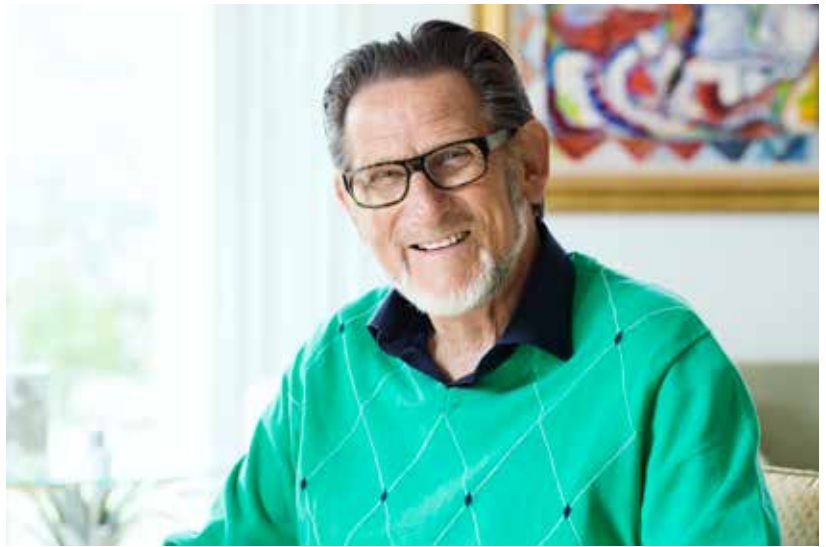


Effektiv træning i selvkateterisation

Udover at tage dig af patienternes fysiske og psykiske barrierer i forbindelse med selvkateterisation er det også vigtigt at give en effektiv oplæring for at sikre fastholdelse af kateterisationen. Dette afsnit viser, hvordan du kan få mest muligt ud af den oplæring, som du giver, og dermed give patienterne den selvtillid, der skal til for at udføre og overholde behandlingen.

Effektiv træning – ingen nem opgave

Som du sikkert ved, er effektiv træning afgørende for, at patienterne fastholder deres behandling. Med den rette oplæring får patienterne mere selvtillid med hensyn til at kateterisere korrekt og samtidig bedre forståelse for, hvor vigtigt det er at overholde rutinerne. Men der er nogle omstændigheder, der gør den effektive oplæring vanskelig.

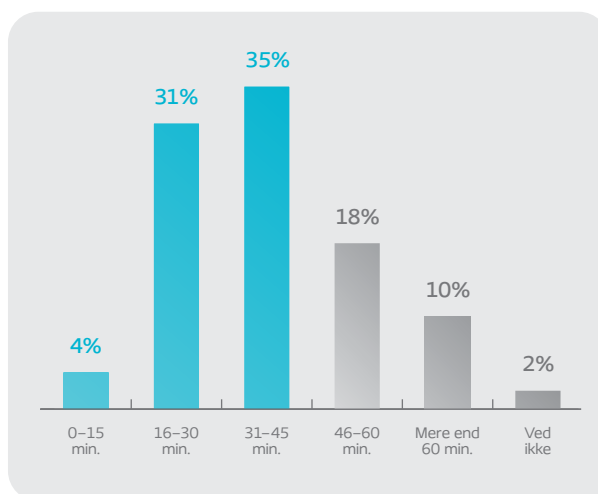


Mangel på tid

Føler du af og til, at du ikke har tid nok til at oplære patienterne? Så er du ikke alene! En undersøgelse, Coloplast foretog, viste, at 70 % af de adspurgte havde 45 minutter eller mindre til at oplære en patient i kateterisation.

De gav udtryk for, at den tid, der var til rådighed, var utilstrækkelig til at oplære patienterne korrekt¹. Og patienterne føler det på samme måde. Undersøgelser viser, at længden af besøget er en faktor for at øge patientens tilfredshed^{2,3}.

Figur 1
Tid anvendt på oplæring
70 % af sygeplejerskerne brugte 45 minutter eller mindre på at oplære patienten i kateterisation¹.



Komplekse emner

Coloplasts undersøgelser viser, at patienterne har brug for et højt vidensniveau, før de kan udføre en korrekt kateterisation¹.

Udover at lære hvordan de skal anvende et kateter, skal patienterne have forståelse for deres anatomi. Når de har det, skal du snakke med dem om, hvordan man håndterer de gode vandladningsrutiner.

Det er meget information, du skal give, og det er meget information, patienten skal huske.

*"Du oplærer så hurtigt,
så de ikke altid forstår det ..."*
Sygeplejerske, Storbritannien¹

1 Coloplast Market Study IC Research_2015_Data-on-file (VV-0206732)

2 Morrell DC, Evans ME, Morris RW and Roland MO. The "five minute" consultation: effect of time constraint on clinical content and patient satisfaction, BMJ. 1986;(292); 870

3 Robbins JA, Bertakis KD, Helms LJ, Azari R, Callahan EJ and Creten DA. The Influence of physician practice behaviors on patient satisfaction, Fam Med. 1993;(25); 17-20.



Patientens sindstilstand

En tredje kritisk faktor, der forhindrer en optimal oplæring, er patientens sindstilstand på det tidspunkt, hvor oplæringen sker.

Vi ved alle, hvordan en stresset situation kan påvirke vores evne til at modtage og forstå ny information og nye færdigheder. Og det er svært at finde en mere stressende situation end en sygdom, der kan ændre ens liv.

Figur 2 illustrerer, hvordan hjernen grundlæggende virker⁴.

Det orange område (system 1) er den del af hjernen, vi bruger til de daglige aktiviteter og vores intuition. Her er de opgaver, vi udfører rent rutinemæssigt i vores hverdag som for eksempel indkøb, cykling eller bilkørsel. Det blå område (system 2) er den del af hjernen, vi bruger til intellektuelle krævende øvelser som for eksempel avanceret problemløsning eller skak. At erhverve nye færdigheder kræver hjælp fra begge områder i hjernen⁴. Men det er et problem.

Figur 2⁵

Sådan arbejder hjernen i en ideel situation og under pres

“Det var ikke noget, som jeg ønskede at gøre, da de fortalte mig, at jeg var nødt til at kateterisere. Jeg ville gerne kunne tisse normalt igen. Jeg ville ikke være afhængig af et kateter. Jeg ville ikke føre et kateter ind i mit urinrør. Det var meget, meget skræmmende.”

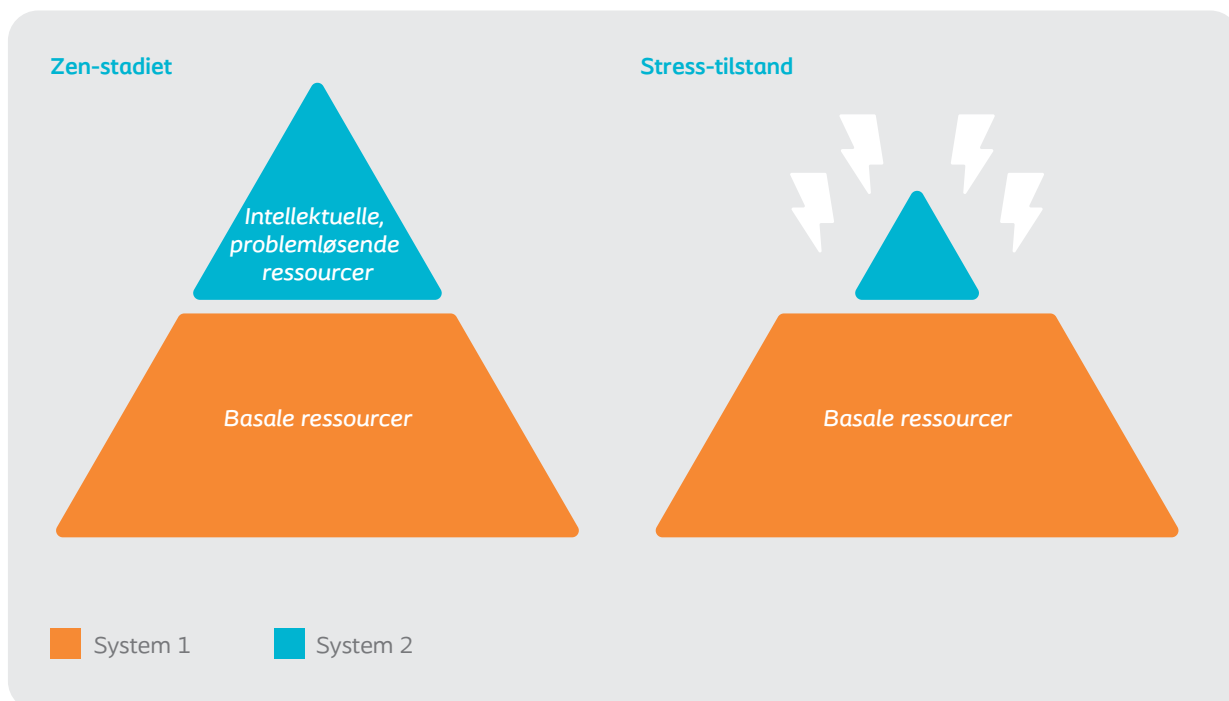
Mandlig kateterbruger, Storbritannien⁶

Stress gør indlæring svær

Når vi er i “zen-stadiet” – vores optimale sindstilstand – vil system 1 og 2 være i perfekt balance. Vores system 2 er dog noget skrøbeligt. En lille smule stress – blot ved, at vi skal koncentrere os om flere ting på en gang – reducerer kapaciteten. System 2 bliver markant påvirket, når patienterne skal håndtere en skade, skal forholde sig til en ny tilstand eller oplever smerter.

Når patientens intellektuelle ressourcer, system 2, er påvirket, er evnen til at modtage ny information det også^{4,5}.

At skulle oplære patienter i kateterisation, når de er i en stresset situation, og derfor ikke modtagelige for ny information, er en barriere for en effektiv oplæringsproces⁷.



4 Kahneman D, Thinking, Fast and Slow, Farrar, Straus and Giroux, 2011

5 Coloplast_Symposium_ISCoS_2016

6 Neil Malcolm

7 For tips on how to help patients be more receptive to training by addressing their state of mind, see CLS Review 2017/18, Chapter 2 “Getting patients on the road to acceptance”



Kevan

Emner som skal gennemgås ved oplæringen

Som du sikkert ved, bør en effektiv oplæring omfatte disse emner:

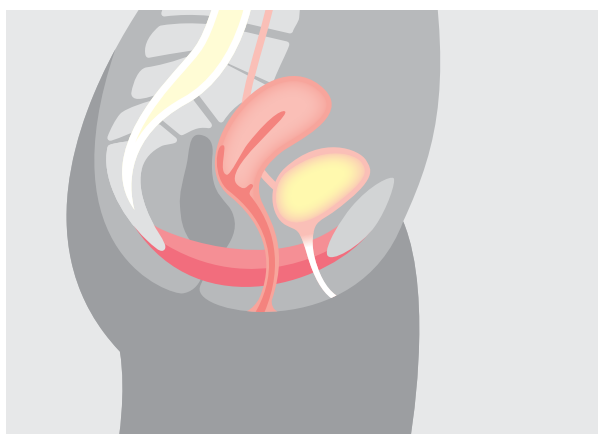
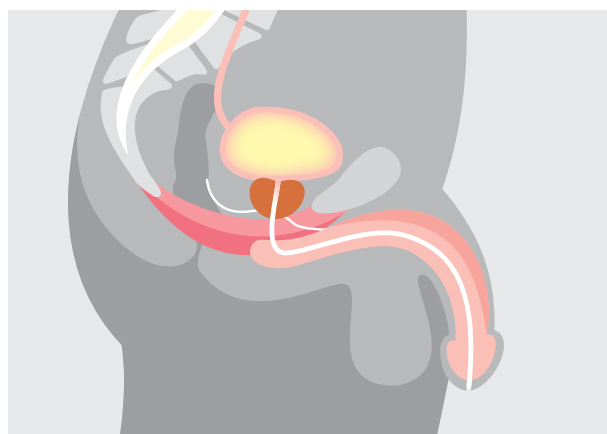
- Anatom
- Hvordan kateteriseres (indføring og fjernelse af kateter)?
- Etablering af gode vaner

Anatomi

Forklaring af anatomen er et godt udgangspunkt, inden du skal vise, hvordan en kateterisation udføres. Som du ved, er der stor forskel på patienternes viden om anatomi og forståelse af urinvejssystemet. De fleste patienter ved ikke, hvordan urinvejene fungerer, og mange har forkerte forestillinger om blæren og urinrøret. De ser typisk blæren som en "benzintank", der er enten tom eller fuld, fremfor en muskel. Eller de tror, at urinrøret er ufleksibelt. Disse misforståelser kan gøre det svært for patienterne at forstå formålet og værdien af den oplæring, du giver.

Når du oplærer patienter i anatomi, kan du for eksempel anvende anatomiske tegninger. Det kan aflive de mest almindelige misforståelser, som patienterne har vedrørende deres anatomi. Det giver dem en bedre forståelse for, hvordan blæren og urinrøret faktisk fungerer.

Figur 3
Mandlig og kvindelig anatomi



Indføring og fjernelse af kateter

Et af de vigtigste punkter i oplæringen er at vise patienten en korrekt blæretømningsteknik.

*"Der kan opstå smerter, når katetret indføres, hvis patienten er bange, og kroppen derved spændt."
Sygeplejerske, Tyskland⁸*

36%

af de adspurgte i Coloplasts undersøgelse nævnte, at de havde svært ved at overvinde frygten for at føre katetret ind⁸.



Denne frygt kan få patienterne til at spænde, når de fører katetret ind, og dette kan gøre det sværere at oplære patienten. Hvis den første erfaring med kateterisation er smertefuld, kan den have en negativ indflydelse på lang sigt.

53%

af kvinderne i undersøgelsen sagde, at det var svært at finde urinrøret, når de blev oplært⁸.



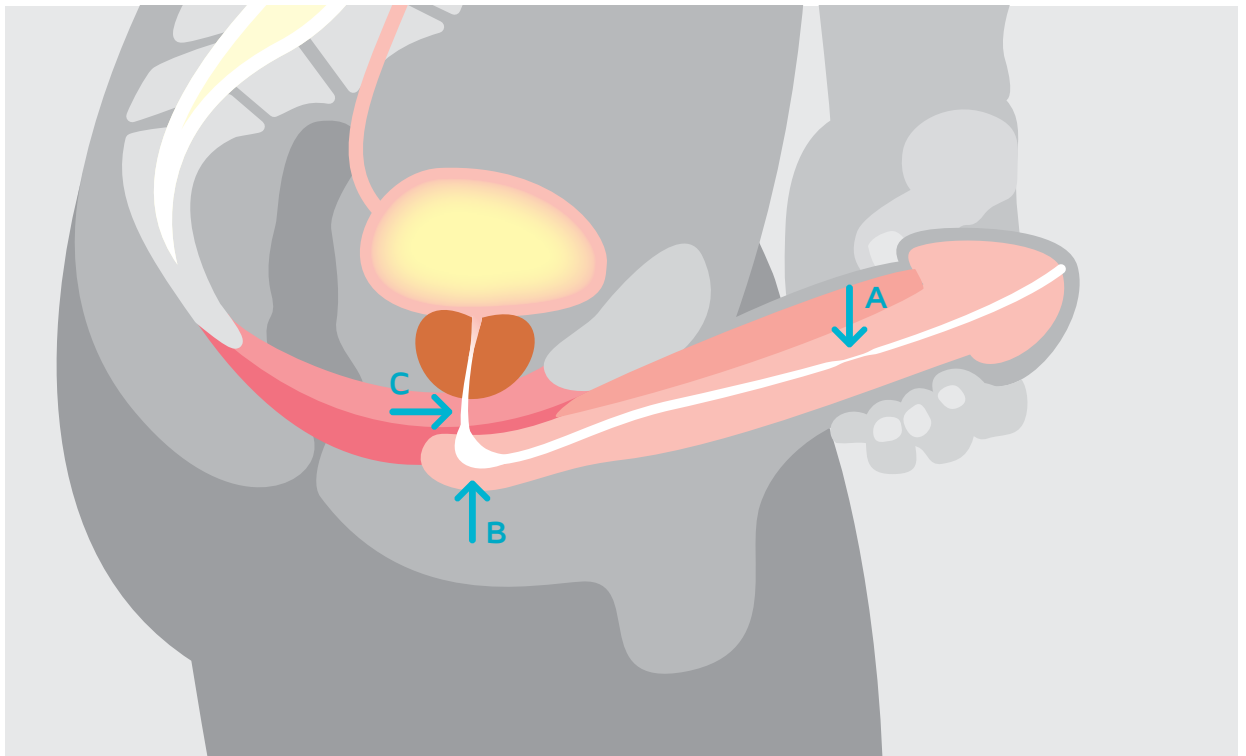
⁸ Coloplast_Market_Study_IC Research_2015_Data-on-file (VV-0206732)

For tips on how to help patients be more receptive to training by addressing their state of mind, see CLS Review 2017/18, Chapter 2 "Getting patients on the road to acceptance"

“Mange mænd spænder, når de tror, at der vil opstå smerte. Det gør det sværere at indføre katetret.”

Urolog, Storbritannien⁹

Figur 4
Vigtige områder ved mandens anatomi



A – Strikturer

Gør opmærksom på de områder, hvor der kan være strikturer.

B – Urinrørets kurver

Hjælp patienten med at føre katetret op ved at rette penis og dermed urinrøret opad.

C – Lukkemuskel

Lær patienten at tage en dyb indånding for at slappe af. Når dette gøres, spænder patienten mindre i lukkemusklen, og derved er det nemmere at føre katetret forbi lukkemusklen. En spændt lukkemuskel vil forblive lukket. Hjælp patienten med at føre katetret forbi lukkemusklen og ind i blæren.

Tips til håndtering af de fysiske barrierer

Når du anvender tegninger i oplæringen, skal du gøre opmærksom på de vigtige områder ved mandens urinveje. Områder, der viser, at patienten gør det korrekt.

“Man ved ikke rigtig, om blæren er tom – det er der ikke noget, som fortæller dig.”

Mandlig kateterbruger, Storbritannie¹⁰



Kun

30%

af kateterbrugerne ved, når blæren er tom¹⁰

Forslag til håndtering af de fysiske barrierer

- Hjælp patienten til at se sammenhængen mellem blæretømning og god blæresundhed – det vil sige sammenhængen mellem resturin og urinvejsinfektion.
- Gør patienten opmærksom på, hvor meget blæren kan indeholde.
- Giv patienten specifikke indikatorer, der kan sikre, at de tømmer blæren korrekt. Blærevolumen, tidspunkter for kateterisation og væskeindtag kan styres med en væske-/vandladningsdagbog¹¹.

“Patienterne skal lære den rigtige teknik til fjernelse af katetret for at undgå resturin ... men patienterne tømmer ikke blæren helt, fordi de forsømmer at trække katetret lidt ud og tømme resturin, inden de fjerner katetret helt.”

Urolog, Frankrig¹⁰

Etablering af gode katetervaner

For at patienterne skal overholde deres kateterisationer, skal det blive en del af deres daglige rutiner. Det handler med andre ord om gode vaner.

Nogle kateterbrugere har svært ved at overholde behandlingen, fordi det er svært for dem at integrere rutinen. De bliver nødt til at få etableret en rutine, der passer ind i deres hverdag. Hvis du ved dette, når du oplærer dem, vil du reducere deres behov for at springe kateterisationer over og dermed undgå, at de udvikler dårlige katetervaner.

Hvis den nye vane ikke bliver etableret, vil patienten skulle bruge unødigt meget energi på at kontrollere blæren, og i nogle tilfælde vil patienten opleve, at det er blæren, der kontrollerer dem¹¹. Af den grund er nøglen til fastholdelse at etablere den rigtige adfærd for den pågældende patient. Dette vil give en ny vane og en kateterisation, der bliver instinktiv og næsten automatisk.

“Der er nogle patienter, der kan mærke, om blæren er fuld, og andre har ingen følelse. Så du skal hurtigt konstatere, om de skal kateterisere på klokkeslæt, eller om de skal føle vandladningstrang.”

Urologisk sygeplejerske, Storbritannien¹⁰



“Patienter skal tømme

4-6

gange om dagen”
Urolog, Frankrig¹⁰

¹⁰ Coloplast_Market_Study_IC Research_2015_Data-on-file (VV-0206732)

¹¹ Blok B, Pannek J, Castro-Diaz D, del Popolo G, Groen J, Hamid R, Karsenty G et al. EAU Guidelines on neuro-urology, European Association of Urology, 2016.



Carlos og hans sygeplejerske

Belønning spiller en afgørende rolle

Den nødvendige belønning kan variere fra patient til patient. Det vigtige er, at patienten er klar over belønningen, og at det er noget håndgribeligt, der kan føre til en adfærd, som fastholder behandlingen.

Eksempler på kortsigtet belønning kan være at undgå urininkontinens. At risikoen for ufrivillig vandladning mellem kateterisationerne reduceres, så patienten for eksempel kan spille en runde golf eller gå i biografen eller være i stand til at have et aktivt sexliv¹².

Effektiv kateteroplæring: udfordrende, men muligt

Som du sikkert oplever det i dit daglige arbejde, kan det være en udfordring at gennemføre en effektiv oplæring. Den tid, du har til rådighed, er begrænset, patienterne er ikke mentalt klar til at lære, og deres manglende viden om og forståelse af urinvejssystemet kan betyde, at du starter helt fra bunden.

Men ved at være opmærksom på patienternes udfordringer og deres forudindtagede holdninger kan du vise dem modeller og anatomiske tegninger. Det hjælper dem med at finde frem til de belønninger, der kan etablere en god kateterrutine, og dermed fastholde kateterbehandlingen.

”Det skal være en simpel proces. Det skal være noget, der nemt kan integreres i hverdagen, og automatisk bliver noget, der bare gøres – som for eksempel at børste tænder hver morgen.”
Sygeplejerske, Storbritannien¹³

12 Coloplast_Market_Study_IC Research_2015_Data-on-file (VV-0206732)

For more information about short-term rewards, see Chapter 2 in this series, "Getting patients on the road to acceptance".

13 Coloplast_Market_Study_IC adherence insights_2017_Data-on-file (VV-0206731)