

REN INTERMITTERENDE KATETERISERING

- til dig som er kvinde

LoFric®



Blæretømningsproblemer kan ramme hvem som helst, når som helst. Dette hæfte er en hjælp til dig, der har problemer med at tømme blæren, og som anvender LoFric® til selvkateterisering

Hæftet er tænkt som supplerende information til det du allerede er blevet oplært i på hospitalet. Det kan også anvendes som et opslagsværk. I den første tid med selvkateterisering

kan der opstå situationer, hvor du har brug for at genopfriske kateteriseringsmetoden.

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) er en metode, der hjælper dig med at håndtere dit blæretømningsproblem. Metoden giver dig større frihed til selv at styre din blæretømning, på en hygiejnisk og skånsom måde. Dette kan give dig en bedre hverdag og en højere livskvalitet.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Hvad er Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)?	4
Årsager til blæretømningsproblemer	5
Urinvejene og helbredet	6
Kvindens anatomi	7
Sådan udføres RIK	8
LoFric - Dét valg, du altid kan stole på	10
Sådan anvender du LoFric/LoFric Sense	12
Sådan anvender du LoFric Elle	13
Sådan anvender du LoFric Hydro-Kit.....	14
Sådan anvender du LoFric Primo	15
Gode råd og tips	16
En kvindes historie	18
Hvordan kan RIK løse dine problemer?	19
Tjekliste	21
Kontakt	22

HVAD ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING (RIK)?

Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) er en metode, hvor man regelmæssigt tømmer urinblæren med et engangskateter. Metoden er effektiv, uanset om det drejer sig om problemer med at holde på urinen eller at tømme blæren. Selv om det kan føles lidt mærkeligt i begyndelsen, er det en enkel og smertefri metode.

Sådan fungerer RIK

RIK indebærer, at et engangskateter indføres i urinblæren, så al urin løber ud.

Dette hjælper med at tømme urinblæren. Når urinblæren er tom, tages katetret ud igen og bortskaffes. De fleste lærer meget hurtigt at kateterisere sig. Med lidt øvelse tager en kateterisering kun nogle få minutter.

Det virker måske lidt skræmmende, svært eller måske bare besværligt. Men som med alt andet gør øvelse mester. Tusindvis af mænd, kvinder og børn rundt om i verden selvkateteriserer sig 4-6 gange hver dag – og deres erfaring er, at det løser mange af deres problemer og gør livet meget lettere.

RIK med engangskateter har flere fordele, bl.a. følgende:

- Beskytter de nedre og øvre urinveje
- Når urinblæren tømmes, mindskes risikoen for urinvejsinfektion
- Giver bedre livskvalitet ved at reducere inkontinens og hyppig vandladningstrang

ÅRSAGER TIL BLÆRE-TØMNINGSPROBLEMER

Mange sygdomme og skader kan påvirke urinvejene og evnen til at tømme blæren. Man inddeler disse i to grupper: **Besvær med at holde på urinen og besvær med at tømme urinen ud.**

Besvær med at holde på vandet indebærer urinlækage eller pludselig trang til at lade vandet (urge). Besvær med at tømme blæren kan indebære, at blæren ikke kan tømme sig helt eller delvist. Det er ikke unormalt, at man har besvær med både at holde på vandet og tømme blæren.

Mulige årsager:

- Neurologisk sygdom, fx Multipel Sklerose (MS)
- Slap blæremuskulatur
- Fødselsskader
- Stråleskader
- Komplikationer efter operation i underlivet
- Skade/sygdom, fx rygmarvsskade
- Medfødte misdannelser, fx rygmarvsbrok
- Diabetes

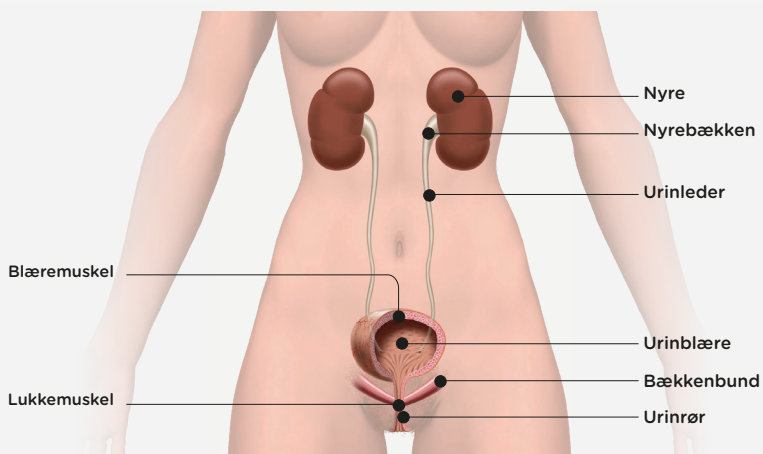
URINVEJENE OG HELBREDET

Raske, velfungerende urinveje er vigtige for vores velbefindende og faktisk en forudsætning for at kunne leve.

Nyrerne har to opgaver: At fjerne affaldsprodukterne i blodet og regulere kroppens salt- og vandbalance. Det der ikke går tilbage i blodet, udskiller nyrerne i form af urin. Urinen løber derefter ned i blæren, som fungerer som et opsamlingsreservoir. Selve blæren er egentlig en stor muskel, som kan udvide sig og trække sig sammen.

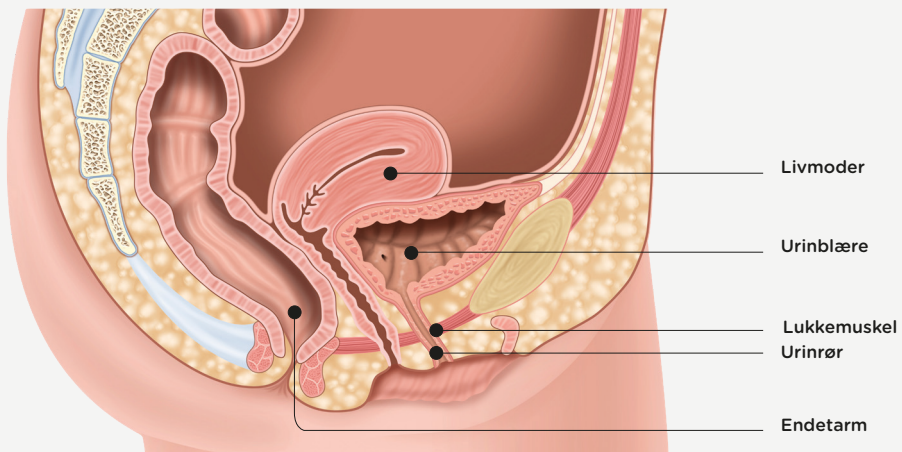
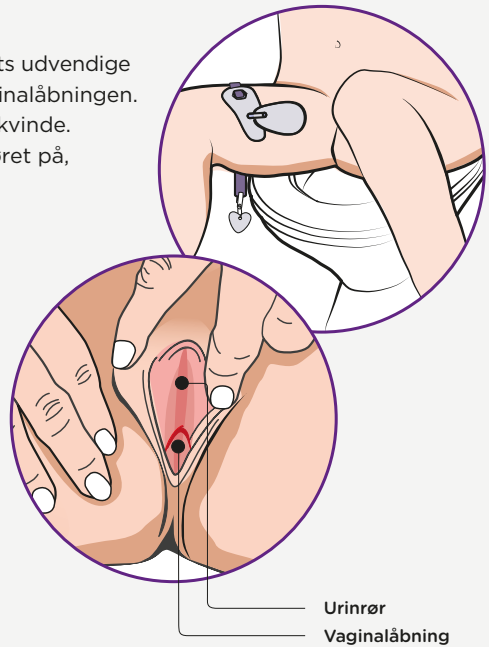
Når blæren trækker sig sammen, presses urinen ud i urinrøret, men først skal urinen passere lukkemusklen. Det er en

muskel nedenfor blæren, der fungerer som en sikkerhedsventil, der enten er lukket eller åben. Når den er åben, kan urinen løbe ud og ned i toilettet. Blæren skal tømmes helt når du lader vandet. Urinmængden varierer fra person til person, men ligger på 200-400 ml per toiletbesøg, og samlet på 1-2 liter i døgnet. De fleste lader vandet 4-8 gange i døgnet.



KVINDENS ANATOMI

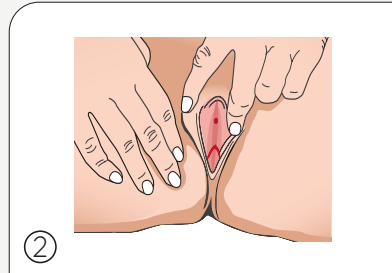
Kvindens urinrør er 3-5 cm langt. Urinrørets udvendige åbning er placeret mellem klitoris og vaginalåbningen. Der kan være stor variation fra kvinde til kvinde. Den bedste måde selv at lokalisere urinrøret på, er ved hjælp af et spejl.



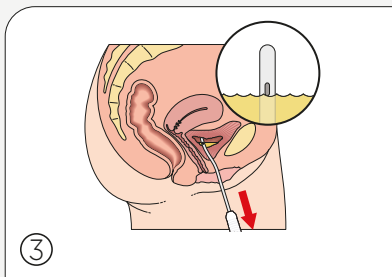
Sådan udføres RIK



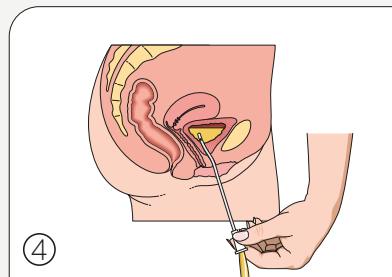
Vask hænderne grundigt med vand og sæbe, både før og efter kateteriseringen. Rør ved så lidt som muligt, efter du har vasket hænder, inden du kateteriserer dig.



Adskil kønslæberne, og løft lidt opad, og lokaliser urinerørsåbningen.



Før langsomt katetret ind i urinerøret. Når urinen begynder at løbe ud, før da katetret et par centimeter yderligere ind.

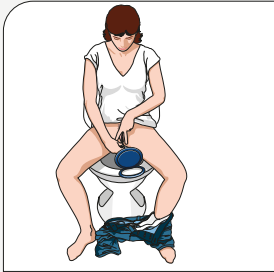


Når urinstrålen er stoppet, trækkes katetret langsomt en smule ud. Hvis urinen igen begynder at løbe, vent med at udtage katetret helt, til strålen er stoppet. Nu er blæren helt tom.



For at lokalisere urinerørets åbning, anvendes i begyndelsen ofte et spejl.

Find en stilling, der passer dig, og anvend de nødvendige hjælpemidler



I begyndelsen kan det være en god hjælp, at anvende et spejl, så du lettere finder urinrørsåbningen. Efter lidt øvelse kan man, uden spejl, lokalisere urinrørsåbningen med en finger, for at fornemme hvor katetret skal indføres.



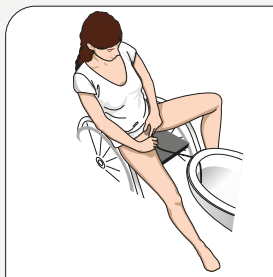
Hvis du kan stå op, kan det nogle gange være lettere at finde urinrøret på den måde.



Adskil kønslæberne og indfør katetret. Tøm urinen ud i toiletet.



Sidder du i kørestol og kateteriserer dig, kan en urinopsamlingspose eller LoFríc Hydro-Kit være til hjælp.



Her anvendes forlængerslange direkte ned i toiletet. Et tip til at holde slangen på plads er, at placere den mellem selve kummen og toiletbrættet.

Scan QR-koden for at få yderligere information og se instruktionsvideoer om, hvordan du udfører RIK.



LOFRIC - DÉT VALG, DU ALTID KAN STOLE PÅ

Brugervenlige hydrofile, intermitterende katetre, der er tilpasset din krop med henblik på skånsom og sikker langtidsanvendelse

LoFric - det klassiske og originale

LoFric® er vores klassiske hydrofile lav-friktionskateter. LoFric skal i rent vand for at aktivere den hydrofile overflade.

LoFric Elle - sikkert og diskret med ergonomisk design for bedre hygiejne og optimal kontrol

LoFric® Elle™ er et hydrofilt intermitterende kateter til engangsbrug, der er klar til brug, og hvor beholderen bliver til et håndtag, når det sættes på katetret. Håndtaget, der er ergonomisk, øger kontrollen, sikrer bedre hygiejne og opretholder integriteten.

LoFric Primo - bøjeligt kateter med sterilt vand

LoFric® Primo™ er et hydrofilt kateter, som er pakket med sterilt vand. Katetret aktiveres, når det skal bruges. LoFric Primo kan foldes sammen og er nemt at tage med.

LoFric Sense - brugervenligt, sikkert og diskret design

LoFric® Sense™ er et attraktivt valg for kvinder, med et gribevenligt håndtag. Det er ekstra lille og diskret - og alligevel langt nok til at tømme blæren helt.

LoFric Sense har alt, hvad der skal til for at udføre sikker og bekvem kateterisering overalt. LoFric Sense er skræddersyet til kvinder.

LoFric Hydro-Kit - alt i én løsning - sikkert og nemt at anvende overalt

LoFric® Hydro-Kit™ er et komplet hydrofilt katetersæt. Med både LoFric kateter, saltvandsopløsning og opsamlingspose gør det brugeren helt uafhængig af toilet eller adgang til vand. LoFric Hydro-Kit giver dig frihed og tryghed til kateterisering, uanset hvor du er. Katetret er klar til brug umiddelbart efter aktivering.

VÆRD AT VIDE OM URINVEJSKATETRE

Som med alt andet i livet er det vigtigt med en god begyndelse. Dette gælder også, når du begynder med selvkateterisering. Det er derfor vigtigt at vælge et kateter, der passer til dine behov og din livsstil.

De fleste foretrækker katetre, der er smidige at anvende og lette at indføre. Det er dog lige så vigtigt at tænke på succes på den lange bane. Katetrets ydre spiller en meget vigtig rolle både på kort og langt sigt. Hver eneste kateterisering er en belastning af urinrøret. Det mærkes muligvis ikke i begyndelsen, men med tiden kan det give gener.

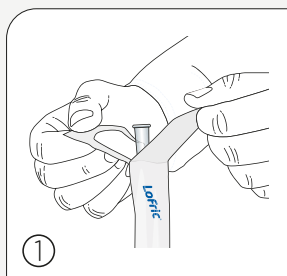
Det er derfor altafgørende at vælge et kateter med lav friktion helt fra begyndelsen. LoFric® er et urinvejskateter med en helt unik og videnskabeligt testet overflade, som giver en skånsom kateterisering med minimal friktion.



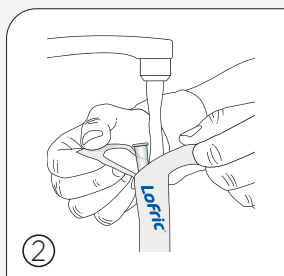
Det ydre lag på kateteret består af et tyndt lag af PVP der sammen med saltopløsningen, i den rette koncentration, binder vandet til overfladen af kateteret. Det sikrer at kateteroverfladen forbliver glat og komfortabel under hele kateeteriseringen



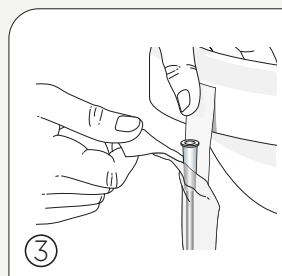
Sådan anvender du LoFric



Åbn pakningen ved at trække fligene 5-6 cm fra hinanden.

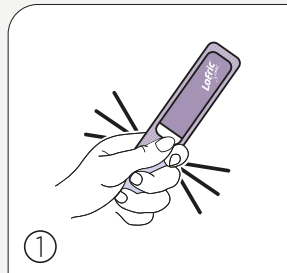


Fyld vand direkte i pakningen, så hele katetret lægges i blød. Almindeligt koldt vand fra vandhanen er fint. Efter 30 sekunder er katetret klart til brug.

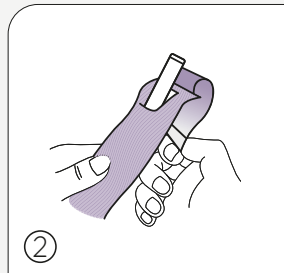


Pakningen er forsynet med en selvklæbende flig. Fjern den blå beskyttelse, og fastgør pakningen på en velegnet tør overflade.

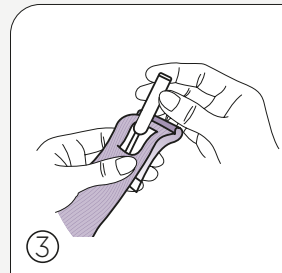
Sådan anvender du LoFric Sense



Fold den nederste del af emballagen, og tryk til. Katetret er klart til brug.

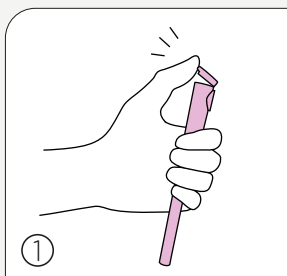


Åbn fligen, vikl den bagover. På bagsiden er en selvklæbende flig til ophængning af katetret.

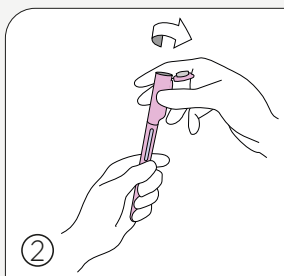


Tag katetret ud af emballagen.

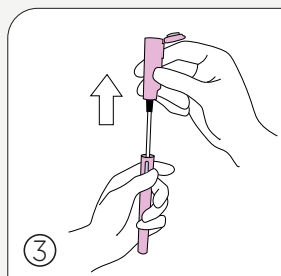
Sådan anvender du LoFric Elle



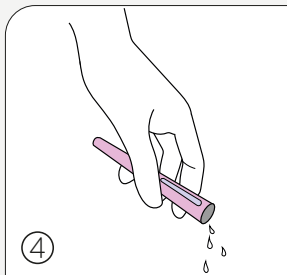
Bryd den øvre sterile barriereåbning.



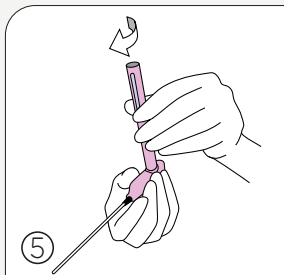
Bryd den nedre sterile barriere ved at holde på den nederste beholder og vrikke/skrue den øverste del af.



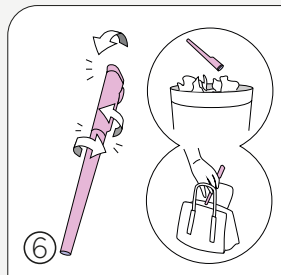
Træk kateteret ud.



Tøm beholderen for den resterende væske (i toiletet eller vasken).

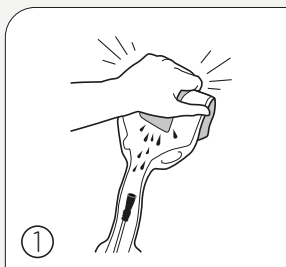


Ved at fastgøre den ydre beholder til kateteret kan den bruges som et håndtag.

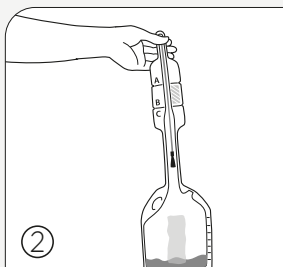


Sæt kateteret tilbage i den nederste beholder. Smid det ud, eller transporter det i tasken, indtil du kan smide det ud.

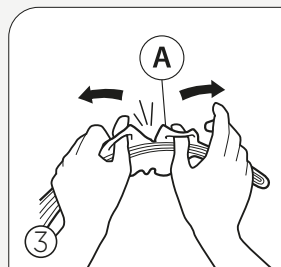
Sådan anvender du Hydro-Kit



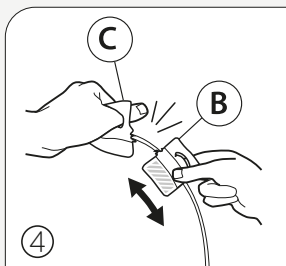
① Hold produktet lodret. Fold vandposen og klem til. Lad nu saltvandsopløsningen løbe ned til katetret og det er klar til brug.



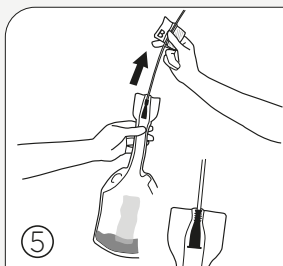
② Vend pakken og lad saltvandsopløsningen løbe ind i opsamlingsposen.



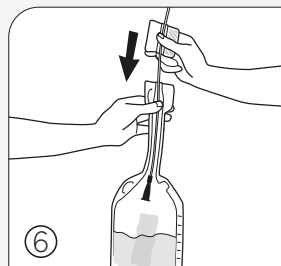
③ Anvend gribehullerne ved riveslids "A" for at åbne og afdække kateterspidsen.



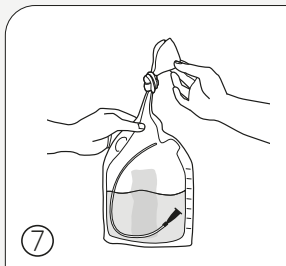
④ Anvend gribehuller ved riveslids "B/C" for at åbne. Anvend sektion "B" som hjælp til håndtering af katetret.



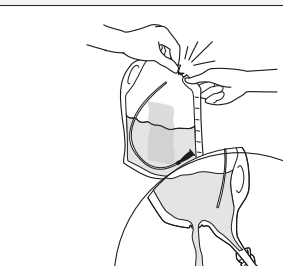
⑤ Træk forsigtigt katetret ud af pakningen indtil konnektoren stopper for at forsegle mellem katetret og opsamlingsposen. Kateteriser nu på normal vis.



⑥ Efter kateterisering, skub det brugte kateter tilbage i opsamlingsposen.

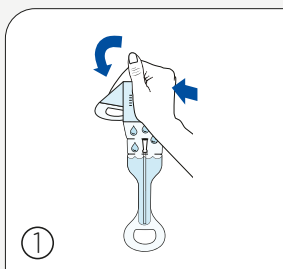


⑦ Før bortskaffelse, tøm enten posen via halsen eller bind en knude på halsen og tøm via åbningen på siden. Man kan også kassere hele posen med dens indhold ved først at binde en knude på halsen af posen.

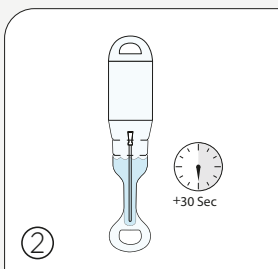


Sådan anvender du LoFric Primo

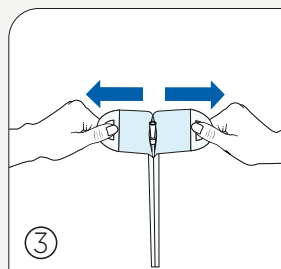
Katetret kan åbnes på to forskellige måder - med eller uden hjælpemiddel til indføring



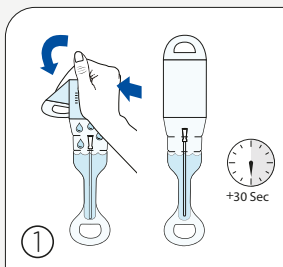
Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned i katetret.



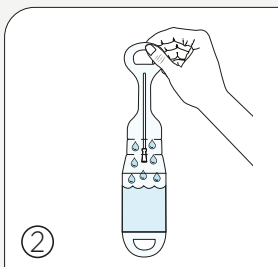
Hæng LoFric Primo op ved hjælp af øjet eller den selvklæbende bagside. Lad katetret blive vådt i 30 sekunder, mens du forbereder dig.



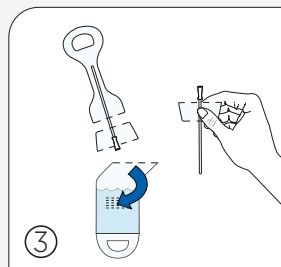
Åbn pakningen. Grib fat om øjerne på pakningen oven over vandposen med begge hænder. Træk, indtil katetret er blotlagt. Så er det klart til brug.



Buk og tryk vandposen sammen, så vandet løber ned til katetret. Hæng LoFric Primo op ved hjælp af øjet eller den selvklæbende bagside. Lad katetret blive vådt i 30 sekunder, mens du forbereder dig.



Vend pakningen op og ned, så vandet løber retur til vandposen.



Fjern vandposen ved at rive flig "A" af. Tip! Riv halvvejs, og vend så pakningen om, og riv det resterende stykke af. Riv flig "B" af på samme måde som flig "A". Anvend den del, der er tilbage, som hjælpemiddel til indføring.

GODE RÅD OG TIPS

Drik væske

Kroppen har normalt brug for 1,5-2 liter væske om dagen. Væsken sikrer, at urinblæren bliver skyllet igennem, hvilket mindsker risikoen for urinvejsinfektion.

Affaldssortering

- Transportkassen sorteres i pap affald
- Kateter æsken sorteres i pap affald
- Emballagen som:
 - LoFric Sense ligger i sorteres i brændbart restaffald
 - LoFric (øvrige) katetre ligger i sorteres ligeledes i brændbart restaffald
- Håndtaget på LoFric Elle sorteres som hård plast.

Selve katetret skal også sorteres i brændbart restaffald, eftersom det har været i kontakt med kropsvæske i forbindelse med kateterisationen. Det samme gælder emballage, som har været i kontakt med kropsvæske.

Inden kateterisering

Prøv altid at lade vandet selv på naturlig måde, inden du begynder kateteriseringen. Slap af i bækkenbunden, og prøv ikke at presse med mavemusklerne.

Menstruation

Påvirker ikke kateteriseringen.

Problemer med at indføre katetret

Hvis du er anspændt, når du skal kateterisere dig, kan lukkemuskulaturen omkring urinrøret blive stram og gøre det sværere at indføre katetret. Du må ikke presse katetret ind. Find en god stilling, host lidt, og slap af. Prøv at indføre katetret igen. I begyndelsen af behandlingen kan der forekomme blod i urinen eller på katetret. Det skyldes ofte, at urinrøret er irriteret. Erfaringen viser, at det hurtigt går over, men hvis du er usikker, skal du henvende dig til din uroterapeut/sygeplejerske.

Urinvejsinfektioner

Det er normalt for personer, som anvender kateter, at have et forhøjet bakterieniveau i urinen. Hvis du har symptomer på en urinvejsinfektion – f.eks. feber, smerter ved vandladning, hyppig trang til vandladning, smerter i ryggen eller blod i urinen – skal du søge læge. Det er vigtigt at tage en urinprøve ved mistanke om UVI, så du får den rette antibiotika. Det er også vigtigt kun at tage antibiotika, hvis du har symptomer på

urinvejsinfektion og ikke, hvis der blot er forhøjede bakterietal i urinen. Dette beskytter dig på sigt mod alvorligere og resistente bakterier.

På rejser

Tag dine katetre og hjælpemidler med hjemmefra, når du skal ud at rejse. Det er desværre ikke så usædvanligt, at bagage kommer på afveje på flyrejser, så opbevar derfor altid katetre til et par dage i håndbagagen. For at gøre det nemmere ved told- og security kontrol kan du bestille en hjælpemiddelattest/rejsekort hos din kontinenssygeplejerske, eller du kan henvende dig til Wellspect.

God hygiejne

For at opretholde den naturlige bakteriefloora, som beskytter mod infektioner, anbefales intim hygiejne én gang om dagen, med vand og mild sæbe. Du kan med fordel anvende håndsprit på hænderne, hvis du kateteriserer dig på et offentligt toilet.



Bestil et rejsesæt eller et rejsedokument på wellspect.dk

”RIK har betydet store, positive forandringer for mig. Mit problem med inkontinens forsvandt helt.”

EN KVINDES HISTORIE

BRUGER AF LOFRIC SENSE – fik diagnosen MS i 1995.

Fem år senere begyndte hun med Ren Intermitterende Kateterisering (RIK).

– Det var min urolog som til sidst sagde, at jeg intet valg havde. Med 8-10 urinvejsinfektioner om året, var det den eneste udvej, men det tog lang tid for mig, at vænne mig til RIK.

Forinden havde hendes hverdag drejet sig om, at hun mere eller mindre hele tiden følte trang til at lade vandet. Hver dag brugte hun tykke hygiejnebind, i tilfælde af, at hun i løbet af dagen ikke kunne holde på vandet. Dét der vendte hendes negative tanker, var coachforløbet på rehabiliteringscentret. Hun syntes, at kateterisering tog lang tid, så de bad hende tage tid.

– Det hjalp mig med, at sætte det hele i perspektiv. For hvad er 10 minutter af døgnets 24 timer! Pludseligt blev det mere enkelt at RIK´e sig og jeg kunne endeligt acceptere det som en del af min hverdag. I dag anvender jeg RIK hver gang jeg skal lade vandet, men det er ikke længere et problem for mig.

Det er bare sådan, at jeg kommer af med vandet – helt enkelt.

En uroterapeut rådede mig til, at lade vandet på bestemte tidspunkter – det vil sige med 3 til 4 timers mellemrum, og det fungerer vældigt fint.

– RIK har betydet store, positive forandringer for mig. Mit problem med inkontinens forsvandt helt. Jeg oplever ingen urinlækager om dagen, og om natten slipper jeg for at skulle på toilettet. Tidligere kunne jeg gå fire til fem gange, hvilket forstyrrede nattesøvnen totalt. Urinvejsinfektionerne forsvandt helt i begyndelsen. I dag har jeg måske en urinvejsinfektion hvert andet år, mere er det ikke.

– Jeg lever meget mere frit. Og mere trygt – jeg behøver ikke spekulere på, om der er et toilet i nærheden, eller ej.
– Jeg vil råde alle andre med lignende problemer til straks at søge hjælp, for der er hjælp at få!

Tøv ikke, du får dit liv tilbage!



HVORDAN KAN RIK LØSE DINE PROBLEMER?

Forbedre livskvaliteten

Ved at minimere risikoen for urinvejsinfektioner og/eller lækageproblemer kan man i større udstrækning leve et normalt liv uden at bekymre sig om generende urinlugt eller vådt tøj. Dette kan give dig større kontrol og dermed øget livskvalitet. Når urinblæren tømmes helt, bliver der også længere mellem toiletbesøgene. Du slipper for at skulle op flere gange om natten for at tømme urinblæren, hvilket giver dig en bedre nattesøvn. På samme måde har du færre toiletbesøg om dagen, og du får mere tid til at foretage dig andre, og mere spændende, ting.

Forebygge urinlækage og hyppig trang til vandladning

Ved at tømme urinblæren helt og regelmæssigt undgår du lækage og hyppig trang til vandladning. En overfyldt urinblære kan give ukontrolleret lækage. Hvis urinblæren ikke er helt tom, skal den kun fyldes med en lille mængde urin, før du får behov for at skulle på toilettet igen.

Mindske risikoen for urinvejsinfektioner

Når urinblæren tømmes helt, mindskes risikoen for urinvejsinfektion. For at forhindre urinvejsinfektion skal man derfor regelmæssigt tømme urinblæren helt.

Give blæren sin funktion tilbage

En regelmæssig tømning af urinblæren kan undertiden genetablere en fuldstændig og funktionel tømning. Dette er ikke muligt for alle, men for en dels vedkommende og ved bestemte sygdomstilstande er det ved hjælp af træning muligt at opnå.

Spare tid

Mange må sidde længe på toilettet for at tømme urinblæren, eller de skal straks på toilettet igen, når de har ladet vandet. RIK tager kun nogle få minutter, og blæren tømmes helt.



TJEKLISTE, FØR DU PÅBEGYNDER RIK

For at gøre din begyndelse med RIK så god som muligt, er her en tjekliste over den information, som du sikkert har modtaget ved oplæringen i RIK.

Udfyldes sammen med sundhedspersonalet:

TJEKLISTE

Kontaktperson:

Afdeling: Kontakt:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde:cm

Antal kateteriseringer pr. dag:

Information om RIK

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Årsag til blæretømningsproblemer | <input type="checkbox"/> Tilpasse RIK intervaller individuelt |
| <input type="checkbox"/> Urinvejenes anatomi | <input type="checkbox"/> Information om komplikationer såsom urinvejsinfektion |
| <input type="checkbox"/> Urinvejenes normale funktion | <input type="checkbox"/> Demonstration af katetre og andre hjælpemidler |
| <input type="checkbox"/> Fordele ved RIK | <input type="checkbox"/> Praktiske råd |
| <input type="checkbox"/> Undervisning i RIK metoden | |
| <input type="checkbox"/> Udføre RIK under vejledning | |

TJEKLISTE OPFØLGNING

Kontaktperson:

Afdeling: Kontakt:

Valg af kateter, LoFric CH: Længde:cm

Antal kateteriseringer pr. dag:

Opfølgning på RIK

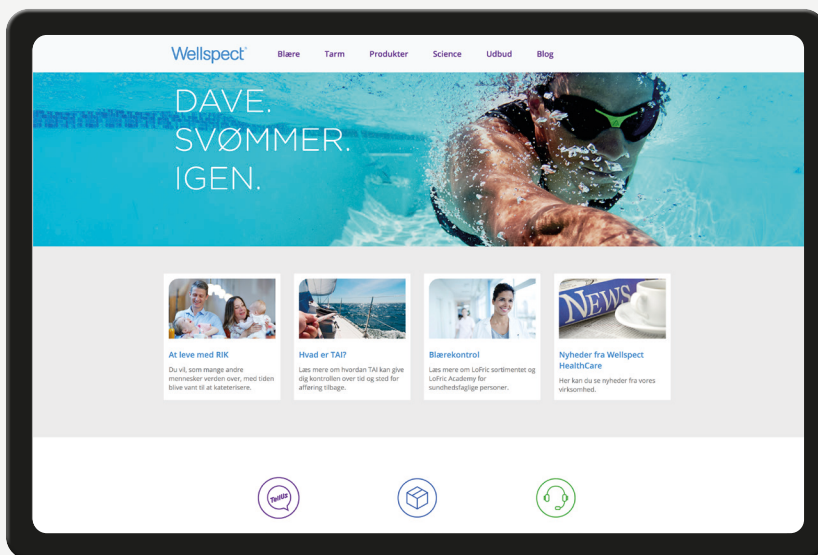
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gennemgå vandladningskemaet for at tilpasse tømningsintervaller | <input type="checkbox"/> Praktisk information om sortiment og aktuelle websites |
| <input type="checkbox"/> Repetition af RIK-teknik | <input type="checkbox"/> Eventuelle komplikationer |
| <input type="checkbox"/> Følg op på RIK-behandlingens effekt på hverdagslivet/livskvaliteten
- er det de rigtige kateter?
- er det det rigtige tømningsinterval? | <input type="checkbox"/> Praktiske råd ved fx rejser |

VIL DU VIDE MERE OM LOFRIC OG SELVKATETERISERING?

- Få mere at vide om kroppen og forskellige diagnoser
- Forstå fordelene ved Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) med LoFric
- Se instruktionsfilm
- Læs personlige beretninger

Alt dette og meget mere finder du på wellspect.dk eller hvis du scanner QR-koden nedenfor.





Abonnér på vores blog

og få de seneste opdateringer direkte i din mail.

Kontakt os

Hvis du vil vide mere om LoFric katetre, eller hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte vores Kundeservice på telefon 4362 4332 eller mail info.dk@wellspect.com

Hos Wellspect værdsætter vi menneskene bag vores succes, som en førende leverandør af livsforbedrende løsninger til kontinenspleje, under de velkendte brands LoFric® og Navina™. Fra tusindvis af brugere og sundhedsfaglige verden over, der inspirerer vores innovative løsninger, véd vi, at samarbejde er den bedste måde at fremme kontinenspleje på – så vores brugere får mere tid til livet. Baseret på mere end 30 års livsforbedrende indsats, stræber vi intenst efter at gøre en reel forskel hver dag for alle, der har behov for vores produkter og services.

Wellspect. A Real Difference.

wellspect.dk



Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal.
Ring 4362 4332.



Rx Only

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal. Tel 031 376 40 00. www.wellspect.se