Blåstömningshjälp för män

Blåstömning med hjälp av RIK-metoden

Coloplast

Min sida

Du bör tömma blåsan med kateter var _____ timme.

Sjukhus/mottagning: _____

Min läkare/uroterapeut/sjuksköterska heter: _____

_____

Tel: _____

Tel. tid: _____

Min kateter heter: _____

Storlek (ange CH alt. färg på konan): _____

Längd på katetern: _____ mm

Egna anteckningar: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Blåstömning med tappningskateter

Blåstömningsproblem innebär svårighet att tömma sin urinblåsa fullständigt. Det kan bero på många olika orsaker. I den här broschyren kan du läsa om regelbunden blåstömning med tappningskateter. Metoden kallas RIK (Ren Intermittent Kateterisering) och innebär att du med hjälp av en tappningskateter tömmer din urinblåsa regelbundet och fullständigt. Självkateterisering får utföras först efter noggrann instruktion av läkare, uroterapeut eller sjuksköterska. Denna broschyr ska endast ses som ett komplement till den instruktionen.

Historik om blåstömning

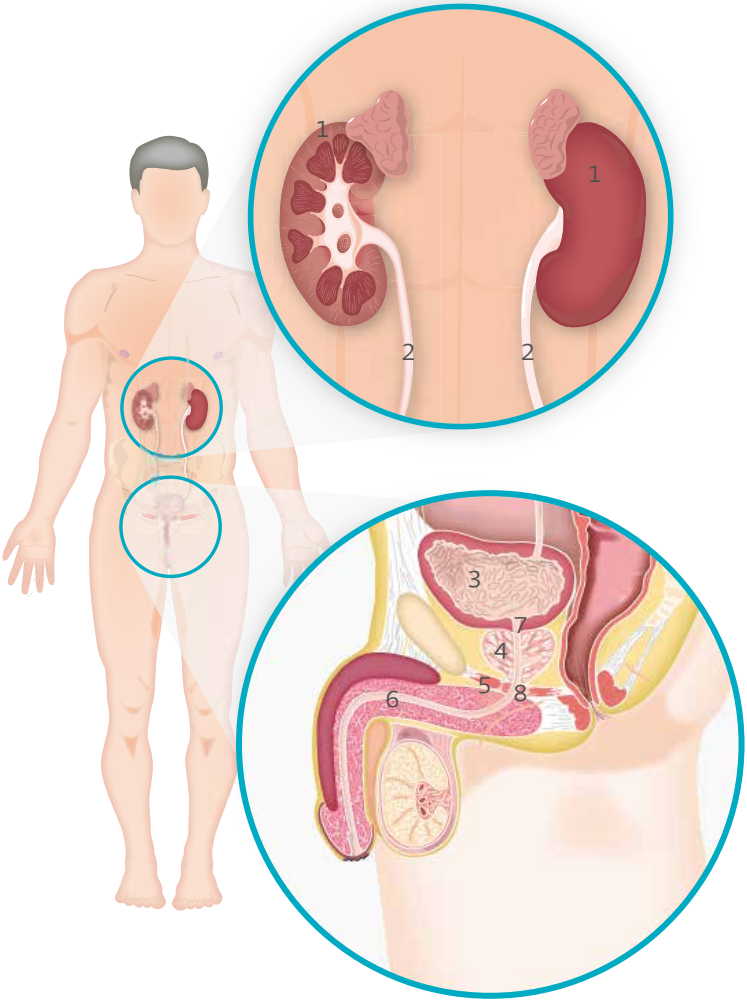
Redan i det gamla Egypten kunde man utföra intermittent kateterisering (då kallad periodisk blåstömning). Den äldsta kateter som finns bevarad är gjord av brons och hittades i Pompeji. Metoden användes fram till år 1900, då man uppfann den s k permanenta, kvarliggande katetern. En sådan kateter kan bl a ge upphov till urinvägsinfektioner, varför man sedan slutet av 1970-talet allt mer gått över till RIK (Ren Intermittent Kateterisering). Då töms urinblåsan under låga tryck, vilket är gynnsamt för njurarna.

Hur fungerar urinvägarna?

Urinvägarna består av njurar, urinledare, urinblåsa och urinrör och har som funktion att bilda, lagra samt göra sig av med urin. Urinen bildas i njurarna och transporteras genom urinledarna ner till urinblåsan där urinen lagras till dess att du bestämmer dig för att tömma blåsan.

I övergången mellan urinblåsan och urinröret finns en inre slutmuskel som ser till att hålla blåsan stängd. Under prostatan, finns en yttre slutmuskel som håller urinröret stängt. Prostatan, som urinröret går igenom, ligger mellan dessa två muskler.

När man känner sig kissnödig, vid cirka 200-400 ml urin i urinblåsan, ökar signalerna till hjärnan och man blir då medveten om att urinblåsan behöver tömmas. Det är normalt att kissa fyra till åtta gånger per dag men detta kan variera beroende på vätskeintaget.



1. Njurar
2. Urinledare
3. Urinblåsa
4. Prostata
5. Bäckenbottenmuskler
6. Urinrör
7. Inre slutmuskel
8. Yttre slutmuskel

Orsaker till ofullständig blåstömning

Några orsaker till ofullständig blåstömning kan vara:

- neurologiska skador/sjukdomar
- medfödda missbildningar
- underlivs- eller tarmoperationer
- övertänjd urinblåsa
- prostataproblem

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 som ofullständig blåstömning kan medföra, bör urinblåsan regelbundet tömmas med hjälp av en tappningskateter.

Tappningskatetrar

Det finns olika varianter av tappningskatetrar. Utvecklingen har medfört att det i dag är vanligast med så kallade hydrofila tappningskatetrar som redan ligger i vatten, klara för användning eller där man fyller förpackningen med vatten för att få en hal yta.

Kateterstorlek

Tappningskatetrar finns i olika storlekar. Måttenheten anges i Charrière (Ch) och anger omkretsen (1 Ch = 1/3 mm). De vanligaste storlekarna som används är Ch 12, 14 och 16. Vilken Ch du bör använda är individuellt och bestäms tillsammans med den person som förskriver dina katetrar.

Katetertyp

Män kan antingen använda en kateter med rak katetertipp (s.k. Nelaton), en olivformad katetertipp eller i vissa fall en kateter med böjd tipp (s.k. Tiemann). Vid instruktionstillfället får du prova ut vilken typ som passar dig bäst.

Nelaton

Tiemann

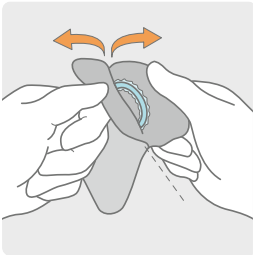
Oliv

Tillbehör

Man kan ibland behöva använda ett införingshandtag på grund av nedsatt handfunktion.

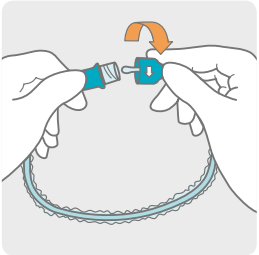
För personer med funktionsnedsättning kan en urinuppsamlingspåse med lång slang kopplas till katetern för att underlätta blåstömningen.

Så här använder du SpeediCath® Flex

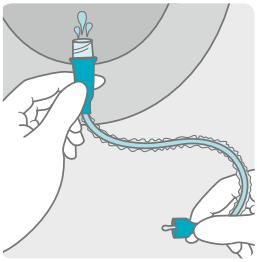


1. Öppna förpackningen genom att dra isär de turkosa flikarna ner till de två grå prickarna.
2 Ta ut katetern.

Tips: Se instruktionsfilmen innan du använder SpeediCath Flex första gången. Du kan se filmen genom att rikta mobilkameran mot QR-koden till höger eller gå in på coloplast.to/SCFlex-instruktionsfilm

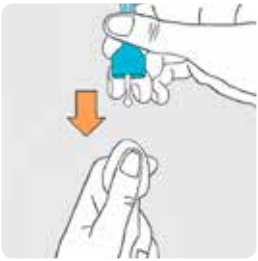


3. Öppna katetern genom att vrida isär det turkosa gummihandtaget vid pilen.
4. Håll båda ändarna uppåt för att undvika spill.



5. Töm ut vätskan i toaletten eller handfatet. Dra fingrarna försiktigt över skyddshöljet för att få ut det mesta av vätskan och för att räta ut katetern något.
6. Vid behov, koppla på en urinpåse till utloppet.

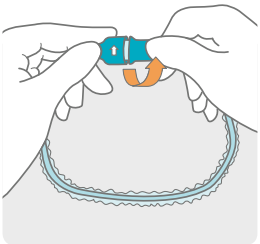
Tips: De första gångerna kan det upplevas enklare att kateterisera sig sittandes och låta utloppet hänga ner i toaletten.



7. Håll utloppet uppåt mellan fingrarna för att undvika spill medan handtaget hålls mellan tumme och pekfinger.
8. Ta tag i penis med andra handen.
9. För in tippen i urinrörsmynningen och lägg handtaget tätt inpå ollonet.

10. Håll nu penis och handtag i en och samma hand.
11. Mata in katetern med handen som håller i utloppet. För att katetern inte ska åka ut, kläm växelvis åt handtagets smala mjuka del under införandet.
12. Upprepa det stegvisa införandet tills urinen börjar rinna.
13. Rikta då penis och utlopp nedåt i toaletten.

14. När urinen slutar rinna, dra långsamt ut katetern en liten bit. Om det börjar rinna urin igen, vänta tills blåsan är helt tom.
15. Håll penis upp mot magen och dra långsamt ut katetern. För att undvika spill, håll ett finger över utloppet.



16. Efter användning kan katetern återförslutas genom att vrida ihop hantag och utlopp.
17. Lägg tillbaka katetern i förpackningen och vik och förslut med etiketten på baksidan.
18. Kassera produkten i ditt hushållsavfall. Avsluta med att tvätta dina händer.

Så här använder du SpeediCath® Compact för män

1. Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar dig. Tvätta händerna med tvål och vatten. Det räcker att du tvättar underlivet en gång per dag.

2. Håll kateterförpackningen lodrätt så att locket pekar uppåt och öppna förpackningen genom att vrida locket ett halvt varv.

3. För att ta fram katetern, dra konnektorn uppåt tills du hör ett klick. Katetern är nu klar att använda. Undvik att vidröra själva katetern – håll i den vita konnektorn och se till så att katetern inte böjs.

4. Töm om möjligt ut vätskan från förpackningen i toalettstolen eller handfatet innan du genomför kateteriseringen.

5. Dra tillbaka förhuden. Håll penis mot magen så att urinröret rätas ut ordentligt. Kläm inte för hårt runt urinröret, eftersom det då kan bli svårare att föra in katetern. Håll i konnektorn och för in katetern till dess att urinen börja rinna och sedan ytterligare någon centimeter. Rikta katetern ner i toaletten och låt urinen rinna ut.

6. När urinen slutar rinna, dra långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen åter börjar rinna, vänta till dess att det är helt tömt.

7. För sedan åter penis upp mot magen och dra ut resterande del av katetern. För fram förhuden igen. Efter användning kan katetern föras tillbaka ner i förpackningen igen. Sätt på locket och kasta den i soporna. Avsluta med att tvätta händerna.

Tips! Hosta till, rör på överkroppen eller krysta lätt innan katetern dras ut för att på så sätt säkerställa att blåsan blir helt tom.

Håll ett finger över kateterkonans öppning samtidigt som du drar ut resterande del av katetern. Det förhindrar kvarvarande urin inuti katetern att rinna ut.

Så här använder du SpeediCath®

1. Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar dig. Tvätta händerna med tvål och vatten. Det räcker att du tvättar underlivet en gång per dag.

2. Öppna kateterförpackningens övre del två till tre cm. Före användning kan du fästa kateter-förpackningen på väggen eller på handfatet med hjälp av häftan på baksidan. Förpackningen har även en öppningsring som underlättar för dig med nedsatt handfunktion. SpeediCath ligger klar i vätska, för att kunna användas direkt.

3a. Dra tillbaka förhuden. Håll penis mot magen så att urinröret rätas ut ordentligt. Kläm inte för hårt runt urinröret, eftersom det då kan bli svårare att föra in katetern. Fatta katetern med ett stadigt grepp. För in katetern med ganska bestämda tag tills dess att urinen börja rinna och sedan ytterligare någon centimeter. Rikta katetern ner i toaletten och låt urinen rinna ut.

3b. Om du använder en Tiemann-kateter, håll tippen på kateterspetsen upp mot magen. Markeringen på konan visar tippens riktning.

4. När urinen slutar rinna, dra långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen åter börjar rinna, vänta till dess att det är helt tömt.

5. För sedan åter penis upp mot magen och dra ut resterande del av katetern. För fram förhuden igen. Kasta katetern i soporna. Avsluta med att tvätta händerna.

OBS! Vid användning av Tiemann-kateter kontrollera att markeringen på konan är vänd uppåt innan katetern dras ut.

Tips! Hosta till, rör på överkroppen eller krysta lätt innan katetern dras ut för att på så sätt säkerställa att blåsan blir helt tom.

Håll ett finger över kateterkonans öppning samtidigt som du drar ut resterande del av katetern. Det förhindrar kvarvarande urin inuti katetern att rinna ut.

Vanliga frågor om RIK (Ren Intermittent Kateterisering)

Hur ofta ska jag kateterisera mig?

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

Vilken kateter ska jag använda?

- Män kan antingen använda en rak kateter (sk Nelaton), en med olivformad tipp, eller i vissa speciella fall med en böjd tipp (sk Tiemann).
- Pojkar i småbarns-/förskoleåldern bör använda en rak (sk Nelaton) ”halvlång” kateter.

Vid instruktionen får du prova ut vilken modell och storlek som passar dig bäst. För barn gäller samma principer som för vuxna.

Varför är det så viktigt att kateterisera sig?

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 katetern?

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

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 katetern bör det vara tomt.

Hur gör jag vid utlandsresor?

Tag med extra katetrar. Förvara dem i handbagaget – risken finns ju att resväskan hamnar på annan ort. Använder du SpeediCath tappningskateter behöver du inte tänka på tillgången till rent vatten eftersom SpeediCath ligger i steril koksaltlösning 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 katetrarna med. Det går också bra att beställa Mitt Resepaket kostnadsfritt genom att kontakta Coloplast kundservice 0300-332 56.

Vilka symptom ska jag vara särskilt uppmärksam på?

Ett tecken på infektion i urinvägarna kan vara sveda, mellanläckage 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 katetern finns det ingen anledning till oro. Det beror sannolikt på en lätt irritation i urinrörets slemhinna, vilket normalt försvinnner 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.

SpeediCath® tappningskatetrar som är klara att använda

Coloplast har ett brett sortiment av hydrofila tappningskatetrar för engångsbruk som är anpassade och designade efter användarens behov. SpeediCath erbjuder en produkt för varje behov, plats och tillvägagångssätt. Produkterna är enkla att använda och designade för varje individs behov. Gemensamt för SpeediCath tappningskatetrar är att de ligger i steril vätska för att kunna användas direkt och att de har ett unikt och jämt hydrofilt* ytskikt med en jämn övergång till de polerade kateterögonen. Det ger en perfekt fuktighet både när man för in och när man drar ut katetern, vilket ger en minimal friktion mot urinrörets slemhinna. SpeediCath är PVC- och ftalatfri och finns i flera utföranden. Här presenterar vi de katetrar som är anpassade efter männens olika behov.

SpeediCath Flex

Varje detalj gör den enkel att använda genom speciellt utformade egenskaper. Katetern omsluts av ett skyddshölje som gör den greppvänlig och enkel att föra in på ett hygiensikt sätt utan att behöva ta på katetern. Tillsammans med det mjuka handtaget, den smidiga katetern samt den flexibla tippen, blir införandet enkelt och navigeringen genom urinrörets böjda form varsam och säker. Förpackningen är lätt att öppna och har ett neutralt icke-medicinskt utseende. Efter användning kan katetern praktiskt återförslutas och läggas tillbaka i sin förslutnings-bara förpackning för praktisk och diskret kassering.

SpeediCath® Compact för män

En diskret kompakt tappningskateter speciellt designad för män som ger ökad kontroll samt att man inte behöver vidröra ytskiktet vid införandet. Unik teleskopsfunktion ger den en kompakt utformning som gör att den är enkel att använda, förvara, bära med sig och slänga.

* Slätt och mycket halt ytskikt som är starkt förankrat på katetern

SpeediCath® Compact Set

Den enda helhetslösningen med kompakt kateter och integrerad steril urinpåse som rymmer 750 ml. En intuitiv och diskret design gör den enkel att använda, även för personer som inte kan kateterisera direkt i toaletten. Unik teleskopsfunktion ger den en kompakt utformning som gör att den är enkel att använda, förvara, bära med sig och slänga.

SpeediCath® Standard

SpeediCath Standad var den första hydrofila katetern som förpackades i vätska. Förpackningen öppnas enkelt genom att dra i öppningsringen och klisteretikett säkerställer att den hänger på plats under förberedelsen.

SpeediCath® Control

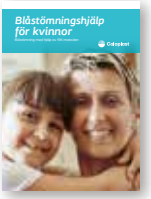
Katetern har en styvare del närmast konan som gör den stadig och lätt att föra in i urinröret. Förpackningen öppnas enkelt genom att dra i öppningsringen och klisteretikett säkerställer att den hänger på plats under förberedelsen.

RIKare Vetande
– gratis tidning för dig som RIKar!

Tidningen RIKare Vetande ges ut av Coloplast tre gånger per år och riktar sig till dig som använder tappnings-kateter. I tidningen får du läsa om andra som tappar sig av skilda orsaker och som ger goda tips och råd. Vi bjuder även in vårdpersonal att skriva artiklar om inkontinens och RIK. Syftet är att skapa ett forum för kunskap och lärdom kring kateterisering. Tidningen är helt kostnadsfri.

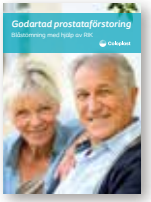
Vill du veta mer?

Coloplast har ett antal broschyrer där du får mer information om inkontinens och tömningsbesvär m.m.

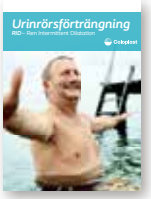


Blåstömningshjälp för kvinnor – Blåstömning med hjälp av RIK

Blåstömningshjälp för män – Blåstömning med hjälp av RIK



Godartad prostata-förstoring – Blåstömning med hjälp av RIK



Urinrörsförträngning – RID

Urinläckage hos män – Urindroppsamlare (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.

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 energiutvinning.

CE 0543

Coloplast AB, 0300-332 99, www.coloplast.se, mail@coloplast.com.
Coloplast logo är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2018-12.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. SP2007

Coloplast

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/broschyrerna:

- ☐ Blåstömningshjälp för kvinnor (SP2000)
- ☐ Blåstömningshjälp för män (SP2007)
- ☐ Godartad prostataförstoring (SP2012)
- ☐ 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: _____