

Blåstömningshjälp för män

Att kissa med hjälp av tappningskateter



Coloplast

Innehållsförteckning

- 03 - Att kissa med hjälp av en tappningskateter
- 04 - Mannens anatomi
- 05 - RIK – Ren intermittent kateterisering
- 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 - Coloplast tappningskatetrar för män
- 12 - Nästa generations tappningskateter
- 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

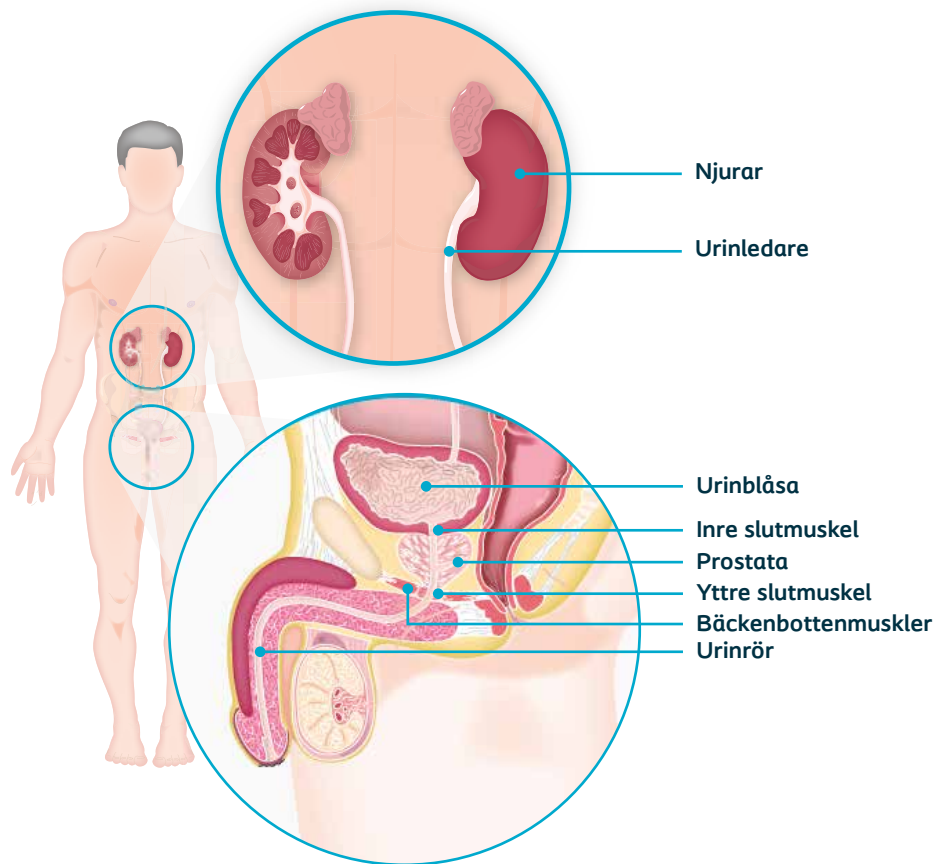
I den här broschyren, kan du läsa om regelbunden tömning av urinblåsan med hjälp av tappningskateter. Metoden kallas RIK (Ren Intermittent Kateterisering) och innebär att du med hjälp av en tappningskateter, tömmer din urinblåsa regelbundet och fullständigt.

Kjell
Kateteranvändare

Så här fungerar urinvägarna

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

Under prostatan, där urinröret passerar igenom, finns den yttre slutmuskeln som håller urinröret stängt. Det manliga urinröret är 20–25 cm långt och S-format. Vanligtvis kissar man 200–400 ml per gång, totalt ca 1–2 liter per dygn, men mängden kan variera bl.a. beroende på vätskeintaget.



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 samband med operation
- Prostataproblem

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 på 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

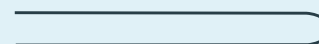
Det finns olika typer av tappningskatetrar. Några ska fyllas på med vatten, andra ska aktiveras med vätska i förpackningen för att få en hal yta. Sedan finns det klara att använda katetrar som ligger i steril vätska, som inte behöver några förberedande steg eller väntetid. Detta ger en enkel, snabb och skonsam kateterisering. Alla SpeediCath tappningskatetrar ligger i vatten, klara att använda direkt.

Kateterstorlekar

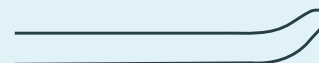
Tappningskatetrar finns i olika storlekar och längder. Kateterns längd anges i centimeter. Omkretsen på katetern anges i Cherrière (CH). Vilken storlek du bör använda är individuell och bestäms tillsammans med din vårdgivare som förskriver dina katetrar.

Kateter-tipp

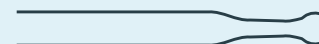
Män kan antingen använda en kateter med rak katetertipp (s.k. Nelaton), en olivformad katetertipp eller i vissa fall en kateter med böjd tipp (s.k. Tiemann). Vid instruktionstillfället får du prova ut vilken typ som passar dig bäst.



● Nelaton



● Tiemann



● Oliv

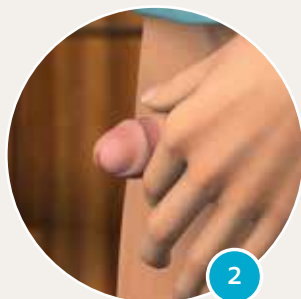
Så här gör du för att tömma blåsan

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

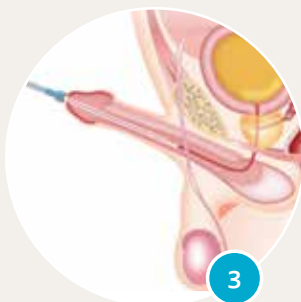


2. Dra tillbaka förhuden. Håll penis mot magen så att urinröret rätas ut ordentligt. Kläm inte för hårt eftersom det kan bli svårare att föra in katetern.



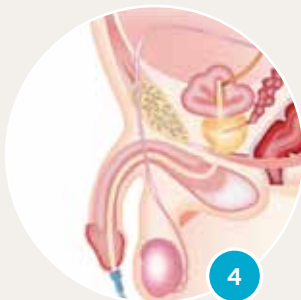
3. a) För försiktigt in katetern så långt att urinen börjar rinna och sedan ytterligare någon centimeter.

b) Om du använder en Tieman-kateter, notera att markeringen på konan visar tippens riktning.



4. a) 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.

b) Vid användning av Tieman-kateter kontrollera att markeringen på konan är vänd uppåt innan katetern dras ut.



Flemming
Kateteranvändare

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.
- För personer som har svårt att förflytta sig till toaletten, kan en urinuppsamlingspåse med lång slang kopplas till katetern för att underlätta blåstömningen.

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.

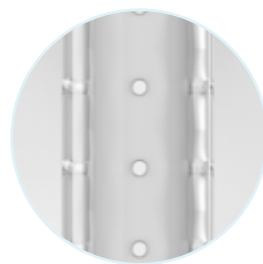
- **Klara att använda direkt** – för enkel och snabb kateterisering. Alla katetrar ligger i en steril vätska klara för användning direkt. Klar vätska utan risk för fläckar på textilier.
- **Triple Action Coating Technology** – för skonsam kateterisering. Ett unikt och halt ytskikt med konstant fuktighet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



Hydrofilt ytskikt



Polerade kateterögon



Mikrohålszon



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.

Coloplast tappningskatetrar för män

1. SpeediCath Flex

Katetern omsluts av ett skyddshölje som gör den greppvänlig och enkel att föra in kontrollerat och stegvis. Handtag och skyddshölje möjliggör en hygienisk kateterisering. Efter användning kan katetern återförslutas genom att föra ihop handtag och konnektor.

2. SpeediCath Compact Male

SpeediCath Compact var den första kompakta katetern för män. Med sin unika design är SpeediCath Compact diskret, praktisk och enkel att hantera. Teleskopfunktionen gör den enkel och diskret att förvara och ta med. Det integrerade handtaget ger en hygienisk kateterisering. Katetern är återförslutningsbar för praktisk och hygienisk kassering.

3. 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.

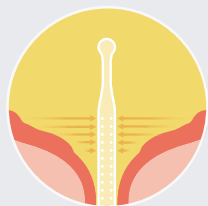
4. SpeediCath Compact Set

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.



Coloplast introducerar nästa generations tappningskateter

Luja är den första och enda katetern med 80+ mikrohål som tömmer blåsan tom i ett enda fritt flöde.**



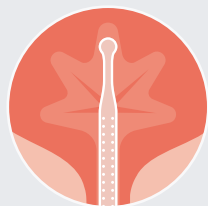
Ett fritt flöde

Urinen slutar först rinna när blåsan är helt tom.**



Ingen justering av kateterns läge

Det finns inget behov att justera om katetern (vrída, dra ut stegvis), då blåsan töms från botten och då slemhinnan inte heller sugas in i hålen och orsakar stopp.**



Mindre risk för UVI:er

Designad för att minska risken för UVI:er † genom att minimera risken för resturin och mikrotrauma i blåsan.**



* Defined by UTI risk factor model (Kennelly M., et al. (2019), 10.1155/2019/2757862).

** Luja has close to no flow stops and complete bladder emptying is defined as <10 mL (CP353, NCT05485922).

† Averbeck MA, Kennelly M, Thiruchelvam N, et al. Patient-reported risk factors for urinary tract infections are associated with lower quality of life among intermittent catheter users. 2022. Submitted.

‡ Simpler procedure with one position compared Hollister VaPro (IFU).

Torr och skyddande hölje för hygienisk hantering och kontroll under kateterisering.

Triple Action Coating Technology, unikt ytskikt på katetern för att skydda urinröret och minska risken för UVI.†

Mikrohål för komplett tömning av blåsan i ett fritt flöde och minskad risk för UVI.† **

Flexibel olivtipp för skonsam navigering genom urinröret.

* Compared to uncoated catheters.

** Luja has close to no flow stops and complete bladder emptying is defined as <10 mL (CP353, NCT05485922).

Så här använder du SpeediCath®



Skanna QR-koden för SpeediCath Flex steg-för-steg



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



SpeediCath Flex

1. Fäst förpackningen med hjälp av den övre delen av den självhäftande etiketten på baksidan. Dra isär förpackningens två flikar. Ta ut katetern.



2. Vrid för att öppna katetern.



3. Håll i båda ändarna och rikta uppåt för att undvika spill av vätskan som finns i skyddshöljet.



4. Töm ut vattnet genom utloppet i toaletten eller handfatet före kateterisering. Katetern är nu klar att använda. Efter användning kan den återförslutas.



SpeediCath Compact Male

1. Håll kateterförpackningen lodrätt med locket vänt uppåt.



2. Öppna förpackningen genom att vrida locket.



3. Dra i konnektorn uppåt för att frigöra katetern.



4. Det ska höras ett klick när katetern frigörs. Katetern är nu klar att använda. Efter användning kan den återförslutas.

Så här använder du SpeediCath®



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

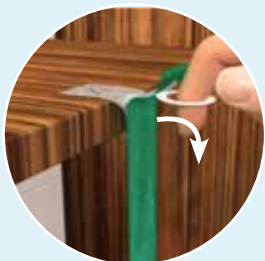


Skanna QR-koden för SpeediCath Compact Set steg-för-steg



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 Set

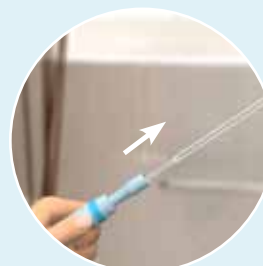
1. Vrid för att öppna hylsan.



2. Ta sedan bort locket.



3. Vik ut påsen helt.



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

Så här använder du Luja™



Skanna QR-koden för
Luja steg-för-steg



1. **Tvätta dina händer** med tvål och vatten och tvätta varsamt urinrörets öppning. Öppna förpackningen och ta ut katetern.



2. **Vrid och öppna** så att katetertippen exponeras. Säkerställ att du håller båda ändar uppåt, för att undvika spill. **Häll ut vätskan** ur ena änden genom att föra fingrarna längs höljet.



3. För att förenkla införandet, **lyft upp penis med din icke dominanta hand** för att varsamt föra in katetertippen genom urinrörets mynning.



4. När katetertippen är inne, **håll penis och det grå handtaget i samma hand**. Använd din andra hand för att mata in katetern stegvis (genom att greppa om katetern eller nypa åt höljet) och tryck samtidigt växelvis på handtaget så att katetern inte åker ut.



5. Fortsätt att mata in katetern tills urin börjar rinna och därefter ytterligare en liten bit. **När urinen börjar droppa långsamt, för sakta ut katetern.**



6. **Du kan återförsluta produkten** genom att föra ihop handtagen och sedan lägga tillbaka katetern i förpackningen. Använd klisterlappen på baksidan för att försluta. Detta möjliggör en diskret och hygienisk kassering.

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 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.

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 anled-

Rob
Kateteranvändare



ning 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 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

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!

0300-332 56

mån-tors: 08.00-16.30

fre: 08.00-15.00

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.



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)
- Förstoppning och avföringsinkontinens (SP2004)
- Blåstömningshjälp för kvinnor (SP2000)
- Urinläckage hos män (SP2002)

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.

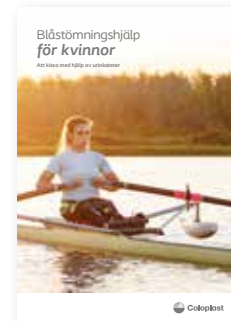
***Samtycke för personlig rådgivning**
Genom att dela med dig av dina personliga och känsliga uppgifter samtycker du till att Coloplast AB kan behandla och lagra dina uppgifter i syfte att tillhandahålla service och support, för att hantera din förfrågan och hålla dig informerad, antingen personligen 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.



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 söförförbränning med energiutvinning.

Coloplast AB, 0300-332 56, www.coloplast.se.
Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S, © 2023-10.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danmark. SP2007. PM-16677.



0543



Frisvar
RIKARE Vetande
Svarspost nr 202 037 06
434 01 KUNGSBACKA

Coloplast Care
betalar portot