



Blæretømming ved selvkateterisering

– for menn

SpeediCath[®]

A smiling man with short hair is in a swimming pool, leaning back with his hands behind his head. The background shows the blue water of the pool and a blurred wheel of a boat.

Innhold

Til deg som skal starte med kateterisering	3
Menn og RIK	3
Normal funksjon i nyrer og urinveier	4
Mannens nedre urinveier	5
Normal blæretømming	6
Ulike posisjoner ved kateterisering	7
Kateterisering med SpeediCath® Compact Mann	8
Kateterisering for menn med SpeediCath® Flex	10
Kateterisering for menn med SpeediCath® Standard og Control	12
Blæretømming med hydrofile tappekattetre	14
Hva er uroterapi?	16
Vanlige spørsmål for menn som bruker kateter	18
Drikke-/ vannlatingskjema	20
Notater	21
Pasientforeninger	22
Coloplast Assistanse	23

Til deg som skal starte med kateterisering

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

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

Assistanse. Assistanse er vårt medlemsblad som utgis to 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

Menn 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 engangskatheter.

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.

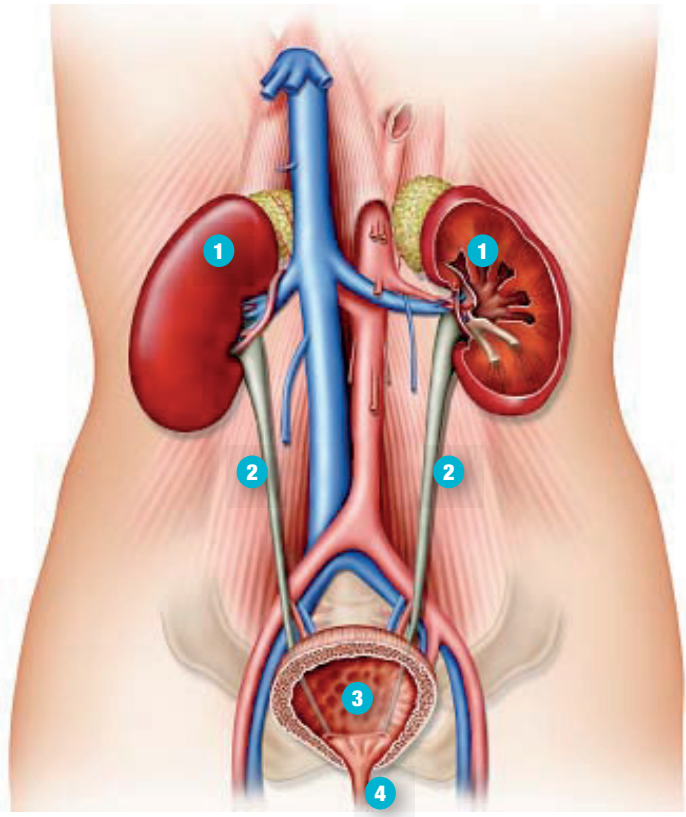
Årsaker til ufullstendig blæretømming:

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

Normal funksjon i nyrer og urinveier

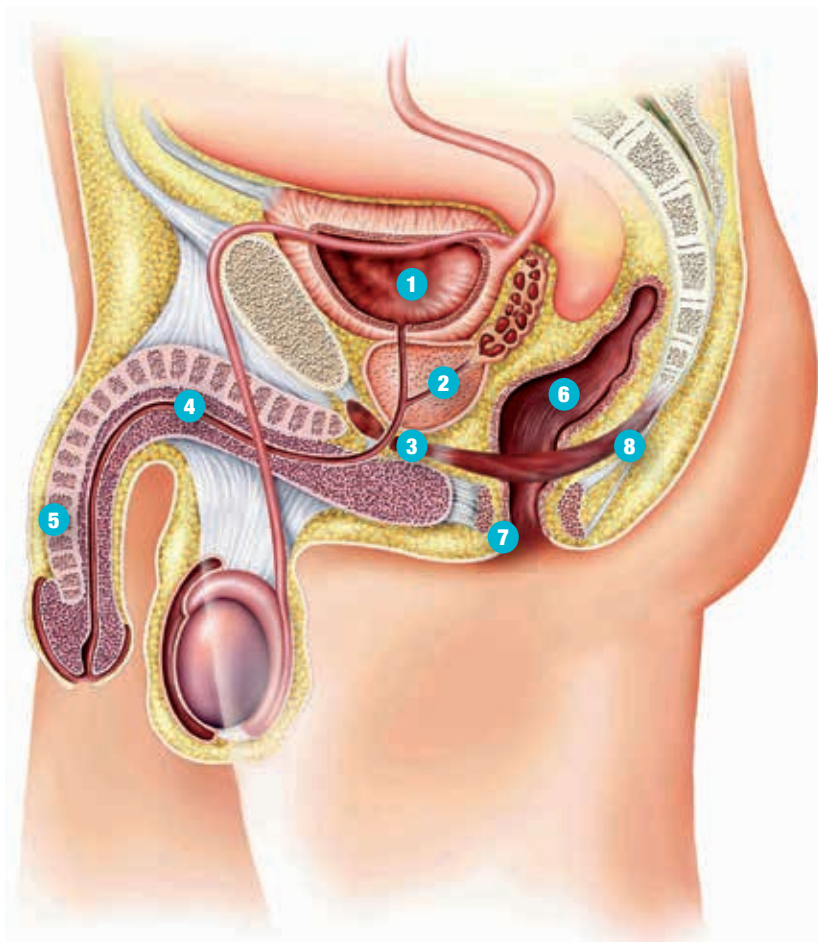
Urinen dannes i nyrene (1) ved filtrering av blodet. Fra nyrene ledes urinen gjennom urinlederne (2) ned i urinblæren (3). Ny urin dannes kontinuerlig og lagres i urinblæren. Etter noen timer tømmer urinblæren seg. Ved tømming slapper lukkemuskelen av, blæren

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.



Mannens nedre urinveier

1. Urinblære
2. Prostatakjertelen
3. Ytre lukkemuskel
4. Urinrør
5. Penis
6. Endetarm
7. Endetarmsåpning
8. Bekkenbunn



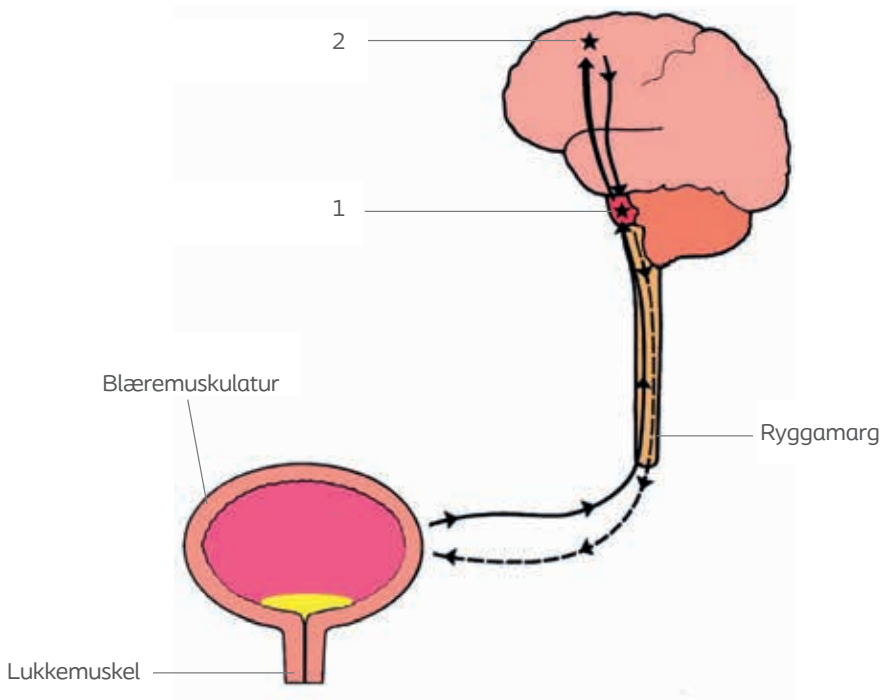
Normal blæretømming

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 2-300 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.

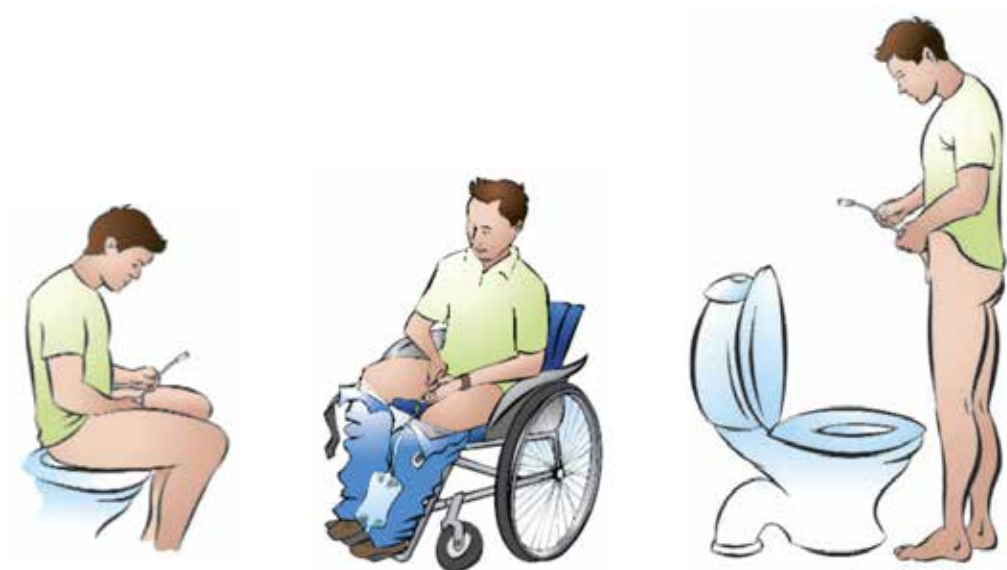
Ved blæretømming på toalettet, går nerveimpuls fra viljestyrt vannlatingssenter (2) via pons (1) og ryggmarg til muskulaturen i blæreveggen, som trekker seg sammen samtidig som lukkemuskelen åpner seg. Da tisser vi.



Ulike posisjoner ved kateterisering

Velg den posisjonen som passer deg best

Det er ikke nødvendig å ta av undertøy og benklær før kateterisering som vist på illustrasjonen.

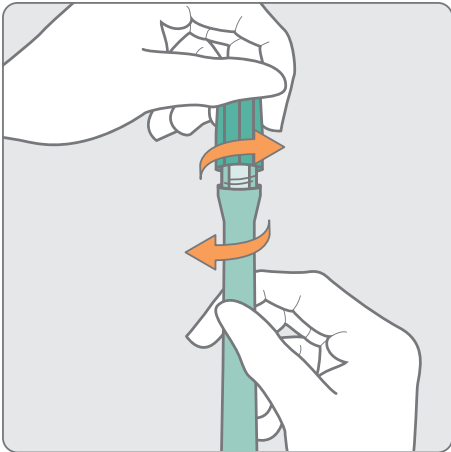


Et godt råd til deg som bruker kateter

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.

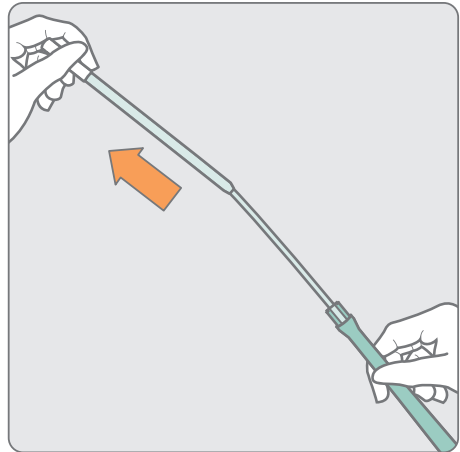
På våre nettsider www.coloplast.no kan du se filmer om kateterisering.

Kateterisering med SpeediCath[®] Compact Mann

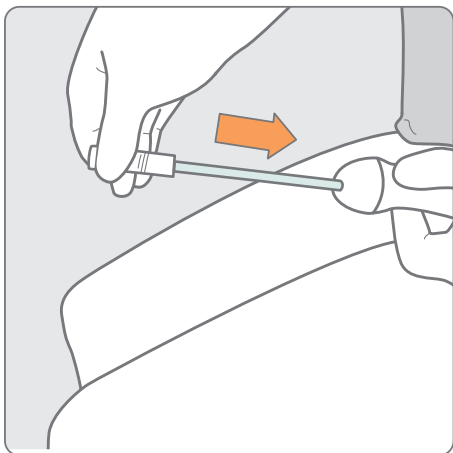


1. Vask hendene med såpe og vann. Det er viktig å unngå at bakterier overføres fra hender til kateter. Hvis du klarer det, skal du forsøke å tisse før du kateteriserer deg.

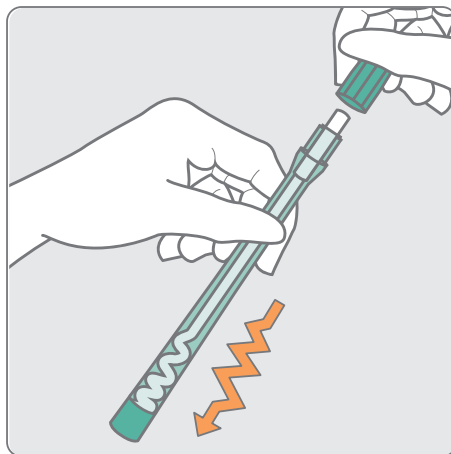
2. Kateteret ligger klar til bruk i en steril saltvannsuppløsning. Åpne kateteret når du er helt klar til å kateterisere deg. Hold kateteret vertikalt, slik at lokket vender oppover. Åpne pakningen ved å vri av lokket.



3. Trekk kateteret helt ut fra hylsen. Kateteret er nå klart til bruk. Hold i den hvite koblingen. Ikke bøy kateteret.

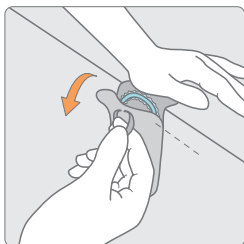


4. Det er nok at du vasker underlivet en gang per dag. Dra tilbake forhuden når du vasker deg. Hold penis opp mot magen slik at urinrøret rettes ut. Før kateteret forsiktig inn så langt at urinen begynner å renne og deretter noen cm til. La deretter kateteret peke ned mot toalettet, og la urinen renne ut.

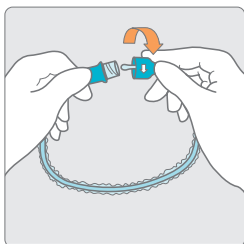


5. Når du er ferdig med kateteriseringen legges kateteret tilbake i hylsen og korken skrues på igjen. Kast kateteret i søppelposen. Vask hendene til slutt.

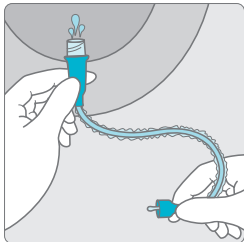
Kateterisering for menn med SpeediCath® Flex



1. Vask hendene med såpe og vann. Det er viktig å unngå at bakterier overføres fra hender til kateter. Hvis du klarer det, skal du forsøke å tisse før du kateteriserer deg.

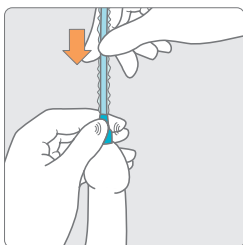


2. Åpne pakningen når du er helt klar til å kateterisere deg. Fest pakningen på en rett overflate ved hjelp av kleberen på baksiden av pakningen.

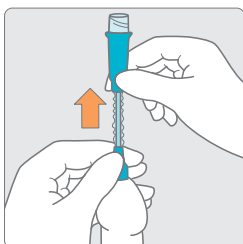


3. Åpne kateteret ved å skru i motsatt retning.

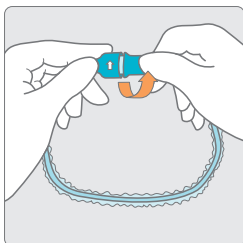
4. Tøm vannet ut ned i toalettet eller vasken. Urinpose kan kobles til hvis ønskelig.



5. Det er nok at du vasker underlivet en gang per dag. Bruk gripehåndtaket til å føre kateteret inn i urinrøret. Trekk i den tørre hylsen for å føre kateteret gradvis inn i urinrøret og blæren.



6. Stopp innføringen av kateteret så snart urinen begynner å renne. Når det slutter å renne, drar du kateteret ut et stykke om gangen slik at du er sikker på at blæren er helt tom.

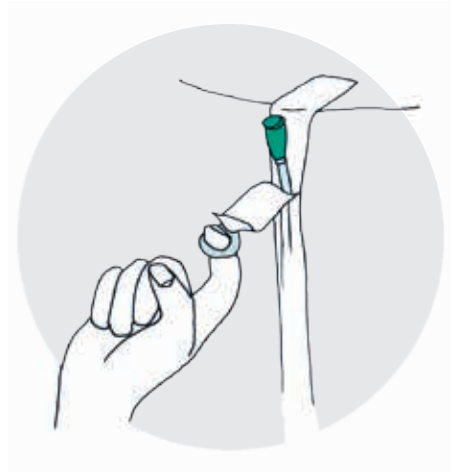


7. Etter bruk skrus gripehåndtakene sammen og kateteret legges tilbake i pakningen. Bruk klistremerket til å lukke pakningen med. Kastes i vanlig avfall.

Kateterisering for menn med SpeediCath® Standard og Control



1. Vask hendene med såpe og vann. Det er viktig å unngå at bakterier overføres fra hender til kateter. Hvis du klarer det, skal du forsøke å tisse før du kateteriserer deg.



2. Kateteret ligger klar til bruk i en steril saltvannsoopløsning. Åpne pakningen når du er helt klar til å kateterisere deg. Fjern den hvite lappen øverst på pakningen. Fest pakningen på et bord eller på kanten av vasken. Kateteret kan også ligge flatt uten at vannet renner ut av pakningen.



3. Det er nok at du vasker underlivet en gang per dag. Dra tilbake for huden når du vasker deg. Hold penis opp mot magen slik at urinrøret rettes ut. Før kateteret forsiktig inn så langt at urinen begynner å renne og deretter noen cm til. La deretter kateteret peke ned mot toalettet, og la urinen renne ut.



4. 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 søppelosen. Vask hendene til slutt.

Blæretømming med hydrofile tappekattere



Coloplast har et bredt sortiment av hydrofile tappekattere. Helsepersonell hjelper deg til å velge riktig størrelse. Et hydrofilt tappekatter 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.

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.





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 de 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!

Vanlige spørsmål for menn som bruker kateter

Hvor ofte bør jeg kateterisere meg?

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

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.

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 ombord. Sertifikatet stemples av din lege eller annet helsepersonell. Vis sertifikatet ved sikkerhetskontrollen for å komme raskere gjennom kontrollen.

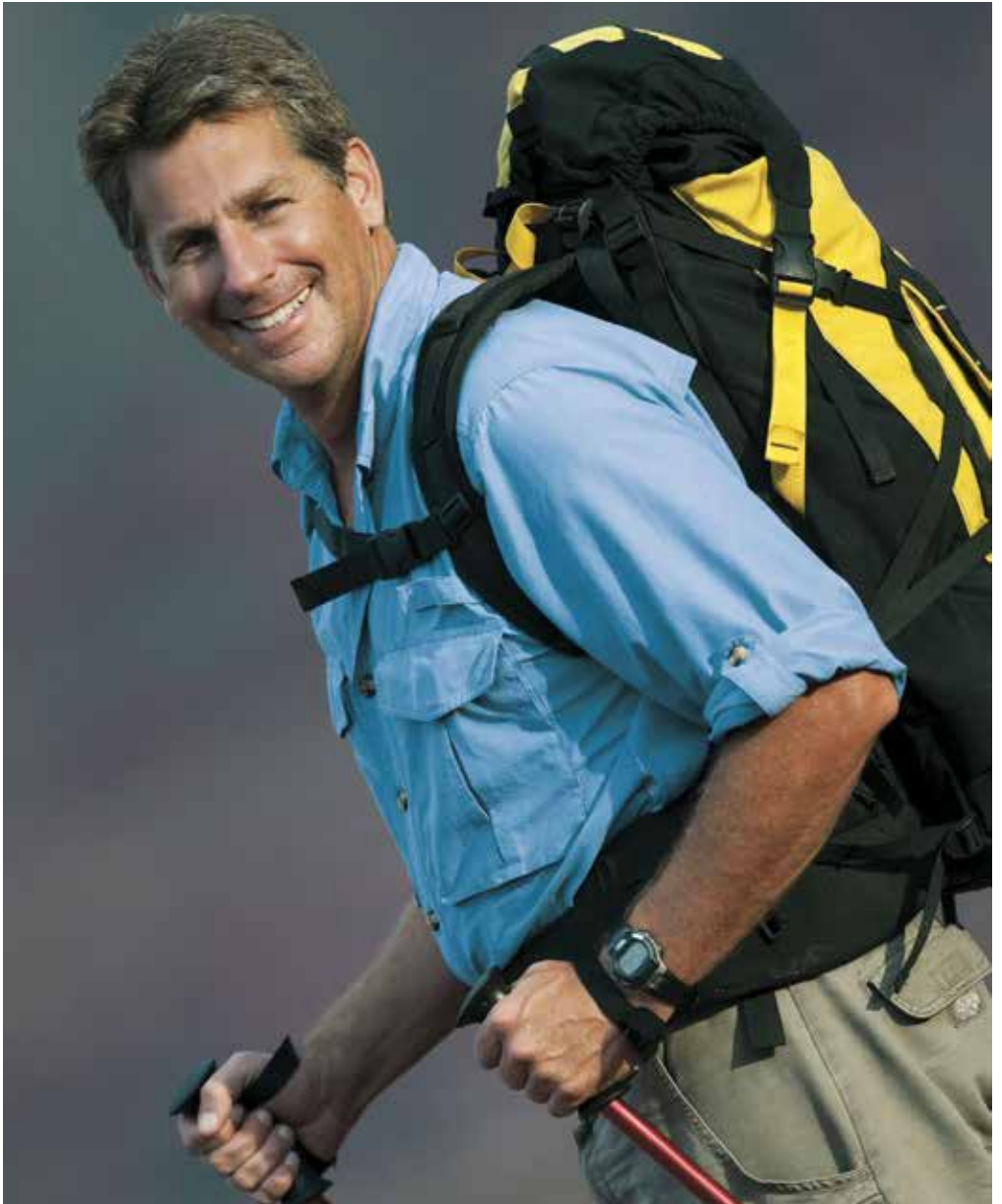
Vi anbefaler SpeediCath katetre som er klare til bruk når du åpner pakningen. Bruker du tørre katetre, er du avhengig av god vannkvalitet.

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

Typiske tegn på urinveisinfeksjon kan være svie, økt tendens til 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. Det kommer oftest når du starter med kateterisering. Kontakt lege dersom problemene ikke avtar.

Hva gjør jeg dersom jeg ikke kommer helt inn i blæren med kateteret?

Det kan skyldes at lukkemuskelen trekker seg sammen refleksmessig. Vent en stund, du skal ikke forsøke å presse kateteret inn. Slapp av, pust dypt ut og inn, og forsøk igjen. Prøv å endre kroppsstilling mens kateteret er i posisjon. Hvis det ikke går etter flere forsøk, skal du kontakte lege, uroterapeut eller sykepleier.



Pasientforeninger



LARS – Landsforeningen for ryggmargsskadde

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.



NOFUS – Norsk forening for personer med urologiske sykdommer

Foreningen er for personer med urin- og eller avføringslekkasje, sengevætingsproblemer, 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

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.ryggmargsbrokk.no

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



Coloplast Assistanse

Assistanse er et uforpliktende tilbud til deg som bruker medisinsk utstyr. Vi håper at vi gjennom opplæring og kunnskap om våre produkter kan bidra til en større trygghet i din hverdag. Våre sykepleiere gir råd og veiledning om produktene etter at du har fått grundig opplæring hos helsepersonell.

Coloplast kundeservice

Dersom du har behov for råd og veiledning i bruk av produkter, ta kontakt med våre sykepleiere på telefon 22 57 50 00. Du kan skrive til oss på assistanse@coloplast.com eller legge igjen beskjed på www.coloplast.no.



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 10 000 ansatte.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 2017-10.
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.
Nr.: 440N00027



Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no
Følg oss på Facebook