



REN INTERMITTERENDE
KATETERISERING

- 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 blæren.

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 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 helbredet	6
Hvad er Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)?	7
Hvordan kan RIK løse dine problemer?.....	8
Sådan udføres RIK.....	9
LoFric - Valget du altid kan stole på.....	10
Værd at vide om engangskatetre	11
Sådan bruger du LoFric/LoFric Origo	12
Sådan bruger du LoFric Primo	13
Gode råd & tips	14
En historie fra det virkelige liv	16
Wellspect With You.....	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 blæren 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 cirka 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 prostata-specifikt antigen (PSA), der er et protein, som gør sekretet letflydende og nemt for sædcellerne at svømme.



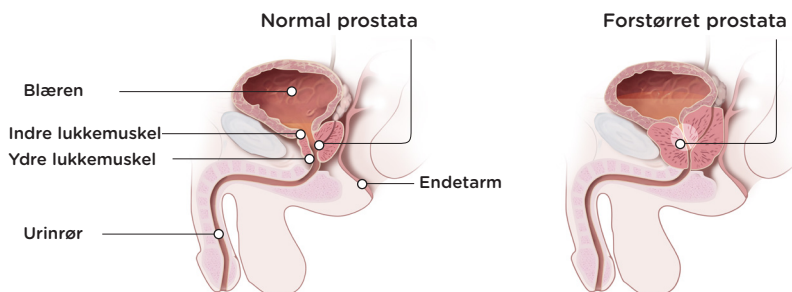
Symptomerne på forstørret prostata mærkes både ved tømning, og når urinblæren fyldes med urin.

TØMNINGSBESVÆR

- Startvanskeligheder
- 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 HELBREDET

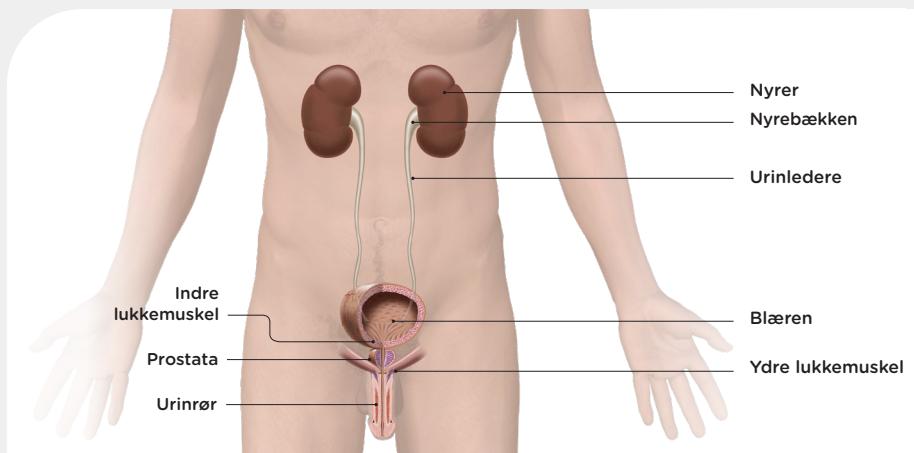
Raske og velfungerende urinveje er vigtige for vores velbefindende og faktisk en forudsætning for at leve.

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 blæren, der fungerer som et opsamlingsreservoir. Selve blæren 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 blæren, der fungerer

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

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 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 indføres i blæren, så al urin løber ud.

Dette hjælper med at tømme blæren. Når blæren 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 minutter.^{1,2}

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: ^{2,3}

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



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.

Forebygger 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 får behov for at skulle på toilettet igen.

Mindsker risikoen for urinvejsinfektioner

Når blæren tømmes helt, mindskes risi-

koen for urinvejsinfektion. For at forhindre urinvejsinfektion skal man derfor regelmæssigt tømme blæren helt.

Giver blæren sin funktion tilbage

En regelmæssig tømning af blæren kan sommetider 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.

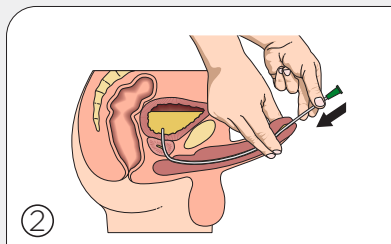
Sparer tid

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.

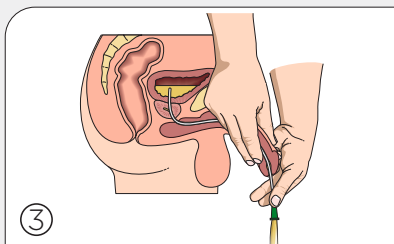
Sådan udføres RIK



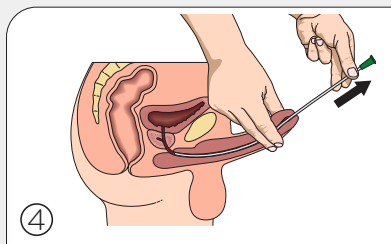
1 Vask hænderne grundigt med vand og sæbe, både før og efter kateteriseringen. Rør ved så lidt som muligt, efter du har vasket hænder, inden du kateteriserer dig.



2 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.

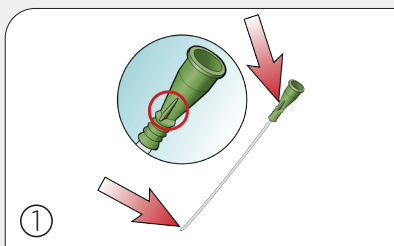


3 Før penis tilbage til normal position igen, når urinen begynder at løbe ud gennem katetret.

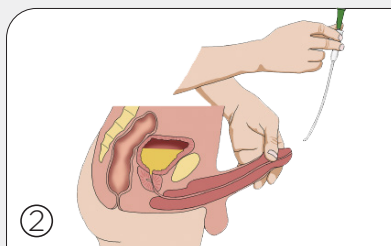


4 Når der ikke løber mere urin, trækkes katetret langsomt et lille stykke ud. Hvis urinen igen begynder at løbe, vent med at udtage katetret helt, til strålen er stoppet. Nu er blæren helt tom.

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



1 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.



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

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 lavfriktionskateter. LoFric skal i rent vand for at aktivere den hydrofile overflade.

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 Origo - brugervenligt og sikkert 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, saltopløsning 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 ENGANGSKATETRE

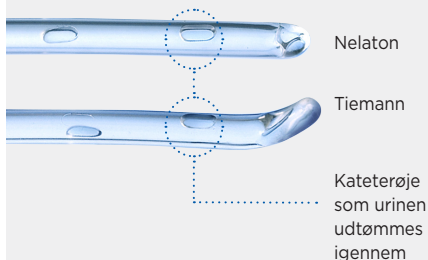
Som med alt andet i livet er det vigtigt med en god begyndelse. Dette gælder også, når du begynder med selvkateterisering. Det er derfor vigtigt at vælge et kateter, der passer til dine behov og din livsstil.

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 kateriseringen.

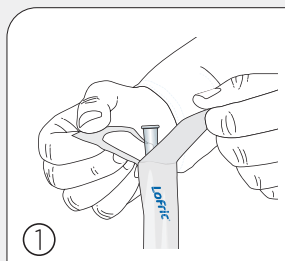


Kateterspidser

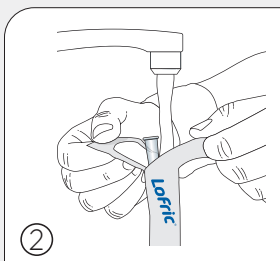
Nelaton med afrundet spids er den mest almindelige kateterspids.

Et Tiemann-kateter (kateter med bøjet spids) kan være velegnet til brug ved en forsnævring af urinrøret eksempelvis ved forstørret prostata. Den bøjede spids kan lettere passere forhindringer.

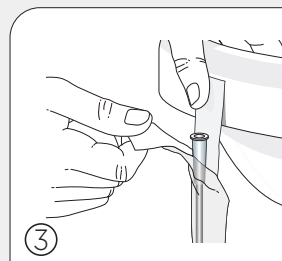
Sådan anvender du LoFric



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

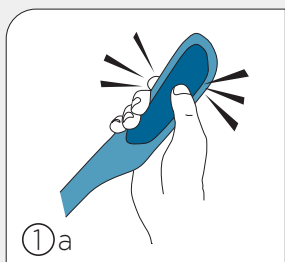


Fyld vand direkte i pakningen, så hele katetret lægges i blød. Almindeligt koldt vand fra vandhanen er fint. Efter 30 sekunder er katetret klar til brug.

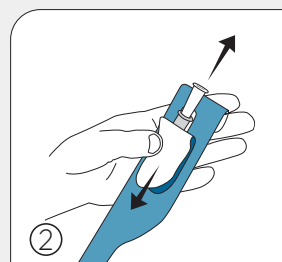
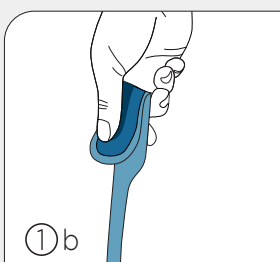


Pakningen er forsynet med en selvklæbende flig. Fjern den blå beskyttelse, og fastgør pakningen på en velegnet tør overflade.

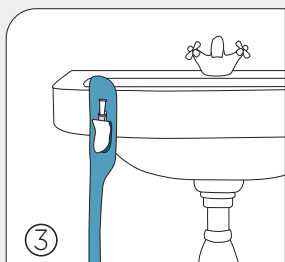
Sådan anvender du LoFric Origo



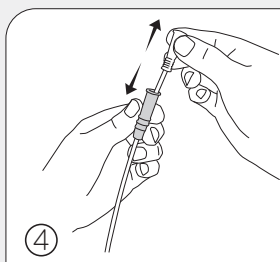
Aktivering med det samme, så du altid har et friskt kateter. Det eneste, der behøves for at aktivere LoFric Origo med saltopløsningen, er et let tryk.



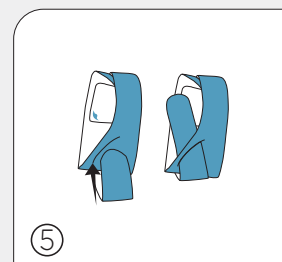
Træk strimlen nedad for at åbne pakningen.



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



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

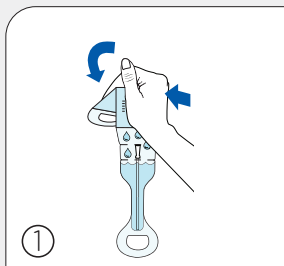


Kan foldes sammen til lommeformat. Fold pakningen sammen, og brug slidsen til at holde katetret foldet

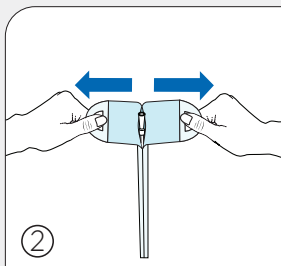
Sådan anvender du LoFric Primo

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

Åbningsalternativ 1

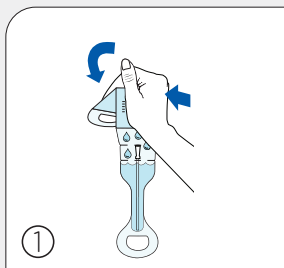


Buk og tryk vandposen sammen, så saltopløsningen løber ned i katetret.

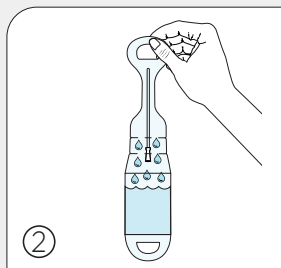


Åbn pakningen. Grib fat om øjnene på pakningen ovenover vandposen med begge hænder. Træk, indtil katetret viser sig. Nu er det klart til brug.

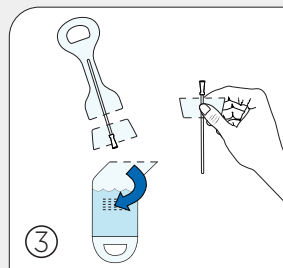
Åbningsalternativ 2



Buk og tryk vandposen sammen, så saltopløsningen løber ned til katetret.



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



Fjern vandposen ved at rive flig "A" af. Tip! Riv halvvejs, 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 & TIPS

Drik væske

Kroppen har normalt brug for mellem 1,5 og 2 liter væske om dagen. Væsken sikrer, at blæren 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 urinmængde du har, samt om du kan lade vandet uden kateter. Som regel bør blæren 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 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 opr.

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 opsøge 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 sikkerhedskontrol kan du bestille en hjælpemiddelattest/rejsebevis hos din kontinenssygeplejerske, eller du kan henvende dig til Wellspect.

God hygiejne

For at opretholde den naturlige bakterieflora, 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 et rejsesæt eller rejsebevis
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 HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

BRUGER AF LOFRIC ORIGO, 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 blæren! Efter at have haft et indlagt kateter i et stykke tid, fik jeg mulighed for at prøve et engangskateter. 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 for mig – jeg skal blot lige huske, at jeg altid skal have et kateter med mig.

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 udbrud 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
- Hvordan kan transanal irrigation (TAI) med Navina System give dig kontrollen tilbage?
- Se instruktionsfilm
- Tag del i de personlige historier

Alt dette og meget mere finder du på www.wellspect.dk eller ved at scanne QR-koden her:



Abonnér på vores blog

og få de seneste opdateringer direkte til din mail.

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.

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:

Arbejdsplads: Telefon:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde:cm

Kateterspids: Antal kateteriseringer per dag:

Information om RIK

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

Kontaktperson:

Arbejdsplads: Telefon:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde:cm

Kateterspids: Antal kateteriseringer per dag:

Opfølgning på RIK

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gennemgå vandladningsskemaet for at tilpasse tømningsintervaller | <input type="checkbox"/> Praktisk information om sortimentsændringer og aktuelle hjemmesider |
| <input type="checkbox"/> Repetition af RIK-teknik | <input type="checkbox"/> Eventuelle komplikationer |
| <input type="checkbox"/> Følg op på RIK-behandlingens påvirkning af hverdagslivet/livskvalitet <ul style="list-style-type: none">- Er det det rigtige kateter?- Er det rette kateteriserings-interval? | <input type="checkbox"/> Praktiske råd til eksempelvis rejse |

Referencer

1. Li L et al. Arch Phys Med Rehab. 2013;94:782-7.
2. Vahr S et al. EAUN guideline urethral intermittent catheterization. EAUN 2013.
3. Lamin E, Newman DK. Int Urol Nephrol. 2016;48(6):931-941 .

Hos Wellspect udvikler vi innovative løsninger for kontinenspleje, som kan forbedre livskvaliteten for mennesker med blære- og tarmproblemer. Vi vill 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[®] och Navina[™]. Vores målsætning er altid at minimere klimataftrykket fra vores produkter, og vi stræber passioneret efter at blive klimatneutrale. 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

