

Blåstömningshjälp för kvinnor

Blåstömning med hjälp av RIK-metoden



Min sida

Du bör tömma blåsan med kateter var _____ timme

Sjukhus/mottagning: _____

Min läkare/uroterapeut/sjuksköterska heter: _____

Tel: _____

Tel. tid: _____

Min kateter heter: _____

Storlek (ange Ch alt. färg på konan): _____

Längd på katetern: _____ mm

Egna anteckningar: _____



Blåstömning med tappningskateter

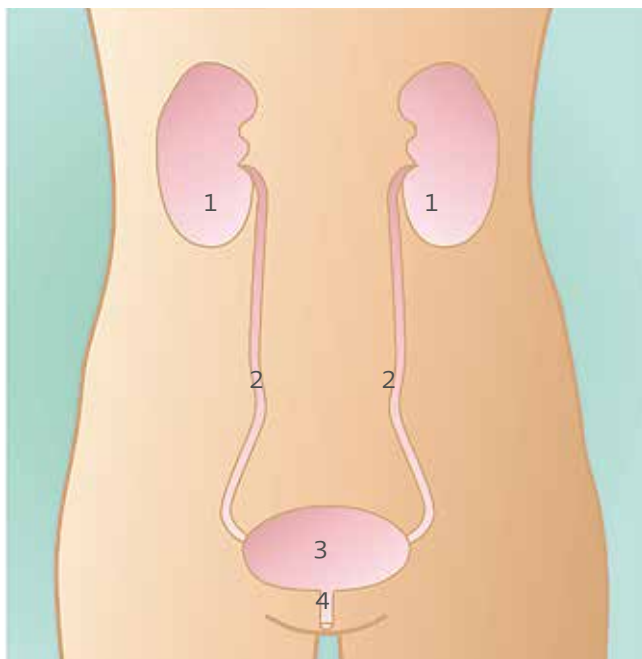
Blåstömningsproblem innebär svårighet att tömma sin urinblåsa fullständigt. Det kan bero på många olika orsaker. I den här broschyren kan du läsa om regelbunden blåstömning med tappningskateter. Metoden kallas RIK (Ren Intermittent Kateterisering) och innebär att du med hjälp av en tappningskateter tömmer din urinblåsa regelbundet och fullständigt. Självkateterisering får utföras först efter noggrann instruktion av läkare, uroterapeut eller sjuksköterska. Denna broschyr skall endast ses som ett komplement till den instruktionen.

Historik om blåstömning

Redan i det gamla Egypten kunde man utföra intermittent kateterisering (då kallad periodisk blåstömning). Den äldsta kateter som finns bevarad är gjord av brons och hittades i Pompeji. Metoden användes fram till år 1900, då man uppfann den så kallade permanenta, kvarliggande katetern. En sådan kateter kan bli en upphov till urinvägsinfektioner, varför man sedan slutet av 1970-talet allt mer gått över till RIK (Ren Intermittent Kateterisering), som minskar risken för komplikationer och ökar livskvalitén.

Hur fungerar urinvägarna?

Urinen bildas i njurarna (1) genom filtrering från blodet. Från njurarna pressas urinen genom urinledarna (2) ner i urinblåsan (3). Ny urin bildas kontinuerligt och lagras i urinblåsan. Efter några timmar vill urinblåsan tömma sig. Vid tömning öppnas blåshalsmuskulaturen, urinblåsans muskulatur drar reflektoriskt ihop sig och urinen töms ut genom urinröret (4). Det är normalt att kissa fyra till åtta gånger dagligen, oftast när urinblåsan innehåller 200–400 ml urin. Detta kan variera beroende på vätskeintaget.



1. Njurar 2. Urinledare 3. Urinblåsa 4. Urinrör

Orsaker till ofullständig blåstömning

Några orsaker till ofullständig blåstömning kan vara:

- neurologiska skador/sjukdomar
- medfödda missbildningar
- underlivs- eller tarmoperationer
- övertänjd urinblåsa, ex i samband med förlossning eller operation

Om urinblåsan inte töms helt när du kissar, kan det ge upphov till urinvägsinfektioner, eftersom bakterier snabbt förökas i urinen som finns kvar. För att undvika problem som ofullständig blåstömning kan medföra, bör urinblåsan regelbundet tömmas med hjälp av en tappningskateter.

Tappningskatetrar

Det finns olika varianter av tappningskatetrar. Utvecklingen har medfört att det i dag är vanligast med så kallade hydrofila tappningskatetrar som redan ligger i vatten, klara för användning eller där man fyller förpackningen med vatten för att få en hal yta.

Kateterstorlek

Tappningskatetrar finns i olika storlekar. Måttenheten anges i Charrière (Ch). $1 \text{ Ch} = 1/3 \text{ mm}$. Det anger omkretsen. De vanligaste storlekarna som används är Ch 12, 14 och 16. Vilken Ch du bör använda är individuellt och bestäms tillsammans med den person som förskriver dina katetrar.

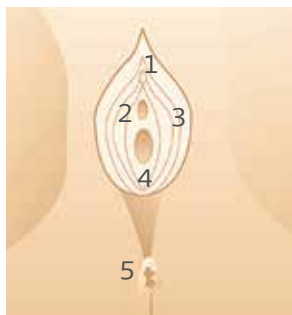
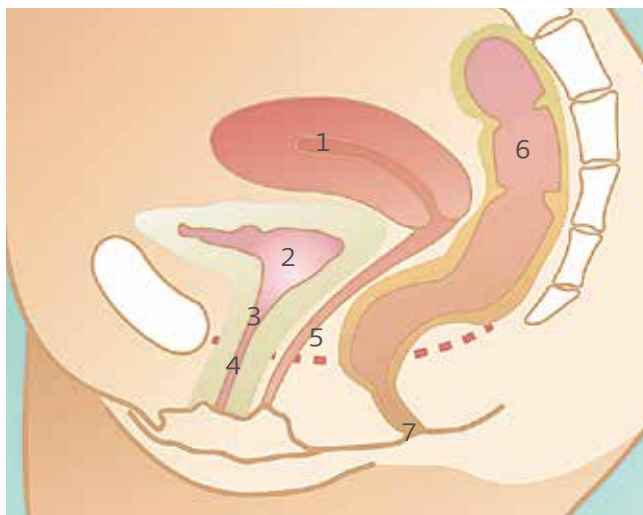


Kvinna

Kvinnans nedre urinvägar

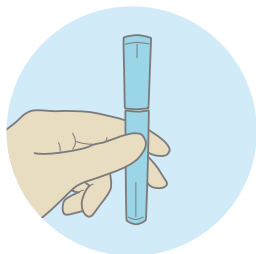
Sett i genomskärning: Hos kvinnor är urinröret rakt och ca fyra cm långt. Mynningen är placerad mellan slidan och klitoris.

- | | | |
|-------------------|--------------|-------------------------|
| 1. Livmoder | 4. Urinrör | 7. Ändtarms-
öppning |
| 2. Urinblåsa | 5. Slida | |
| 3. Blåshalsmuskel | 6. Tjocktarm | |



- | |
|--------------------|
| 1. Klitoris |
| 2. Urinrörsmyrning |
| 3. Blygdläppar |
| 4. Slidöppning |
| 5. Ändtarmsöppning |

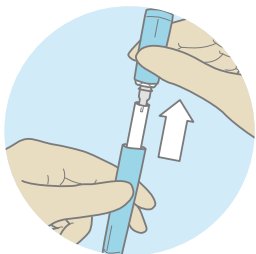
Så här använder du SpeediCath® Compact Eve



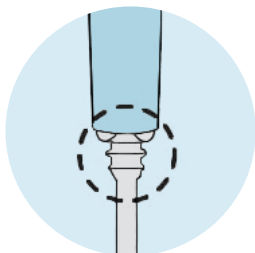
1. Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar dig. Tvätta händerna med tvål och vatten. Det räcker att du tvättar underlivet en gång per dag. Håll katetern lodrätt, så att handtaget (den breda ändan) pekar uppåt.



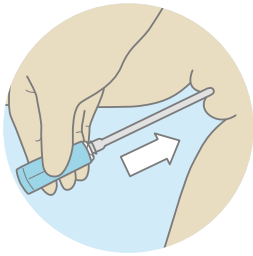
2. Öppna katetern genom att vrida handtaget åt valfritt håll för att bryta förseglingen.



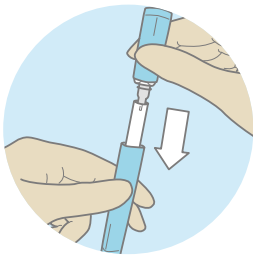
3. Öppna katetern helt genom att dra handtaget rakt upp. Det är viktigt att katetern inte böjs under öppnandet.



4. De två ringarna under handtaget måste synas för att säkerställa att katetern är helt utdragen och klar för användning.



5. Sära på blygdläpparna så att du ser eller känner urinrörsmynningen. I början kan det vara en fördel att använda en liten spegel så du bättre ser var katetern skall föras in. För försiktigt in katetern så långt att urinen börjar rinna och sedan ytterligare någon centimeter. Råkar du föra in katetern i slidan, tar du en ny och försöker igen. När urinen har slutat rinna, dra långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen åter börjar rinna, vänta tills dess att det är helt tomt. Dra därefter ut resterande del av katetern.



6. Produkten kan återförslutas för kassering genom att katetern förs in helt i förpackningen igen. Kasta katetern i soporna. Avsluta med att tvätta händerna.

Tips! Hosta till, rör på överkroppen eller krysta lätt innan katetern dras ut för att på så sätt säkerställa att blåsan blir helt tom.

Så här använder du SpeediCath® Compact



1. Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar dig. Tvätta händerna med tvål och vatten. Det räcker att du tvättar underlivet en gång per dag. Håll produkten lodrätt, så att hylsan med kragen är vänd neråt.



2. Bryt förseglingen genom att vrida de två hylsorna åt olika håll.



3. Dra isär hylsorna tills du hör ett "klick". Det är viktigt att de dras isär ordentligt så att katetern låses fast.



4. Den nedersta hylsan kan tömmas på koksalt och slängas. Katetern är nu klar att använda.



5. Sära på blygdläpparna så att du ser eller känner urinrörsmynningen. I början kan det vara en fördel att använda en liten spegel så du bättre ser var katetern skall föras in. För försiktigt in katetern så långt att urinen börjar rinna och sedan ytterligare någon centimeter. Råkar du föra in katetern i slidan, tar du en ny och försöker igen. När urinen har slutat rinna, dra långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen åter börjar rinna, vänta tills dess att det är helt tomt. Dra därefter ut resterande del av katetern. Kasta katetern i soporna. Avsluta med att tvätta händerna.

Tips! Hosta till, rör på överkroppen eller krysta lätt innan katetern dras ut för att på så sätt säkerställa att blåsan blir helt tom.

Så här använder du SpeediCath®



1. Öppna kateterförpackningens övre del två till tre cm. Förpackningen har en öppningsring som underlättar för dig med nedsatt finmotorik. Före användning kan du fästa förpackningen på väggen eller handfatet med hjälp av häftan på baksidan. SpeediCath ligger klar i vätska, för att kunna användas direkt.



2. Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar. Tvätta händerna med tvål och vatten. Det räcker att tvätta underlivet en gång per dag.



3. Särå på blygdläpparna så du ser eller känner urinrörsmynningen. I början kan det vara en fördel att använda en spegel för att enkelt se var katetern ska föras in. För försiktigt in katetern så långt att urinen börjar rinna och sedan ytterligare en centimeter. Råkar du föra in katetern i slidan, tar du en ny och försöker igen. När urinen har slutat rinna, dra långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen åter börjar rinna, vänta tills det slutar rinna. Dra därefter ut katetern helt. Kasta katetern i soporna. Avsluta med att tvätta händerna.

Tips! Säkerställ att blåsan blir helt tom genom att hosta, röra på överkroppen eller krysta lätt innan katetern dras ut. Hindra kvarvarande urin i katetern från att rinna ut genom att hålla ett finger över konans öppning samtidigt som du drar ut resterande del av katetern.

Vanliga frågor om RIK (Ren Intermittent Kateterisering)

Hur ofta ska jag kateterisera mig?

Det varierar från person till person och beror på varför du använder kateter, hur mycket du dricker eller om du tar vätskedrivande medicin. För någon kan det vara nödvändigt att tömma blåsan var tredje eller fjärde timme under dagen, för en annan räcker det med en till två gånger per dag. När din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska instruerar dig kommer hon/han också att tala om hur ofta du bör kateterisera dig.

Varför är det så viktigt att kateterisera sig?

Risken för urinvägsinfektion och njurskador minskar. Om du tidigare haft problem med ofrivillig urintömning eller läckage, kommer du också att märka att de problemen troligen avtar. Sist men inte minst innebär RIK att om du tömmer urinblåsan regelbundet, får du bättre kontroll och du kommer att känna dig säkrare i ditt dagliga liv.

Vad gör jag om jag inte får in katetern?

Det kan bero på att slutmuskeln/blåshalsmuskeln drar ihop sig reflexmässigt. Vänta då en stund, försök inte att tvinga in katetern. Slappna av, ta några djupa andetag och försök igen. Några hoststötar eller ändring av kroppsställning kan också hjälpa slutmuskeln att slappna av. Om det efter flera försök ändå inte skulle gå, kontakta din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska.

Kan jag använda katetern igen, om jag t ex har glömt att ta med tillräckligt med katetrar?

En tappningskateter är steril och avsedd för engångsbruk och kastas direkt efter användandet. Dessutom är ytbeläggningen "förbrukad" efter första kateteriseringen.

Kan jag kateterisera mig vid menstruation?

Du skall kateterisera dig precis som vanligt. Om du skulle föra in lite blod i urinröret eller urinblåsan med katetern, rinner detta ut med urinen igen, vilket är helt ofarligt.

Hur tömmer jag urinblåsan på bästa sätt?

Det är viktigt att ingen urin blir kvar i urinblåsan. Försök därför röra på dig lite och vrid långsamt på katetern, så att du är säker på att du tömt ut även de sista dropparna. Ett annat knep är att hosta till ett par gånger. När du ser luftbubblor i katetern bör det vara tomt.

Hur gör jag vid utlandsresor?

Tag med extra katetrar. Förvara dem i handbagaget – risken finns ju att resväskan hamnar på annan ort. Använder du SpeediCath® tappningskateter behöver du inte tänka på tillgång till rent vatten eftersom SpeediCath ligger i steril koksaltlösning och därför kan användas direkt. För att undvika eventuella problem i tullen kan du be din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska om ett intyg som beskriver varför du har katetrarna med. Det går också bra att beställa Mitt Resepaket genom att kontakta Coloplast kundservice 0300-332 56.





Vilka symptom ska jag vara särskilt uppmärksam på?

Ett tecken på infektion i urinvägarna kan vara sveda, mellanläckage eller att urinen är illaluktande. Feber, illamående, smärtor från buken eller ryggen kan också vara tecken på infektion i urinvägarna. Kontakta din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska.

Om du upptäcker lite blod på katetern finns det ingen anledning till oro. Det beror sannolikt på en lätt irritation i urinrörets slemhinna, vilket normalt försvinner inom några dagar. Särskilt kan detta ske i samband med RIK-start. Om inte ovanstående symptom försvinner eller om problemen blir värre, bör du kontakta din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska.

SpeediCath® Hydrofila tappningskatetrar

Coloplast har ett brett sortiment av hydrofila tappningskatetrar för engångsbruk. De är enkla att använda och designade för att respektera individuella behov. Gemensamt för SpeediCath tappningskatetrar är att de ligger i steril vätska för att kunna användas direkt och att de har ett unikt och jämnt hydrofilt* ytskikt med en jämn övergång till de polerade kateterögonen. Det ger en perfekt fuktighet både när man för in och när man drar ut katetern, vilket ger en minimal friktion mot urinrörets slemhinna. SpeediCath är PVC- och ftalatfri och finns i flera utföranden. Här presenterar vi de katetrar som är anpassade efter kvinnans behov.

SpeediCath® Compact Eve

Vår mest diskreta kateter hittills. Funktionen och den stilrena designen uppfyller kvinnors behov av diskretion, säkerhet och enkelhet. Katetern öppnas lika lätt som en mascara och har ett bra grepp tack vare den trekantiga formen. Vid behov kan en urinpåse enkelt och säkert kopplas till den inbyggda konnektorn. Längden på 9 cm passar perfekt till kvinnans urinrör som är mellan 3-5 cm. Efter användning kan den enkelt återförslutas.



SpeediCath® Compact Set

Den enda helhetslösningen med kompakt kateter och integrerad steril urinpåse som rymmer 750 ml. En intuitiv och diskret design gör den enkel att använda, även för personer som inte kan kateterisera direkt i toaletten. Längden på 9 cm passar perfekt till kvinnans urinrör som är mellan 3-5 cm. Efter användning kan den enkelt återförslutas.



*Slätt och mycket halt ytskikt som är starkt förankrat på katetern

SpeediCath® Compact

Med sin unika design är SpeediCath Compact diskret, säker och enkel att hantera. Det integrerade handtaget gör kateteriseringen hygienisk. Längderna på 7 respektive 9 cm passar perfekt till kvinnans urinrör som är mellan 3-5 cm.



SpeediBag® Compact

Urinpåsen som rymmer 700 ml, används tillsammans med SpeediCath Compact. Efter tappning töms påsen direkt eller så för man ner katetern i påsen, knyter ihop den och kasserar senare.



SpeediCath® Standard

SpeediCath Standard var den första hydrofila katetern som förpackades i vätska. Förpackningen öppnas enkelt genom att dra i öppningsringen och klisteretikett säkerställer att den hänger på plats under förberedelsen.



Tips

Använd ett införingshandtag för att underlätta kateterisering vid nedsatt handfunktion.

Med en spegel fäst på benet är det enklare att se urinröret där katetern ska föras in.



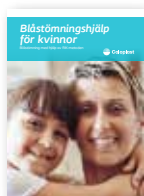
Bli medlem i RIKare Vetande

RIKare Vetande är en service till dig som använder tappningskateter eller har andra inkontinensproblem. Du får tidningen RIKare Vetande tre gånger per år, där du får råd och tips och där andra användare av inkontinensprodukter delar med sig av sina upplevelser. Du får också möjlighet att prova våra produkter och vår kundservice finns för att svara på dina frågor och funderingar. Att vara medlem är kostnadsfritt.



Vill du veta mer?

Coloplast har ett antal broschyrer där du får mer information om inkontinens och tömningsbesvär m.m.



Blåstömningshjälp
för kvinnor
– Blåstömning med
hjälp av RIK



Blåstömningshjälp
för män
– Blåstömning med
hjälp av RIK



Godartad prostata-
förstoring
– Blåstömning med
hjälp av RIK



Urinrörsförträngning
– RID



Urinläckage hos män
– Urindroppssamlare
(uridom)



Avföringsinkontinens
– Analpropp



Förstoppning och
avföringsinkontinens
– Vattenlavemang

Hör gärna av dig till vår kundservice på tel. 0300-332 56,
om du önskar beställa någon av dessa.

Miljöfakta

Förpackning: Allt material är återvinningsbart, sortera och lämna på närmaste återvinningsstation.
Vi är anslutna till Förpacknings- och Tidningsinsamlingen/FTI. Produkt:
Vi rekommenderar att produkten går till sophänsättning med energitvinning.

Coloplast AB, 0300-332 99, www.coloplast.se, mail@coloplast.com.
Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2017-12.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. SP2000



Svarskort

- Ja tack, jag vill gärna ha tidningen RIKare Vetande.
I samband med första tidningen får jag en välkomstgåva.

Deklaration om samtycke

Genom att dela med dig av personlig information till Coloplast samtycker du även till att Coloplast, eller av Coloplast utvalda tredjeparts serviceleverantörer får lagra och använda denna information för att hålla dig uppdaterad med Coloplast serviceerbjudande eller produkter, och att du kan komma att bli kontaktad via telefon, sms, e-mail, brev, social media eller via andra kommunikationskanaler.

Du kan när som helst meddela Coloplast att du vill ha åtkomst till dina uppgifter, korrigera eller radera alla former av personlig data, eller avsluta all direkt kommunikation från Coloplast.

Mer information om dina rättigheter och hur Coloplast hanterar dina personuppgifter finns tillgängligt via www.coloplast.se/samtycke eller via vårt gratisnummer 020-76 60 00.

Skicka mig kostnadsfritt broschyren/broschyerna:

- Blåstömningshjälp för kvinnor (SP2000)
 Blåstömningshjälp för män (SP2007)
 Godartad prostataförstoring (SP2012)
 Urinrörsförträngning (SP2001)
 Urinläckage hos män (SP2002)
 Avföringsinkontinens (SP2003)
 Förstoppning och avföringsinkontinens (SP2004)

Prover på produkter

Önskar du prover på några av våra produkter är du alltid välkommen att kontakta oss på telefon 0300-332 56.

Jag använder idag följande produkt: _____
(ange produktnamn)

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Födelseår: _____