



Självkateterisering

– ett annat sätt att kissa



Fördig
som är

KVINNA



Blåstömningsproblem är något som kan drabba vem som helst, när som helst. Det här häftet är till för dig som har blåstömningsproblem och fått LoFric® som hjälp för att tömma blåsan.

Häftet med instruktioner är tänkt som komplement till det som du tidigare fått lära dig på sjukhuset. Det kan också användas som uppslagsbok. Under den första tiden kan situationer uppstå då det finns behov av att fräscha upp minnet av den inlärd kateteriseringsmetoden.

Ren Intermittent Kateterisering (RIK) – självkateterisering är en metod som hjälper dig hantera dina blåstömningsproblem. Det finns många fördelar med metoden. Den ger dig större frihet att styra din blåstömning själv, på ett rent och skonsamt sätt. Detta i sin tur önskar vi ska ge dig en bättre livssituation och öka din livskvalitet.

Vad är självkateterisering?4

Orsaker till blåstömningsproblem5

Urinvägarnas normala funktion6

Anatomin hos kvinnan7

Instruktion8

LoFric-familjen11

Öppningsinstruktion12

Goda råd och tips14

En kvinnas berättelse16

Fördelar med självkateterisering17

TellUs webbpanel – Bladder18

Egna noteringar19

Kontakt20

Vad är självkateterisering?

Ren Intermittent Kateterisering (RIK) – självkateterisering är en metod som innebär att man regelbundet tömmer blåsan med en engångskateter. Det är effektivt oavsett om problemet är att lagra urin eller tömningsproblem. Det är enkelt och säkert, även om det kan kännas lite konstigt i början, men det gör inte ont.

Detta låter kanske lite skrämmande, svårt eller kanske bara obekvämt. Men precis som allting annat så ger övning färdighet. Flera miljoner människor runt om i världen självkateteriserar sig fyra till sex gånger per dag, varje dag – och deras erfarenhet är att det löser många av deras problem och gör livet mycket enklare.

Blåsproblem kan drabba vem som helst, när som helst i livet
– alla kan få en acceptabel lösning

Många människor, barn som vuxna, självkateteriserar sig dagligen, som en naturlig del i vardagen

Orsaker till blåstömningsproblem

Många sjukdomar och skador kan drabba urinvägarna och påverka förmågan att tömma blåsan. Man delar in dessa i två grupper, svårigheter i att lagra urin och att tömma urin.

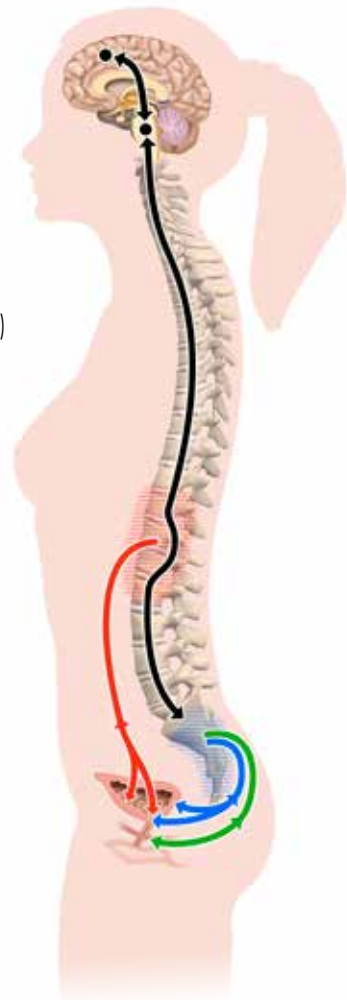
Svårighet i att lagra urin kan innebära urinläckage eller täta trängningar.

Svårighet med att tömma urinblåsan kan innebära att urinblåsan inte kan tömmas alls, eller att den tömmer ofullständigt.

Det är inte helt ovanligt att man har störningar både med lagringen av urin och tömningen.

Några orsaker kan vara:

- Neurologisk sjukdom, t ex Multipel Skleros (MS)
- Otillräcklig kraft i blåsmuskeln
- Komplikationer efter operation i underlivet
- Skador/sjukdomar, t ex ryggmärgsskada
- Medfödd missbildning, t ex ryggmärgsbråck
- Diabetes



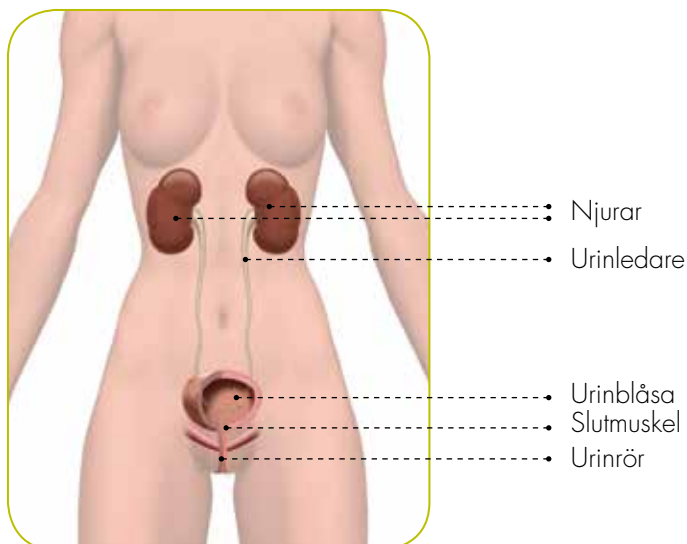
Urinvägarna och hälsan

Friska, fungerande urinvägar är viktigt för vårt välbefinnande och faktiskt till och med en förutsättning för att leva.

Njurarna har två huvuduppgifter; att avlägsna slaggprodukter ur blodet samt reglera salt- och vattenbalansen i kroppen. Det som inte går tillbaka till blodet utsöndrar njurarna i form av urin.

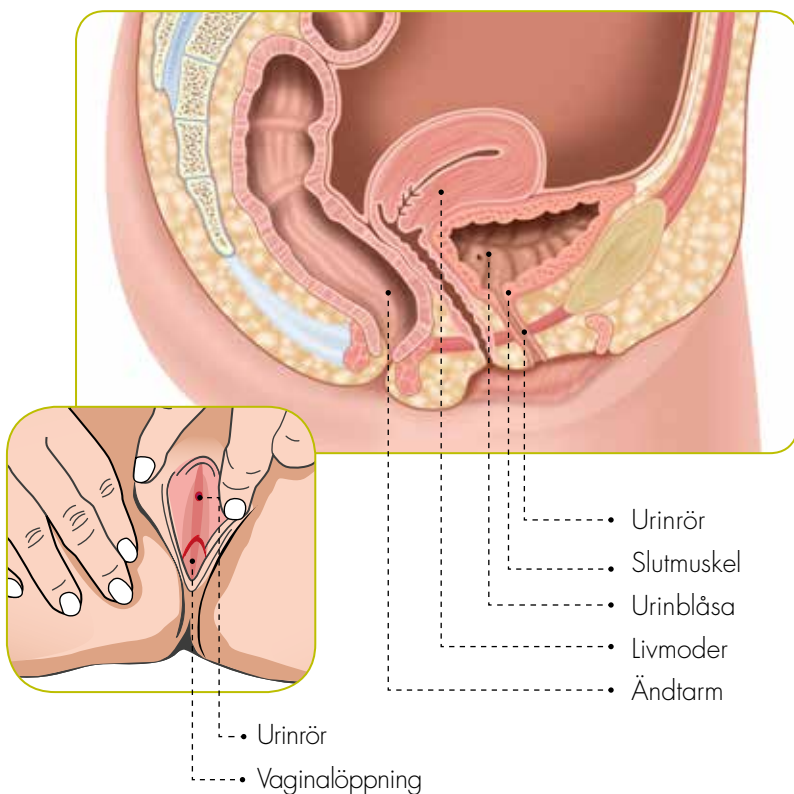
Urinen rinner sedan till urinblåsan som fungerar som en uppsamlingsreservoar. Själva blåsan är egentligen en stor muskel, som kan expandera och dra ihop sig.

När den drar ihop sig pressas urinen ut i urineröret, men först måste urinen passera slutmuskeln. Det är en muskel nedanför blåsan som fungerar som en säkerhetsventil, som antingen är stängd eller öppen. När den är öppen kan urinen rinna ut och ner i toaletten. Blåsan skall tömma sig helt tom efter att du kissat. Mängden urin varierar mellan olika personer, men i regel 200–400 ml per gång och 1–2 liter per dygn. De flesta kissar 4–8 gånger per dag.



Kvinnans anatomi

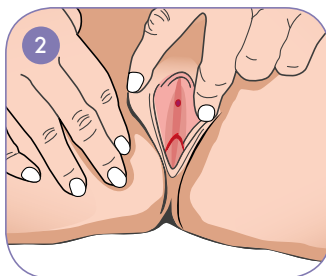
Kvinnans urinrör är 3–5 cm långt. Urinrörets yttre öppning är belägen mellan klitoris och vaginalöppningen. Det kan vara stor variation hos olika kvinnor. Det bästa sättet att själv finna urinrörsöppningen brukar vara att ta en spegel till hjälp.



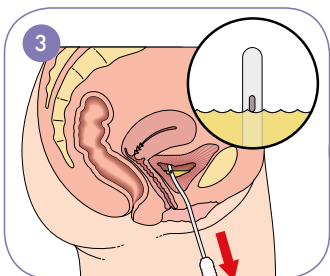
Så här utför du självkateterisering



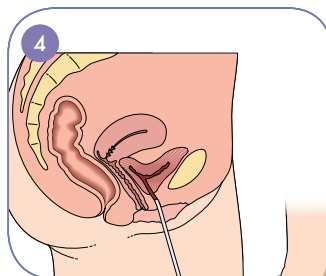
1
Tvätta händerna med tvål och vatten.



2
Sära på blygdläpparna och lyft lite uppåt med ena handen och lokalisera urinrörsöppningen.



3
För långsamt in katetern i urinröret. När urinen börjar rinna, för då in katetern ytterligare ett par centimeter.



4
När urinen har slutat att rinna dras katetern långsamt ut en liten bit, om urinen åter börjar rinna vänta tills det slutat innan du åter drar ut katetern helt. Nu är blåsan helt tom.



Hjälpmiddel som kan underlätta vid självkateterisering.

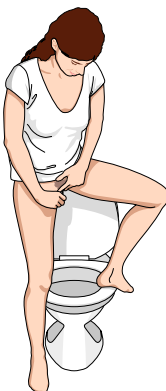
Spegel och handtag kan du få av din förskrivare eller beställa på LoFric.se

Så här utför du självkateterisering

Hitta en lämplig ställning som passar dig:



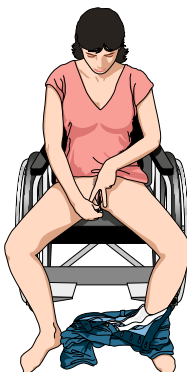
I början kan det vara till hjälp att använda en spegel för att hitta urinrörsöppningen. Efter lite träning klarar man sig utan spegel, genom att lokalisera urinrörsmyrningen med sitt finger för att förnimma platsen utan att använda spegel.



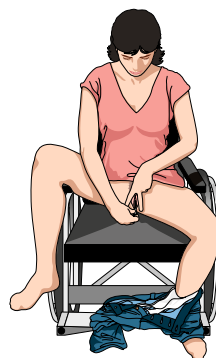
Ibland är det lättare att stå upp för att hitta urinröret.



Sära på blygdläpparna och för in katetern.
Töm urinen i toaletten.



Sitter du i stol och kateteriserar dig kan en urinpåse eller förlängningsslang vara till hjälp.





LoFric – katetrar för kvinnor



LoFric – det klassiska originalet

LoFric® är vår klassiska hydrofila lågfrikationskateter som kom 1983. Det är en kateter för alla tillfällen. LoFric behöver rent vatten för aktivering av den hydrofila ytan. LoFric har klinisk bevisning som borgar för säker intermittent kateterisering – även under många års användning. LoFric finns i längder och storlekar som passar kvinnor, män och barn.



LoFric Sense – diskret och användarvänlig design

LoFric® Sense™ är ett attraktivt val för kvinnor. Liten och diskret – men ändå tillräckligt lång för fullständig tömning av urinblåsan. LoFric Sense har allt som behövs för en säker och bekväm kateterisering var som helst. Alla delar i designen är optimerad för kvinnor och erbjuder trygghet kombinerad med livsstilsdesign på ett helt nytt sätt. LoFric Sense är skräddarsydd för kvinnor.



LoFric Primo – vikbar kateter med sterilt vatten

LoFric® Primo™ är förpackad med eget sterilt vatten – användaren kan kateterisera sig säkert även om det inte finns något rent vatten tillgängligt. Katetern blötläggs och aktiveras när den skall användas. LoFric Primo kan vikas och blir enkel att ta med. LoFric Primo finns i storlekar för män, kvinnor och barn.

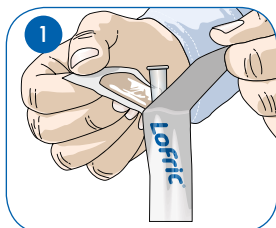


LoFric Hydro-Kit – var som helst, när som helst

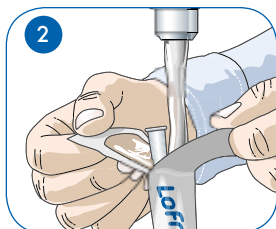
LoFric® Hydro-Kit™ är det kompletta kateterisetet. Med både LoFric-kateter, vattenbehållare och uppsamlingspåse gör den användaren helt oberoende av toalett eller tillgång till vatten. LoFric Hydro-Kit erbjuder frihet och trygghet att kateterisera sig oavsett var användaren än är. Finns i storlekar för män, kvinnor och barn.

Så här öppnar du och använder LoFric/LoFric Primo

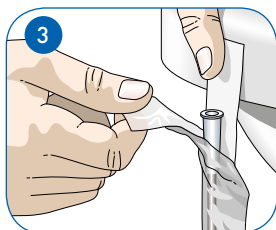
LoFric



Öppna förpackningen genom att dra isär flikarna 5–6 cm.

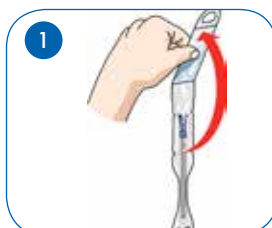


Fyll vatten direkt i förpackningen. Vanligt kranvatten går bra. Efter 30 sek är katetern klar att använda.

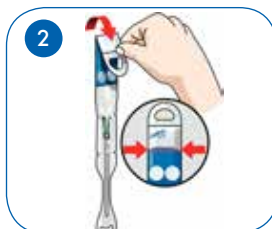


Förpackningen har en självhäftande flik. Avlägsna den blå skyddslappen och fäst förpackningen på lämplig torr yta.

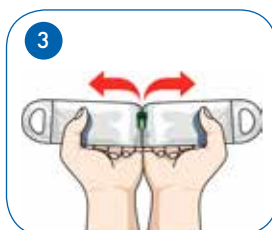
LoFric Primo



Vik upp förpackningen och håll den upprätt.



Vik och tryck ihop vattenpåsen så att vattnet rinner ner till katetern. Efter 30 sek är katetern klar att använda.



Dra isär förpackningen. Greppa öglorna på förpackningen ovanför vattenpåsen med båda händerna. Dra tills katetern visar sig. Klar att använda.

Så här öppnar du och använder LoFric Sense

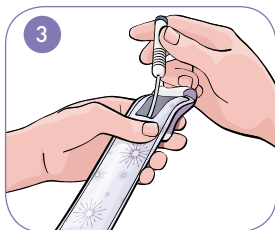
LoFric Sense



Ett tryck och katetern är klar att använda.



Öppna fliken och vik den bakåt.



Ta katetern ur förpackningen.



Kan slängas diskret

Dricka

Kroppen behöver i allmänhet 1,5–2 liter vätska dagligen. Vätskan gör att blåsan får en genomsköljning, vilket minskar risken för att få urinvägsinfektion.

Sopsortering

LoFric-förpackningen delas i två delar, den med papper kastas i pappersinsamlingen och plasten i plastinsamling. Påsen som LoFric-katetrarna ligger i sorteras som plast och kartongen i pappersinsamlingen.

LoFric Primo- och LoFric Sense-förpackningen sorteras som plast.

Innan kateterisering

Försök alltid att kissa på vanligt sätt innan du startar kateteriseringen. Slappna av i bäckenbotten och försök att inte pressa med magmuskulerna.

Antal kateteriseringar

Uroterapeut/sjuksköterska bestämmer hur ofta du skall kateterisera dig, vanligtvis 4–6 ggr/dag. Detta varierar från person till person, beroende på blåsproblem, hur mycket du dricker och hur stor urinmängd du har samt om du kan kissa utan kateter. Som regel bör blåsan inte innehålla mer än 400 ml urin. För att undvika komplikationer är det viktigt att du följer rekommendationerna du har fått vid upplärning.

Töm tomt

Detta kan uppnås genom att ändra kroppsställning då katetern fortfarande är inne i urinblåsan. Dra långsamt ut katetern för att få med all urin, ha inte för bråttom. Om det fortfarande finns urin i blåsan, är det större risk för att få urinvägsinfektion. Bäst tömning uppnås när du sitter eller står.

Menstruation

Påverkar inte rutinerna på något sätt.

Svårighet att föra in katetern

Om du är spänd när du skall kateterisera dig, kan slutmuskulaturen kring urinröret bli stram och göra det svårare att föra in katetern. Pressa inte in katetern. Hitta en bra ställning, hosta lite och slappna av. Försök att föra in katetern på nytt. I början av behandlingen kan det förekomma blod i urinen eller på katetern. Detta är ofta orsakat av att urinröret är irriterat. Erfarenhet visar att detta snart går över, men är du osäker kontakta din uroterapeut/sjuksköterska.

Urinvägsinfektioner

Det är vanligt för personer som använder kateter att ha förhöjd bakterienivå i urinen. Om du har symtom på en urinvägsinfektion – symtom som feber, smärta vid urintömning, täta trängningar, smärta i ryggen eller blod i urinen – kontakta läkare för vidare utredning. Viktigt att lämna urinprov vid misstanke om UVI och att bara äta antibiotika om du har symtom på UVI och inte vid enbart förhöjda bakterievärden i urinen. Dessa skyddar dig från elakare bakterier. Och du skyddar dig själv från resistent bakterier.

Vid resa

Ta med dina katetrar och hjälpmedel hemifrån. Att bagage kommer på avvägar vid flygning är tyvärr inte ovanligt, förvara därför alltid katetrar för några dagar i handbagaget. För att förenkla vid tullkontrollen kan du beställa ett hjälpmedels-intyg från din uroterapeut/sjuksköterska eller kontakta oss på Wellspect HealthCare.



God hygien

För att inte tvätta bort den naturliga bakterieflora som skyddar mot infektioner rekommenderas tvättning av underlivet en gång per dag med mild tvål.

En kvinnas berättelse

Ingela Ljungberg-Jansson fick diagnosen MS 1995. Fem år senare började hon med ren intermitterent kateterisering (RIK).



Ingela Ljungberg-Jansson

- Det var min urolog som till slut sa att jag inte hade något val. Med mina 8–10 urinvägsinfektioner om året var RIK den enda utvägen. Det tog lång tid för mig att vänja mig vid RIK.

Innan dess hade Ingelas tillvaro kommit att kretsas kring att hon mer eller mindre ständigt kände sig kissnödig. Varje morgon stoppade hon på sig tjocka bindor ifall hon skulle kissa på sig under dagen. Det som vände Ingelas negativa tankar var coachningen på rehabiliteringsenheten. Ingela tyckte tog lång tid så de bad Ingela ta tid.

- Det hjälpte mig att sätta det hela i perspektiv. För vad är tio minuter av dygnets alla tjugofyra timmar! Plötsligt blev det enklare att RIK-a sig och jag kunde äntligen acceptera det som en del av min vardag. Idag använder jag RIK varje gång jag kissar, men det är inte längre någon stor sak för mig. Det är så här min urin kommer ut ur kroppen helt enkelt. En uroterapeut tipsade mig om att kissa efter klockan, det vill säga med tre till fyra timmars mellanrum och det fungerar väldigt bra.

- RIK har inneburit en omvälvande förändring till det positiva för mig. Mina inkontinensproblem försvann helt. Jag har inget urinläckage om dagarna och om nätterna slipper jag gå upp på toaletten – tidigare kunde jag gå fyra till fem gånger, vilket förstörde nattsömnen totalt. Urinvägsinfektionerna försvann också till en början helt och hållet. Idag får jag kanske en UVI vartannat år, mer än så är det inte. - Jag är så mycket friare i livet. Tryggare också – jag slipper att fundera över om det finns en toalett i närheten eller inte.

- Jag skulle vilja råda alla andra som har liknande problem att genast söka hjälp, för hjälp finns att få! ***Tveka inte, du kommer att få tillbaka ditt liv!***

Vinsten med självkateterisering är olika från person till person beroende på bakgrund till självkateterisering

Förbättra livskvaliteten

Genom att minimera risken för urinvägsinfektioner och/eller läckageproblem, kan man i större utsträckning leva ett normalt liv utan rädsla för generande urinlukt eller våta kläder. Med en helt tömd blåsa minskar trängningarna och du riskerar inte att behöva gå upp flera gånger under natten för att tömma blåsan, vilket leder till god nattsömn. Likaså blir toalettbesöken färre dagtid och du får mer tid över till annat.

Förebygga urinläckage och täta trängningar

Genom att tömma blåsan helt och regelbundet så undviker du läckage och täta trängningar. En överfylld blåsa kan ge okontrollerat läckage. Om blåsan inte är fullständigt tömd så kan blåsan endast fyllas med en liten mängd urin innan vi får behov av att tömma blåsan igen.

Minska risken för urinvägsinfektioner (UVI)

Genom att hålla blåsan fri från kvarvarande urin, minskar risken för infektioner. För att förhindra urinvägsinfektioner bör man regelbundet tömma blåsan fullständigt.

Återge blåsans funktion

Vid regelbunden tömning av blåsan går det ibland att få tillbaka en fullständig och funktionell tömning. Detta är inte ett realistiskt mål för alla, men genom träning är ett tillfrisknande vid en del sjukdomstillstånd inte omöjligt.

Upprätthålla normal njurfunktion

Genom att tömma urinblåsan helt tom regelbundet undviks njurskada speciellt vid neurogen skada/sjukdom då blåsan har ett onaturligt högt tryck.

TellUs webbpanel

Bli medlem
i TellUs



- Är du kateteranvändare?
- Vill du dela med dig av dina erfarenheter?
- Bli medlem i TellUs och säg din mening!

I utvecklingen av nya och förbättrade produkter för RIK är dina synpunkter viktiga för oss.

Wellspect HealthCare vill därför bjuda in dig att delta i webb-panelen TellUs.

Registrera dig på www.lofric.se



Prenumerera på Bladder

För att du skall få information om nyheter och andra nya rön kring RIK så kan du få vår tidning Bladder kostnadsfritt 2 ggr/år!



Kontakta oss

Vill du veta mer eller har frågor om LoFric-katetrarna och våra supportprogram för användare, tveka inte att vända dig direkt till oss.
Kundservice 031-376 40 20

Mina uppgifter

Jag skall kateterisera mig gånger per dag.

Jag använder LoFric typ: ☐ *LoFric* ☐ *LoFric Sense*
☐ *LoFric Primo* ☐ *LoFric Hydro-Kit*

Storlek (CH) Färg på konnektor Längd

Min förskrivare

Telefon Telefontid

Personlig rekommendation

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vill du veta mer om LoFric och självkateterisering?



- Lär dig mer om kroppen och olika diagnoser
- Förstå värdet av Ren Intermittent Kateterisering (RIK) med LoFric
- Se instruktioner på video
- Ta del av personliga berättelser

Allt detta och mer, hittar du på: www.lofric.se