



# Användarguide

## Ren Intermittent Kateterisering (RIK) med LoFric



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.

Du har börjat med Ren Intermittent Kateterisering (RIK), 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.



## Urinvägarna

---

- Urinvägarnas normala funktion 4
- Anatomin hos mannen och kvinnan 5
- Orsaker till blåstömningproblem 6
- Vad är RIK? 7
- Fördelar med RIK 8

## Instruktioner

---

- LoFric-familjen 9
- Öppningsinstruktion Kvinna 10
- Instruktion Kvinna 11
- Öppningsinstruktion Man 12
- Instruktion Man 13
- LoFric 14

## Goda råd och tips

---

- Goda råd och tips 15

## Allmän information

---

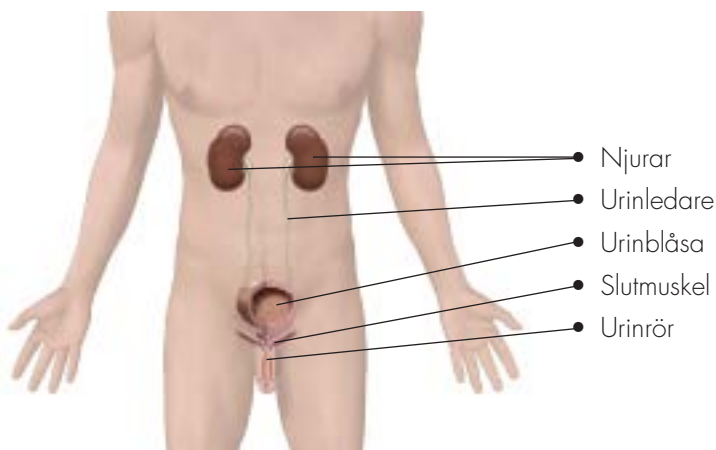
- TellUs webbpanel – Bladder 17
- Hemsida – [www.lofric.se](http://www.lofric.se) 18
- Egna noteringar 19
- Kontakt 20

## Urinvägarnas normala funktion

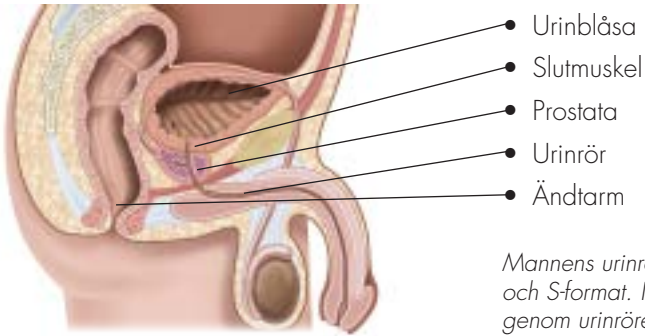
Njurarna har två huvuduppgifter, att avlägsna slaggprodukter ur blodet samt reglera salt- och vattenbalansen i kroppen. Det som inte går tillbaka till blodet utsöndras njurarna i form av urin. Urinen rinner sedan till urinblåsan som fungerar som en uppsamlingsreservoar. Själva blåsan är egentligen en stor muskel, som kan expandera och dra ihop sig.

När den drar ihop sig pressas urinen ut i urinröret, 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 kisset rinna ut och ner i toaletten. Blåsan skall tömma sig helt tom efter att du kissat. Mängden urinen 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.

Detta förutsätter att nervsignalerna från hjärnan via ryggmärgen till blåsan och urinrörets muskler fungerar på ett normalt sätt.



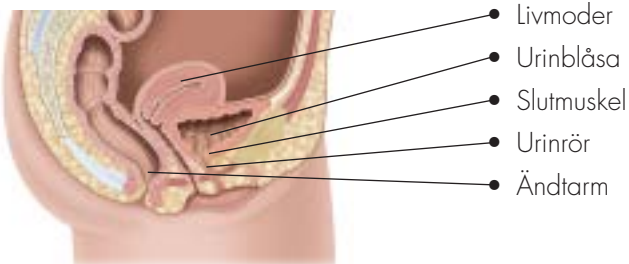
## Mannens anatomi



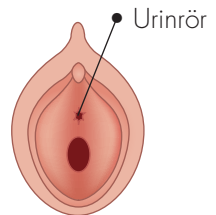
- Urinblåsa
- Slutmuskel
- Prostata
- Urinrör
- Ändtarm

*Mannens urinrör är 20–25 cm långt och S-format. När man för in katetern genom urinröret, rätar man ut S:et genom att dra penis lätt upp mot buken.*

## Kvinnans anatomi



- Livmoder
- Urinblåsa
- Slutmuskel
- Urinrör
- Ändtarm



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

## Orsaker till blästömningsproblem

Många sjukdomar och skador kan drabba urinvägarna och påverka förmågan att tömma blåsan.

Det kan finnas flera orsaker till att blåsan inte tömmer sig på ett normalt sätt, exempelvis:

- Förändringar i urinröret, exempel på detta är en förstorad prostata eller en förträngning i urinröret
- Skador/sjukdomar, t ex ryggmärgsskada
- Medfödd missbildning, t ex ryggmärgsbråck
- Neurologisk sjukdom, t ex Multipel Skleros (MS)
- Otillräcklig kraft i blåsmuskeln
- Diabetes
- Komplikationer efter operation i underlivet



## Vad är RIK?

Ren Intermittent Kateterisering (RIK) är en behandling som innebär att man regelbundet tömmer blåsan med en engångskateter.

- **Ren** betyder att processen är ren, dvs så bakteriefri som möjligt.
- **Intermittent** betyder regelbunden tömning av blåsan.
- **Kateterisering** beskriver själva metoden; användandet av kateter.

Detta görs flera gånger om dagen. Läkare/uroterapeut/sjuksköterska har informerat dig om hur ofta du bör kateterisera dig. Hos vuxna bör blåsan inte innehålla mer än 350–400 ml urin vid tömning. I Norden har metoden tillämpats sedan slutet av 1970-talet och den har blivit globalt välkänd och väldokumenterad.

## Målet med RIK-behandling

- Att upprätthålla normal njurfunktion
- Att minska risken för urinvägsinfektioner
- Att hindra urinläckage och täta trängningar
- Ökad självständighet
- Förbättrad livskvalitet

## Fördelar med RIK

### Förebygga urinvägsinfektioner (UVI)

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

### 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. Detta kan leda till täta trängningar och/eller läckage.

### 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.

### 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.

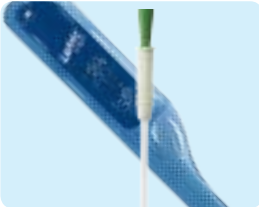


## LoFric-familjen



### LoFric – det klassiska originalet

LoFric® är vår klassiska hydrofila lågfriktionskateter 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 Origo – kateter med justerbart handtag i diskret förpackning

LoFric® Origo™ är en kateter för män designad för att ge en säker, hygienisk och smidig kateterisering. Den smarta förpackningen kan vikas till fickformat och gör LoFric Origo diskret och enkel att bära med sig. LoFric Origo har ett greppvänligt justerbart handtag för en mer stabil och säker kateterisering. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering. LoFric Origo finns i olika längder och storlekar för pojkar och män.



### 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 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.

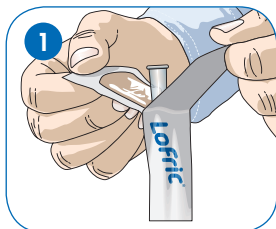


### LoFric Hydro-Kit – var som helst, när som helst

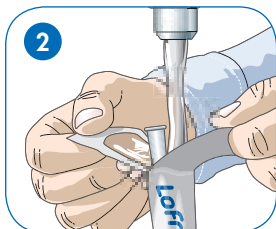
LoFric® Hydro-Kit™ är det kompletta kateter-setet. Med både LoFric-kateter, vattenbehållare och uppsamlingspåse gör den användaren helt oberoende av toalett eller tillgång till vatten. LoFric Hydro-Kit erbjuder frihet och trygghet att kateterisera sig säkert oavsett var användaren än är. Finns i storlekar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

## Öppningsinstruktion Kvinna

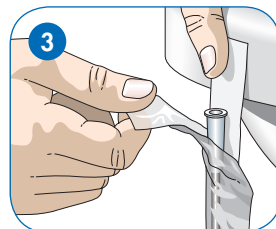
### LoFric



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



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



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

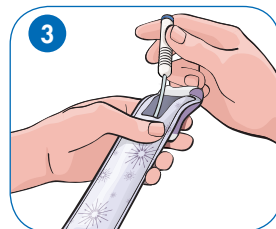
### LoFric Sense



1 Ett tryck och katetern är klar att använda.

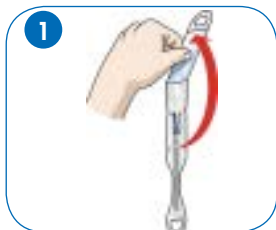


2 Öppna fliken och vik den bakåt.

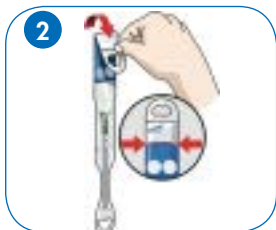


3 Ta katetern ur förpackningen.

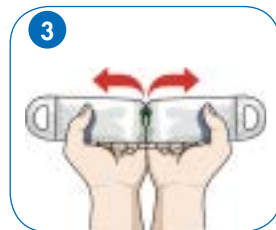
### LoFric Primo



1 Vik upp förpackningen och håll den upprätt.



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



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

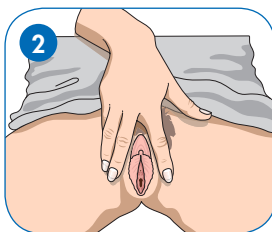
## Instruktion Kvinna

I början kan det vara en hjälp att använda spegel för att hitta urinrörsöppningen. Efter lite träning klarar man sig utan.

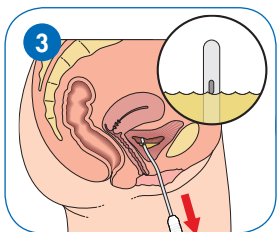
Exempel på några ställningar:



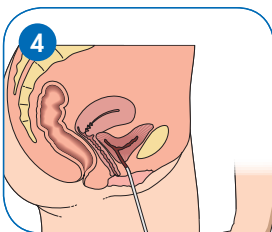
1  
Tvätta händerna med tvål och vatten.



2  
Sära på blygdläpparna med ena handen och lokalisera urinrörsöppningen.



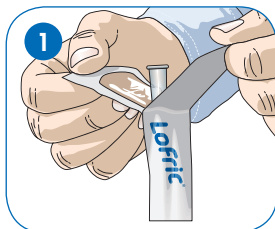
3  
För långsamt in katetern i urinröret. När urinen börjar rinna, för då in katetern ytterligare ett par centimeter.



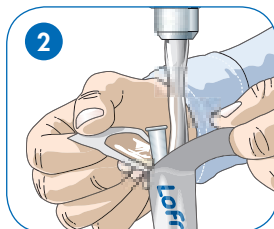
4  
När urinen har slutat att rinna dras katetern långsamt ut.

## Öppningsinstruktion Man

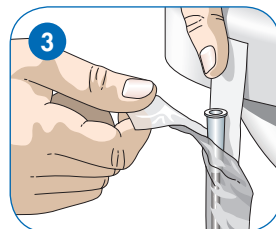
### LoFric



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.

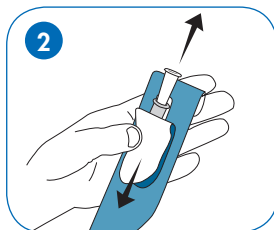


Förpackningen har en självhäftande flik. Avlägsna den blå skyddslappen och fäst förpackningen på lämplig torr yta.

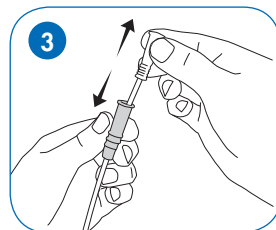
### LoFric Origo



Ett tryck och katetern är klar att använda.

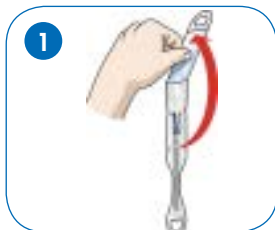


Dra ner fliken för att öppna.

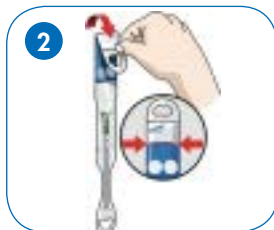


Ta katetern ur förpackningen och justera handtaget som sitter nedanför konnektorn för att föra in katetern med ett stadigt grepp.

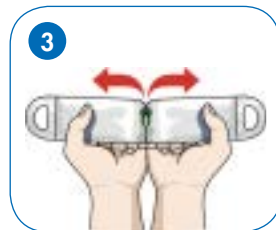
### LoFric Primo



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.



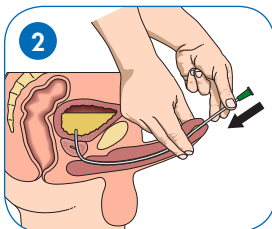
Dra isär förpackningen. Greppa öglorna på förpackningen ovanför vattenpåsen med båda händerna. Dra tills katetern visar sig. Klar att använda.

## Instruktion Man

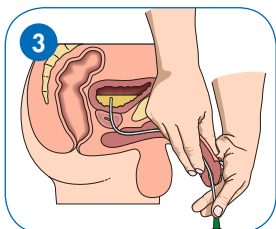
Exempel på  
några ställningar:



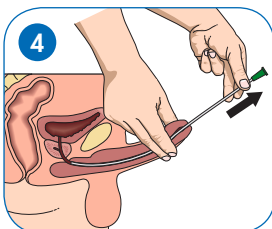
1  
Tvätta händerna med tvål  
och vatten.



2  
Lyft penis upp mot magen så att urinröret  
rätas ut. För långsamt in katetern i urin-  
röret. När urinen börjar rinna, för då in  
katetern ytterligare ett par centimeter.



3  
För ner penis i normalt  
läge igen, när urinen  
börjar rinna genom  
katetern.



4  
Försäkra dig om att blåsan är  
tömd genom att långsamt dra  
ut katetern.

## LoFric

LoFric har funnits sedan 1983 och är världens mest väldokumenterade hydrofila tappningskateter. LoFric-katetern är den enda hydrofila tappningskatetern som har Urotonic™ Surface Technology. Genom att blöta katetern i vatten innan kateteriseringen bildas en vattenmelerad yta som kvarstår under hela kateteriseringen. Det gör katetern skonsam och säker för ditt urinrör även om du måste kateterisera dig resten av ditt liv.

LoFric har vidareutvecklats genom åren i ett nära samarbete med brukarna. Sedan 2009 är hela LoFric-familjen PVC-fri och i och med detta bästa miljöval\*.

LoFric-familjen innehåller en stor mängd tappningskatetrar, både olika typer, längder och storlekar. I LoFric-familjen finns en kateter för varje person och en kateter för varje situation.

## Tippar



Vid en förträngning i urinröret eller vid t ex förstorad prostata kan en kateter med böjd tipp, Tiemann, vara mest lämplig.

## Kateterstorlekar

CH 06	■	CH 12	□	CH 18	■
CH 08	■	CH 14	■	CH 20	■
CH 10	■	CH 16	■	CH 22	■

\*Journal of Cleaner Production; Stripple et al.

### **Dricka**

Du bör dricka ca 1,5–2 liter vätska dagligen. Genom att dricka rikligt, minskar risken för att få urinvägsinfektion.

### **Avföringsvanor**

Det är viktigt att magen fungerar regelmässigt. Detta gör det enklare att tömma blåsan. Ät en varierad kost.

### **Innan kateterisering**

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

### **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. Som regel bör blåsan inte innehålla mer än 400 ml urin. För att slippa urinvägsinfektioner 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. Om det fortfarande finns urin i blåsan, är det större risk för att få urinvägsinfektion. Bäst tömning uppnås när du sitter eller står.

### **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.

### **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, smärta i ryggen eller blod i urinen – kontakta läkare.

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.

### **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 hjälpmedelsintyg 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. Vid läckageproblem behöver du tvätta oftare.



## 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 webbpanelen TellUs.



## 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!

Hur gör man?

Registrera dig på [www.lofric.se](http://www.lofric.se)



## Hemsida

Vill du veta mer om LoFric och RIK?

Besök oss på [www.lofric.se](http://www.lofric.se)



- 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](http://www.lofric.se)

# Egna noteringar

Mitt namn: \_\_\_\_\_

Jag skall kateterisera mig \_\_\_\_\_ gånger per dag. Första gången när jag stigit upp och sista innan jag går och lägger mig.

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

Storlek (CH): \_\_\_\_\_ Färg på konnektor: \_\_\_\_\_ längd: \_\_\_\_\_

Min förskrivare: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Telefontid: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

LoFric-familjen erbjuder inte bara det bredaste PVC-fria sortimentet – familjen är dessutom bästa miljöväl!\*

Varje person och varje situation har sin egen kateter och du hittar den i LoFric-familjen.

Så med stolthet presenterar vi gärna vår brokiga LoFric-familj under namnet *Den snälla familjen!*

Välkommen!



---

\* Stripple et al. Journal of Cleaner Production Vol 16, Iss 16 2007

Vill du veta mer om LoFric-familjen?  
Vill du ha prover?

Varmt välkommen att höra av dig till oss!

**[www.lofric.se](http://www.lofric.se)**  
LoFric-linjen 020-98 85 85

**Wellspect HealthCare**

Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal.  
Tel: 031-376 40 00. Fax: 031-376 30 17.  
Kundservice: 031-376 40 20.  
[www.lofric.se](http://www.lofric.se)

**wellspect**  
HEALTHCARE