

Urinläckage hos män

Urindroppssamlare (uridom)



Urinläckage hos män

Urinläckage (inkontinens) kan ha olika omfattning; alltifrån droppar till ofrivillig tömning av hela blåsans innehåll.

Många upplever dessa problem som genanta. Rädslan för obehagliga situationer gör att många män avstår från aktiviteter och sällskapliv. Men så behöver det inte vara!

Det är viktigt att varje form av urinläckage utreds, så att man hittar orsaken för att kunna ge rätt behandling och rätt hjälpmedel.

Hur vanligt är urinläckage hos män?

Urinläckage är något som drabbar män i alla åldrar. Det är dock inte så vanligt hos yngre män utan det är främst äldre män som får besvär. Vid 70 års ålder är förekomsten mellan 7 och 10 procent och därefter noteras en ökning till 20 procent eller mer hos män äldre än 80 år¹. Prostatabesvär samt operativt avlägsnande av prostata är de två vanligast kända riskfaktorerna hos män.

1. Statens beredning för medicinsk utvärdering (2000). Behandling av urininkontinens. Rapport nr 143, sid 27-49.



Orsaker till urinläckage

Urinläckage hos män kan bero på olika orsaker, exempelvis:

- Prostataförstoring som kan leda till svårighet att tömma blåsan, ge trängningar och/eller läckage.
- Prostataoperation som kan orsaka övergående och ibland varaktigt läckage vid hosta, promenader eller annan fysisk ansträngning/aktivitet.
- Neurologiska sjukdomar/skador, som multipel skleros (MS), stroke, Parkinsons sjukdom, ryggmärgsskada och diabetes, kan orsaka urinläckage samt svårigheter att känna behovet att tömma blåsan.
- Urinvägsinfektioner.
- Livsstilsfaktorer som rökning och övervikt kan påverka ett redan existerande urinläckage negativt.
- Läkemedel såsom vätskedrivande medicin kan också leda till urinläckage.



Jefferson Maia

Hur fungerar urinvägarna?

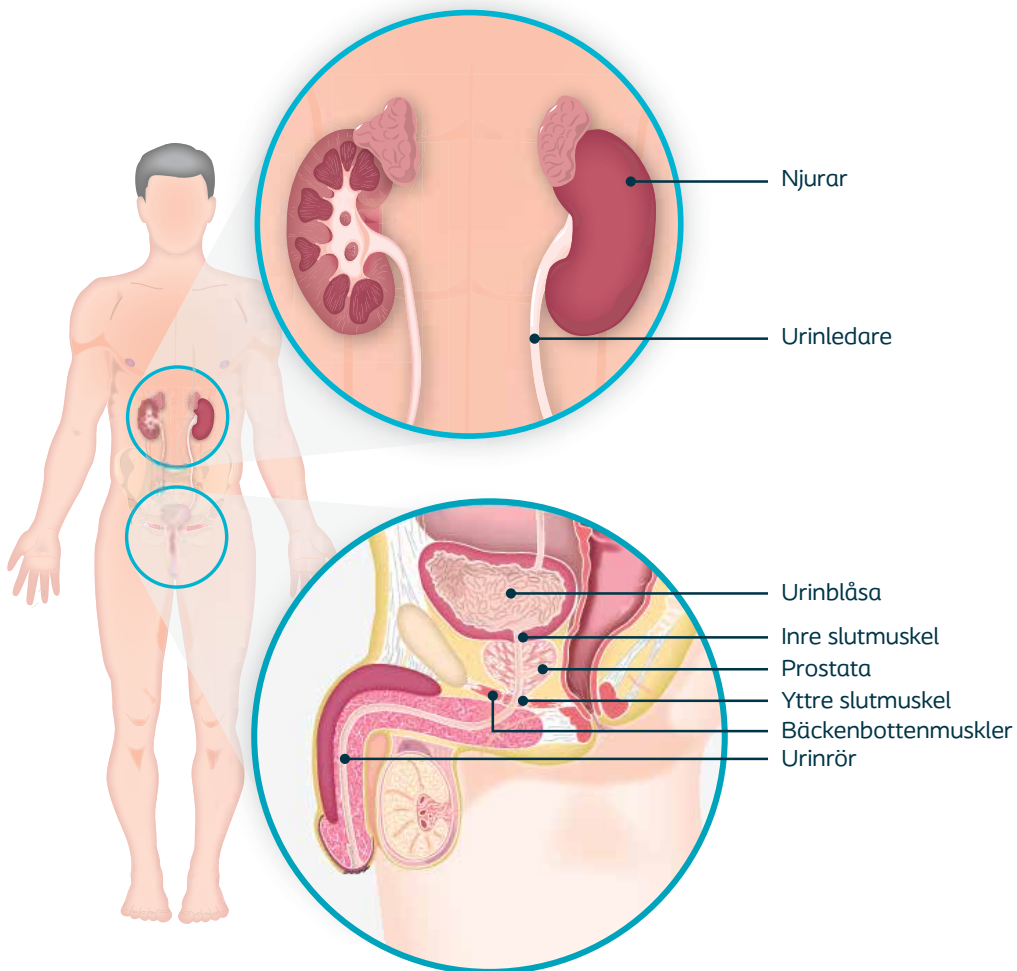
Männens urinvägar består av njurar, urinledare, urinblåsa och urinrör. Urinvägarnas funktion är att bilda, lagra samt göra sig av med urin.

Urinen bildas i njurarna genom filtrering av blodet och från njurarna transporteras urinen genom urinledarna ner till urinblåsan. Där lagras urinen tills dess det är dags att tömma blåsan.

I övergången mellan urinblåsan och urinröret finns en inre slutmuskel som ser till att blåsan hålls stängd. Under prostatan, där urinröret passerar igenom, finns den yttre slutmuskeln som håller urinröret stängt. Det är den yttre slutmuskeln som man själv kan styra över för att tömma urinblåsan.

När man känner sig kissnödig, vid cirka 200–400 ml urin i urinblåsan, ökar signalerna från urinblåsan till hjärnan och man blir då medveten om att urinblåsan behöver tömmas.

För att kunna tömma blåsan måste urinblåsans muskulatur dra ihop sig samtidigt som slutmuskler och bäckenbotten slappnar av. Urinen töms ut genom urinröret. Det är normalt att kissa fyra till åtta gånger per dag men detta varierar bland annat beroende på vätskeintaget. För den äldre mannen är det vanligt att behöva tömma blåsan en till två gånger per natt.





Vilken hjälp finns att få?

En mängd olika behandlingsalternativ finns tillgängliga vid urinläckage hos män såsom exempelvis livsstilsförändringar, bäckenbottenträning eller blåstråning. I de fall där dessa metoder inte fungerar kan till exempel läkemedelsbehandling eller operation bli aktuellt. Olika behandlingsmetoder kan också kombineras.

Utredning bör påbörjas på din vårdcentral/hälsocentral

Inkontinenshjälpmedel

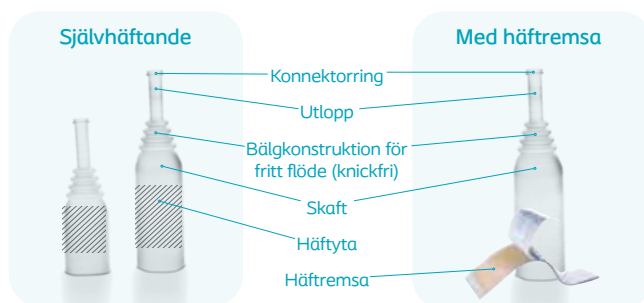
Under pågående behandling av urinläckaget behövs ett bra inkontinenshjälpmedel som ger ett så behagligt och enkelt vardagsliv som möjligt. Även för de män, vars urinläckage inte helt går att avhjälpa, behövs ett bra och tryggt hjälpmedel som är personligt utprovat av uroterapeut, sjuksköterska eller läkare.

Hjälpmedel vid urinläckage hos män inkluderar urindroppssamlare (uridom), absorberande hjälpmedel och ibland även tappningskatetrar.

I denna broschyr presenteras urindroppssamlare (uridom).

Urindroppssamlare (uridom)

En urindroppssamlare ansluten till en urinuppsamlingspåse är en bra och funktionell lösning för män med urinläckage. Huden kommer inte i kontakt med urinen på samma sätt som vid användning av absorberande skydd. Användaren slipper lukten av urin och risken för hudirritation minskar.



Rätt storlek

Det är viktigt att använda rätt storlek på urindroppssamlaren. Sjuksköterskan/uroterapeuten hjälper till att prova ut rätt storlek med hjälp av en mätguide. Penis ska mätas vid bredaste diametern i avslappnat tillstånd. Användaren skall sitta, stå eller ligga på sidan (inte på rygg) när man mäter för att få ett korrekt mått. Måttet avgör vilken omkrets urindroppssamlaren skall ha. Ligger man mellan två storlekar, prova den mindre först.



Hygien

Tvätta penis med vatten och mild tvål en gång per dygn. Det bästa är att använda en oparfymerad och ej återfettande tvål, då fäster häftan bättre. Torka skonsamt så att huden blir helt torr och ta eventuellt bort hårväxt som kan fastna i häftan.

Att applicera urindroppssamlaren

När urindroppssamlaren appliceras bör det vara en till två centimeter mellan ollonet och utloppet. Förhuden skall inte vara tillbakadragen.

Självhäftande urindroppssamlare

1. Håll urindroppssamlaren med två fingrar över penis och rulla sakta ut urindroppssamlaren med den andra handen in mot penisroten till dess att urindroppssamlaren är helt utrullad.



2. Krama urindroppssamlaren med handen runt penis så att häftan värms upp och fäster ordentligt.



3. Kontrollera att urindroppssamlaren fäst ordentligt genom att dra i den innan du ansluter urinuppsamlingspåsen.



Urindroppsamlare med häftremsa

1. Avlägsna skyddspappret från båda sidorna av häftremsan.



2. Placera häftremsan runt penis, vid penisroten.



3. Rulla ut urindroppsamlaren längs penis och över häftremsan. Krama urindroppsamlaren med handen runt penis där häftremsan sitter så att den fäster ordentligt.



4. Kontrollera att urindroppsamlaren fäst ordentligt genom att dra i den innan du ansluter urinuppsamlingspåsen.





Koppla

Koppla ihop urindroppssamlaren med urinuppsamlingspåsen.

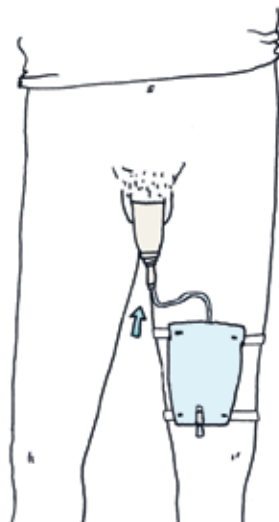
Urindroppssamlaren har en upphöjd kant vid utloppet. Den upphöjda kanten gör det lätt att fästa urinuppsamlingspåsens konnektor till urindroppssamlaren.

OBS! Se till att urindroppssamlare och konnektor sitter ihop ordentligt.

Om du använder en tömbar påse

– se till att tömningsventilen är stängd.

Fäst påsen på benet med fästband eller benficka.



Avlägsna urindroppssamlaren

Man avlägsnar enkelt urindroppssamlaren genom att försiktigt rulla av den från penis. Vid användning av urindroppssamlare och häftremsa så följer häftremsan automatiskt med. Tvätta rent huden med ljummet vatten och tvål för att ta bort eventuella klisterrester.

Urindroppssamlaren bör bytas en gång per dygn och den tömbara urinuppsamlingspåsen byts enligt gällande riktlinjer och rekommendationer.

På natten

Den som har stora mängder urin nattetid kan använda en påse med större kapacitet och längre slang alternativt seriekoppla en påse med större volym till den befintliga benpåsen.

Råd och tips

Om läckage uppstår

- Kontrollera att urindroppssamlaren inte är knickad (vikt).
- Kontrollera att urinpåsens slang är sträckt och inte knickad (veck på slangen). Man kan använda en urinpåse med knickfri slang.
- Kontrollera att urindroppssamlaren har rätt storlek och att den är applicerad på rätt sätt.
- Kontrollera att urindroppssamlaren och urinpåsens konnektor är ordentligt sammankopplade.
- Kontrollera att urinpåsen är placerad under urinblåsans nivå.

Om urinen inte rinner ner i urinpåsen

- Kontrollera att urindroppssamlaren inte är knickad (vikt).
- Säkerställ att det är en till två centimeter mellan ollonet på penis och urindroppssamlarens utloppsrör.
- Säkerställ så att urindroppssamlaren inte är för trång eller för liten då detta kan pressa ihop urinröret och förhindra urinflödet.
- Se till så att urinpåsens slang är sträckt och inte knickad (veck på slangen). Man kan använda en urinpåse med knickfri slang.
- Säkerställ att urinpåsen töms regelbundet.

Vid sängläge

- Vid sängläge måste påsen placeras på en lägre nivå än urinblåsan.

Problem att avlägsna urindroppssamlaren

- Svep en ljummen och fuktig handduk runt penis en liten stund vilket kan göra det lättare att ta av urindroppssamlaren.

Urindroppssamlaren skrynklar sig när den rullas på

- Ta kontakt med din uroterapeut/sjuksköterska för att få prova en mindre storlek på urindroppssamlaren.

Urindroppssamlaren rullar av vid användning

- Säkerställ en säker applicering genom att rulla ut urindroppssamlaren fullständigt samt krama urindroppssamlaren med handen runt penis så att den fäster ordentligt.
- Använd en oparfymerad och ej återfettande tvål vid tvätt av penis (då fäster häftan bättre).
- Eventuellt kan urindroppssamlaren vara för stor. Ta kontakt med din uroterapeut/sjuksköterska för att få prova en mindre storlek.

Behov av att tömma urinpåsen under natten eller läckage på grund av för stor urinmängd

- Byt till en urinpåse med större kapacitet och längre slang på natten eller seriekoppla en extra urinpåse.

Könshår fastnar i häftan

- Ta bort könshår som kan fastna i häftan.

Svårt att applicera urindroppssamlaren på en tillbakadragen penis

- En kort urindroppssamlare bör användas.

Vad skall jag göra om jag behöver kissa när jag har urindroppssamlaren applicerad på penis?

- Koppla loss urinpåsen från urindroppssamlaren och kissa genom urindroppssamlaren. Torka av utloppet noga så att urinpåsen och urindroppssamlaren säkert kan sammankopplas igen.

Vid erektion

- Rätt applicerad och med rätt storlek så rymmer urindroppssamlaren en erektion då materialet är elastiskt. Genom att lämna ett avstånd på en till två centimeter mellan ollonet och utloppsörret vid applicering av urindroppssamlaren säkerställs inte bara ett fritt flöde utan det förhindrar även tryckproblem vid eventuell erektion.



Produkter

Urindroppssamlare finns tillgängliga i olika utföranden och material. Storlekar finns från 70 mm till 125 mm i omkrets samt i olika längder.



Urinuppsamlingspåsar finns i flera utföranden, både med fast slanglängd och med avklippbar slang. Det finns urinpåsar med volym från 250 upp till 2000 ml.



Det finns olika fästansordningar såsom exempelvis benband och påshållare till säng.



Anteckningar

Coloplast Care

– personlig rådgivning för personliga behov

Coloplast Care är ett kostnadsfritt medlemsprogram för dig som använder tappningskateter eller har andra inkontinensproblem. Som medlem får du en personlig rådgivare som coachar dig i vardagen, ger praktiska tips, inspirerar och svarar på frågor om dina produkter. Vi vill stötta och inspirera dig till att leva det liv du vill leva och vår ambition är att bidra till en ökad livskvalitet.

Det här är Coloplast Care



Tidningen RIKare Vetande

En medlemstidning för dig som använder tappningskateter eller har andra inkontinensproblem.



Hemsida och e-post

En dedikerad hemsida och e-post med artiklar och pålitliga råd, skräddarsydda för din situation.



RIK-kollen

Håll koll på hur din blåsa mår genom regelbunden självbedömning.



Personlig rådgivning

Våra rådgivare coachar, ger dig stöd och tips. Möjlighet att prova produkter.



Coloplast Care

Skanna QR-koden för att se vår film om Coloplast Care.

Vill du veta mer?

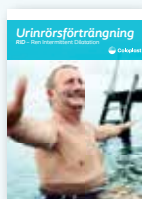
Coloplast har ett antal broschyrer där du får mer information om god blås-och tarmhälsa.



Blåstömningshjälp
för kvinnor



Blåstömningshjälp
för män



Urinrörsförträngning
- RID



Förstoppning och
avföringsinkontinens
- Vattenlavemang

Hör gärna av dig till vår kundservice på telefon eller mail om du önskar beställa någon av ovan broschyrer.

0300-332 56

mån-tors: 08.00-16.30

fre: 08.00-15.00

se@coloplast.com

Ett stort tack till dem som hjälpt oss att författa denna broschyr: Carina Andersson (uroterapeut, Umeå), Gunvor Greis (uroterapeut, Gävle), Johanna Björk (uroterapeut, Varberg), Kalle Norrström (sjuksköterska, Örebro), Margareth Harris (uroterapeut, Stockholm), Roger Nyberg (uroterapeut, Kalmar).

Miljöfakta

Förpackning: Allt material är återvinningsbart, sortera och lämna på närmaste återvinningsstation.

Vi är anslutna till Förpacknings- och Tidningsinsamlingen/FTI.

Produkt: Vi rekommenderar att produkten går till söförförbränning med energiutvinning.



0543

Anmälan till Coloplast® Care

Ja tack*, jag är eller vill gå med i Coloplast Care kostnadsfritt

Skicka mig broschyren:

- Blåstömningshjälp för kvinnor (SP2000)
- Blåstömningshjälp för män (SP2007)
- Urinrörsförträngning (SP2001)
- Förstoppning och avföringsinkontinens (SP2004)

Alla broschyrer är kostnadsfria.

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

E-post: _____

Födelsedatum (ÅÅMMDD): _____ - _____ - _____

Telefon: _____

Coloplast vill hålla dig uppdaterad med relevant service och support, vänligen ge ditt samtycke nedan!

Samtycke till marknadsföring

Vi på Coloplast vill gärna då och då kunna informera dig om relevanta produkter och tjänster; dela inspirerande berättelser från andra kunder; eller berätta om kommande händelser via telefon, sms, e-post eller brev. Vår kommunikation till dig kommer att baseras på de personuppgifter du har lämnat till oss samt dina preferenser och intressen, inklusive dina hälsodata.

*Samtycke för personlig rådgivning

Genom att dela med dig av dina personliga och känsliga uppgifter samtycker du till att Coloplast AB kan behandla och lagra dina uppgifter i syfte att tillhandahålla service och support, för att hantera din förfrågan och hålla dig informerad, antingen personligen eller via telefon, sms, e-post eller brev. Vi kommer också att behandla dina uppgifter för att förbättra våra produkter och tjänster. Vi kan dela dina uppgifter med våra tredjeparts serviceleverantörer när det behövs för att uppfylla förfrågan samt överföra data på ett säkert sätt utanför EU/EES för att stödja vår affärsverksamhet.

Du kan när som helst återkalla samtycke genom att skriva till dataskyddsbud@coloplast.com eller ringa oss på 020-76 60 00. För mer information, läs vår integritetspolicy för samtycke på www.coloplast.se/samtycke.

SP2002



Coloplast Care
betalar portot

Coloplast Care
Svarspost nr 202 037 06
434 01 KUNGSBACKA