

Blåstömningshjälp för kvinnor

Att kissa med hjälp av tappningskateter

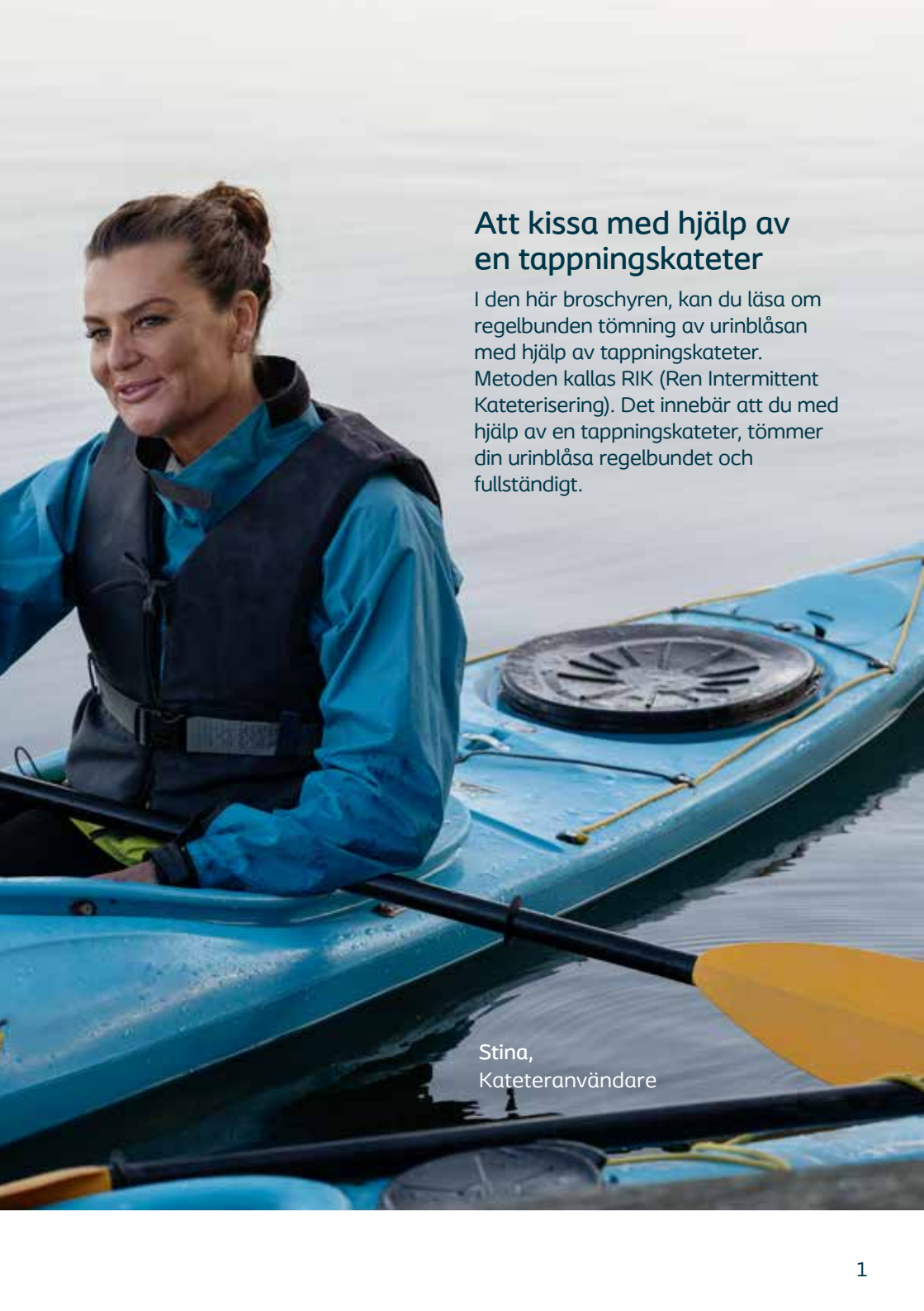


Coloplast



Innehållsförteckning

- 01 - Att kissa med hjälp av en tappningskateter
- 02 - Din sida
- 03 - RIK – Ren intermittent kateterisering
- 04 - Så här fungerar urinvägarna
- 05 - Nedre urinvägar i genomskäring
- 06 - Att använda tappningskateter hjälper dig på flera sätt
- 08 - Så här gör du för att tömma blåsan
- 10 - En kateter är inte bara en kateter
- 11 - SpeediCath tappningskatetrar för kvinnor
- 12 - Luja för kvinnor
- 14 - Så här använder du SpeediCath®
- 18 - Så här använder du Luja™
- 20 - Vanliga frågor om RIK
- 22 - Coloplast® Care



Att kissa med hjälp av en tappningskateter

I den här broschyren, kan du läsa om regelbunden tömning av urinblåsan med hjälp av tappningskateter. Metoden kallas RIK (Ren Intermittent Kateterisering). Det innebär att du med hjälp av en tappningskateter, tömmer din urinblåsa regelbundet och fullständigt.

Stina,
Kateteranvändare

Din sida

Du är ordinerad att använda _____ tappningskaterar per dag.

Din tappningskateter heter: _____

Storlek (ange CH): _____

Längd på tappningskatetern: _____ mm.

Sjukhus/mottagning: _____

Din läkare/uroterapeut/sjuksköterska heter: _____

Tel: _____

Tel. tid: _____

Anteckningar: _____

RIK - Ren Intermittent Kateterisering

Blåstömningsproblem är något som kan drabba vem som helst. Med RIK metoden tömmer du din urinblåsa regelbundet och fullständigt med hjälp av en engångskateter (tappningskateter). Det är bara ett annat sätt att kissa på och är ganska enkelt att lära sig men naturligtvis finns det utmaningar i början. Med träning och support från din uroterapeut eller sjuksköterska kommer det att fungera bra. De hjälper dig även med att prova ut vilken typ av kateter som passar dig och din livsstil och hur ofta du ska självkateterisera dig.

Självkateterisering får utföras först efter noggrann instruktion av vårdpersonal och denna broschyr skall endast ses som ett komplement till den instruktionen.

Några orsaker till ofullständig blåstömning kan vara:

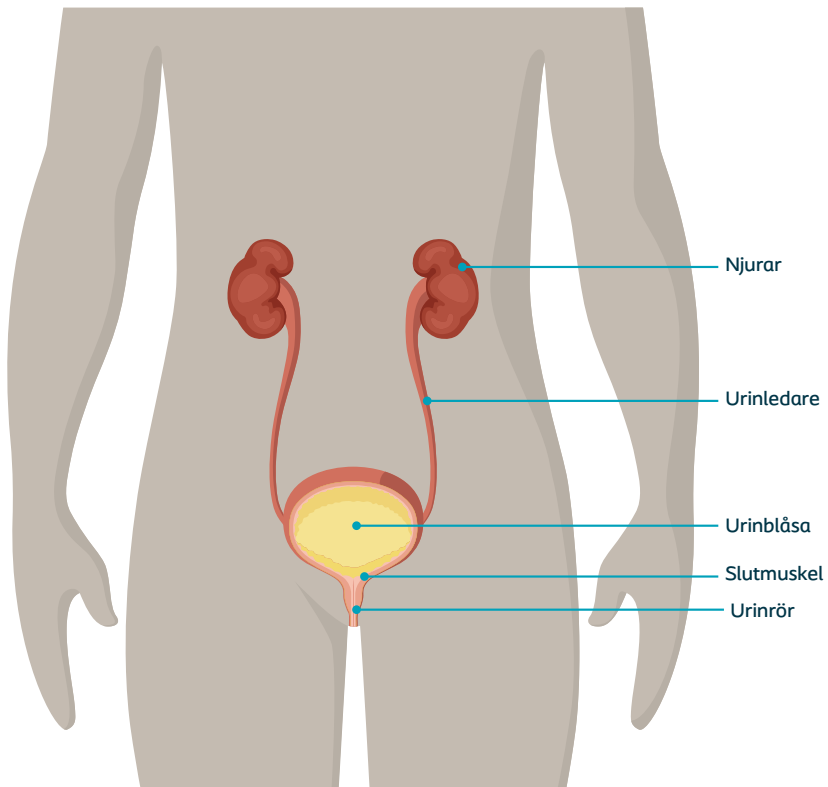
- Neurologiska skador/sjukdomar
- Medfödda missbildningar
- Underlivs- eller tarmoperationer
- Övertänjd urinblåsa, t.ex i samband med operation

Kvinnans anatomi

Så här fungerar urinvägarna

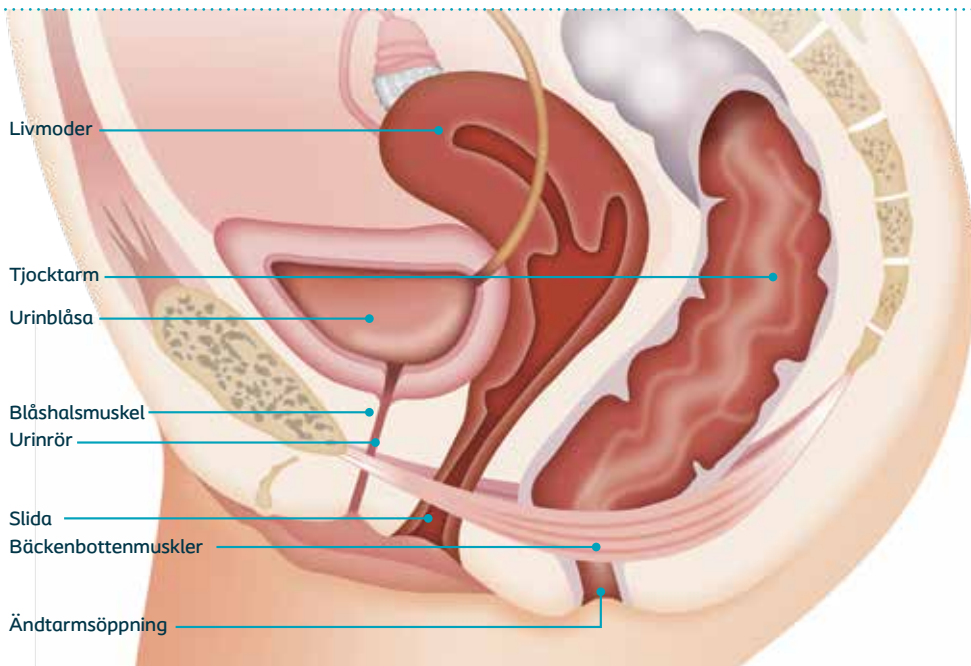
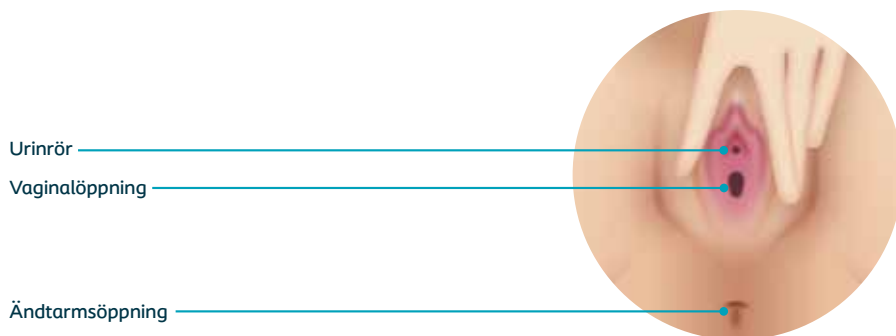
Urinen bildas i njurarna genom filtrering av blodet. Från njurarna transporteras urinen genom urinledarna ner till urinblåsan. Där lagras urinen tills det är dags att tömma blåsan. I övergången mellan urinblåsan och urinröret finns en inre slutmuskel som ser till att blåsan hålls stängd.

Vanligtvis kissar man 200–400 ml per gång, totalt ca 1–2 liter per dygn, men mängden kan variera bl.a. beroende på vätskeintaget.



Nedre urinvägar i genomskärning

Hos kvinnor är urinröret rakt och är 3-5 cm långt. Mynningen är placerad mellan slidan och klitoris. För att enklast hitta urinrörsöppningen kan du använda en spegel till hjälp som du fäster på låret.



Att använda tappningskateter hjälper dig på flera sätt

Förbättrar din livskvalitet

Du får kontroll över din tömning av urinblåsan och minskad risk för urinläckage. Din livskvalitet förbättras då du kan bestämma var och när du ska kissa.

Förebygger urinläckage och täta trängningar

Töms inte urinblåsan helt på urin, kan det leda till urinläckage mellan dina toalettbesök. Om du regelbundet tömmer din urinblåsa med en tappningskateter kan du få kontroll över din blåsa och undvika läckage.

Minskar risken för urinvägsinfektion som är ett vanligt problem

Om urinblåsan inte töms helt när du kissar, kan det ge upphov till urinvägsinfektioner, eftersom bakterier snabbt förökas i urinen som finns kvar. För att undvika problem med urinvägsinfektioner är det viktigt med bra hygienrutiner, att du följer din ordination för hur ofta du ska RIK:a dig och valet av kateter för en enkel och skonsam kateterisering. Rådgör alltid med din vårdkontakt om du har symtom på urinvägsinfektion.



Tappningskateter

Det finns olika sorters tappningskatetrar. De flesta moderna katetrar har ett hydrofilt ytskikt och är klara att använda direkt efter att förpackningen öppnats. Sedan finns det andra katetrar som behöver aktiveras genom att man tillför vatten för att aktivera ytskiktet innan användning. Alla SpeediCath och Luja tappningskatetrar är färdigaktiverade och klara att använda direkt.

Kateterstorlekar

Tappningskatetrar finns i olika storlekar och längder. Kvinnans urinrör är ca 3-5 cm, därför behövs oftast inte så långa katetrar. Omkretsen på katetern anges i Cherrière (CH). Vilken storlek och längd du bör använda är individuellt och bestäms tillsammans med din vårdgivare som förskriver dina katetrar.



Så här gör du för att **tömma blåsan**

1. Tvätta händerna med tvål och vatten innan och efter du kateteriserar dig.

- Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar dig.
- Förbered katetern

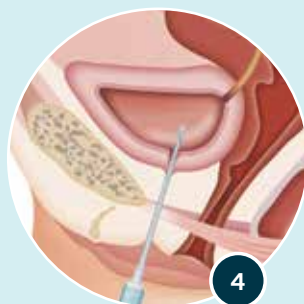
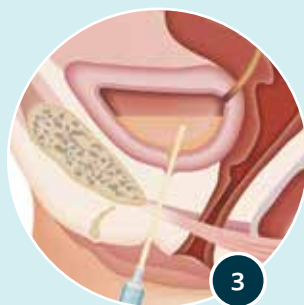
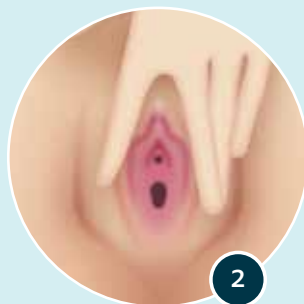
2. Särå på blygdläpparna så att du ser eller känner urinrörsmynningen. I början kan det vara en fördel att använda en liten spegel så du bättre ser var katetern skall föras in.

3. För försiktigt in katetern så långt att urinen börjar rinna och sedan ytterligare någon centimeter.

4. När urinen har slutat rinna, säkerställ att blåsan blir helt tom genom att hosta, röra på överkroppen innan katetern dras ut. Dra sedan långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen åter börjar rinna, vänta tills dess att det är helt tomt. Dra därefter ut resterande del av katetern.

Notera:

Vid användning av Luja med mikrohålszon behövs inte någon justering av kateterns läge. När det slutar rinna är blåsan tom. Se sid. 12-13.





Tips!

- Hindra kvarvarande urin i katetern från att rinna ut genom att hålla ett finger över utloppet/konans öppning samtidigt som du drar ut resterande del av katetern.
- Med en spegel fäst på benet är det enklare att se urinröret där katetern ska föras in.



En kateter är inte bara en kateter

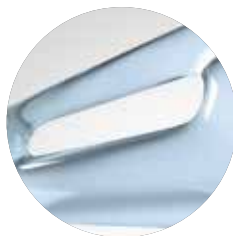
Inom området kontinens arbetar vi för en god blås-och tarmhälsa.

Vi erbjuder till exempel innovativa klara-att-använda katetrar för en enkel¹, snabb¹ och skonsam² tömning av urinblåsan.

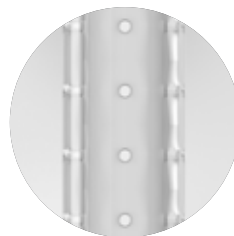
- **Klara att använda direkt** – för enkel och snabb kateterisering.
Alla katetrar ligger i en steril vätska klara för användning direkt.
Klar vätska utan risk för fläckar på textilier.
- **Triple Action Coating Technology™** – för skonsam kateterisering.
Ett unikt och halt ytskikt med konstant fuktighet för minimal friktion.
- **Polerade kateterögon** – för skonsam kateterisering. Rundade kateterögon utformade för att inte skada urinröret och för att göra kateteriseringen så komfortabel och skonsam som möjligt.
- **Bred produktportfölj** – för individanpassat behov.
Många olika sorters katetrar som möter olika livsstilar och preferenser inkl. produkter anpassade till användare med nedsatt handfunktion.
- **Mikrohålszon** – för komplett tömning av blåsan.
Mikrohål som säkerställer att blåsan töms helt tom från botten av blåsan.
Hålen förhindrar samtidigt att blåsväggen inte sugas in i hålen och orsakar flödesstopp.



Hydrofilt ytskikt



Polerade kateterögon



Mikrohålszon



1. Pascoe G, Clovis S. Evaluation of two coated catheters in intermittentself-catheterisation. Br J Nurs 2001;10:325-329.

2. Stensballe J et al. Hydrophilic coated catheters for intermittent catheterisation reduce urethral micro trauma. Eur Urol 2005;48(6):978-983.

SpeediCath[®] tappningskatetrar för kvinnor

1. SpeediCath Compact Eve

Diskret kompakt kateter som öppnas lika lätt som en mascara och du får ett bra grepp tack vare den trekantiga formen.

2. SpeediCath Compact Female och Plus

Med sin unika design är SpeediCath Compact Female diskret, skonsam och enkel att hantera. Den finns i två längder.

3. SpeediCath Compact Set

Praktisk helhetslösning med diskret kompakt kateter och integrerad steril urinpåse. Återförslutningsbar.

4. SpeediCath Standard

Med sin unika beläggning och användarvänlighet har SpeediCath Standard gjort skillnad för användare i över 20 år.



1.



2.



3.



4.

SpeediCath[®]

Luja™ med mikrohål möjliggör fullständig tömning av blåsan i ett fritt flöde¹

Luja™ är den första och enda kompakta katetern med mikrohålszon, för kvinnor. Designad för att minska risken för UVler² genom att minimera risken för residualurin¹. Användare rapporterar inget obehag under kateterisering³.



Ett fritt flöde

Urina slutar rinna först när blåsan är tom¹



Ingen justering

Det finns inget behov av att justera om (vrida, dra ut stegvis) katetern¹, då slemhinnan inte sugs in i hålen och orsakar stopp⁴



Mindre risk för UVler²

Designad för att minska risken för UVler genom att minimera risken för residualurin¹



Micro-hole Zone
Technology™

1. Luja female ensured zero flow stops in 87% of catheterisations & <10 mL residual urine at first flow stop in 83% of catheterisations (RCTs, post-hoc, NCT05841004, n=73, & NCT05814211, n=82). Coloplast Data-on-File, 01/2024. Individual results may vary. 2. UTI risk factors defined by Kennelly, M., Thiruchelvam, N., Averbeck, M.A., Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections, Adv Urol, 2019; 2:2019:2757862. 3. Coloplast Data-on-File, RCTs, NCT05841004, n=73, & NCT05814211, n=82. 01/2024.



Luja™ är utformad för både användaren och vår miljö

Motverkar fler kateterrelaterade riskfaktorer för UVI² än någonsin:

50+ mikrohål⁵

Mikrohål möjliggör fullständig tömning i ett fritt flöde.¹

Triple Action Coating Technology
för att skydda urinröret och minska risken för UVler.⁶

Längre⁷ kateter
anpassad för kvinnor.

Präglat handtag
för enkelt grepp.

Behållaren är återvinningsbar⁸

28% mindre plast i produkten⁹ och 22% minskning av CO2e-utsläpp.^{9,10}



Se Luja
video

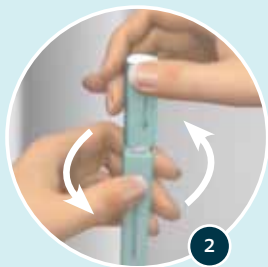
4. Tested in a pre-clinical setting (ex vivo). Coloplast Data-on-file, Glahn 2023. 5. Min. 50 micro-holes on CH10-16 6. Compared to uncoated catheters. 7. Luja features a longer catheter tube than SpeediCath® Compact Female and SpeediCath® Compact Eve. Luja CH10-16 are 9 cm. 8. Product design, use and local waste management specifics may limit recyclability. 9. Compared to SpeediCath® Compact Eve. 10. Based on externally reviewed carbon footprint according to ISO14067.

Så här använder du SpeediCath®

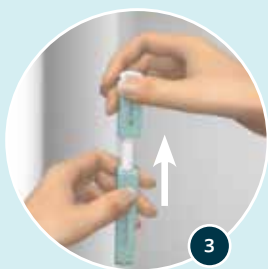


SpeediCath Compact Eve

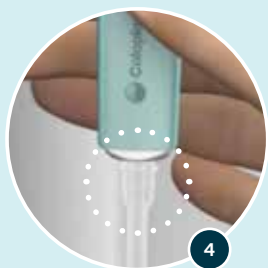
1. Håll katetern lodrätt så att handtaget (den breda änden) pekar uppåt.



2. Öppna katetern genom att vrida handtaget åt valfritt håll för att bryta förseglingen.



3. Öppna katetern helt genom att dra i handtaget rakt upp. Det är viktigt att katetern inte böjs under öppnandet.



4. De två ringarna under hantaget måste synas för att säkerställa att katetern är helt utdragen och klar för användning. Katetern är nu klar att använda. Efter användning kan den återförslutas.



Skanna QR-koden för
SpeediCath Compact
Eve steg-för-steg



Skanna QR-koden för
SpeediCath Compact
Female steg-för-steg



1

SpeediCath Compact Female

1. Håll katetern lodrätt så att hylsan med kragen är vänd neråt.



2

2. Öppna katetern genom att vrida handtaget åt valfritt håll för att bryta förseglingen.



3

3. Dra isär hylsorna tills du hör ett "klick". Det är viktigt att de dras isär ordentligt så att katetern låses fast.



4

4. Frigör katetern genom att vicka isär hylsorna. Katetern är nu klar att använda.

Så här använder du SpeediCath®



SpeediCath Compact Set

1. Håll katetern lodrätt så att handtaget (den breda änden) pekar uppåt.



2. Ta sedan bort locket.



3. Vik ut påsen helt.



4. Frigör katetern genom att vrida och ta ut den ur hylsan. Katetern är nu klar att använda. Efter användning kan den återförslutas.



Skanna QR-koden för
SpeediCath Compact Set
steg-för-steg

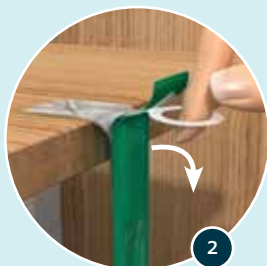


Skanna QR-koden för
SpeediCath Standard
steg-för-steg

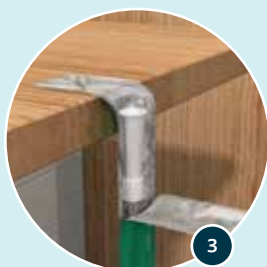


SpeediCath Standard

1. Fäst förpackningen på väggen eller på handfatet med hjälp av häftan på baksidan.



2. Öppna förpackningen genom att dra i ringen först mot dig och sedan nedåt.



3. Öppna förpackningen tills du ser hela den färgade konan. Katetern är nu klar att använda.

Så här använder du Luja™ Female



1. Tvätta dina händer noggrant med tvål och vatten. Du kan använda hand-desinfektion om du inte har tillgång till tvättmöjligheter. Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar dig.



2. Dra ner dina kläder så du lätt kan röra dig när du kateteriserar dig. Luta dig tillbaka på toaletten eller rullstolen. Du kan även välja att stå upp, eller med ett ben uppe på toaletten.



3. Tvätta urinrörsmynningen en gång per dag eller vid synligt smuts.



Skanna QR-koden för
Luja steg-för-steg



- 4.** Håll katetern så att handtaget pekar uppåt. Öppna katetern genom att vrida handtaget åt valfritt håll för att bryta förseglingen. Öppna katetern helt genom att försiktigt dra handtaget uppåt, cirka 2 centimeter tills du känner ett litet motstånd. Dra ut hela katetern. Katetern är nu klar att använda.



- 5.** Sära på blygdläpparna så att du ser eller känner urinrörsmynningen. I början kan det vara en fördel att använda en liten spegel så du bättre ser var katetern skall föras in. För in katetern i urinröret med den andra handen. Fortsätt att föra in katetern tills urin börjar rinna och därefter ytterligare någon centimeter. När urinen börjar droppa långsamt, dra sakta ut katetern.



- 6.** Katetern kan enkelt återförslutas och kasseras i vanligt hushållsavfall. Behållaren kan återvinnas som plastförpackning. Katetern måste alltid kasseras som hushållsavfall.

Vanliga frågor om RIK – (Ren Intermittent Kateterisering)

Hur ofta ska jag använda tappningskateter?

Det varierar från person till person och beror på varför du använder tappningskateter, hur mycket du dricker eller om du t. ex. tar vätske-drivande medicin. För någon kan det vara nödvändigt att dagtid tömma blåsan var tredje eller fjärde timme, för en annan räcker det med en till två gånger per dag. När din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska instruerar dig kommer han/hon också att tala om hur ofta du bör använda tappningskateter.

Varför är det så viktigt att använda tappningskateter?

Risken för urinvägsinfektion och njurskador minskar. Om du tidigare haft problem med ofrivillig urintömning eller läckage, kommer du också att märka att de problemen troligen avtar. Sist men inte minst innebär RIK att om du tömmer urinblåsan regelbundet, får du bättre kontroll och du kommer att känna dig säkrare i ditt dagliga liv.

Vad gör jag om jag inte får in tappningskatetern?

Det kan bero på att slutmuskeln/blåshalsmuskeln drar ihop sig reflexmässigt. Vänta då en stund, försök inte att tvinga in tappningskatetern. Slappna av, ta några djupa andetag och försök igen. Några hoststötar

eller ändring av kroppsställning kan också hjälpa slutmuskeln att slappna av. Om det efter flera försök ändå inte skulle gå, kontakta din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska.

Kan jag använda tappningskatetern igen om jag, till exempel, har glömt att ta med tillräckligt med katetrar?

En tappningskateter är steril och avsedd för engångsbruk och kastas direkt efter användandet. Dessutom är ytbeläggningen "förbrukad" efter första kateteriseringen.

Kan jag använda tappningskateter när jag har menstruation?

Du skall kateterisera dig precis som vanligt. Om du skulle föra in lite blod i urinröret eller urinblåsan med urin-katetern, rinner detta ut med urinen igen, vilket är helt ofarligt.

Hur tömmer jag urinblåsan på bästa sätt?

Det är viktigt att ingen urin blir kvar i urinblåsan. Försök därför röra på dig lite och vrid långsamt på katetern, så att du är säker på att du tömt ut även de sista dropparna. Ett annat knep är att hosta till ett par gånger. När du ser luftbubblor i tappningskatetern bör det vara tomt.

Vilka symptom ska jag vara särskilt uppmärksam på?

Ett tecken på infektion i urinvägarna



Stina,
Kateteranvändare

kan vara sveda, urinläckage eller att urinen är illaluktande. Feber, illamående, smärtor från buken eller ryggen kan också vara tecken på infektion i urinvägarna. Kontakta din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska. Om du upptäcker lite blod på tappningskatetern finns det ingen anledning till oro. Det beror sannolikt på en lätt irritation i urinrörets slemhinna, vilket normalt försvinner inom några dagar. Särskilt kan detta ske i samband med RIK-start. Om inte ovanstående symptom försvinner eller om problemen blir värre, bör du kontakta din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska.

Hur gör jag vid utlandsresor?

Tag med extra tappningskatetrar. Förvara dem i handbagaget – risken finns ju att resväskan hamnar på

annan ort. Använder du Coloplast tappningskateter behöver du inte tänka på tillgång till rent vatten eftersom de ligger i steril vätska och därför kan användas direkt. För att undvika eventuella problem i tullen kan du be din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska om ett intyg som beskriver varför du har tappningskatetrarna med dig. Det går också bra att beställa **Mitt Resepaket** som bland annat innehåller information, tips och råd, användbara checklistor och ett kort på flera språk som uppmanar till diskretion vid eventuell genomgång av bagage. Allt för att du ska känna dig trygg på resan!

Beställ gratis genom att kontakta konsumentsupport på telefon: **0300-332 56** eller gå in på coloplast.se/MittResepaket

Coloplast® Care

– Personlig rådgivning för personliga behov

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

Det här är Coloplast Care



RIKare Vetande

En medlemstidning för dig som använder tappningskateter eller Peristeen Plus irrigation (TAI).



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.



Produktråd

Möjlighet att prova produkter.



Det är enkelt att anmäla sig till Coloplast Care medlemsprogram för kateteranvändare.

Ring till 0300-332 56, eller gå in på coloplast.se/coloplast-care för att få tillgång till råd och support. När du anmäler dig får du även en välkomstgåva.

Har du frågor? Ring oss!

Våra kunniga rådgivare ger tips och råd om du har frågor om dina tappningskatetrar, beställa gratis prover samt livsstil. Vi finns för att stötta och underlätta ditt liv med tappningskateter.

0300-332 56

mån-tors: 08.00-16.30

fre: 08.00-15.00

Anteckningar

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or ledger paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Har du frågor? Ring oss!

Våra kunniga rådgivare ger tips och råd om du har frågor om tappningskatetrar, beställa gratis prover samt livsstil. Vi finns för att stötta och underlätta ditt liv med tappningskateter.

Telefon: 0300-332 56

Mån-tors: 08.00-16.30

Fre: 08.00-15.00



Svarskort

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

Skicka mig broschyren *Alla broschyren är kostnadsfria*

- ☐ Din bok om urinvägsinfektioner (SP4010)
- ☐ Förstopning och avföringsinkontinens (SP2004)
- ☐ Blåstömningshjälp för män (SP2007)

Vad är orsaken till att du använder tappningskateter?

Vilken eller vilka produkter använder du idag? (Ange märke och om möjligt även artikelnummer)

Namn:

Adress:

Postadress:

E-post:

Födelsedatum (ÅÅMMDD):

Telefon:

När började du använda tappningskateter? (ÅÅMMDD):

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 din personliga information inklusive uppgifter om hälsa, 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 dataskyddsombud@coloplast.com eller ringa oss på 020-76 60 00. För mer information, läs vår integritetspolicy för samtycke på www.coloplast.se/samtycke.



Vill du veta mer?

Hör gärna av dig till vår konsumentsupport på 0300-332 56 om du önskar beställa prover eller broschyrer med tips och råd för blås- och tarmhälsa.



Instruktionsfilmer

Här hittar du alla våra instruktionsfilmer.
Filmerna visar steg för steg hur du använder våra produkter.

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 söpförbränning med energiutvinning.

Coloplast AB, 0300-332 56, www.coloplast.se.
Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2025-01.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danmark. SP2000. PM-33024.



Frankeas ej
Mottagaren betalar
portot

Frisvar
RIKare Vetande
Svarspost nr 202 037 06
434 01 KUNGSBACKA