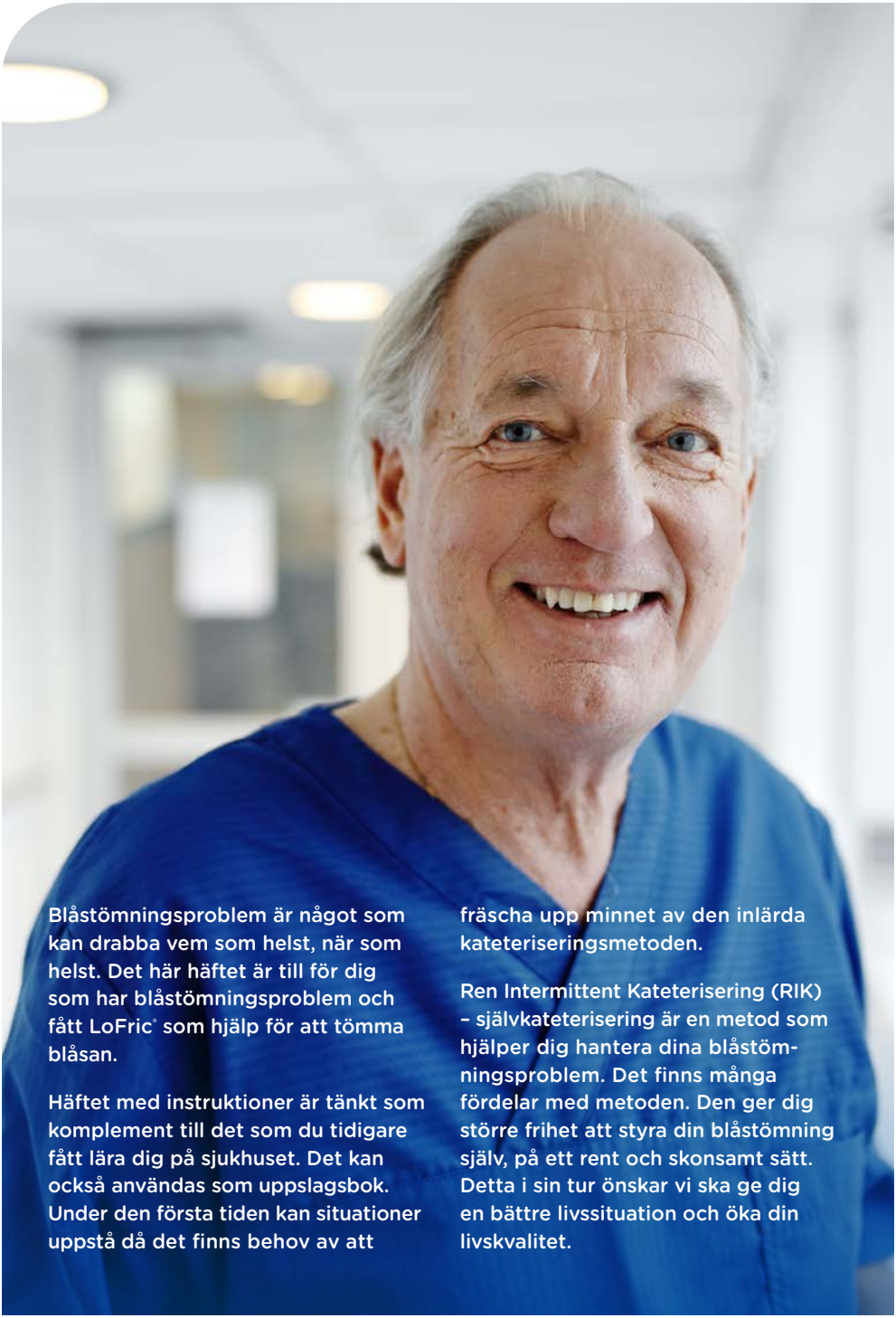
Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

REN INTERMITTENT KATETERISERING

– för dig som är man

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 inlärda 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.

WELLSPECT does not waive any right to its trademarks by not using the symbols ® or ™.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är Ren Intermittent Kateterisering? 4

Orsaker till blåstömningsproblem 5

Urinvägarna och hälsan 6

Mannens anatomi 7

Så här utför du RIK 8

LoFric – Valet du alltid kan lita på 10

Så här använder du LoFric 12

Så här använder du LoFric Origo 13

Så här använder du LoFric Hydro-Kit 14

Så här använder du LoFric Primo 15

Goda råd och tips 16

En mans 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

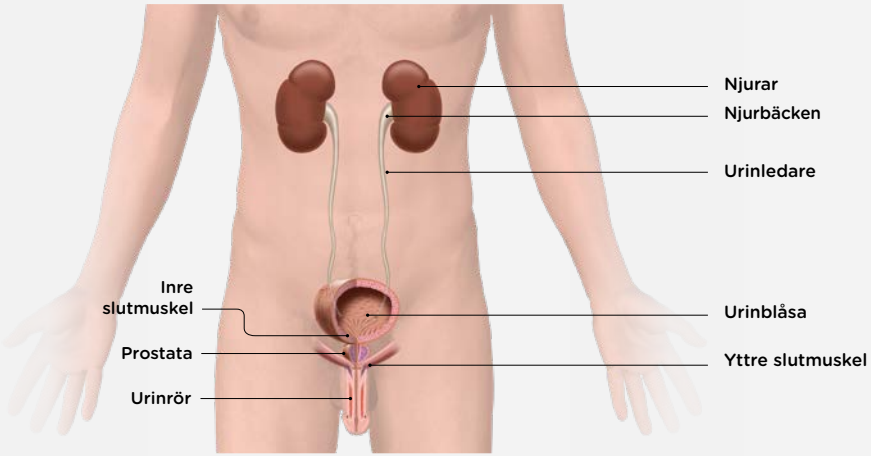
- Förändringar i urinröret, exempel på detta är förstorad prostata
- Förträngning i urinröret
- Neurologisk sjukdom, t ex Multipel Skleros (MS)
- Otillräcklig kraft i blåsmuskeln
- Komplikationer efter operation i underlivet
- Skador/sjukdomar, t ex ryggmärgsskada
- Medfödd missbildning, t ex ryggmärgsbråck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

URINVÄGARNA OCH HÄLSAN

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

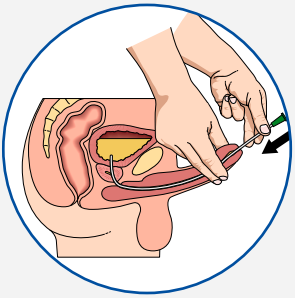
Njurarna har två huvuduppgifter; att avlägsna slaggprodukter ur blodet och att reglera salt- och vattenbalansen i kroppen. Slaggprodukterna utsöndrar njurarna i form av urin. Urinen rinner sedan till urinblåsan som fungerar som en uppsamlingsreservoar. Själva blåsan är egentligen en stor muskel, som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

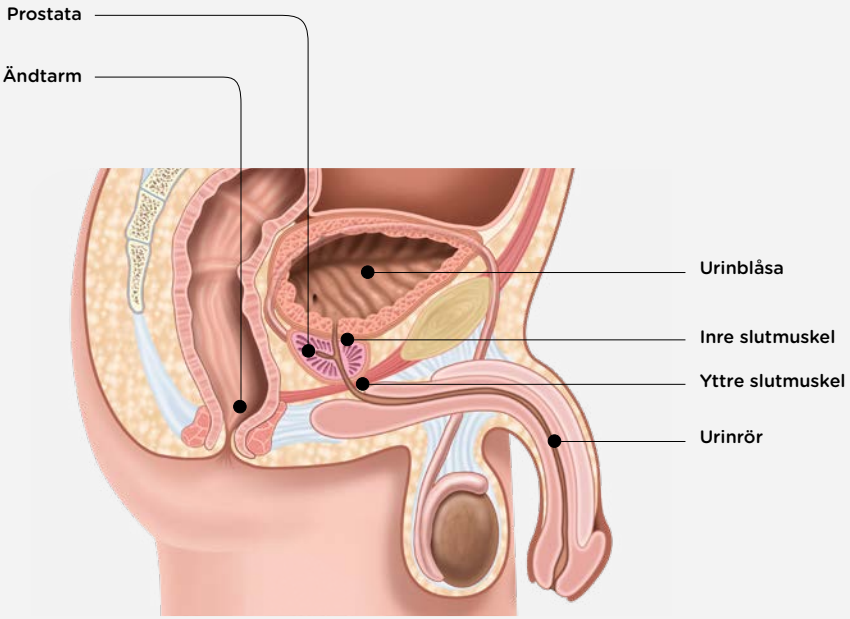
När den drar ihop sig pressas urinen ut i urinröret, men först måste urinen passera slutmuskeln. Det är en muskel nedanför urinblåsan som fungerar som en säkerhetsventil, och antingen är den stängd eller öppen. När den är öppen kan urinen rinna ut och ner i toaletten. Urinblåsan ska tömma sig helt tom 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.



MANNENS ANATOMI

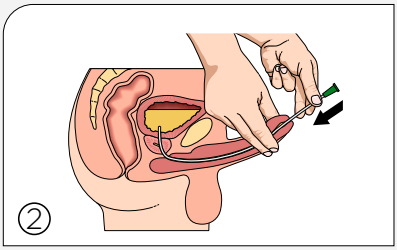
Mannens urinrör är 20–25 cm långt och S-format. När man för in katetern genom urinröret, rätar man ut S:et genom att dra penis lätt upp mot buken.



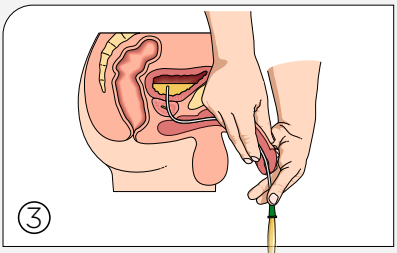


Så här utför du RIK

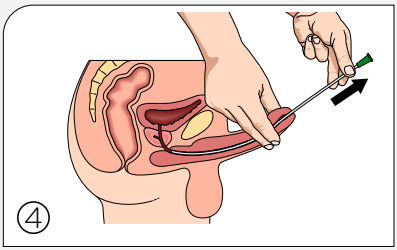
Tvätta händerna med tvål och vatten. Innan och efter kateteriseringen. Vidrör så lite som möjligt efter du tvättat händerna innan du kateteriserar dig.



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

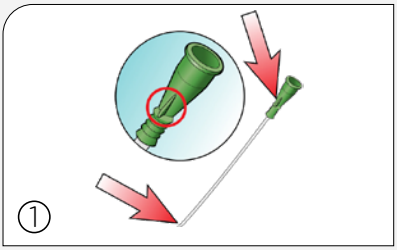


För ner penis i normalt läge igen, när urinen börjar rinna genom katetern.

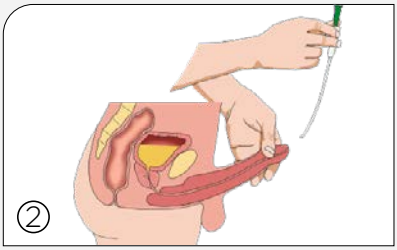


När urinen har slutat att rinna dras katetern långsamt ut en liten bit. Om urinen börjar rinna vänta till det slutat innan du åter drar ut katetern helt. Nu är urinblåsan helt tom.

En Tiemann kateter med böjd tipp kräver en speciell teknik vid kateterisering.



Notera var markeringen på konan befinner sig i förhållande till katetertippen när du för in katetern. Då säkerställer du att katetertippen har rätt riktning under kateteriseringen.



Se till att katetertippen är vänd upp mot buken vid införandet av katetern och under kateteriseringen.

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

Sitter du i rullstol och kateteriserar dig kan en urinpåse eller LoFric Hydro-Kit vara till hjälp.

Här används förlängningsslang direkt till toalettstolen för tömning. Ett tips så att slangen ligger still vid tömning är att placera den mellan porslinet och toalettringen.

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 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 Origo – användarvänlig och säker, i smart förpackning

LoFric® Origo™ är en hydrofil kateter för män designad för att ge en säker, hygienisk och smidig kateterisering. 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. Den är skonsam och säker att föra in och dra ut. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

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.

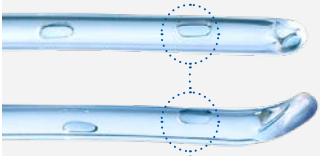
BRA ATT VETA OM TAPPNINGSKATETRAR

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.

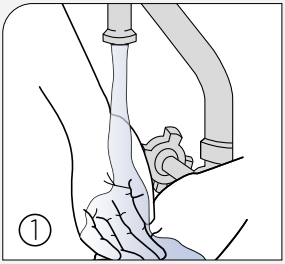
Det yttersta lagret på katetern består av ett tunt lager med PVP som tillsammans med salt/lösta ämnen, i rätt koncentration, binder vatten till kateterytan. Detta säkerställer att kateterns yta förblir hal och skonsam under hela kateteriseringen.



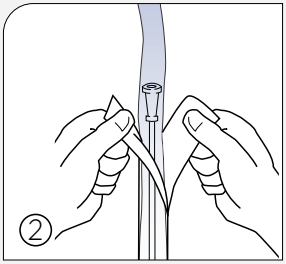
Katetertippar

Nelaton med rundad tipp är den vanligast förkommande katetertippen.
Tiemann kateter (kateter med böjd tipp) kan vara lämplig att använda vid en förträngning i urinröret exempelvis vid förstorad prostata. Den böjda tippen kan då lättare passera förbi hindret.

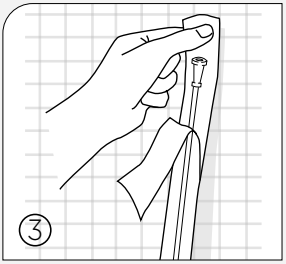
Så här använder du LoFric



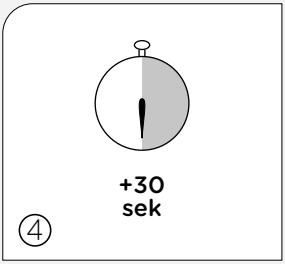
Börja med att tvätta händerna med tvål och vatten.



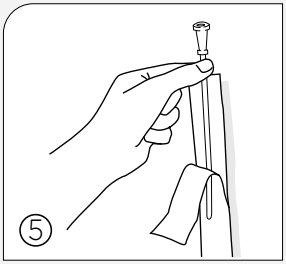
Öppna förpackningen genom att dra isär flikarna 5-6 cm. Fyll vatten direkt i förpackningen. Vanligt kranvatten går bra.



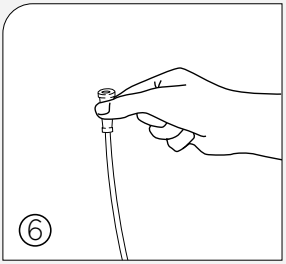
Förpackningen har en självhäftande flik. Avlägsna den blå skyddslappen och fäst förpackningen på lämplig torr yta.



Låt katetern vätas i 30 sekunder medan du förbereder dig.

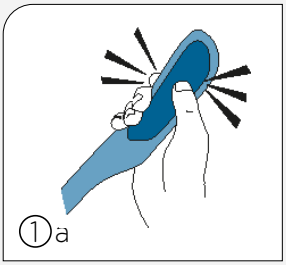


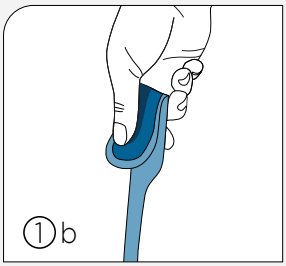
Efter 30 sekunder är katetern klar att användas.



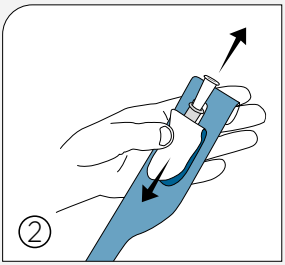
Utför kateteriseringen enligt de instruktioner du fått. Efter användningen kastar du katetern i hushållsoporna.

Så här använder du LoFric Origo

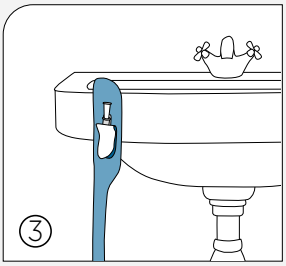




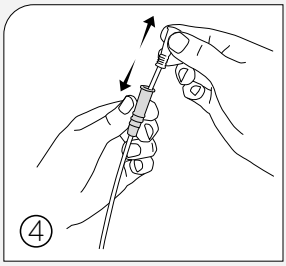
Omedelbar aktivering – alltid fräsch. Allt som behövs är ett lätt tryck och LoFric Origo är aktiverad med saltvattenlösningen.



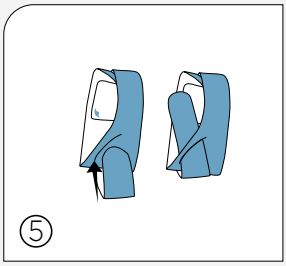
Dra ner remsan för att öppna förpackningen.



Självhäftande flik på baksidan för enkel upphängning på torr och ren yta.

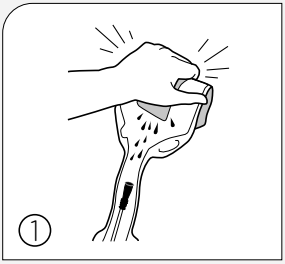


Justerbart handtag för bättre grepp och kontroll, utan att ta på katetern.

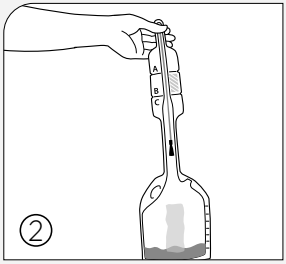


Vikbar till fickformat.
Vik förpackningen och använd skåran för att hålla katetern vikt.

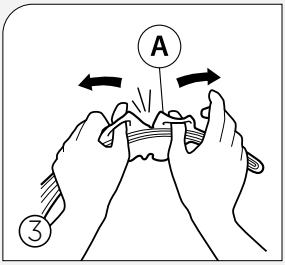
Så här använder du LoFric Hydro-Kit



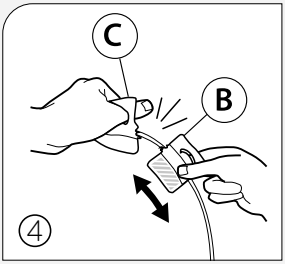
Håll förpackningen upprätt. Vik vattenpåsen och tryck. Låt saltlösningen rinna ner över katetern.



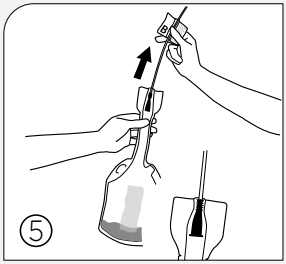
Vänd förpackningen och låt saltlösningen rinna ner i uppsamlingspåsen.



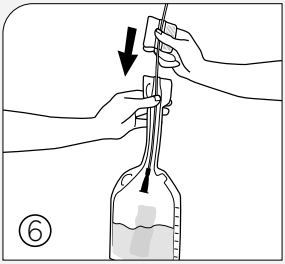
Använd öglorna vid markering **A** för att öppna förpackningen och frilägga kateterspetsen.



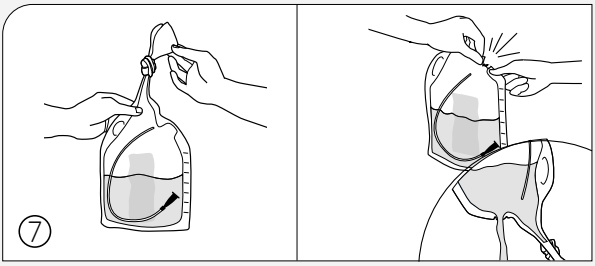
Använd öglorna vid markering **B/C** för att öppna. Använd del **B** som införingshjälpmedel.



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



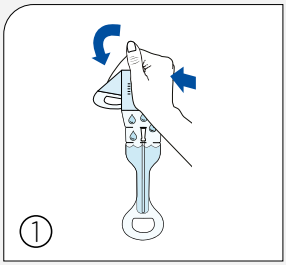
Tryck tillbaka katetern in i uppsamlingspåsen.



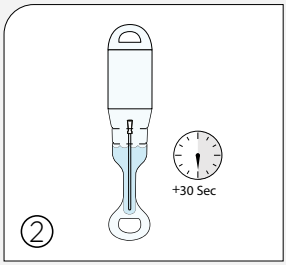
Innan du kasserar påsen, töm den genom halsen, eller knyt ihop och töm via öppningen på sidan. Du kan även knyta ihop och kassera hela påsen.

Så här använder du LoFric Primo

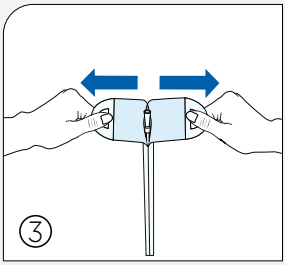
Katetern kan öppnas på två olika sätt – med eller utan införingshjälpmedel



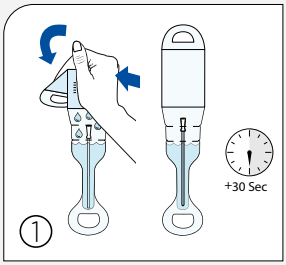
Vik och tryck ihop vattenpåsen så att vattnet rinner ner i katetern.



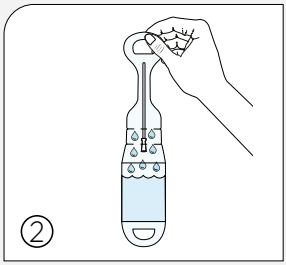
Häng upp LoFric Primo med hjälp av öglan eller den självhäftande baksidan.
Låt katetern vätas i 30 sec, medan du förbereder dig.



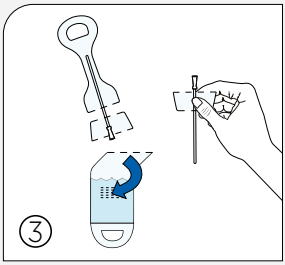
Dra isär förpackningen. Greppa öglorna på förpackningen ovanför vattenpåsen med båda händerna. Dra tills katetern visar sig. Klar att använda.



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 sec, 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

• Transportemballaget sorteras som pappersförpackning
• Kartongen katetrarna ligger i sorteras som pappersförpackning
• Förpackningarna som:
LoFric Origo ligger i sorteras som plastförpackning
LoFric (övriga) ligger i delas och sorteras som plastförpackning och pappersförpackning

Själva katetern ska sorteras som brännbart hushållsavfall eftersom den inte är en förpackning och har varit i kontakt med kroppsvätska i samband med kateterisering. Detsamma gäller för förpackningar som varit i kontakt med kroppsvätska och inte är sköljda.

Innan kateterisering

Försök alltid att kissa på vanligt sätt innan du startar kateterisering. 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.

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 tull-kontrollen 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 reseintyg (hjälpmedelsintyg) på wellspect.se

”För mig som MS-patient är självkateterisering en enorm hjälp. Vid sidan av rullstolen som jag behöver då och då, är katetrarna mina bästa vänner.”

EN MANS BERÄTTELSE

ANVÄNDARE AV LOFRIC ORIGO – **fick diagnosen MS 1998 och hade då inga problem med blåsan. De uppstod först ett par år senare.**

– Plötsligt sprang jag mycket oftare på toaletten, berättar han. Och så småningom började jag planera in mina toalettbesök för att undvika akutsituationer – gick på toa innan jag skulle på möten och andra sådana där försiktighetsåtgärder.

Han hade täta trängningar, men svårt att tömma tomt. Ofta fick han sitta länge och massera innan det kom igång. Att gå på stan och handla blev näst intill omöjligt då han knappt hann ut förrän han kände trängningarna komma. – Tidvis var det ett rent helsike, minns han.

Trots medicinering som skulle dämpa besvären, tyckte han att situationen fortfarande var kämpig. Hans neurolog remitterade honom då till en urotera-peut som föreslog att han skulle prova ren intermittent självkateterisering.

– Hon visade hur jag skulle göra och det fungerade perfekt för mig redan efter första gången, förklarar han. För mig som MS-patient är självkateterisering en enorm hjälp. Vid sidan av rullstolen som jag behöver då och då, är katetrarna mina bästa vänner. De får min vardag att fungera.

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

Kontaktperson: .....

Arbetsplats: ..... Telefon: .....

Val av kateter, LoFric ..... CH: ..... Längd: .....cm

Antal kateteriseringar per dag: .....

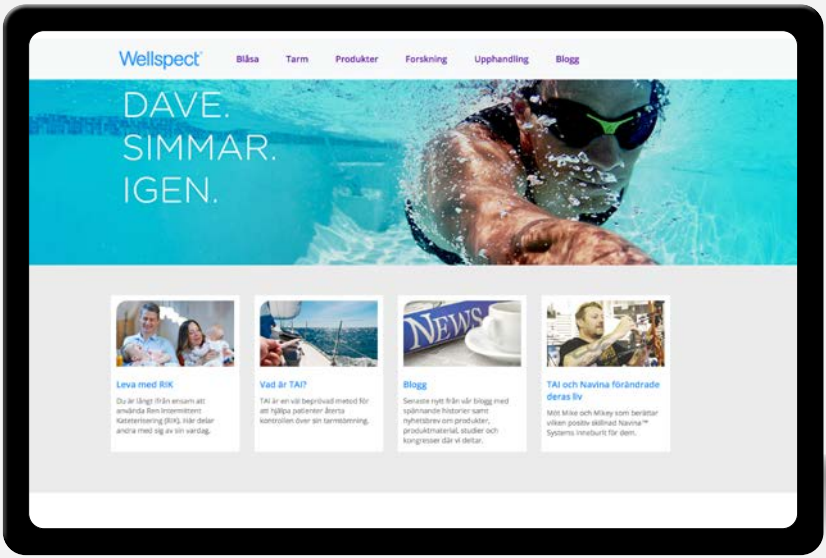
Uppföljning av RIK

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

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

På Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förändrar människors liv. Vi engagerar oss och inspirerar våra användare till bättre självförtroende och självständighet samt till en god hälsa och välbefinnande. Vi har varit ledande inom industrin i mer än 30 år med våra varumärken LoFric® och Navina™. Vi skapar pålitliga och användarvänliga produkter för blås- och tarmskötsel med så liten miljöpåverkan som möjligt. Vi strävar passionerat efter att bli klimatneutrala och arbetar tätt tillsammans med användare och vårdpersonal som hela tiden inspirerar oss till att förbättra våra produkter och tjänster på ett hållbart sätt, idag och för framtiden.
Wellspect. En verklig skillnad.

För mer information om våra produkter och vårt intiativ Advancing Continence Care Together (ACCT), besök wellspect.se

Följ oss också på Facebook och Instagram.

wellspect.se

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal.
Telefonnummer: 031 376 40 00.

Manufacturer CE Rx Only

76012-SE-2020-05-28 © 2020 WELLSPECT. All rights reserved