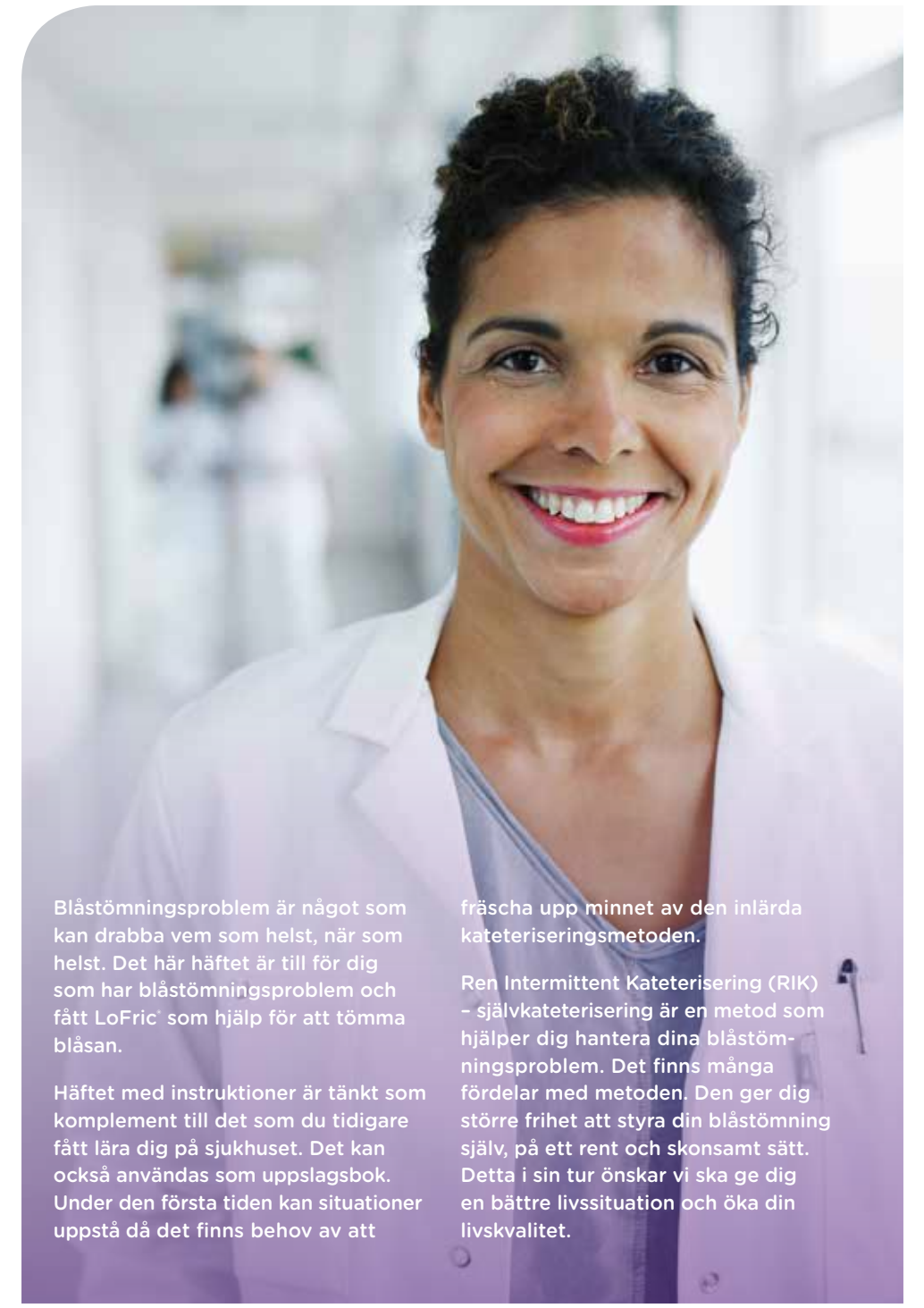


REN INTERMITTENT KATETERISERING

- för dig som är kvinna

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.

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.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är Ren Intermittent Kateterisering?	4
Orsaker till blåstömningsproblem	5
Urinvägarna och hälsan	6
Kvinnans anatomi	7
Så här utför du RIK	8
LoFric – Valet du alltid kan lita på	10
Så här använder du LoFric/LoFric Sense	12
Så här använder du LoFric Elle	13
Så här använder du LoFric HydroKit	14
Så här använder du LoFric Primo	15
Goda råd och tips	16
En kvinnas berättelse	18
Hur kan RIK lösa dina problem?	19
Checklista	21
Kontakt	22

VAD ÄR REN INTERMITTENT KATETERISERING?

Ren Intermittent Kateterisering (RIK) är en metod som innebär att urinblåsan töms regelbundet med en engångskateter. Metoden är effektiv oavsett om problemet är att lagra eller tömma urin. Även om det kan kännas lite konstigt i början är det enkelt, säkert och det gör inte ont.

Så här fungerar RIK

RIK innebär att en kateter regelbundet förs in i urinblåsan så att all urin rinner ut. Detta hjälper urinblåsan att tömmas tom.

När urinblåsan är tom tas katetern ut igen och kastas. De flesta lär sig att kateterisera sig väldigt fort. Med lite träning tar det bara några minuter.

Detta låter kanske lite skrämmande, svårt eller kanske bara obekvämt. Men precis som allting annat så ger övning färdighet. Tusentals män, kvinnor och barn runt om i världen självkateteriserar sig fyra till sex gånger per dag, varje dag.

Deras erfarenhet är att det löser många av deras problem och gör livet mycket enklare.

RIK med engångskateter har flera fördelar bl a:

- Skyddar de nedre och övre urinvägarna
- När urinblåsan töms tom minskar risken för urinvägsinfektion
- Bättre livskvalitet genom att reducera inkontinens och täta trängningar

ORSAKER TILL BLÅSTÖMNINGSPROBLEM

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

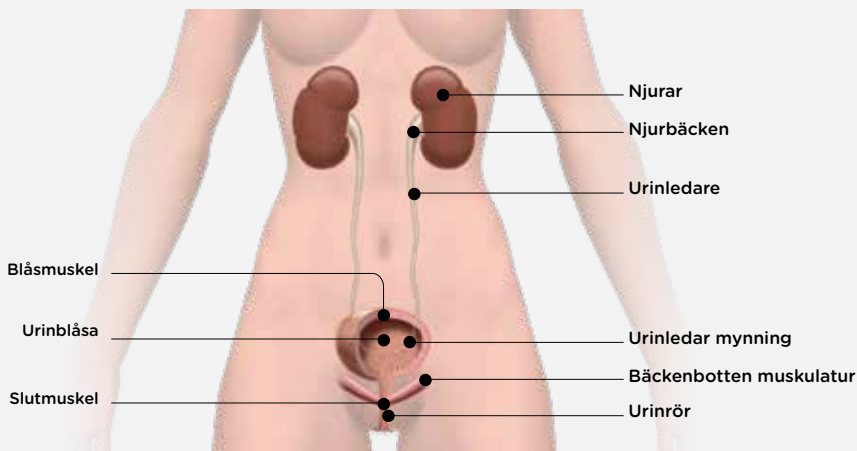
- Neurologisk sjukdom, t ex Multipel Skleros (MS)
- Otillräcklig kraft i blåsmuskeln
- Komplikationer efter operation i underlivet
- Skador/sjukdomar, t ex ryggmärgsskada
- Medfödd missbildning, t ex ryggmärksbråck
- Diabetes

URINVÄGARNA OCH HÄLSAN

Friska, fungerande urinvägar är viktiga för vårt välbefinnande och faktiskt en förutsättning för att leva.

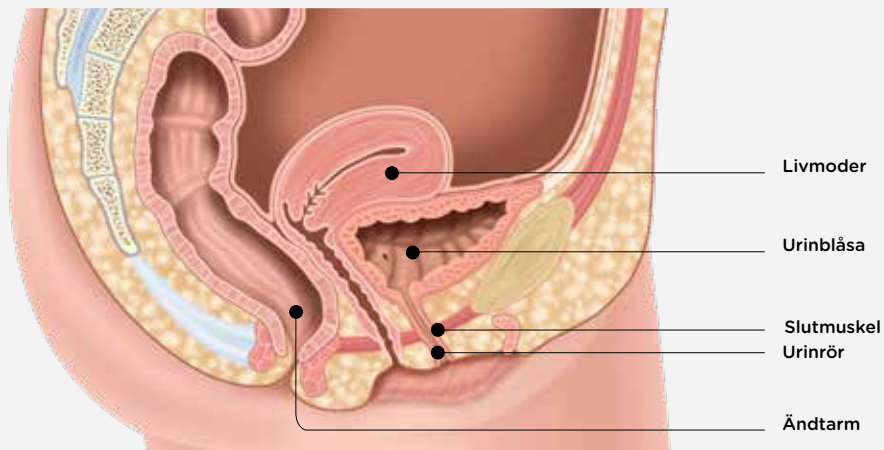
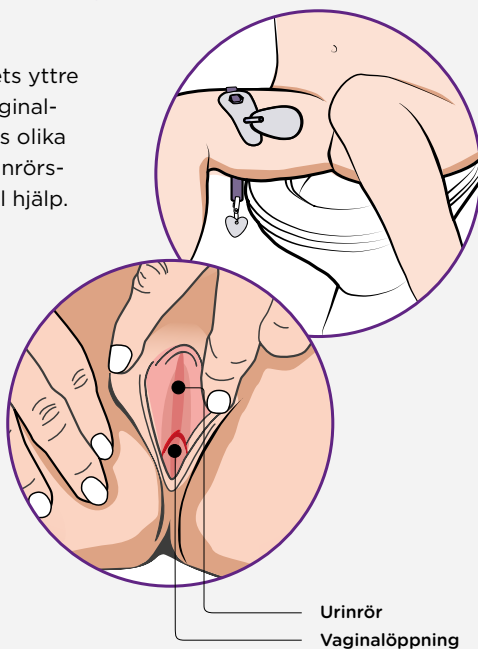
Njurarna har två huvuduppgifter; att avlägsna slaggprodukter ur blodet och att reglera salt- och vattenbalansen i kroppen. Slaggprodukterna utsöndras njurarna i form av urin. Urinen rinner sedan till urinblåsan som fungerar som en uppsamlingsreservoar. Själva blåsan är egentligen en stor muskel, som 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 urinblåsan som fungerar som en säkerhetsventil, och antingen är den stängd eller öppen. När den är öppen kan urinen rinna ut och ner i toaletten. Urinblåsan ska tömma sig helt tom efter att du kissat. Mängden urin varierar mellan olika personer, men i regel kissar vi 200–400 ml per gång och 1–2 liter per dygn. Normalt så kissar vi 5–7 gånger per dygn.

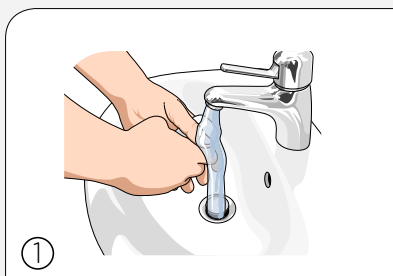


KVINNANS ANATOMI

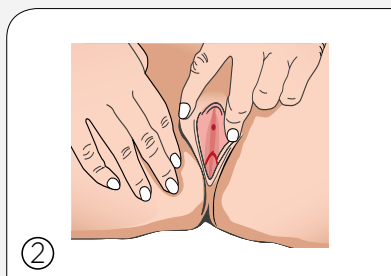
Kvinnans urinrör är 3-5 cm långt. Urinrörets yttre öppning är belägen mellan klitoris och vaginalöppningen. Det kan vara stor variation hos olika kvinnor. Det bästa sättet att själv finna urinrörsöppningen brukar vara att ta en spegel till hjälp.



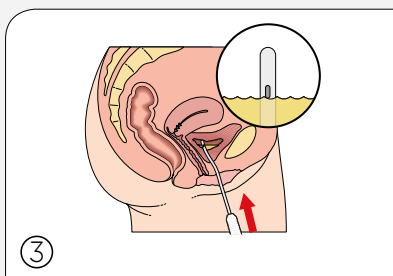
Så här utför du RIK



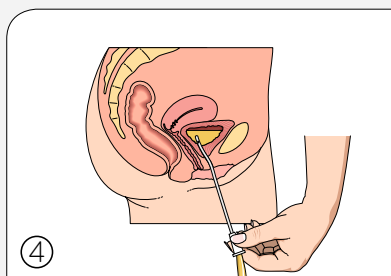
Tvätta händerna med tvål och vatten. Innan och efter kateteriseringen. Vidrör så lite som möjligt efter du tvättat händerna innan du kateteriserar dig.



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



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

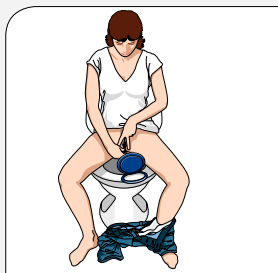


När urinen har slutat att rinna dras katetern långsamt ut en liten bit, om urinen åter börjar rinna vänta tills det slutat innan du åter drar ut katetern helt. Nu är blåsan helt tom.



För att hitta urinrörsmynningen används oftast en spegel vid starten av RIK.

Hitta en lämplig ställning som passar dig,
plocka fram de hjälpmedel som behövs



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



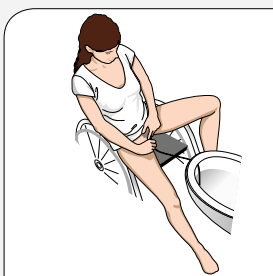
Om du kan stå upp så kan det ibland vara lättare att hitta urinröret.



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



Sitter du i rullstol och kateteriserar dig kan en urinpåse eller förlängnings-slang vara till hjälp.



Här används förlängnings-slang direkt till toalettstolen för tömning. Ett tips så slangen ligger still vid tömning är att placera den mellan porslinet och toaletttringen.

Scanna QR koden för att få mer information och se instruktions filmer om hur du utför RIK.



LOFRIC - VALET DU ALLTID KAN LITA PÅ

Användarvänliga hydrofila tappningskatetrar anpassade till din kropp för skonsam och säker långtidsanvändning

LoFric - det klassiska originalet

LoFric® är vår klassiska hydrofila lågfriktionskateter. LoFric behöver rent vatten för aktivering av den hydrofila ytan.

LoFric Elle - säker och diskret med ergonomisk design för bättre hygien och optimal kontroll

LoFric® Elle™ är en hydrofil tappningskateter för engångsbruk, klar att använda direkt, där behållaren blir ett handtag när den ansluts till katetern. Handtaget är ergonomiskt och förbättrar kontrollen, säkerställer bättre hygien och upprätthåller integriteten.

LoFric Primo - vikbar kateter med sterilt vatten

LoFric® Primo™ är en hydrofil kateter förpackad med sterilt vatten. Katetern aktiveras när den ska användas. LoFric Primo kan vikas och blir enkel att ta med.

LoFric Sense - användarvänlig, säker och diskret 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. Katetern är skraddarsydd för kvinnor och deras speciella behov.

LoFric Hydro-Kit - allt i ett lösningen - säker och enkel att använda var som helst

LoFric® Hydro-Kit™ är det kompletta hydrofila kateter-setet. Med både LoFric-kateter, vattenpåse med saltlösning och uppsamlingspåse blir du oberoende av toalett eller tillgång till vatten. LoFric Hydro-Kit erbjuder dig frihet och trygghet att kateterisera dig oavsett var du än är. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

BRA ATT VETA OM TAPPNINGSKATETRAR

Som med många saker i livet är det avgörande att få en bra start. Detta gäller även när du börjar med självkateterisering. Därför är det viktigt att välja en kateter som passar dina behov och din livsstil.

De flesta föredrar katetrar som är smidiga att använda och lätta att föra in. Lika viktigt som en bra start är det att tänka långsiktigt. Både på kort och lång sikt är ytan på katetern oerhört viktig. Varje kateterisering innebär en påfrestning på urinröret. Det kanske inte märks i början, men med tiden läggs den ena påfrestningen till den andra och på sikt kan en allvarlig komplikation utvecklas.

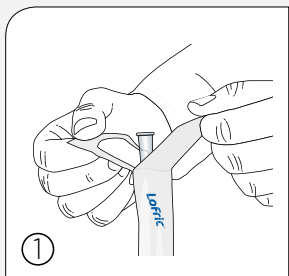
Därför är det av största vikt att använda en kateter med låg friktion redan från början. LoFric® är en tappningskateter med en helt unik och vetenskapligt beprövad yta som ger en följsam yta med minimal friktion.



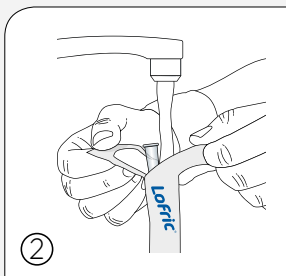
Det yttersta lagret på katetern består av ett tunt lager med PVP som tillsammans med salt/lösta ämnen, i rätt koncentration, binder vatten till kateterytan. Detta säkerställer att kateterns yta förblir hal och skonsam under hela kateteriseringen.



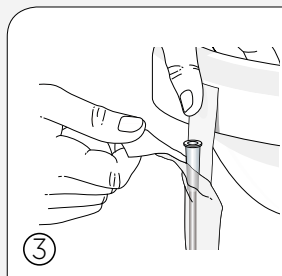
Så här använder du LoFric



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

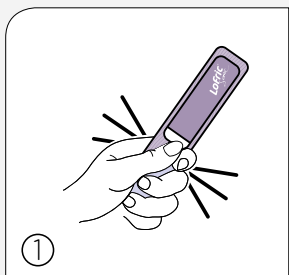


Fyll vatten direkt i förpackningen så hela katetern blötläggas. Vanligt kranvatten går bra. Efter 30 sek är katetern klar att använda.

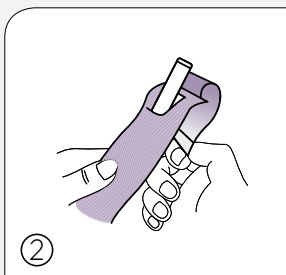


Förpackningen har en självhäftande flik. Avlägsna den blå skyddslappen och fäst förpackningen på lämplig torr yta.

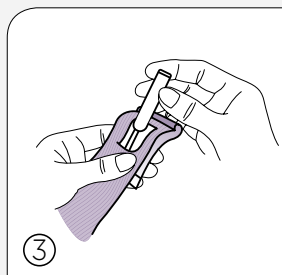
Så här använder du LoFric Sense



Vik upp nedersta delen av katetern och tryck till. Katetern är klar att använda.

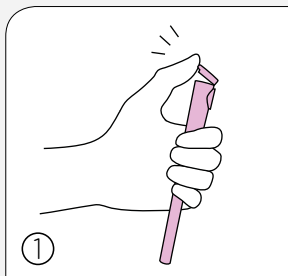


Öppna fliken och vik den bakåt. På baksidan finns en flik för upphängning av katetern.

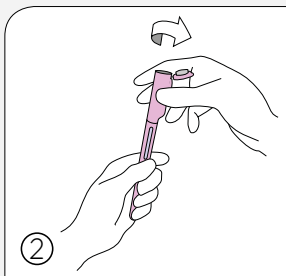


Ta katetern ur förpackningen.

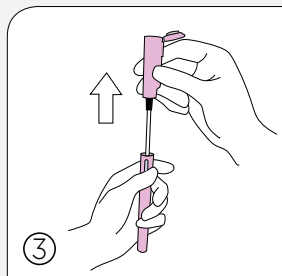
Så här använder du LoFric Elle



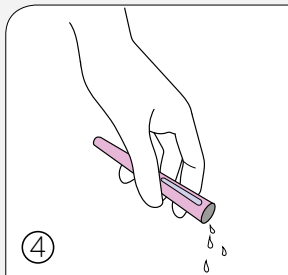
Bryt det övre sterila
barriärlocket



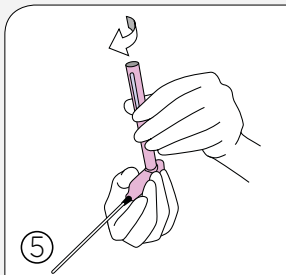
Bryt den nedre sterila
barriären genom att fatta tag
i den nedre behållaren och
skruva av den övre delen/
tratten moturs



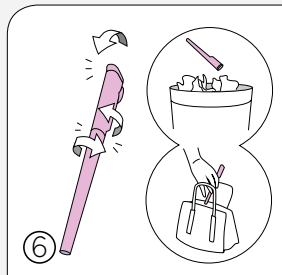
Dra ut katetern försiktigt



Töm ut den resterande
vätskan från behållaren
(i toaletten eller handfatet)

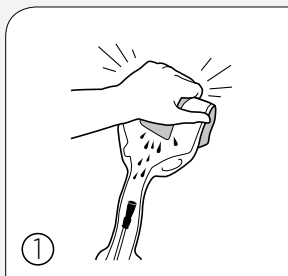


Om du fäster den yttre
behållaren i katetern kan
den användas som handtag

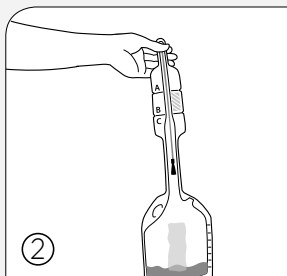


Sätt tillbaka katetern i den
nedre behållaren. Kassera
eller förvara den i din väska
tills du kan kassera den.

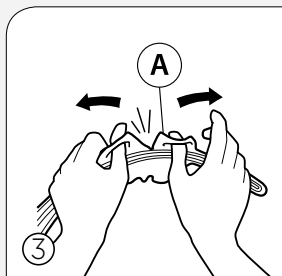
Så här använder du LoFric HydroKit



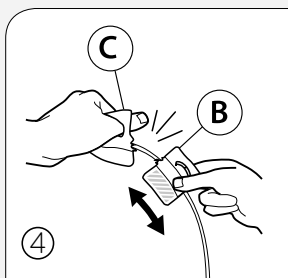
① Håll förpackningen upprätt. Vik vattenpåsen och tryck. Låt saltlösningen rinna ner över katetern.



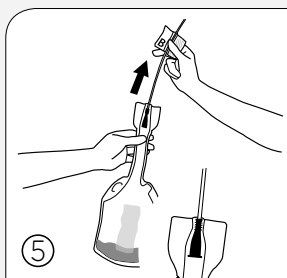
② Vänd förpackningen och låt saltlösningen rinna ner i uppsamlingspåsen.



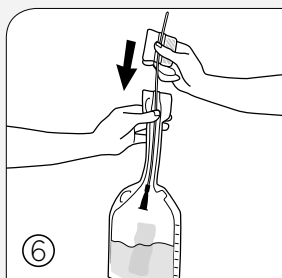
Använd öglorna vid markering **A** för att öppna förpackningen och frilägga kateterspetsen.



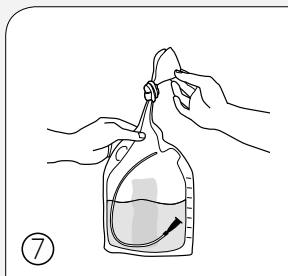
④ Använd öglorna vid markering **B/C** för att öppna. Använd del **B** som införingshjälpmedel.



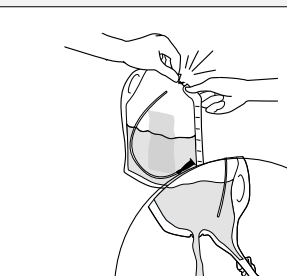
⑤ Dra försiktigt katetern ur förpackningen tills konnektorn stannar, för att täta mellan katetern och uppsamlingspåsen. Kateterisera.



⑥ Tryck tillbaka katetern in i uppsamlingspåsen.

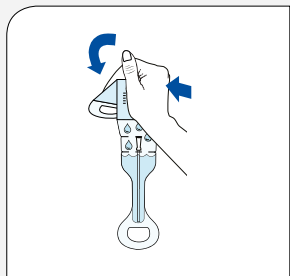


Innan du kasserar påsen, töm den genom halsen, eller knyt ihop och töm via öppningen på sidan. Du kan även knyta ihop och kassera hela påsen.

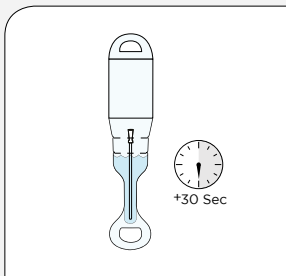


Så här använder du LoFric Primo

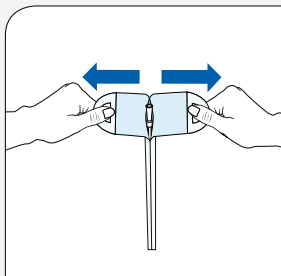
Katetern kan öppnas på två olika sätt – med eller utan införingshjälpmedel



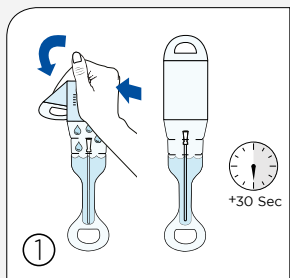
Vik och tryck ihop vattenpåsen så att vattnet rinner ner i katetern.



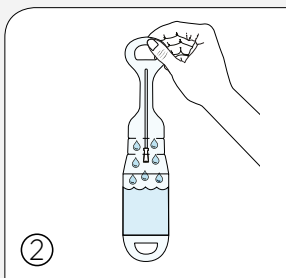
Häng upp LoFric Primo med hjälp av öglan eller den självhäftande baksidan. Låt katetern vätas i 30 sek, medan du förbereder dig.



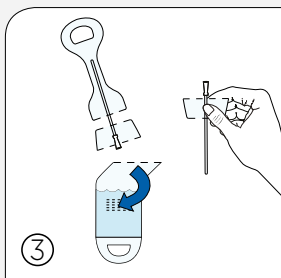
Dra isär förpackningen. Greppa öglorna på förpackningen ovanför vattenpåsen med båda händerna. Dra tills katetern visar sig. Klar att använda.



Vik och tryck ihop vattenpåsen så att vattnet rinner ner i katetern. Häng upp LoFric Primo med hjälp av öglan eller den självhäftande baksidan. Låt katetern vätas i 30 sek, medan du förbereder dig.



Vänd förpackningen upp och ner, så vattnet rinner tillbaka till vattenpåsen.



Ta bort vattenpåsen genom att riva av flik **A**. Tips! Riv halva vägen först, vänd förpackningen och riv av den andra halvan. Riv av flik **B**, på samma sätt som flik **A**. Använd den del som blir kvar som införingshjälpmedel.

GODA RÅD & TIPS

Dricka

Kroppen behöver i allmänhet 1,5–2 liter vätska dagligen. Vätskan gör att urinblåsan 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 Sense, LoFric Primo och LoFric Hydro-Kit-förpackningarna sorteras som plast.

LoFric Elle är tillverkad av återvinningsbar plast. Den nedre del, som också kan användas som handtag 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 magmusklerna.

Antal kateteriseringar

En uroterapeut/sjuksköterska ger dig råd om hur ofta du skall kateterisera dig, vanligtvis 4–6 ggr/dag. Detta varierar från person till person, beroende på blåsproblem, hur mycket du dricker, hur stor urinmängd du har, och om du kan kissa utan kateter. Som regel bör urinblåsan inte innehålla mer än 400 ml urin. För att undvika komplikationer är det viktigt att följa rekommendationerna 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 urinblåsan, är det större risk för att få urinvägsinfektion. Bäst tömning uppnås när du sitter eller står.

Ladda ned LoFric Mic Chart App

Med LoFric® Mic Chart App kan du registrera hur mycket du kissar med/utan kateter under två eller tre dygn (48/72 timmar). När du startar med RIK och kan kissa något självmant så är det en bra mätmetod för att veta hur många gånger du ska kateterisera dig per dygn.



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 kontakta din uroterapeut/sjuksköterska om du är osäker.

Urinvägsinfektioner

Det är vanligt för personer som använder kateter att ha förhöjd bakterienivå i urinen. Om du har symtom på en urinvägsinfektion (UVI) – symtom som feber, smärta vid urintömning, täta trängningar, smärta i ryggen eller blod i urinen – kontakta läkare

för vidare utredning. Det är viktigt att lämna urinprov vid misstanke om UVI för att du ska få rätt antibiotika. Likaså är det viktigt att äta antibiotika endast om du har symtom från urinvägarna och inte vid enbart förhöjda bakterievärden i urinen. Detta skyddar dig från elakare, resistenta bakterier.

Vid resa

Ta med dina katetrar och hjälpmedel när du ska ut och resa. Att bagage kommer på avvägar vid flygresor 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.

God hygien

Underlivshygien rekommenderas en gång per dag. Använd med fördel handsprit innan du kateteriserar dig på en offentlig toalett.



Beställ resekit eller resedokument
på wellspect.se

”RIK har inneburit en omvälvande förändring till det positiva för mig. Mina inkontinensproblem försvann helt.”

EN KVINNAS BERÄTTELSE

INGELA – fick diagnosen MS 1995.

Fem år senare började hon med ren intermittent kateterisering (RIK).

- 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 kretsa 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 det 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!



HUR KAN RIK LÖSA DINA PROBLEM?

Förbättra livskvaliteten

Genom att minimera risken för urinvägsinfektioner och/eller läckageproblem, går det att leva ett normalt liv i större utsträckning, utan rädsla för generande urinlukt eller våta kläder. Detta kan ge dig bättre kontroll och därmed förbättra din livskvalitet. När urinblåsan töms helt, kan toalettbesöken också bli glesare. Du slipper då att gå upp flera gånger under natten för att tömma urinblåsan, vilket ger bättre nattsömn. Likaså blir toalettbesöken färre under dagtid och du får mer tid över till annat.

Förebygga urinläckage och täta trängningar

När du tömmer urinblåsan helt och regelbundet kan du undvika läckage och täta trängningar. En överfylld urinblåsa kan ge okontrollerat läckage. Om urinblåsan inte är fullständigt tömd så kan en liten mängd urin räcka innan du kan behöva gå på toaletten igen.

Minska risken för urinvägsinfektioner

Risken för urinvägsinfektioner minskar om urinblåsan töms helt. För att förhindra urinvägsinfektioner bör man därför regelbundet tömma urinblåsan fullständigt

Återge urinblåsan dess funktion

Vid regelbunden tömning av urinblåsan går det ibland att få tillbaka en fullständig och funktionell tömning. Detta är inte möjligt för alla, men för en del och vid vissa sjukdomstillstånd kan det genom träning vara möjligt att uppnå.

Spar tid

En del får sitta väldigt länge på toaletten för att tömma urinblåsan eller gå tillbaka strax igen efter de har kissat. RIK tar bara några få minuter och du tömmer helt tomt.



CHECKLISTA INFÖR UPPSTART MED RIK

För att göra din start och fortsatta egenvårdsbehandling med RIK så bra som möjligt följer här en checklista över den information som du bör ha fått med dig vid upplärningen av RIK. Informationen bör vara både muntlig och skriftlig.

Kontaktperson:

Arbetsplats: Telefon:

Val av kateter, LoFric CH: Längd:cm

Antal kateteriseringar per dag:

Information om RIK

- | | |
|---|--|
| ☐ Orsaker till blåstömningsproblem | ☐ Anpassa tappningsintervaller individuellt |
| ☐ Urinvägarnas anatomi | ☐ Information om komplikationer såsom urinvägsinfektioner |
| ☐ Urinvägarnas normala funktion | ☐ Demonstrera katetrar och ev. andra hjälpmedel |
| ☐ Fördelar med RIK | ☐ Praktiska råd |
| ☐ Undervisning i RIK metoden | |
| ☐ Utföra RIK under handledning | |

Kontaktperson:

Arbetsplats: Telefon:

Val av kateter, LoFric CH: Längd:cm

Antal kateteriseringar per dag:

Uppföljning av RIK

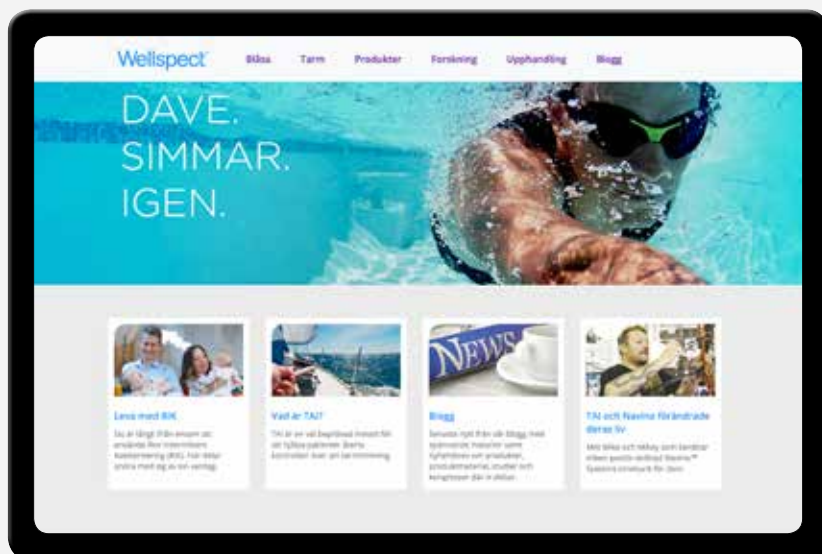
- | | |
|--|--|
| ☐ För att anpassa tappningsintervallen
- gå igenom miktionslista | ☐ Praktiska upplysningar om sortiments-
förändringar och aktuella hemsidor |
| ☐ Repetition av RIK-teknik | ☐ Ev. komplikationer |
| ☐ Följ upp RIK behandlingens påverkan
i vardagsliv/livskvalitet
- rätt kateter?
- rätt tappningsintervall? | ☐ Praktiska råd t. ex. resa |

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
- Lär dig mer om våra produkter
- Se instruktionsfilmer
- Ta del av personliga berättelser

Allt detta och mer, hittar du på:
wellspect.se eller om du scannar
QR koden nedan.





Prenumerera på vår blogg

och få de senaste uppdateringarna direkt i din mail

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.

På Wellspect värdesätter vi människorna bakom våra framgångar. Genom tusentals användare och sjukvårdspersonal världen över vet vi att samarbete är den bästa grunden för att kunna utveckla kontinensvården, erbjuda innovativa produkter och tjänster och därigenom bidra till att våra användare kan leva det liv som de önskar. Med välkända varumärken som LoFric® och Navina™ är vi världsledande inom produkter för blåsa- och tarmskötsel. Vår verksamhet bygger på mer än 30 års erfarenhet av livsförbättrande lösningar och varje dag eftersträvar vi att göra skillnad för alla dem som behöver våra produkter och tjänster.

Wellspect. En verklig skillnad.

wellspect.se



Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal.
Telefonnummer: +46 31 376 40 00.

