



REN INTERMITTENT  
KATETERISERING

- för dig med förstorad prostata

**LoFric**®



Blåstömningsproblem är något som kan drabba vem som helst, när som helst. Det här häftet är till för dig som har blåstömningsproblem och fått LoFric kateter som hjälp för att tömma urinblåsan

Häftet med instruktioner är tänkt som komplement till den information du tidigare fått från vården. Det kan också användas som uppslagsbok. Under den första tiden kan det finnas behov av att fräscha upp minnet av den inlärd kateteriseringsmetoden.

Vi vill tacka er Uroterapeuter i Sverige och Norge för er hjälp med faktagranskning.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|   |    |
|---|----|
| Förstorad prostata, hur påverkas blåstömningen? ..... | 4  |
| Urinvägarna och hälsan .....                          | 6  |
| Vad är Ren Intermittent Kateterisering (RIK)? .....   | 7  |
| Hur kan RIK lösa dina problem? .....                  | 8  |
| Så här utför du RIK .....                             | 9  |
| LoFric - Valet du alltid kan lita på .....            | 10 |
| Bra att veta om tappningskatetrar .....               | 11 |
| Så här använder du LoFric/LoFric Origo .....          | 12 |
| Så här använder du LoFric Primo .....                 | 13 |
| Goda råd & tips .....                                 | 14 |
| Berättelse ur verkliga livet.....                     | 16 |
| Wellspect With You.....                               | 18 |
| Checklista .....                                      | 19 |



## FÖRSTORAD PROSTATA, HUR PÅVERKAS BLÅSTÖMNINGEN?

**När prostatan börjar växa, vilket den ofta gör när man blir äldre, kan den klämma åt om urinröret så att det kan bli svårt eller omöjligt att kissa. Det kan också bli tvärtom att det blir svårt att hålla tätt.**

Vid 50 års ålder har varannan man förstora prostata och vid 80 års ålder är siffran 90 procent. Det är oklart varför prostatan växer på det här sättet, men kända riskfaktorer är ålder, fungerande testiklar som fortfarande producerar sperma och det manliga könshormonet testosteron.

Strax under urinblåsan sitter blåshalskörteln, mer känd som prostatan, och omsluter den första delen av det manliga urinröret. Urinröret, där all urin passerar, går rakt igenom prostatan. Omedelbart nedanför prostatan omsluts urinröret av den viljestyrda slutmuskeln som är viktig för att förhindra urinläckage. Efter detta fortsätter urinröret ytterligare cirka två decimeter för att sedan mynna ut i ollonet.

Ur fortplantningssynpunkt är prostatan ett mycket viktigt organ. Bland annat tillverkar och utsöndrar den det sekret som spermerna skall simma i. Prostatan innehåller också prostataspecifikt antigen, PSA, vilket är ett äggviteämne som gör att sekretet blir lättflytande och bekvämt för spermerna att simma i.



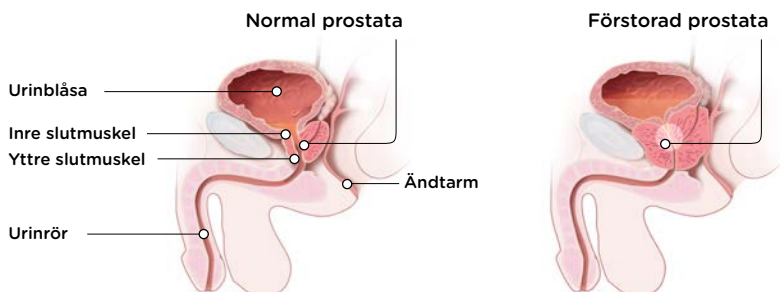
## Symtomen från en förstorad prostata märks både vid tömning och när urinblåsan fylls med urin

### TÖMNINGSBESVÄR

- Startsvårigheter
- Svag stråle
- Avbrott i strålen
- Behöver krysta för att kissa
- Efterdropp
- Känsla av ofullständig tömning
- Inte kunna kissa något alls

### LAGRINGSBESVÄR

- Täta vattenkastningar på dagen
- Täta vattenkastningar på natten
- Stark känsla av blåstömningsbehov
- Inkontinens

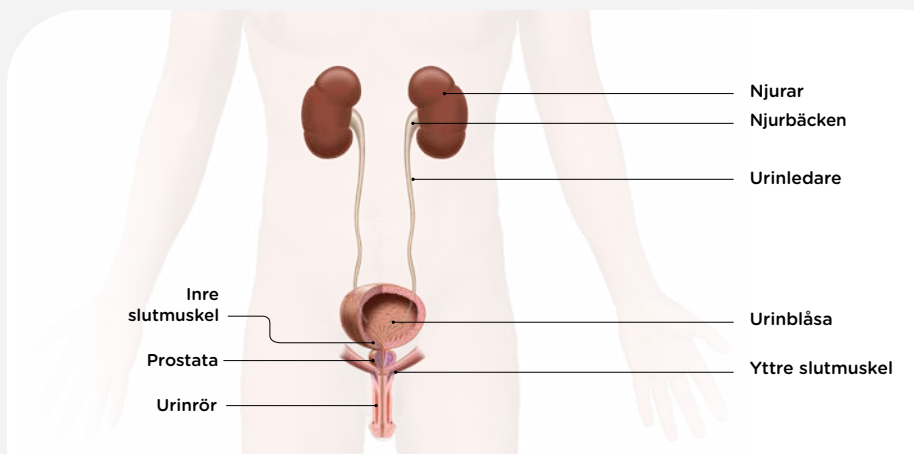


# URINVÄGARNA OCH HÄLSAN

**Friska, fungerande urinvägar är viktiga för vårt välbefinnande och faktiskt en förutsättning för att leva.**

Njurarna har två huvuduppgifter; att avlägsna slaggprodukter ur blodet och att reglera salt- och vattenbalansen i kroppen. Slaggprodukterna utsöndras av njurarna i form av urin. Urinen rinner sedan till urinblåsan som fungerar som en uppsamlingsreservoar. Själva blåsan är egentligen en stor muskel, som kan expandera och dra ihop sig.

När den drar ihop sig pressas urinen ut i urinröret, men först måste urinen passera slutmuskeln. Det är en muskel nedanför urinblåsan som fungerar som en säkerhetsventil, och antingen är den stängd eller öppen. När den är öppen kan urinen rinna ut och ner i toaletten. Urinblåsan ska tömma sig helt efter att du kissat. Mängden urin varierar mellan olika personer, men i regel kissar vi 200–400 ml per gång och 1–2 liter per dygn. Normalt kissar vi 4–8 gånger per dygn.



# VAD ÄR REN INTERMITTENT KATETERISERING?

**Ren Intermittent Kateterisering (RIK)** är en metod som innebär att urinblåsan töms regelbundet med en engångskateter. Metoden är effektiv oavsett om problemet är att lagra eller tömma urin. Även om det kan kännas lite konstigt i början är det enkelt, säkert och det gör inte ont.

## Så här fungerar RIK

RIK innebär att en kateter regelbundet förs in i urinblåsan så att all urin rinner ut. Detta hjälper urinblåsan att tömmas helt

tom. När urinblåsan är tom tas katetern ut igen och kastas. De flesta lär sig att kateterisera sig väldigt fort. Med lite träning tar det bara några minuter.<sup>1, 2</sup>

Detta låter kanske lite skrämmande, svårt eller kanske bara obekvämt. Men precis som allting annat så ger övning färdighet. Tusentals män, kvinnor och barn runt om i världen självkateteriserar sig fyra till sex gånger per dag, varje dag. Deras erfarenhet är att det löser många av deras problem och gör livet mycket enklare.

**RIK är det bästa alternativet när blåstömning med kateter behövs.<sup>2, 3</sup>**

- Skyddar de nedre och övre urinvägarna
- När urinblåsan töms tom minskar risken för urinvägsinfektion
- Bättre livskvalitet genom att reducera inkontinens och täta trängningar

# ATT TÖMMA SIN URINBLÅSA MED HJÄLP AV RIK GÖR SKILLNAD

## Förbättra livskvaliteten

Genom att minimera risken för urinvägsinfektioner och/eller läckageproblem, går det att leva ett normalt liv i större utsträckning, utan rädsla för generande urinlukt eller våta kläder. Detta kan ge dig bättre kontroll och därmed förbättra din livskvalitet. När urinblåsan töms helt, kan toalettbesöken också bli glesare.

## Förebygga urinläckage och täta trängningar

När du tömmer urinblåsan helt och regelbundet kan du undvika läckage och täta trängningar. Detta innebär färre toalettbesök både dag- och nattetid. En överfylld urinblåsa kan ge okontrollerat läckage. Om urinblåsan inte är fullständigt tömd så kan en liten mängd urin räcka för att du kan behöva gå på toaletten igen.

## Minska risken för urinvägsinfektioner

Risken för urinvägsinfektioner minskar om urinblåsan töms helt.<sup>2,3</sup> För att förhindra urinvägsinfektioner bör man därför regelbundet tömma urinblåsan fullständigt.

## Återge urinblåsan dess funktion

Vid regelbunden tömning av urinblåsan går det ibland att få tillbaka en fullständig och funktionell tömning. Detta är inte möjligt för alla, men för en del och vid vissa sjukdomstillstånd kan det genom träning vara möjligt att uppnå.

## Spar tid

En del får sitta väldigt länge på toaletten för att tömma urinblåsan eller gå tillbaka strax igen efter de har kissat. RIK tar bara några få minuter och du tömmer helt tomt.



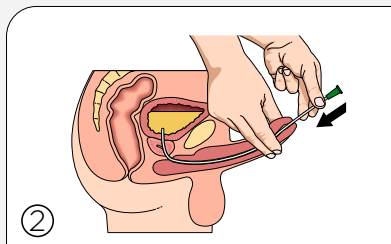
Scanna QR koden  
för att se animerad  
RIK instruktion



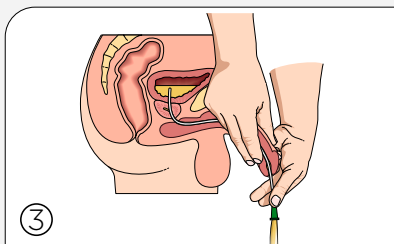
## Så här utför du RIK



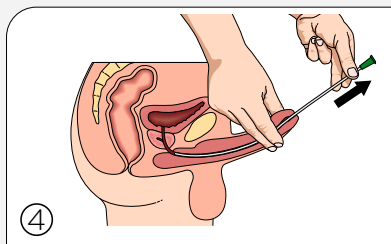
1 Tvätta händerna med tvål och vatten. Innan och efter kateteriseringen. Vidrör så lite som möjligt efter du tvättat händerna innan du kateteriserar dig.



2 Lyft penis upp mot magen så att urinröret rätas ut. För långsamt in katetern i urinröret. När urinen börjar rinna, för då in katetern ytterligare ett par centimeter.

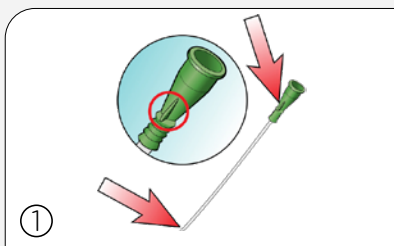


3 För ner penis i normalt läge igen, när urinen börjar rinna genom katetern.

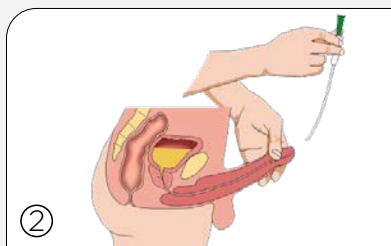


4 När urinen har slutat att rinna dras katetern långsamt ut en liten bit. Om urinen börjar rinna vänta till det slutat innan du åter drar ut katetern helt. Nu är urinblåsan helt tom.

**En Tiemann kateter med böjd tipp kräver en speciell teknik vid kateterisering.**



1 Notera var markeringen på konan befinner sig i förhållande till katetertippen när du för in katetern. Då säkerställer du att katetertippen har rätt riktning under kateteriseringen.



2 Se till att katetertippen är vänd upp mot buken vid införandet av katetern och under kateteriseringen.

# LOFRIC - VALET DU ALLTID KAN LITA PÅ

**Användarvänliga hydrofila tappningskatetrar anpassade till din kropp för skonsam och säker långtidsanvändning**

## **LoFric - det klassiska originalet**

LoFric® är vår klassiska hydrofila lågfriktionskateter. LoFric behöver rent vatten för aktivering av den hydrofila ytan.

## **LoFric Primo - vikbar kateter med steril saltlösning**

LoFric® Primo™ är en hydrofil kateter förpackad med steril saltlösning. Katetern aktiveras när den ska användas. LoFric Primo kan vikas och blir enkel att ta med.

## **LoFric Origo - användarvänlig och säker, i smart förpackning**

LoFric® Origo™ är en hydrofil kateter för män designad för att ge en säker, hygienisk och smidig kateterisering. Förpackningen kan vikas till fickformat och gör LoFric Origo diskret och enkel att bära med sig. LoFric Origo har ett greppvänligt justerbart handtag för en mer stabil och säker kateterisering. Den är skonsam och säker att föra in och dra ut. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.

## **LoFric Hydro-Kit - allt i ett lösningen - säker och enkel att använda var som helst**

LoFric® Hydro-Kit™ är det kompletta hydrofila kateter-setet. Med både LoFric-kateter, vattenpåse med saltlösning och uppsamlingspåse blir du oberoende av toalett eller tillgång till vatten.

LoFric Hydro-Kit erbjuder dig frihet och trygghet att kateterisera dig oavsett var du än är. Katetern är klar att användas omedelbart efter aktivering.



LoFric är världens första miljömärkta kateter!

Gäller LoFric Origo, LoFric Primo och LoFric Hydro-Kit.

# BRA ATT VETA OM TAPPNINGSKATETRAR

**Som med många saker i livet är det avgörande att få en bra start. Detta gäller även när du börjar med självkateterisering. Därför är det viktigt att välja en kateter som passar dina behov och din livsstil.**

De flesta föredrar katetrar som är smidiga att använda och lätta att föra in. Lika viktigt som en bra start är det att tänka långsiktigt. Både på kort och lång sikt är ytan på katetern oerhört viktig. Varje kateterisering innebär en påfrestning på urinröret. Det kanske inte märks i början, men med tiden läggs den ena påfrestningen till den andra och på sikt kan en allvarlig komplikation utvecklas.

Därför är det av största vikt att använda en kateter med låg friktion redan från början. LoFric<sup>®</sup> är en tappningskateter med en helt unik och vetenskapligt beprövad yta som ger en följsam yta med minimal friktion.



Det yttersta lagret på katetern består av ett tunt lager med PVP som tillsammans med salt/lösta ämnen, i rätt koncentration, binder vatten till kateterytan. Detta säkerställer att kateterns yta förblir hal och skonsam under hela kateteriseringen.



*Nelaton Tiemann Flexible*

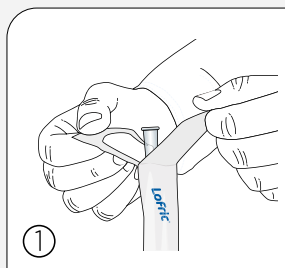
## Katetertippar

**Nelaton:** En rak kateter med rundad tipp. Lämplig för de flesta användare.

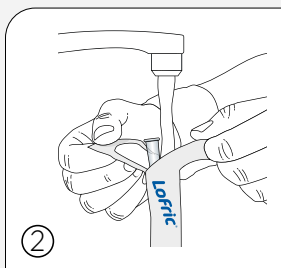
**Tiemann:** En rak kateter med lätt böjd tipp. Kan vara lämplig för män med en förträngning i urinröret exempelvis vid förstörd prostata.

**Flexible:** En rak kateter med flexibel tipp kan upplevas enklare att föra in, om hindret i urinröret exempelvis är en förstörd prostata. Tippens form och flexibilitet gör att den glider lättare in genom urinröret.

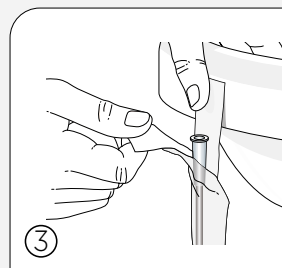
## Så här använder du LoFric



Öppna förpackningen genom att dra isär flikarna 5-6 cm.

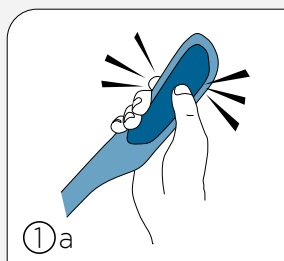


Fyll vatten direkt i förpackningen så hela katetern blötläggts. Vanligt kranvatten går bra. Efter 30 sek är katetern klar att använda.

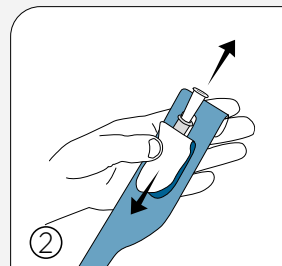
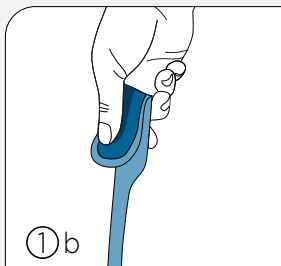


Förpackningen har en självhäftande flik. Avlägsna den blå skyddslappen och fäst förpackningen på lämplig torr yta.

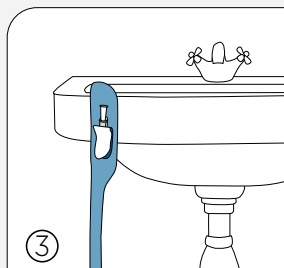
## Så här använder du LoFric Origo



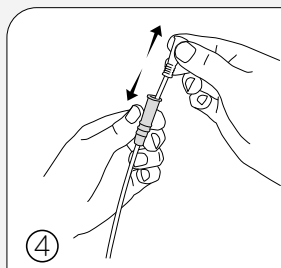
Omedelbar aktivering – alltid fräsch. Allt som behövs är ett lätt tryck och LoFric Origo är aktiverad med saltlösningen.



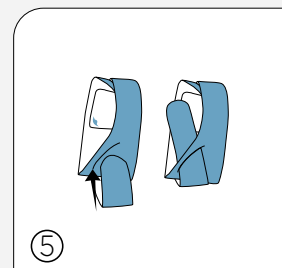
Dra ner remsan för att öppna förpackningen.



Självhäftande flik på baksidan för enkel upphängning på torr och ren yta.



Justerbart handtag för bättre grepp och kontroll, utan att ta på katetern.

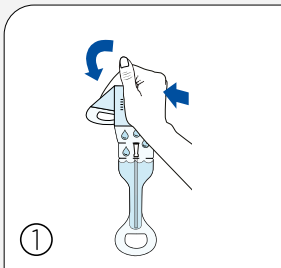


Vikbar till fickformat. Vik förpackningen och använd skåran för att hålla katetern vikt.

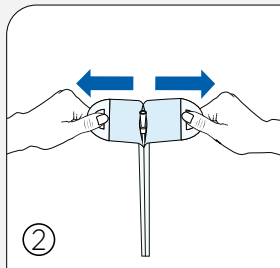
## Så här använder du LoFric Primo

Katetern kan öppnas på två olika sätt - med eller utan införingshjälpmedel

### Öppningsalternativ 1

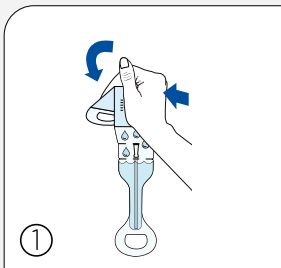


Vik och tryck ihop påsen med saltlösningen så saltlösningen rinner ner på katetern. Katetern är sedan klar att användas.

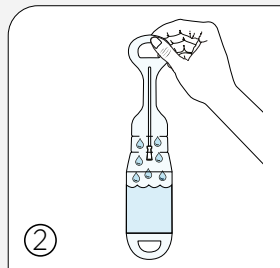


Dra isär förpackningen. Greppa öglorna på förpackningen ovanför vattenpåsen med båda händerna. Dra tills katetern visar sig. Klar att använda.

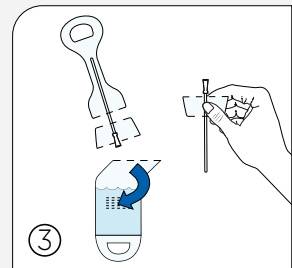
### Öppningsalternativ 2



Vik och tryck ihop påsen med saltlösningen så saltlösningen rinner ner på katetern. Katetern är sedan klar att användas.



Vänd förpackningen upp och ner, så saltlösningen rinner tillbaka till vattenpåsen.



Ta bort vattenpåsen genom att riva av flik **A**.  
Tips! Riv halva vägen först, vänd förpackningen och riv av den andra halvan. Riv av flik **B**, på samma sätt som flik **A**. Använd den del som blir kvar som införingshjälpmedel.

# GODA RÅD & TIPS

## Dricka

Kroppen behöver i allmänhet 1,5-2 liter vätska dagligen. Vätskan gör att urinblåsan får en genomsköljning, vilket minskar risken för att få urinvägsinfektion.

## Sopsortering

- Transportemballaget sorteras som pappersförpackning
- Kartongen katetrarna ligger i sorteras som pappersförpackning
- Förpackningarna som:
  - LoFric Origo ligger i sorteras som plastförpackning
  - LoFric (övriga) ligger i delar och sorteras som plastförpackning och pappersförpackning.

Själva katetern ska sorteras som brännbart hushållsavfall eftersom den inte är en förpackning och har varit i kontakt med kroppsvätska i samband med kateteriseringen. Detsamma gäller för förpackningar som varit i kontakt med kroppsvätska och inte är sköljda.

## Innan kateterisering

Försök alltid att kissa på vanligt sätt innan du startar kateteriseringen. Slappna av i bäckenbotten och försök att inte pressa med magmusklerna.

## Antal kateteriseringar

En uroterapeut/sjuksköterska ger dig råd om hur ofta du skall kateterisera dig, vanligtvis 4-6 ggr/dag. Detta varierar från person till person, beroende på blåsproblem, hur mycket du dricker, hur stor urinmängd du har, och om du kan kissa utan kateter. Som regel bör urinblåsan inte innehålla mer än 400 ml urin. För att undvika komplikationer är det viktigt att följa rekommendationerna vid upplärning.

## Töm tomt

Detta kan uppnås genom att ändra kroppsställning då katetern fortfarande är inne i urinblåsan. Dra långsamt ut katetern för att få med all urin, ha inte för bråttom. Om det fortfarande finns urin i urinblåsan, är det större risk för att få urinvägsinfektion. Bäst tömning uppnås när du sitter eller står.

## Svårighet att föra in katetern

Om du är spänd när du skall kateterisera dig, kan slutmuskulaturen kring urinröret bli stram och göra det svårare att föra in katetern. Pressa inte in katetern. Hitta en bra ställning, hosta lite och slappna av. Försök att föra in katetern på nytt. I början av behandlingen kan det förekomma blod i urinen eller på katetern. Detta är ofta orsakat av att urinröret är irriterat. Erfarenhet visar att detta snart går över, men kontakta din uroterapeut/sjuksköterska om du är osäker.

## Urinvägsinfektioner

Det är vanligt för personer som använder kateter att ha förhöjd bakterienivå i urinen. Om du har symtom på en urinvägsinfektion (UVI) – symtom som feber, smärta vid urintömning, täta trängningar, smärta i ryggen eller blod i urinen – kontakta läkare för vidare utredning. Det är viktigt att lämna

urinprov vid misstanke om UVI för att du ska få rätt antibiotika. Likaså är det viktigt att äta antibiotika endast om du har symtom från urinvägarna och inte vid enbart förhöjda bakterievärden i urinen. Detta skyddar dig från elakare, resistenta bakterier.

## Vid resa

Ta med dina katetrar och hjälpmedel när du ska ut och resa. Att bagage kommer på avvägar vid flygresor är tyvärr inte ovanligt, förvara därför alltid katetrar för några dagar i handbagaget. För att förenkla vid tullkontrollen kan du beställa ett hjälpmedels-intyg från din uroterapeut/sjuksköterska eller kontakta oss på Wellspect.

## God hygien

Underlivshygien rekommenderas en gång per dag. Använd med fördel handsprit innan du kateteriserar dig på en offentlig toalett.



**Beställ resekit eller reseintyg  
(hjälpmedelsintyg) på [wellspect.se](https://wellspect.se)**





”Besvären tilltog med åren och blev alltmer uppenbara. Jag fick allt oftare gå på toaletten, vilket var besvärande när jag och min fru gick på bio eller teater.”

# BERÄTTELSE UR VERKLIGA LIVET

## ANVÄNDARE AV LOFRIC ORIGO, 82 år:

**Jag kände av vissa besvär med att kasta vatten redan för många år sedan. Från början var symtomen difusa såsom svag stråle och startsvårigheter. Men besvären tilltog med åren och blev alltmer uppenbara. Jag fick ofta gå på toaletten och det var besvärligt när jag och min fru gick på bio eller teater. Jag fick vara noga med att besöka en toalett strax innan för att slippa resa mig mitt under föreställningen för att springa ut.**

Min husläkare anade oråd när jag berättade att jag även kände ett tryck över buken.

Han mätte resturinen och jag hade 600 ml kvar i urinblåsan! Efter att ha haft en inneiggande kateter en tid fick jag prova ut en tappningskateter. Först en kateter med rak spets men det gjorde ont när jag fortsatte med självtappningen hemma. Då sökte Uroterapeuten fram en kateter med böjd spets (Tiemann spets) i stället.

Kateteriseringen fungerar nu bra.

Jag använder LoFric Primo i första hand men även LoFric Origo när jag är ute i naturen eller på resa. Att tillämpa RIK skiljer sig inte så mycket från ett normalt toalettbesök på annat sätt än att jag måste komma ihåg att alltid ha med mig katetrar förstås.

## WELLSPECT WITH YOU

När du väljer Wellspect får du så mycket mer än bara produkter med hög kvalitet. Wellspect With You är vårt breda utbud av personlig support som ger dig råd och stöd, hela vägen.

Oavsett om du är den som själv använder våra produkter eller behöver hjälp åt en familjemedlem, kan du få snabb hjälp online, via telefon eller personligen. Vi har ett brett utbud av tjänster från personlig support och kundservice till träning och utbildning.

Genom Wellspect With You finns vi där när du behöver oss, men vårt verkliga mål är att hjälpa dig glömma dina bekymmer - och bara fortsätta leva.



Scanna QR koden för att läsa mer om *WELLSPECT WITH YOU* och se vårt utbud av tjänster.

## VILL DU VETA MER OM ATT FÅ EN BRA START?

- Lär dig mer om kroppen och olika diagnoser
- Förstå värdet av Ren Intermittent Kateterisering (RIK) med LoFric
- Hur kan transanal irrigering (TAI) med Navina Systems få dig att återta kontrollen?
- Se instruktionsfilmer
- Ta del av personliga berättelser

### Prenumerera på vår blogg

och få de senaste uppdateringarna direkt i din mail.

### Kontakta oss

Vill du veta mer eller har frågor om LoFric och Navina Systems samt våra supportprogram för användare, tveka inte att vända dig direkt till oss. Kundservice 031-376 40 20.



Scanna QR koden för att läsa mer om *ATT FÅ EN BRA START* och se vårt utbud av tjänster.

# CHECKLISTA INFÖR UPPSTART MED RIK

För att göra din start och fortsätta egenvårdsbehandling med RIK så bra som möjligt följer här en checklista över den information som du bör ha fått med dig vid upplärningen av RIK. Informationen bör vara både muntlig och skriftlig.

Kontaktperson: .....

Arbetsplats: ..... Telefon: .....

Val av kateter, LoFric ..... CH: ..... Längd: .....cm

Katetertipp: ..... Antal kateteriseringar per dag: .....

## Information om RIK

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Orsaker till blåstömningsproblem | <input type="checkbox"/> Anpassa tappningsintervaller individuellt               |
| <input type="checkbox"/> Urinvägarnas anatomi             | <input type="checkbox"/> Information om komplikationer såsom urinvägsinfektioner |
| <input type="checkbox"/> Urinvägarnas normala funktion    | <input type="checkbox"/> Demonstrera katetrar och ev. andra hjälpmedel           |
| <input type="checkbox"/> Fördelar med RIK                 | <input type="checkbox"/> Praktiska råd   |
| <input type="checkbox"/> Undervisning i RIK metoden       |  |
| <input type="checkbox"/> Utföra RIK under handledning     |  |

Kontaktperson: .....

Arbetsplats: ..... Telefon: .....

Val av kateter, LoFric ..... CH: ..... Längd: .....cm

Katetertipp: ..... Antal kateteriseringar per dag: .....

## Uppföljning av RIK

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> För att anpassa tappningsintervallen - gå igenom miktionslista   | <input type="checkbox"/> Praktiska upplysningar om sortimentsförändringar och aktuella hemsidor |
| <input type="checkbox"/> Repetition av RIK-teknik   | <input type="checkbox"/> Ev. komplikationer   |
| <input type="checkbox"/> Följ upp RIK behandlingens påverkan i vardagsliv/livskvalitet<br>- rätt kateter?<br>- rätt tappningsintervall? | <input type="checkbox"/> Praktiska råd t. ex. resa  |

## Referenser

1. Li L et al. Arch Phys Med Rehab. 2013;94:782–7.
2. Vahr S et al. EAUN guideline urethral intermittent catheterization. EAUN 2013.
3. Lamin E, Newman DK. Int Urol Nephrol. 2016;48(6):931-941 .

På Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förbättrar livskvaliteten för människor med blås- och tarmproblem. Vi vill inspirera våra användare till bättre självförtroende och självständighet samt till en god hälsa och välbefinnande. Vi har varit ledande inom industrin i 40 år med våra varumärken LoFric® och Navina™. Vår målsättning är alltid att minimera klimatavtrycket från våra produkter och vi strävar passionerat efter att bli klimatneutrala. Vi arbetar tätt tillsammans med användare och vårdpersonal för att förbättra våra produkter och tjänster på ett hållbart sätt, idag och för framtiden.

**Wellspect. A Real Difference.**

För mer information om våra produkter och tjänster, besök [wellspect.se](https://wellspect.se).

Följ oss också på Facebook och Instagram.

[wellspect.se](https://wellspect.se)

Wellspect Healthcare, Aminogatan 1, 431 21 Mölndal. Tel: 031-376 40 00. [www.wellspect.se](https://www.wellspect.se)

**LoFric**



Tillverkare: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal, Sverige.  
Tel 031 376 40 00. [www.wellspect.se](https://www.wellspect.se)

CE 2797

R<sub>x</sub> Only