

Blæretømming ved selvkateterisering

– for kvinner

SpeediCath®



Innhold

Til deg som skal starte med kateterisering	3
Kvinner og RIK.	5
Normal funksjon i nyrer og urinveier	6
Kvinnens nedre urinveier	7
Normal blæretømming	8
Ulike posisjoner ved kateterisering	9
Kateterisering hos kvinner med SpeediCath® Compact Eve	10
Kateterisering hos kvinner med SpeediCath® Compact og SpeediCath® Compact plus	12
Kateterisering for kvinner med SpeediCath® Compact Set	14
Blæretømming med hydrofile tappekatre	17
Vanlige spørsmål for kvinner som bruker kateter	18
Hva er uroterapi?	20
Drikke- / vannlatingsskjema	22
Pasientforeninger	24
Coloplast® Assistanse	26

Til deg som skal starte med kateterisering

I denne brosjyren kan du lese om regelmessig blæretømming med hydrofile tappekatre. Metoden kalles RIK, ren intermitterende kateterisering. Det innebærer at du tømmer urinblæren fullstendig med et tappekater.

Det er forskjellige årsaker til at blæren ikke tømmes. RIK prosedyren blir gjennomgått av en lege, uroterapeut eller sykepleier. Å lære seg kateterisering krever tålmodighet og er som andre ting litt utfordrende i starten. Det handler om å finne nye rutiner i hverdagen. På de neste sidene kan du lese mer om RIK, de ulike katetrene, medlemsorganisasjoner og

Coloplast Assistanse®. Assistanse er vårt medlemsblad som utgis flere ganger i året. Det oppdaterer deg på nyheter og har mange aktuelle temaer skrevet av helsepersonell og kateterbrukere.

Brosjyren er utarbeidet i samarbeid med uroterapeutene Jannicke Frugård og Jannike Mohn ved Helse Bergen, Haukeland Universitetssykehus. Denne brosjyren er et supplement til den opplæringen som blir gitt.

Coloplast Norge AS



Kvinner og RIK

Dersom urinblæren ikke tømmes ved normal vannlating, kan det føre til urinveisinfeksjoner, blærestein, urinlekkasje og i verste fall nyreskade. For å unngå komplikasjoner knyttet til urinveiene, er det viktig at urinblæren tømmes ved hjelp av et engangskateter.

Dersom du tømmer urinblæren regelmessig med RIK, kan du få bedre kontroll over vannlatingen og føle deg tryggere i hverdagen.

All bruk av kateter skal foretas i samråd med lege. Opplæring blir gitt av en uroterapeut eller sykepleier.

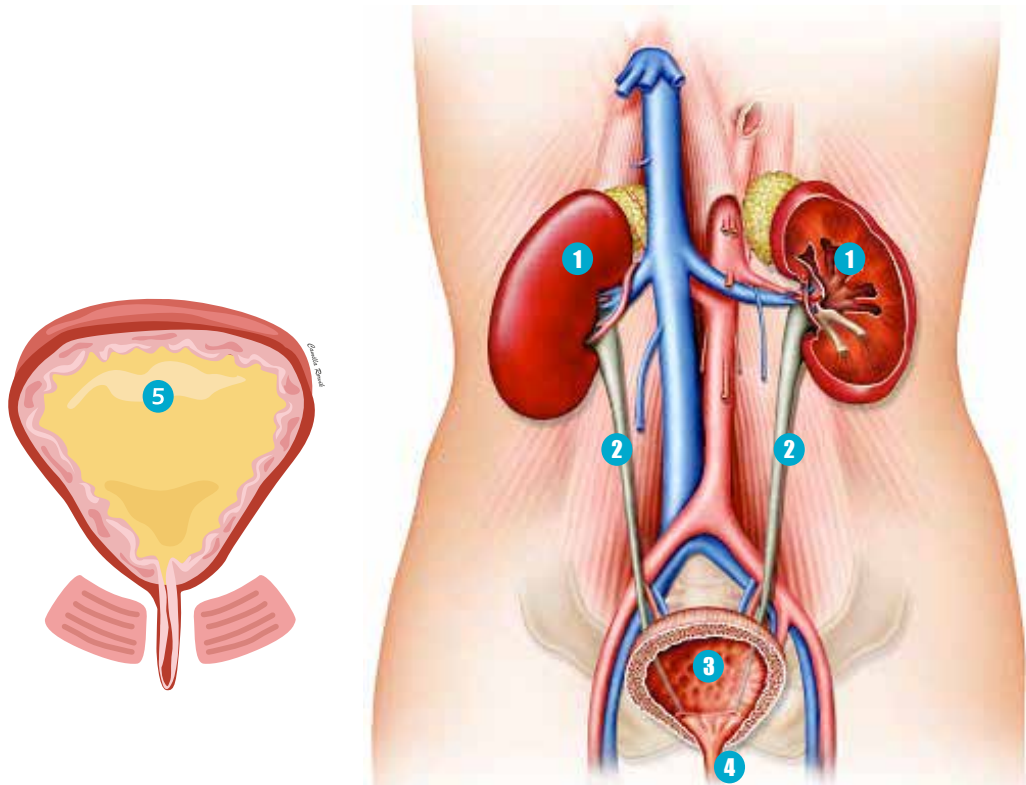
Årsaker til ufullstendig blæretømming:

- Nevrologiske skader/sykdommer, for eksempel MS
- Medfødte misdannelser
- Underlivs- eller tarmoperasjoner
- Skade på urinrør og bekkenbunnen ved forløsning
- Diabetes
- Medikamenter
- Dårlig blæretømming av ukjent årsak

Normal funksjon i nyrer og urinveier

Urinen dannes i nyrene (1) ved filtrering av blodet. Fra nyrene ledes urinen gjennom urinlederne (2) ned i urinblæren (3). Ny urin dannes kontinuerlig og lagres i urinblæren. Etter noen timer tømmer urinblæren seg. Ved tømning slapper lukkemuskelen av, blæren trekker seg sammen og urinen

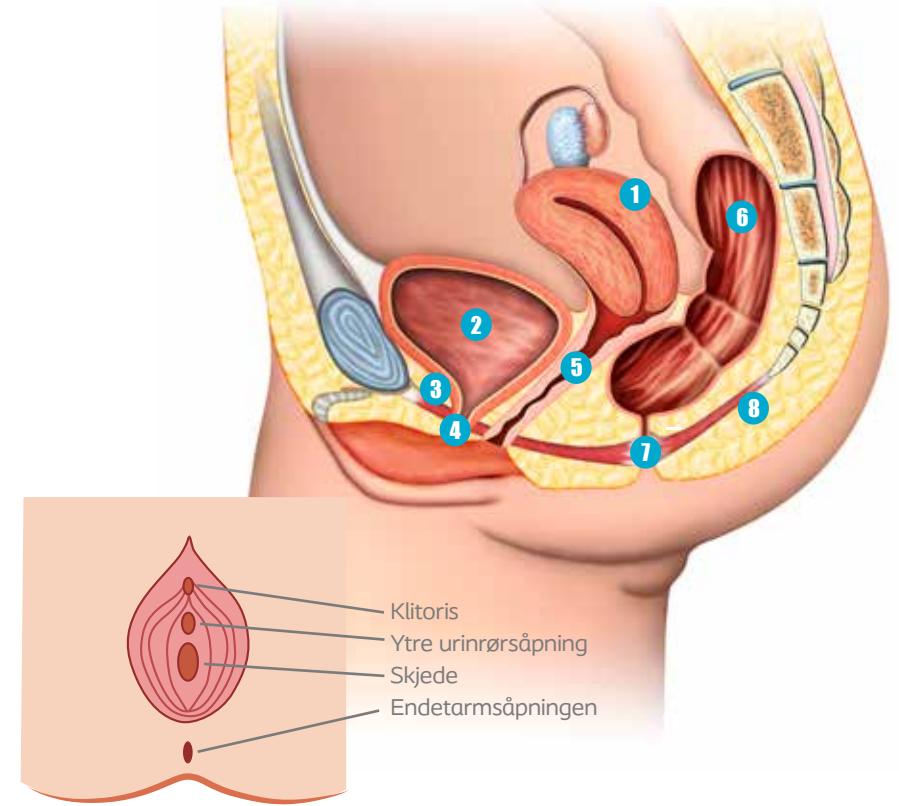
tømmes ut gjennom urinrøret (4). Det er normalt å tisse fire til sju ganger om dagen, vanligvis når urinblæren inneholder 250-400 ml urin. Frekvensen kan variere avhengig av væskeinntaket. (5) Illustrasjonen forestillter en full blære.



Kvinnens nedre urinveier

1. Livmor
2. Urinblære
3. Lukkemuskel
4. Urinrør

5. Skjede
6. Endetarm
7. Endetarmsåpning
8. Bekkenbunn



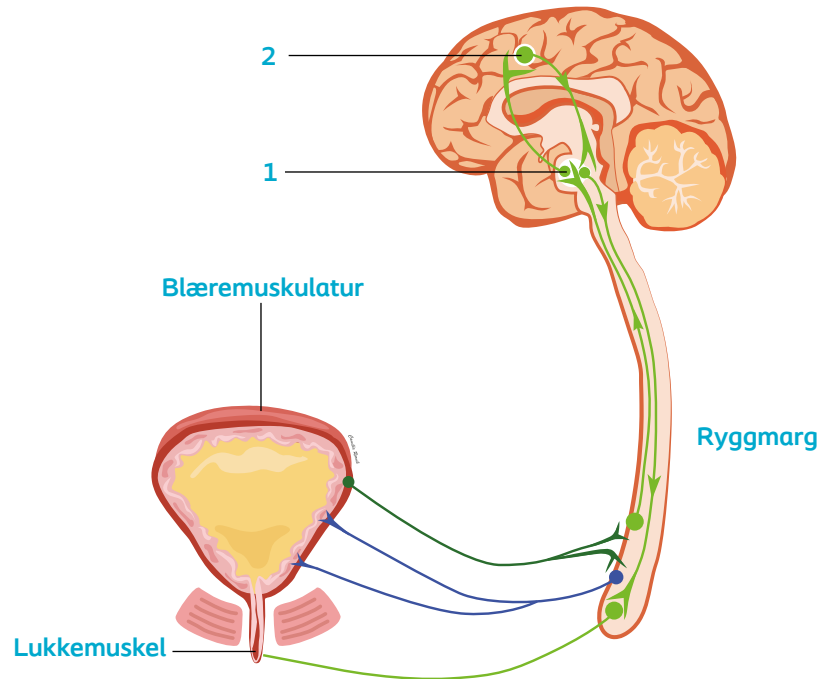
Normal blæretømming

Urinblæren har normalt en kapasitet på 400 ml. Vi tisser vanligvis fire til sju ganger om dagen. Frekvensen er avhengig av væskeinntaket.

Allerede når det er 200-300 ml i urinblæren, går det beskjed, nerveimpuls, fra blæreveggen via sentralnervesystemet i ryggmargen til overordnet vannlatingssenter i hjernestammen, pons (1). Vi har et viljestyrt vannlatingssenter i hjernebarken (2). Når nerveimpulsen går videre hit, kjenner vi vannlatingstrang.

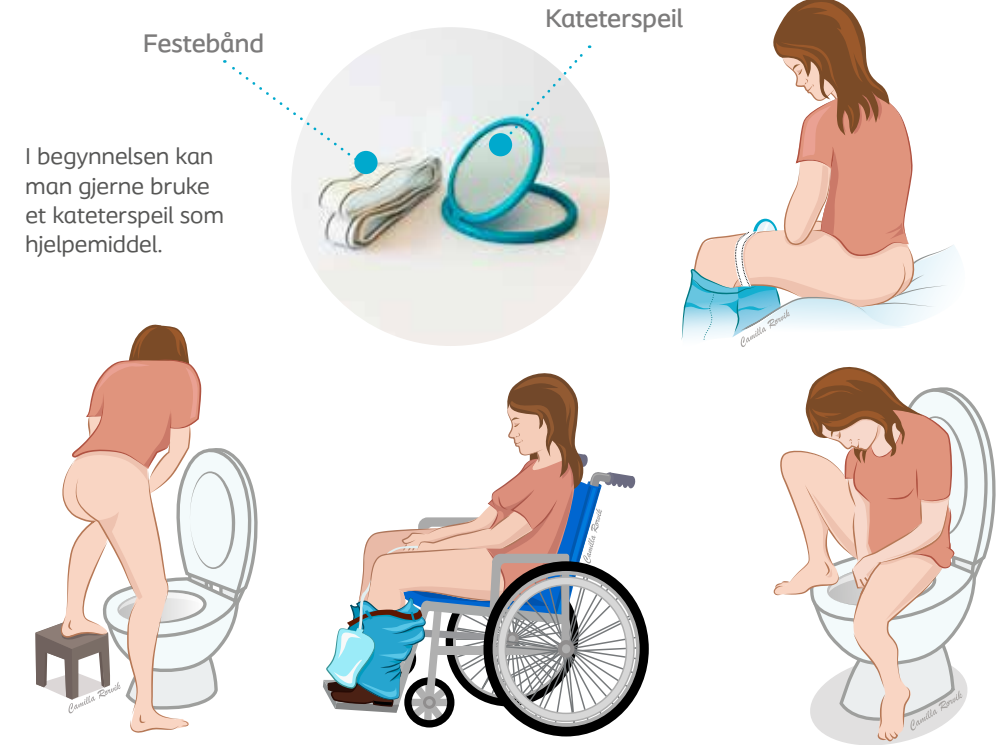
Dette senteret ligger i den mer "utviklede" del av hjernen, som blant annet kan koordinere sansene våre. Her ligger forklaringen til at vi vanligvis kan utsette vannlating til vi er kommet på toalettet.

Ved blæretømming på toalettet, går nerveimpuls fra viljestyrt vannlatingssenter (2) via pons (1) og ryggmarg til muskulaturen i blæreveggen, som trekker seg sammen samtidig som lukkemuskelen åpner seg. Da tisser vi.



Ulike posisjoner ved kateterisering

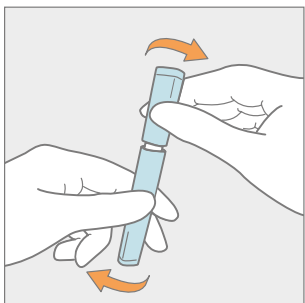
Velg den posisjonen som passer deg best



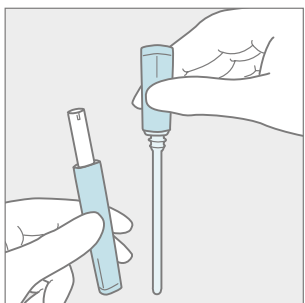
Et godt råd til deg som bruker kateter

Det er viktig å ha god tid når du skal kateterisere deg. Det er viktig at all resturinen fjernes for å unngå urinveisinfeksjoner. Bakterier formerer seg raskt i resturinen som ligger igjen i blæren. Unngå inntak av for mye væske om kvelden. Da slipper du å stå opp om natten for å tømme blæren.

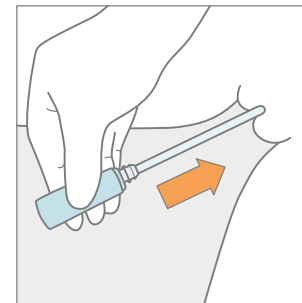
Kateterisering hos kvinner med SpeediCath® Compact Eve



1. Vask hendene godt med såpe og vann.
2. Hold pakningen loddrett, slik at håndtaket og den bredeste delen peker oppover.
3. Åpne produktet ved å vri håndtaket i motsatt retning for å bryte forpakningen.



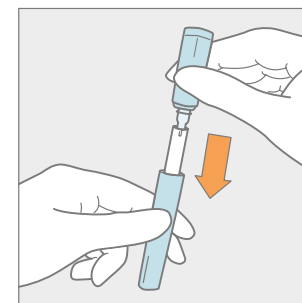
4. Åpne ved å trekke kateteret noen centimeter rett opp fra hylsen, til du merker motstand. De to ringene under håndtaket må være synlige for å sikre at kateteret er trukket helt ut før det er klart til bruk.



5. Det er nok at du vasker underlivet en til to ganger per dag. Skill kjønnsleppene og følg deg fram til urinrørsåpningen. I starten kan det være en fordel å bruke et lite speil, slik at du kan se hvor kateteret skal føres inn.

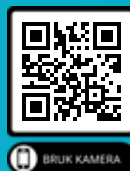
Før kateteret forsiktig inn i urinrøret til urinen begynner å strømme, og deretter noen cm til. La kateteret peke ned i toalettet, la urinen renne ut.

6. Når urinen slutter å renne, drar du langsomt ut kateteret et stykke om gangen, slik at du er helt sikker på at blæren er helt tom.



7. Kateteret legges tilbake i hylsen og lukkes helt. Kastes i restavfall når det passer deg.
8. Vask hendene til slutt.

Scann QR-koden for å se en animasjonsfilm som viser selve kateteriseringen med SpeediCath Compact Eve

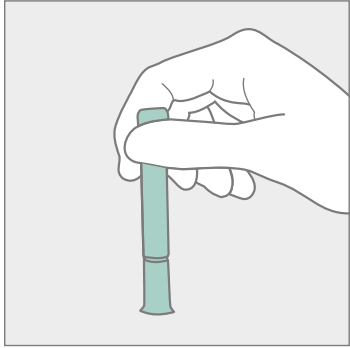


BRUK KAMERA

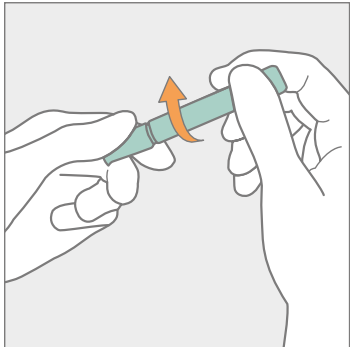
Kateterisering med urinpose

Ved bruk av SpeediCath Compact Eve med urinpose vil de fleste urinposer passe til åpningen på kateteret. Urinpose koblet til kateter brukes oftest i de tilfeller det er lite tilgang til toalett eller for de som kateteriserer i seng eller stol. For informasjon om ulike urinposer les mer på våre hjemmesider www.coloplast.no

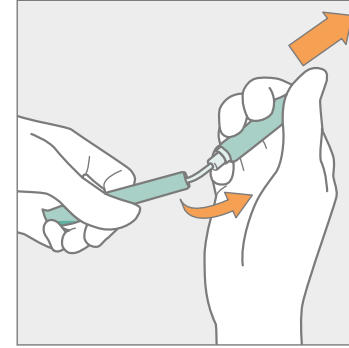
Kateterisering hos kvinner med SpeediCath® Compact og SpeediCath® Compact Plus



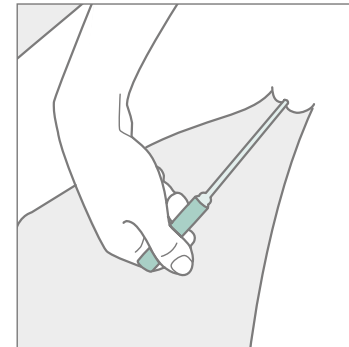
1. Vask hendene godt med såpe og vann.
2. Hold produktet loddrett, slik at håndtaket og den bredeste delen peker oppover.



3. Trekk hylsene fra hverandre så langt som mulig, helt til produktet er fastlåst og du hører et lite klikk. Viktig! Dersom kateteret ikke trekkes helt ut, kan det bli skjøvet tilbake til hylsen.



4. Det er nok at du vasker underlivet en til to ganger per dag. Skill kjønnsleppene og føl deg fram til urinrørsåpningen. I begynnelsen kan det være en fordel å bruke et lite speil, slik at du bedre kan se hvor kateteret skal føres inn. Før kateteret forsiktig inn, så langt at urinen begynner å renne og deretter noen cm til. La deretter kateteret peke ned i toalettet, og la urinen renne ut.



5. Når urinen slutter å renne, drar du langsomt ut kateteret et stykke om gangen, slik at du er sikker på at blæren er helt tom. Kast kateteret i restavfall.
6. Vask hendene til slutt.

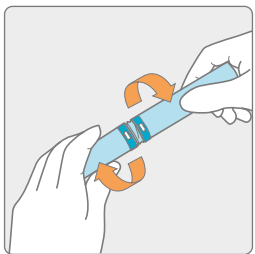
Scann QR-koden for å se en animasjonsfilm som viser selve kateteriseringen med SpeediCath Compact



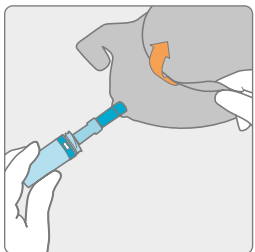
SpeediBag™ Compact urinpose

SpeediBag™ Compact urinpose for SpeediCath Compact er en komplett kateter- og urinposeløsning. Urinposen er pakket til minimal størrelse og passer fint i en liten håndveske. Brukes hvis du ikke har eller kan kateterisere direkte i toalettet. Urinposen rommer 700 ml urin.

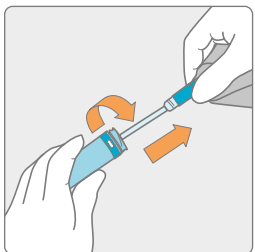
Kateterisering for kvinner med SpeediCath® Compact Set



1. Vask hendene med såpe og vann. Det er viktig å unngå at bakterier overføres fra hender til kateter.

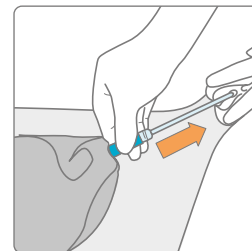


2. Kateteret ligger klart til bruk i en steril saltvanns-oppløsning. Åpne kateteret når du er helt klar til å kateterisere deg. Du vrir på kateteret for å fjerne hylsen. Brett så ut posen.

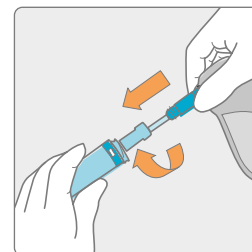


3. Vri og trekk kateteret helt ut fra hylsen. Kateteret er nå helt klart til bruk.

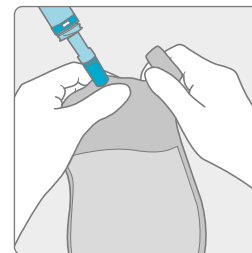
Scann QR-koden for å se en animasjonsfilm som viser selve kateteriseringen med SpeediCath Compact Set



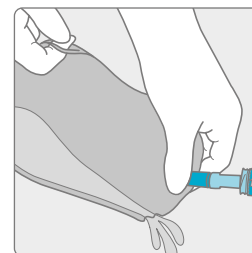
4. Skill kjønnsleppene og føl deg frem til urinrørs-åpningen. Før kateteret forsiktig inn i urinrøret til urinen begynner å strømme ut i posen, og deretter før kateteret litt lengre inn.



5. Når urin stopper å strømme, skal kateteret trekkes ut ca. 1-2 cm. Dersom urinen begynner å strømme igjen, venter du til urinstrømmen opphører. Dra så kateteret langsomt ut slik at du er sikker på at blæren er helt tom.



6. Etter at blæren er tømt, settes kateteret tilbake i hylsen før tømning av urinposen.



7. Åpne urinposen ved å rive av tappen.

8. Tøm urinposen. Etter tømning kan posen pakkes sammen igjen og legges tilbake i hylsen sammen med kateteret. Kast kateteret i restavfall ved anledning. Vask hendene etterpå.



Fabiola, SpeediCath Compact Eve bruker

Blæretømming med hydrofile tappekatetre



Coloplast har et bredt sortiment av hydrofile tappekatetre. Helsepersonell hjelper deg til å velge riktig størrelse. Et hydrofilt tappekater er skånsomt for den følsomme slimhinnen i urinrøret. Hydrofil vil si at overflaten på kateteret blir glatt når den kommer i kontakt med vann.

Kateterøynene på katetrene er finpolerte og gir lav friksjon, og dermed redusert risiko for skader i urinrøret. SpeediCath-katetrene inneholder ikke PVC eller Ftalater. De ligger klare til bruk i sterilt saltvann. Pakningen er diskret og enkel å ha med seg overalt.

SpeediCath® – klart til bruk

Er du avhengig av å kateterisere deg flere ganger daglig, er komfort og sikkerhet svært viktig. SpeediCath-katetre finnes i standard og kompakte katetre. Det inneholder verken PVC eller ftalater som er en fordel for deg og miljøet rundt deg.

EasiCath®

EasiCath er et tørt, sterilt engangskateter. Kateterposen må fylles med vann slik at kateteret blir glatt. Du må vente i ca. 30 sekunder før kateteriseringen starter. EasiCath inneholder PVC og ftalater og kan for noen føles mykere enn et SpeediCath kateter. Enkelte brukere vil foretrekke det som alternativ til SpeediCath.

Lateksfrie katetre

Coloplast engangskatetre og urinposer inneholder ikke lateks.

Vanlige spørsmål for kvinner som bruker kateter

Hvor ofte bør jeg kateterisere meg?

Det varierer fra person til person. Det viktigste er å følge helsepersonellens råd. Det er for mange vanlig å kateterisere seg fire til sju ganger daglig. Inntaket av væske og vanndrivende medisiner har også innvirkning på hvor ofte du kateteriserer deg. Det er viktig at det du taper og eventuelt tisser hver gang, ikke overskrider 400 ml. Resturin inneholder mange bakterier og kan forårsake urinveisinfeksjoner.

Hvilke symptomer skal jeg være oppmerksom på ved bruk av kateter?

Typiske tegn på urinveisinfeksjon kan være svie, økt tendens for lekkasje, eller vond lukt fra urinen. Feber, kvalme, smerter i magen eller ryggen kan også være et tegn på urinveisinfeksjon. Kontakt legen din. Hvis du oppdager litt blod på kateteret er det ingen grunn til uro. Det skyldes sannsynligvis en liten irritasjon i urinrørets slimhinne, som normalt går over etter noen få dager. Dette kommer oftest når du starter med kateteriseringen. Kontakt lege dersom problemene ikke avtar.

Hva gjør jeg når jeg er i utlandet på reise?

Ta alltid med flere katetre enn det du normalt bruker. Oppbevar dem i håndbagasjen. Det

kan skje at bagasjen forsvinner underveis. Coloplast har utarbeidet et reisesertifikat skrevet på seks ulike språk. Det bekrefter at du har med deg medisinsk utstyr om bord. Sertifikatet stemples av din lege eller annet helsepersonell. Vis sertifikatet ved sikkerhetskontrollen for å komme enklere gjennom kontrollen. Vi anbefaler SpeediCath-katetre som er klare til bruk når du åpner pakningen. Bruker du tørre katetre, er du avhengig av god vannkvalitet.

Kan jeg bruke kateteret flere ganger dersom jeg har tatt med meg for få på reise?

Nei, overflatebehandlingen blir svært redusert etter første kateterisering. Engangskatetre er kun for engangsbruk.

Kan jeg kateterisere meg under menstruasjonen?

Du skal kateterisere deg akkurat som du pleier. Hvis du skulle komme til å føre litt blod inn i urinrøret med kateteret, renner det ut igjen sammen med urinen og er helt ufarlig.

Hva gjør jeg dersom jeg fører kateteret inn i skjeden?

Dersom du fører kateteret inn i skjeden, lar du det ligge. Det vil da være lettere å finne urinrørsåpningen med et annet kateter.





Hva er uroterapi?

Forstyrrelser i blærefunksjonen kan være komplekse tilstander. Denne gruppen pasienter kan ha et akutt, langvarig eller kronisk helseproblem. Uroterapi søker å opprette/vedlikeholde normal blærefunksjon.

Utredning, behandling, veiledning og undervisning er sentrale aspekter for en uroterapeut i det kliniske arbeid. Pasienten blir i størst mulig grad involvert i egen behandling.

Hvem er uroterapeuter?

Uroterapeuter er spesialsykepleiere med høy kompetanse og faglig innsikt når det gjelder funksjonsforstyrrelser i de nedre urinveier. Uroterapeuter har tatt videreutdanning tilsvarende 60 studiepoeng ved Høgskolen i Bergen eller ved Universitetet i Göteborg.

Hvor finner man uroterapeuter?

I Norge finner man uroterapeuter på sykehus i urologiske, gynekologiske, nevrologiske og rehabiliteringsavdelinger, på barneavdelinger/ barnehabiliteringsavdelinger og på alders- og sykehjem. På sikt er det ønskelig at man også kan tilby utredning/oppfølging av uroterapeut i hjemmebaserte tjenester og innenfor andre relevante helsetjenestetilbud

Hvilken kompetanse har en uroterapeut?

Forstyrrelser i blærefunksjonen rammer pasienter i alle aldre og av begge kjønn. Mange av tilstandene er tabubelagte. Skal slike tilstander kunne behandles adekvat, er det sentralt at pasientene utredes grundig. Uroterapeuter er personell som kvalifiseres til dette. Videre er oppgavene knyttet til forebygging, behandling og rehabilitering. Veiledning, opplæring, undervisning og holdningsskapende arbeid er sentralt – både for pasient, pårørende og annet helsepersonell. Uroterapeuten har ansvar for fagutvikling.

Hva kan uroterapeuten hjelpe deg med når det gjelder ren intermitterende kateterisering – RIK?

Selv om RIK har vært i bruk i Norge i over 25 år, er det dessverre fortsatt mange helsearbeidere som ikke har nok kunnskap om denne behandlingen. Uroterapeuten kan med sin spesialkompetanse gi deg råd og veiledning i spørsmål du har når det gjelder RIK.

Selv om du har fått god opplæring og veiledning i starten, melder det seg ofte spørsmål underveis. Sjekk først om du finner svar på dine spørsmål i denne brosjyren.

I 2005 ble det gitt ut "Nasjonale retningslinjer for helsepersonell ved bruk av intermitterende kateterisering – IK". Disse finnes elektronisk på Helsebiblioteket: <http://www.helsebiblioteket.no/Retningslinjer/Nyrer+og+urinveier>. Ved å lese disse, vil dine behandlere forhåpentligvis kunne bidra til å hjelpe deg på best mulig måte.

Dersom du synes at du trenger mer veiledning og oppfølging enn det du får, kan du be fastlegen henvise deg til uroterapeut på det sykehuset du tilhører. Dersom det aktuelle sykehus ikke har uroterapeut, finnes det som regel sykepleiere med bred kunnskap om RIK på urologiske, gynekologiske og nevrologiske poliklinikker.

Lykke til!

Drikke- / vannlatingsskjema

Dato:	Klokken:	Inntak av væske i ml	Spontan vannlating	Urin tappet med kateter i ml	Total mengde urin

Dato:	Klokken:	Inntak av væske i ml	Spontan vannlating	Urin tappet med kateter i ml	Total mengde urin

Maks urinmengde i blæren: _____ ml
Antall urintappinger med kateter: _____ per døgn

Pasientforeninger



LANDSFORENINGEN FOR
RYGGMARGSSKADDE

Tilsluttet Norges Handikapforbund (NHF)

LARS – Landsforeningen for ryggmargsskade

LARS er en landsomfattende forening for personer med ryggmargsskader, deres pårørende og andre interesserte. På våre nettsider www.lars.no kan du finne informasjon om ryggmargsskader og interessante temaer knyttet til dette. Vi har lokallag rundt om i landet som arrangerer møter. LARS gir ut bladet Patetra som kommer ut fire ganger i året.



MS-forbundet

Et forbund for personer med Multipel Sklerose (MS). Den skal ivareta og fremme interessene til personer med MS og arbeider for å bekjempe sykdommen Multipel Sklerose blant annet via forskning. MS-forbundet har 7600 medlemmer og 49 lokallag som bidrar til aktiviteter rundt om i landet. Les mer om MS-forbundet på www.ms.no



Norsk forening for personer med urologiske sykdommer og inkontinens

NOFUS – Norsk forening for personer med urologiske sykdommer

Foreningen er for personer med urin- og eller avføringslekkasje, sengevætningsproblemer, overaktiv blære, prostataplager, kreft i prostata, blære, nyre eller testikkel, interstitiell cystitt (IC) smertefull blære, prostatitt, steiner i urinveiene, kroniske urinveisbetennelser og blæretømmingsproblemer. Les mer på www.nofus.no



Ryggmargsbrokk- og Hydrocephalusforeningen

Foreningen er landsomfattende og er for alle med ryggmargsbrokk eller hydrocephalus, deres pårørende og andre interesserte. Foreningen gir ut medlemsblad gratis til sine medlemmer tre ganger per år. Les mer på www.rh-foreningen.no

Opplysningene om organisasjonene er godkjent og skrevet av ansvarshavende i hver forening. Vi tar forbehold om endringer i tekstene.





SpeediCath® for kvinner vårt sortiment, *ditt* valg

Uten
PVC

Coloplast®
Assistanse

En av våre sykepleiere svarer på spørsmål
og gir produktveiledning på telefon.

 22 57 50 20



Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov.

Vi samarbeider tett med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov. Vi kaller dette intimsykepleie.

Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 13 000 ansatte.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast Norge AS, postboks 162, 0612 Oslo. Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 2021-02. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark

Nr. 440N00028. PM-15132.

