettet igen.

Mindske risikoen for urinvejsinfektioner

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

Give blæren sin funktion tilbage

En regelmæssig tømning af urinblæren kan undertiden genetablere en fuldstændig og funktionel tømning. Dette er ikke muligt for alle, men for en dels vedkommende og ved bestemte sygdomstilstande er det ved hjælp af træning muligt at opnå.

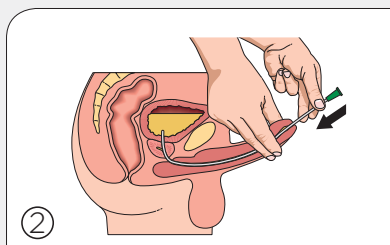
Spare tid

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

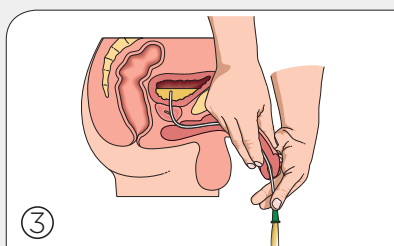
Sådan udføres RIK



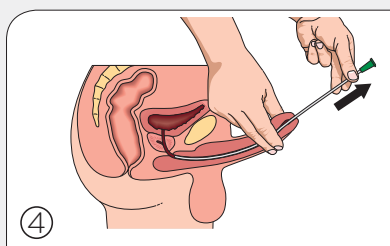
Vask hænderne grundigt med vand og sæbe, både før og efter kateteriseringen. Rør ved så lidt som muligt, efter du har vasket hænder, inden du kateteriserer dig.



Løft penis op mod maven, så urinrøret rettes ud. Indfør derefter katetret langsomt i urinrøret. Når urinen begynder at løbe ud, føres katetret yderligere et par centimeter ind.

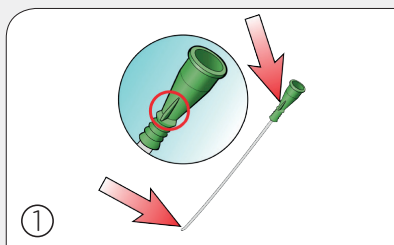


Før penis tilbage til normal position igen, når urinen begynder at løbe ud gennem katetret.

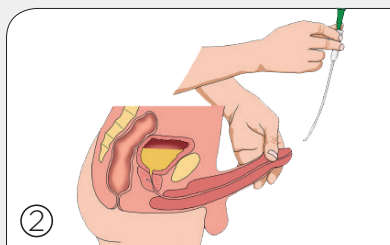


Når der ikke løber mere urin, trækkes katetret langsomt et lille stykke ud. Hvis urinen igen begynder at løbe, vent med at udtage katetret helt, til strålen er stoppet. Nu er blæren helt tom.

Et Tiemann-kateter med bøjet spids kræver en særlig teknik ved kateterisering.



Notér, hvor på konnektoren markeringen befinder sig i forhold til kateterspidsen, når du indfører katetret. Derved sikrer du, at kateterspidsen har den rigtige retning under kateteriseringen.



Kontrollér, at kateterspidsen vender op mod maven ved indføringen af katetret og under kateteriseringen.

LOFRIC - DÉT VALG, 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 lavfriktionskateter. LoFric skal i rent vand for at aktivere den hydrofile overflade.

LoFric Primo - bøjeligt kateter med sterilt vand

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

LoFric Origo - brugervenlig og sikker i smart pakning

LoFric® Origo™ er et hydrofilt kateter til mænd og er designet til at give en enkel, sikker og hygiejnisk kateterisering. Katetret kan ligge i lommen, og dermed er LoFric Origo diskret og nemt at have med sig. LoFric Origo har et praktisk justerbart håndtag, som sikrer en mere stabil og sikker kateterisering. Det er skånsomt og sikkert at indføre og trække ud. Katetret er klar til brug umiddelbart efter aktivering.

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. Katetret er klar til brug umiddelbart efter aktivering.

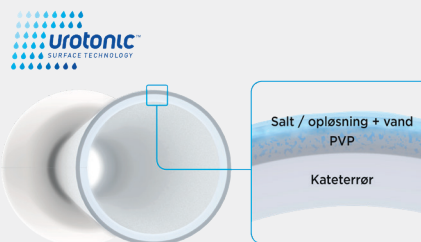


VÆRD AT VIDE OM URINVEJSKATETRE

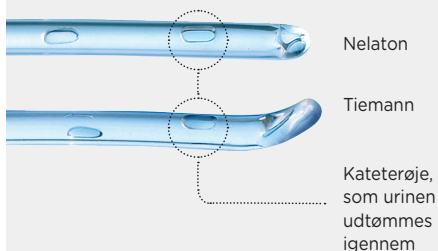
Som med alt andet i livet er det vigtigt med en god begyndelse. Dette gælder også, når du begynder med selvkateterisering. Det er derfor vigtigt at vælge et kateter, der passer til dine behov og din livsstil.

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.



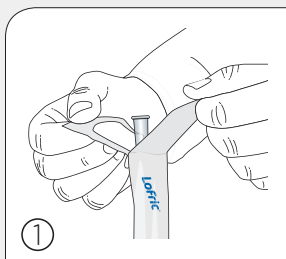
Det ydre lag på kateteret består af et tyndt lag af PVP der sammen med saltopløsningen, i den rette koncentration, binder vandet til overfladen af kateteret. Det sikrer at kateteroverfladen forbliver glat og komfortabel under hele kateteriseringen.



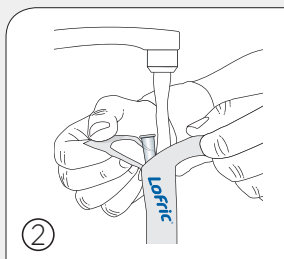
Kateterspidser

I tilfælde af en forsnævring af urinrøret, fx ved forstørret prostata eller spastisk sfinkter, kan et Tiemann-kateter (kateter med bøjet spids) være mest velegnet. Den bøjede spids gør det lettere at passere forhindringer.

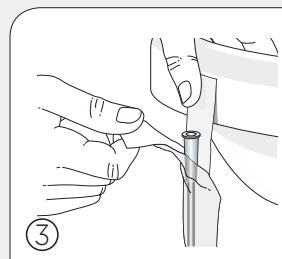
Sådan anvender du LoFric



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

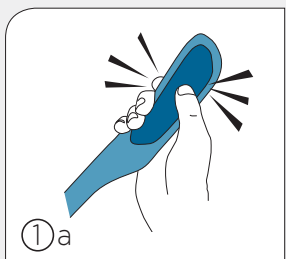


Fyld vand direkte i pakningen, så hele katetret lægges i blød. Almindeligt koldt vand fra vandhanen er fint. Efter 30 sekunder er katetret klart til brug.

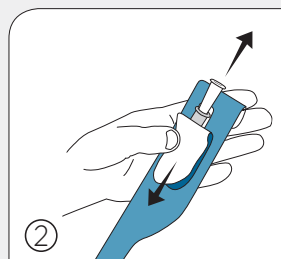
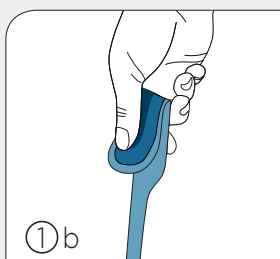


Pakningen er forsynet med en selvklæbende flig. Fjern den blå beskyttelse, og fastgør pakningen på en velegnet tør overflade.

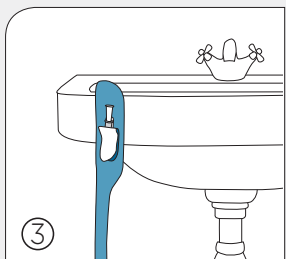
Sådan anvender du LoFric Origo



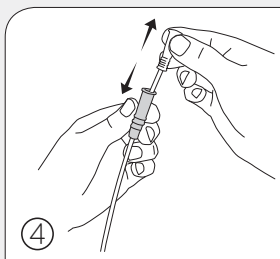
Aktivering med det samme, så du altid har et friskt kateter. Det eneste, der behøves for at aktivere LoFric Origo med saltvandsopløsningen, er et let tryk.



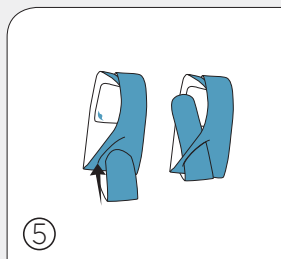
Træk strimlen nedad for at åbne pakningen.



Selvklæbende flig på bagsiden gør det let at hænge katetret op på en ren og tør overflade.



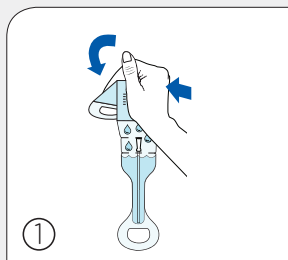
Justérbart håndtag til bedre greb og kontrol uden at røre ved katetret.



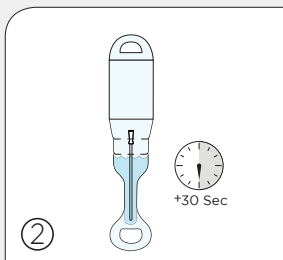
Kan foldes sammen til lommeformat. Fold pakningen sammen, og brug slidsen til at holde katetret foldet.

Sådan anvender du LoFric Primo

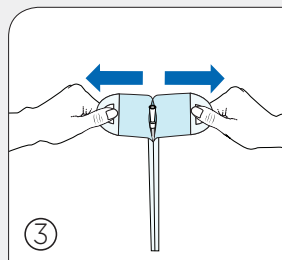
Katetret kan åbnes på to forskellige måder - med eller uden hjælpemiddel til indføring



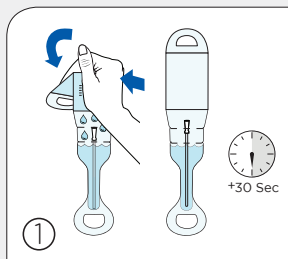
Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned i katetret.



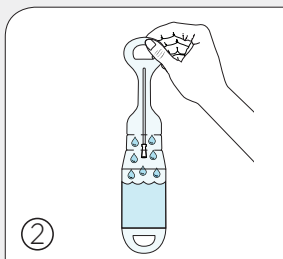
Hæng LoFric Primo op ved hjælp af øjet eller den selvklæbende bagside. Lad katetret blive vådt i 30 sekunder, mens du forbereder dig.



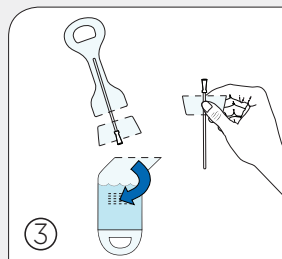
Åbn pakningen. Grib fat om øjerne på pakningen oven over vandposen med begge hænder. Træk, indtil katetret er blotlagt. Så er det klart til brug.



Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned til katetret. Hæng LoFric Primo op ved hjælp af øjet eller den selvklæbende bagside. Lad katetret blive vådt i 30 sekunder, mens du forbereder dig.



Vend pakningen op og ned, så vandet løber retur til vandposen.



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". Anvend den del, der er tilbage, som hjælpemiddel til indføring.

GODE RÅD OG TIPS

Drik væske

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

Affaldssortering

Papæskerne bortskaffes som genanvendeligt papaffald. De brugte katetre bortskaffes som almindeligt brændbart husholdningsaffald.

LoFric Origo, LoFric Primo og LoFric Hydro-Kit-indpakningerne bortskaffes som plastaffald.

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 kateteriseringer

Din sygeplejerske/uroterapeut fastsætter, hvor ofte du skal kateterisere dig. Det er normalt 4-6 gange i døgnet. Det varierer fra person til person og afhænger både af blæreproblemet, hvor meget du drikker, og hvor stor urinemængde du har, samt om du kan lade vandet uden kateter.

Som regel bør urinblæren ikke indeholde mere end 400 ml urin. For at forhindre komplikationer er det vigtigt, at du følger de anbefalinger, du har fået under oplæringen.

Tøm blæren helt

Fuldstændig blæretømning kan opnås ved, at ændre kropsstilling mens katetret stadig er inde i blæren. Træk langsomt katetret ud, for at få al urinen ud. Giv dig god tid på toilettet. Hvis der stadig er urin tilbage i blæren, er der større risiko for urinvejsinfektioner. Den mest effektive blæretømning opnås ved enten at sidde ned eller stå op.

Download LoFric Mic Chart-appen

Med LoFric® Mic Chart appen kan du registrere, hvor meget væske du drikker, og hvor meget vand du lader i løbet af to eller tre dage (48/72 timer). Når du begynder med RIK og kan lade vandet delvist selv, er det en god målemetode, så du véd, hvor mange gange du skal kateterisere dig pr. døgn.



Problemer med at indføre katetret

Hvis du er anspændt, når du skal kateterisere dig, kan lukkemuskulaturen omkring urinrøret blive stram og gøre det sværere at indføre katetret. Du må ikke presse katetret ind. Find en god stilling, host lidt, og slap af. Prøv at indføre katetret igen. I begyndelsen af behandlingen kan der være blod i urinen eller på katetret. 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 ryggen 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 urinvejsinfektion og ikke, hvis der blot er forhøjede bakterietal i urinen. Det beskytter dig mod ondartede og resistente bakterier.

På rejser

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 security kontrol kan du bestille en hjælpemiddelattest/rejsekort hos din kontinenssygeplejerske, eller du kan henvende dig til Wellspect.

God hygiejne

For at opretholde den naturlige bakterieflora, som beskytter mod infektioner, anbefales intim hygiejne 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 et rejsesæt eller et rejsedokument på wellspect.dk



”Det blev sværere med årene, og det blev til sidst tydeligt for enhver. Jeg skulle alt for ofte på toilettet, hvilket var en hæmsko, når min kone og jeg var i biografen eller teateret.”

EN MANDS HISTORIE

ERIK, 82 år:

Allerede for mange år siden oplevede jeg visse problemer med vandladningen. I starten var symptomerne diffuse såsom slap stråle og startvanskeligheder. Men det blev sværere med årene, og det blev til sidst tydeligt for enhver. Jeg skulle alt for ofte på toilettet, hvilket var en hæmsko, når min kone og jeg var i biografen eller teateret. Jeg var hele tiden opmærksom på at skulle på toilettet, lige inden forestillingen startede, så jeg ikke pludselig var nødt til at rejse mig og skynde mig på toilettet.

Min læge anede uråd, da jeg fortalte ham, at det også trykkede over maven. Han målte resturinen, og jeg havde hele 600 ml tilbage i urinblæren! Efter at have haft et indlagt kateter i et stykke tid fik jeg mulighed for at prøve et urinvejskateter. Jeg prøvede først et kateter med lige spids, men det gjorde ondt, når jeg skulle prøve derhjemme. Heldigvis fandt min uroterapeut et kateter med bøjet spids (et såkaldt Tiemann kateter) i stedet.

Kateteriseringen fungerer nu uden problemer. Jeg bruger primært LoFric Primo, men nogle gange også LoFric Origo, hvis jeg f.eks. er ude i naturen eller ude at rejse. RIK er som et normalt toiletbesøg - jeg skal blot lige huske, at jeg altid skal have et kateter med.

VIL DU VIDE MERE OM LOFRIC OG SELVKATETERISERING?

- Få mere at vide om kroppen og forskellige diagnoser
- Forstå fordelene ved Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) med LoFric
- Se instruktionsfilm
- Læs personlige beretninger

Alt dette og meget mere finder du på wellspect.dk eller hvis du scanner QR-koden nedenfor.

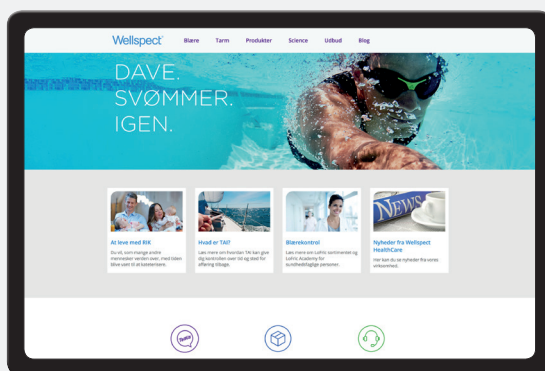


Abonnér på vores blog

och få de seneste opdateringarna direkt i din mail

Kontakt os

Hvis du vil vide mere om LoFric katetre, eller hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte vores Kundeservice på telefon 4362 4332.



TJEKLISTE, FØR DU PÅBEGYNDER 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.

Udfyldes sammen med sundhedspersonalet:

TJEKLISTE

Kontaktperson:

Afdeling: Kontakt:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde:cm

Antal kateteriseringer pr. dag:

Information om RIK

- | | |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Årsag til blæretømningsproblemer | <input type="checkbox"/> Tilpasse RIK intervaller individuelt |
| <input type="checkbox"/> Urinvejenes anatomi | <input type="checkbox"/> Information om komplikationer såsom urinvejsinfektion |
| <input type="checkbox"/> Urinvejenes normale funktion | <input type="checkbox"/> Demonstration af katetre og 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 | |

TJEKLISTE OPFØLGNING

Kontaktperson:

Afdeling: Kontakt:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde:cm

Antal kateteriseringer pr. 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
- er det det rigtige kateter?
- er det det rigtige tømningsinterval? | <input type="checkbox"/> Praktiske råd ved fx rejser |

Hos Wellspect værdsætter vi menneskene bag vores succes, som en førende leverandør af livsforbedrende løsninger til kontinenspleje, under de velkendte brands LoFric® og Navina™. Fra tusindvis af brugere og sundhedsfaglige verden over, der inspirerer vores innovative løsninger, véd vi, at samarbejde er den bedste måde at fremme kontinenspleje på – så vores brugere får mere tid til livet. Baseret på mere end 30 års livsforbedrende indsats, stræber vi intenst efter at gøre en reel forskel hver dag for alle, der har behov for vores produkter og services.

Wellspect. A Real Difference.

wellspect.dk



Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal.
Ring 4362 4332.



Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal. Tel 031 376 40 00. www.wellspect.se