

Urinläckage hos män

Urindroppssamlare (uridom)



Min sida

Min sjuksköterska/uroterapeut heter: _____

Tel: _____

Min urindroppssamlare: _____

Storlek (omkrets): _____

Min urinuppsamlingspåse: _____

Volym: _____

Slanglängd: _____

Namn på fästeanordning: _____

Egna anteckningar: _____



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 sällskapsliv. 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 ett flertal 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.



Hur fungerar urinvägarna?

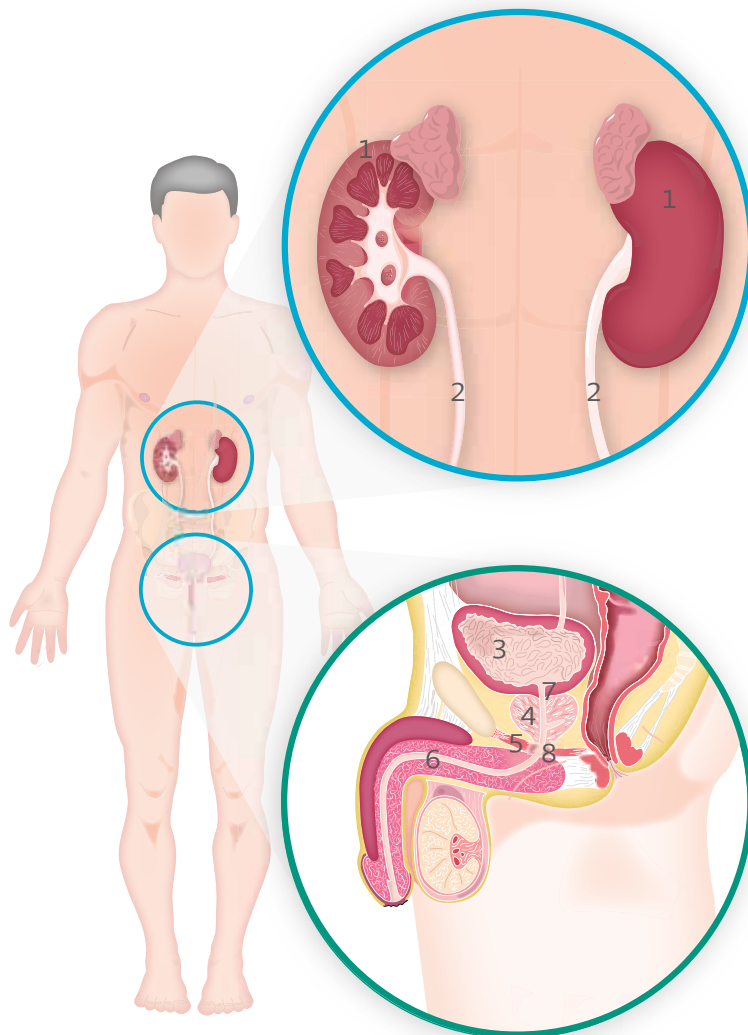
Männens urinvägar består av njurar, urinledare, urinblåsa och urinrör. Urinvägarnas funktion är att bilda, lagra samt göra sig av med urin.

Urinen bildas i njurarna och transporteras genom urinledarna ner till urinblåsan. I urinblåsan lagras urinen tills dess att vi bestämmer oss för att blåsan skall tömmas.

I övergången mellan urinblåsan och urinröret finns en slutmuskel som ser till att hålla blåsan stängd. Under prostatakörteln, finns ytterligare en slutmuskel vilken ser till att hålla urinröret stängt. Prostatakörteln, vilken urinröret löper igenom, ligger mellan dessa två muskler. Slutmusklerna tillsammans med muskler i bäckenbotten ser till att mannen håller tätt.

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.



1. Njurar
2. Urinledare
3. Urinblåsa
4. Prostata

5. Bäckebottenmuskler
6. Urinrör
7. Inre slutmuskel
8. Yttre slutmuskel



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

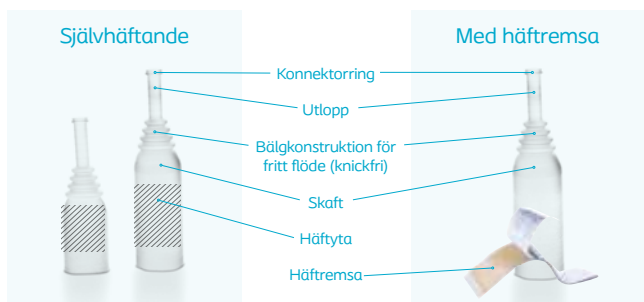
Under pågående behandling av urinläckaget behövs ett bra inkontinenshjälpmedel som ger ett så behagligt och enkelt vardagsliv som möjligt. Även för de män, vars urinläckage inte helt går att avhjälpa, behövs ett bra och tryggt hjälpmedel som är personligt utprovat av uroterapeut, sjuksköterska eller 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 mäts i avslappnat tillstånd och vid penisroten. Användaren skall stå eller ligga på sidan (inte på rygg) när man mäter för att få ett korrekt mått. Måttet avgör vilken omkrets urindroppssamlaren skall ha.



Hygien

Tvätta penis med vatten och mild tvål en gång per dygn. Det bästa är att använda en oparfymrerad och ej återfettande tvål, exempelvis flytande Lactacyd, 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.



Urindroppssamlare med häftremsa

1. Avlägsna skyddspappret från båda sidorna av häftremsan.



2. Placera häftremsan runt penis, vid penisroten.



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



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





Koppla

Koppla ihop urindroppssamlaren med urinuppsamlingspåsen.

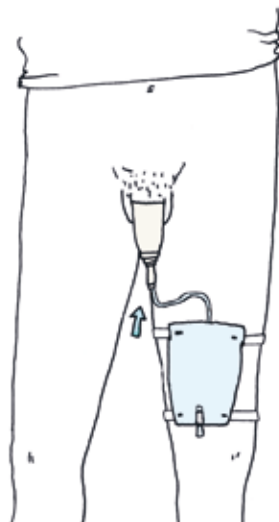
Urindroppssamlaren har en upphöjd kant vid utloppet. Den upphöjda kanten gör det lätt att fästa urinuppsamlingspåsens konnektor till urindroppssamlaren.

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 en gång per vecka.

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 utloppsroret 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.



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 ett flertal olika fästansordningar såsom exempelvis benband, benficka samt påshållare till säng.



Anteckningar

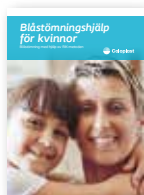
Beställ tidningen RIKare Vetande

RIKare Vetande är en service till dig som använder tappningskateter eller har andra inkontinensproblem. Du får tidningen RIKare Vetande tre gånger per år, där du får råd och tips och där andra användare av inkontinensprodukter delar med sig av sina upplevelser. Du får också möjlighet att prova våra produkter och vår kundservice finns för att svara på dina frågor och funderingar. Tidningen är helt kostnadsfri.



Vill du veta mer?

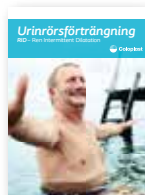
Coloplast har ett antal broschyrer där du får mer information om god blås och tarmhälsa.



Blåstömningshjälp
för kvinnor
– Blåstömning med
hjälp av RIK



Blåstömningshjälp
för män
– Blåstömning med
hjälp av RIK



Urinrörsförträngning
– RID



Urinläckage hos män
– Urindroppssamlare
(uridom)



Avföringsinkontinens
– Analpropp



Förstoppning och
avföringsinkontinens
– Vattenlavemang

**Hör gärna av dig till vår kundservice på tel. 0300-332 56,
om du önskar beställa någon av dessa.**

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 sopförbränning med energutvinning.

Coloplast AB, 0300-332 99, www.coloplast.se, kundservice@coloplast.com.
Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2019-05.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. SP2002



Svarskort

- Ja tack, jag vill gärna ha tidningen RIKare Vetande.
I samband med första tidningen får jag en välkomstgåva.

Deklaration om samtycke

Genom att dela med dig av personlig information till Coloplast samtycker du även till att Coloplast, eller av Coloplast utvalda tredjeparts serviceleverantörer får lagra och använda denna information för att hålla dig uppdaterad med Coloplast serviceerbjudande eller produkter, och att du kan komma att bli kontaktad via telefon, sms, e-mail, brev, social media eller via andra kommunikationskanaler.

Du kan när som helst meddela Coloplast att du vill ha åtkomst till dina uppgifter, korrigera eller radera alla former av personlig data, eller avsluta all direkt kommunikation från Coloplast.

Mer information om dina rättigheter och hur Coloplast hanterar dina personuppgifter finns tillgängligt via www.coloplast.se/samtycke eller via vårt gratisnummer 020-76 60 00.

Skicka mig kostnadsfritt broschyren/broschyerna:

- Blåstömningshjälp för kvinnor (SP2000)
 Blåstömningshjälp för män (SP2007)
 Urinrörsförträngning (SP2001)
 Urinläckage hos män (SP2002)
 Avföringsinkontinens (SP2003)
 Förstoppning och avföringsinkontinens (SP2004)

Prover på produkter

Önskar du prover på några av våra produkter är du alltid välkommen att kontakta oss på telefon 0300-332 56.

Jag använder idag följande produkt: _____
(ange produktnamn)

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Födelseår: _____