

Blåstömningshjälp för *kvinnor*

Att kissa med hjälp av tappningskateter



Innehållsförteckning

- 03 - Att kissa med hjälp av en tappningskateter
- 04 - Kvinnans anatomi
- 06 - Att använda tappningskateter hjälper dig på flera sätt
- 08 - Så här gör du för att tömma blåsan
- 10 - Så här använder du SpeediCath
- 12 - SpeediCath tappningskatetrar är klara använda direkt
- 14 - Vanliga frågor om RIK
- 18 - Coloplast Care

Att kissa med hjälp av en tappningskateter

Blåstömningsproblem innebär svårighet att tömma sin urinblåsa fullständigt. Det kan bero på många olika orsaker. I den här broschyren kan du som kvinna läsa om hur du använder en tappningskateter när du ska kissa. Metoden kallas RIK (Ren Intermittent Kateterisering) och innebär att du regelbundet kissar med hjälp av en tappningskateter för att tömma din urinblåsa fullständigt enligt din ordination, vilket oftast brukar vara 4-6 gånger om dagen. Självkateterisering får utföras först efter noggrann instruktion av läkare, uroterapeut eller sjuksköterska.

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 förlossning eller operation.



Kvinnans anatomi

Så här fungerar urinvägarna

Urinen bildas i njurarna genom filtrering från blodet. Från njurarna pressas urinen genom urinledarna ner i urinblåsan och bildar kontinuerligt ny urin som lagras i urinblåsan. Efter några timmar vill urinblåsan tömma sig och vid tömning öppnas blåshalsmuskulaturen, urinblåsans muskulatur drar reflektoriskt ihop sig och urinen töms ut genom urinröret.

Det är normalt att kissa fyra till åtta gånger dagligen, oftast när urinblåsan innehåller 200–400 ml urin. Detta kan variera beroende på vätskeintaget.

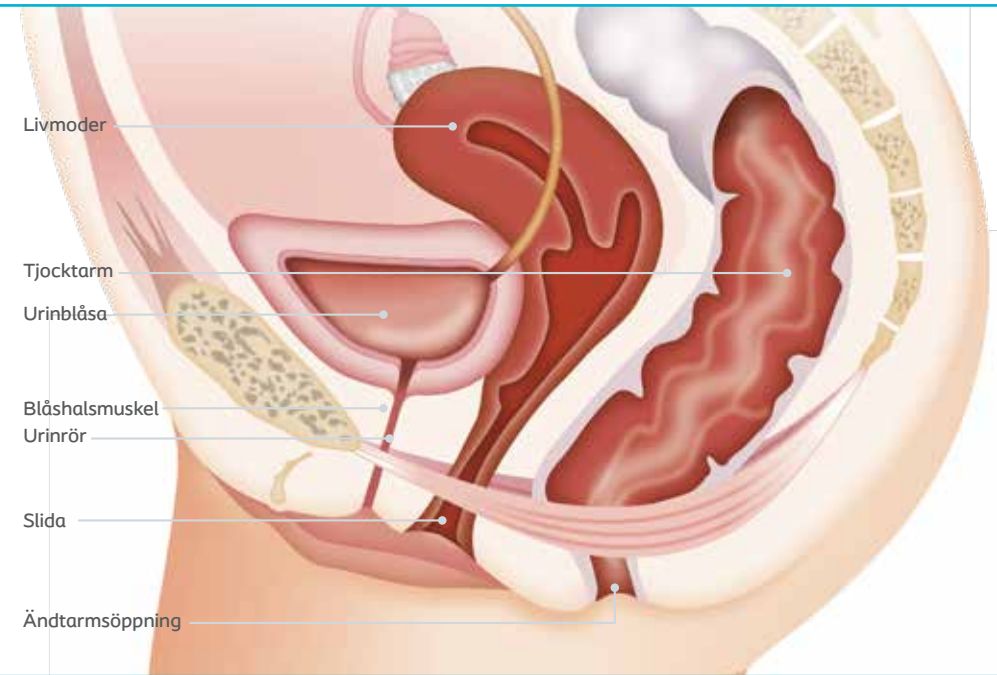
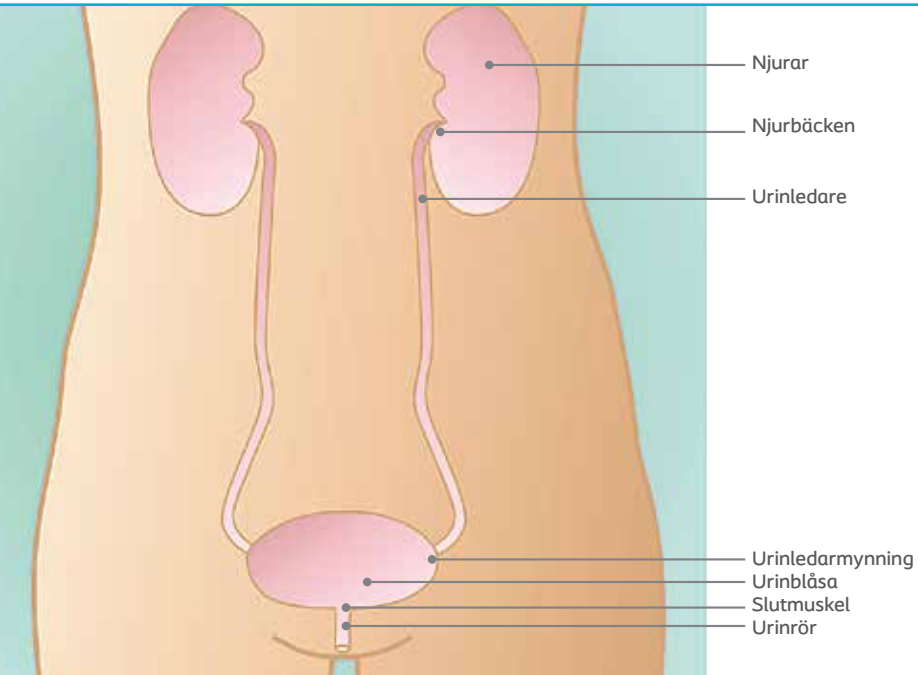
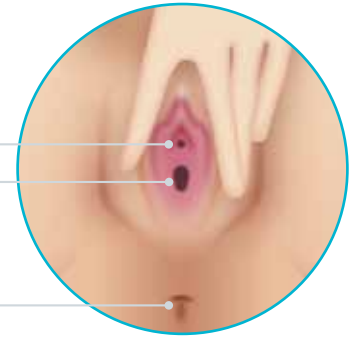


Kvinnans anatomi

Nedre urinvägar och genomskäring

Hos kvinnor är urinröret rakt och är tre till fem 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.

Urinrör
Vaginalöppning
Ändtarmsöppning



Att använda tappningskateter hjälper dig på flera sätt

- **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 rutiner för hygien, 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.

- **Förebygger urinläckage och täta trängningar**

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

- **Förbättrar din livskvalitet**

Genom att du får kontroll på din tömning av urinblåsan och minskad risk för urinläckage förbättras din livskvalitet då du kan bestämma var och när du ska kissa.

Tappningskateter

Det finns olika typer av tappningskatetrar. Några ska fyllas på med vatten, andra ska aktiveras med vätska i förpackningen för att få en hal yta. Sedan finns det klara att använda katetrar som ligger i steril vätska, som inte behöver några förberedande steg eller väntetid. Detta ger en enkel, snabb och skonsam kateterisering. Alla SpeediCath tappningskatetrar ligger i vatten, 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 Cheriére (CH). Vilken storlek och längd du bör använda är individuellt och bestäms tillsammans med din vårdgivare som förskriver dina katetrar.

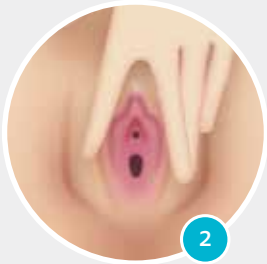


Så här gör du för att tömma blåsan

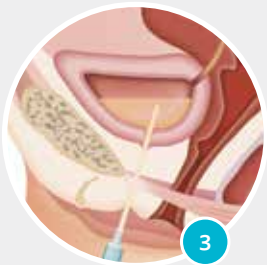


1. Tvätta händerna med tvål och vatten innan och efter du kateteriserar dig.

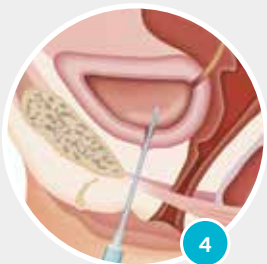
- Förbered katetern.
- Om du kan, försök att kissa innan du kateteriserar dig.



2. 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.



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 eller krysta lätt 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.



Tips!

- Hindra kvarvarande urin i katetern från att rinna ut genom att hålla ett finger över utloppen/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.





Så här använder du SpeediCath®

SpeediCath Compact Eve



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



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



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

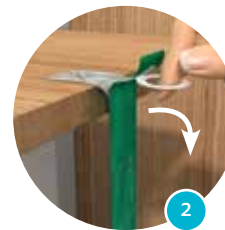


4 De två ringarna under handtaget måste synas för att säkerställa att katetern är helt utdragen och klar för användning. Katetern är nu klar att använda. Efter användning kan den återförslutas.

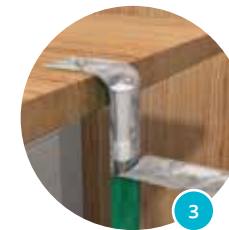
SpeediCath Standard



1 Fäst förpackningen på väggen eller 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.

SpeediCath Compact Female



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



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



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



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

SpeediCath Compact Set



1 Vrid för att öppna hylsan.



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.

SpeediCath® tappningskatetrar är klara att använda direkt



Coloplast har ett brett sortiment av moderna tappningskatetrar som är klara att använda direkt för en **enkel, snabb och skonsam tömning** av urinblåsan^{1,2}. Gemensamt för alla SpeediCath tappningskatetrar är att de ligger i steril vätska för att kunna användas direkt, utan några förberedelse av produkten.

De har även en unik och jämn fuktad yta på katetern, ett så kallat hydrofilt* ytskikt

(med Triple Action Coating Technology) samt en jämn övergång till de polerade kateterögonen (hålen där urinen rinner ut). 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 modeller. Här presenterar vi de katetrar som är anpassade efter kvinnans behov.

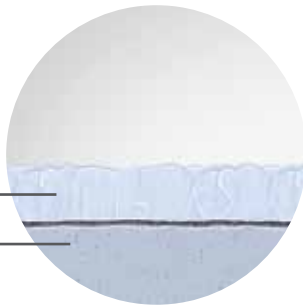
Jämnt hydrofilt ytskikt

för minimal friktion²

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

Hydrofilt ytskikt _____

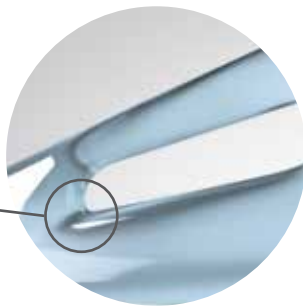
Katetern _____



Polerade kateterögon

för att minimera risken för skador på urinröret²

Slät och jämn övergång mellan ögonen och kateterens ytskikt.



Referenser:

1. Pascoe G, Clovis S. Evaluation of two coated catheters in intermittent self-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

SpeediCath Compact Eve

Vår senaste innovativa och kompakta kateterlösning. Katetern öppnas lika lätt som en mascara och du får ett bra grepp tack vare den trekantiga formen. Efter användning kan den enkelt återförslutas.



SpeediCath Compact Female och Plus

Vår första kompakta kateter för kvinnor, en revolution för kvinnliga kateteranvändare. Med sin unika design är SpeediCath Compact Female diskret, skonsam och enkel att hantera.



SpeediCath Standard

SpeediCath Standard, vår första klar-att-använda kateter på marknaden och som satt standarden och grund till vår utveckling av kompakta tappningskatetrar. Förpackningen öppnas enkelt genom att dra i öppningsringen och klisteretiketten säkerställer att den hänger på plats under förberedelsen.



SpeediCath Compact Set

Den enda helhetslösningen med kompakt tappningskateter 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. Efter användning kan den enkelt återförslutas.



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 vätskedrivande 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 de 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 hoststötter 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 tappningskatetrar 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 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 SpeediCath® tappningskateter behöver du inte tänka på tillgång till rent vatten eftersom SpeediCath 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 tel: 0300-332 56 eller gå in på coloplast.se/MittResepaket



Eva, MS patient,
medlem i
Coloplast Care

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 finns för dig för att uppmuntra och inspirera dig att leva det liv du vill leva. Och för att toalettbesök inte ska få stå i vägen för det.

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

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

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, skraddarsydd för din situation.



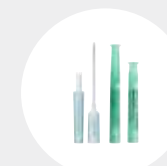
RIK-kollen

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.

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

Din sida

Du är ordinerad att använda _____ tappningskaterar per dag.

Din tappningskateter heter: _____

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

Längd på tappningskatetern: _____ mm.

Sjukhus/mottagning: _____

Din läkare/uroterapeut/sjuksköterska heter: _____

Tel: _____

Tel. tid: _____

Anteckningar: _____



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

Frisvar
Rikare Vetande
Svarspost nr 202 037 06
434 01 KUNGSBACKA

Coloplast
Rikare Vetande
betalar portot

Svarskort

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

Skicka mig broschyren *Alla broschyrer är kostnadsfria.*

- Din bok om en hälsosam blåsa (SP4010)
- Avföringsinkontinens (SP2003)
- Förstoppning och avföringsinkontinens (SP2004)
- Blåstömningshjälp för män (SP2007)

Vad är orsaken till att du använder tappningskateter?

Vilken produkt använder du idag? (Ange produktnamn och artikelnummer, om möjligt, för snabbare hantering.)

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 dina personliga och känsliga uppgifter 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.

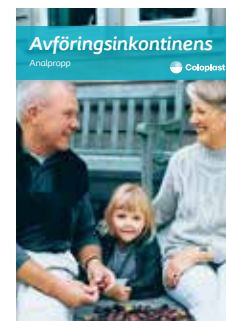
Du kan när som helst återkalla samtycke genom att skriva till dataskyddsombud@coloplast.com eller ringa oss på 020-76 60 00. För mer information, läs vår integritetspolicy för samtycke på www.coloplast.se/samtycke.

SP2000



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 att undvika urinvägsinfektioner eller vid förstoppning och/eller avföringsinkontinens.



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 energitvinning.

Coloplast AB, 0300-332 56, www.coloplast.se, mail@coloplast.com.
Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2022-07.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. SP2000. PM-15322.



0543