



Kvinder og piger

Intermitterende kateterisation

Indhold

Forord	4
Historik	4
Urinvejssystemet	5
Blærens placering hos kvinder	5
Årsager til blæretømningsbesvær	6
Kateterisation	7
Beskrivelse af katetre	8
Hvor ofte skal du bruge et kateter?	9
Hygiejne	10
Katetertilbehør	10
Sådan anvendes et kateter	11 - 14
Værd at vide om intermitterende kateterisation	15 - 17
• Bakterier i urinen eller urinvejsinfektion	15
• Tegn på mangelfuld blæretømning	15
• Blærespasmer eller overaktiv blære	16
• Lukkemusklen er svær at passere ved indføring og fjernelse af kateter	16
• Tømningshastighed	16
• Blodfortyndende medicin	16
• Vand til katetrene	17
• Rejser	17
Piger og kateterisation	18
Information om Coloplast	19

Forord

Denne informationsfolder er udarbejdet til dig, som skal lære at tømme blæren med et kateter og til dig, som allerede gør det.

Formålet med folderen er at give dig et supplement til den mundtlige information, du har fået af din læge eller sygeplejerske. I folderen kan du finde informationer om, hvad blæretømning med et kateter er, og råd og vejledning i, hvordan du bedst tømmer blæren. Informationsfolderen er en hjælp til

oplæring og vil forhåbentlig give dig svar på mange af de spørgsmål, du måtte have.

Selvkateterisation må kun udføres, hvis det er ordineret af en læge, og kun efter grundig instruktion fra en læge eller sygeplejerske.

Historik

Allerede i oldtidens Ægypten kendte man til ren intermitterende kateterisation (periodisk blæretømning). Det ældste kateter man kender til, er et bronzekateter, som er fundet i Pompei.

Siden er mange forskellige materialer som voks, horn, fiskeskind, hud, tarme, flettede hestehår eller spiral-snoede smalle metalstrimler blevet anvendt som kateter.

Ren intermitterende kateterisation, i daglig tale kaldet RIK, blev brugt frem til ca. år 1900, hvor det permanente blærekateter blev opfundet. Et permanent blære-

kateter kan imidlertid give kronisk blærebetændelse med sygdom til følge, hvorfor man inden for de sidste 25-30 år foretrækker at behandle med RIK. Metoden er let at foretage for de fleste, selv små børn bliver oplært i RIK, som er det alternativ, der kommer tættest en normal vandladning. I dag bruger man moderne engangskatetre til intermitterende kateterisation. De er udviklet i materialer, som er både miljø- og brugervenlige.

Urinvejssystemet

Urinen er et affaldsprodukt, som dannes i nyrerne efter en filtrering af blodet.

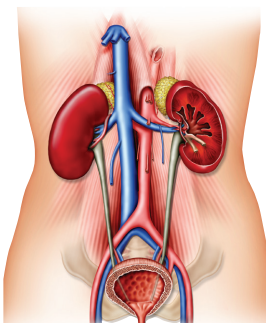
Urinen vil efter filtreringen passere via urinlederne til urinblæren, hvor den opbevares, indtil man får vandladnings-trang, og vandladningen kan finde sted.

Blæren tømmes med regelmæssige mellemrum, ofte med 3-4 timers interval om dagen, og med en blærefyldning på 250-400 ml. Det anbefales, at blæren ikke indeholder mere end 500 ml. Antallet af vandladninger afhænger af flere forskellige faktorer, blandt andet væskeindtag, fysisk aktivitet og blærekapacitet.

Eksempel: Hvis du drikker ca. 1,5 liter væske på en dag og din blærekapacitet er på ca. 400 ml, så vil du tømme blæren fire gange på en dag. Hvis du til

gængæld drikker dobbelt så meget, skal du tømme blæren dobbelt så ofte.

Intermitterende kateterisation er en anden måde at lade vandet på og foretages sædvanligvis, fordi man ikke selv kan tømme blæren, eller ikke kan tømme blæren fuldstændig.



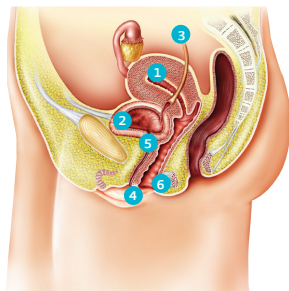
Blærens placering hos kvinder

Blæren er et hulorgan omgivet af en blæremuskel. Blæren er placeret i den nederste del af bughulen. Ved udmundningen af blæren sidder urinrørets lukkemuskel, som sørger for, at urinen holdes inde i blæren.

Blærehalsen er det sted, hvor blæren bliver til urinrør. Urinrøret er ca. fire cm langt hos kvinder og udmunder foran skedeindgangen og bagved clitoris.

Set fra siden:

1. Livmoder
2. Blære
3. Urinleder
4. Urinrør
5. Blærehals
6. Skede



Årsager til blæretømningsbesvær

Der kan være mange forskellige årsager til blæretømningsbesvær hos kvinder. Her er nævnt de hyppigste:

- Nerveskader
 - efter traumatisk skade f.eks. rygmarvsskade som tetra- og paraplegi
 - på grund af neurologisk sygdom som Multiple Sclerose, Diabetes Mellitus eller Parkinson
 - efter operationer i bækkenregionen
 - efter fødsler
 - efter anæstesi (bedøvelse)
- Medfødte misdannelser som f.eks. rygmarvsbrok
- Medicin, som giver bivirkninger på blæren
- Svag bækkenbundsmuskulatur
- Forstoppelse

Uanset hvilken årsag, der ligger til grund for blæretømningsbesværet, er det vigtigt at kende til symptomer, virkning og behandling.

Symptomerne på blæretømningsbesvær varierer fra person til person afhængig af, hvor "aflukket" urinvejene er, men vil typisk vise sig ved smerter i blæreregionen i større eller mindre grad.

Personer, som ikke er akut traumatiseret, kan opleve en kraftig vandladningstrang, som kan udvikles til meget stærke smerter, uden at der finder en vandladning sted. Situationen kan resultere i urinretention, som er en alvorlig tilstand,

der skal behandles hurtigt. Den akutte behandling har til sigte at skabe hurtig drænage ved hjælp af et kateter.

Hvis der til gengæld er stærke smerter og en presserende trang til at lade vandet samtidig med, at det er muligt at lade vandet (om end i små portioner), vil tilstanden sandsynligvis skyldes urinvejsinfektion eller en anden form for irritation af blæren.

Urinvejsinfektion kan forekomme, fordi blæremusklen er "ødelagt" og ikke kan sikre en 100% optimal tømning af urin. Urinen vil efterlades som en restmængde i blærens bund. Denne urinmængde kaldes resturin, og i "resturinsøen" er der perfekte vækstbetingelser for bakterier. Hvis blæren gentagne gange ikke bliver tømt for urin ved vandladningen (hver 3.-4. time), vil bakterierne stortrives i resturinen og kan resultere i en symptomgivende urinvejsinfektion.

Hvis årsagen til urinvejsinfektionen er en dårlig fungerende blæremuskel, kan behandling med ren intermitterende kateterisation give sikkerhed for en korrekt blæretømning og derved mindske urinvejsinfektionerne.vejsinfektion.

Kateterisation

Kateterisation betyder, at man tømmer blæren ved hjælp af et kateter.

Man skelner mellem **permanente** katetre og **intermitterende** katetre.

Ved **permanent** kateterbrug lægges et kateter op i blæren, og bliver liggende i hele behandlingsperioden.

Et **intermitterende** kateter er et kateter, der indføres i blæren, som derved tømmes for urin. Når blæren er tom, fjernes katetret.

Når der tales om intermitterende kateterisation, skelner man mellem RIK eller SIK.

RIK står for Ren Intermitterende Kateterisation, og SIK står for Steril Intermitterende Kateterisation.

For begge procedurer gælder det, at katetret skal være et sterilt engangskateter.

Forskellen på de to procedurer er, at man ved RIK gennemfører kateterisationen rent, med rene hænder og rent vand både til afvaskning af urinrørets åbning og til evt. at aktivere katetrets overfladebelægning.

Ved SIK gennemføres kateterisationen sterilt. Dvs. med sterile handske og sterilt vand.

Hvilken procedure du skal bruge, aftaler du med din læge eller sygeplejerske.



Beskrivelse af katetre

Der findes flere forskellige typer af engangskatetre, man kan bruge.

For alle katetrenes vedkommende gælder det om at gøre overfladen så glat som mulig. Det er en metode, man ofte skal bruge flere gange om dagen og derfor gælder det om, at katetret glider så let som muligt og ikke skader slimhinden i urinrøret.

Med nogle af katetrene gør man overfladen glat ved at sprøjte en gel op i urinrøret. Disse kaldes **ikke overfladebehandlede katetre**.

Med andre katetre tilføjer man vand, og på denne måde aktiveres katetrets overfladebelægning, så det bliver glat. Disse kaldes **overfladebehandlede katetre**.

En tredje type katetre ligger i en steril væske og er glatte og klar til brug, så snart man åbner pakningen. Disse katetre kaldes **overfladebehandlede klar-til-brug katetre**.

Når man tømmer sin blære, skal man have noget at tømme urinen over i. Nogle tømmer direkte i toilettet, andre i en kolbe/flaske og andre igen i en urinpose, som kobles til katetret.

Der findes kateter-set, hvor katetret og posen allerede er koblet sammen fra start. De kan være gode at bruge om natten, på rejser, ved sygdom eller når det ikke er muligt at komme til toilettet.

Kvinder og piger bruger et kateter på ca. 7-20 cm. Kvinder bruger oftest størrelse Ch10 eller Ch12 og piger bruger Ch06 eller Ch08. Ch er en forkortelse for Charrière, som er en måleenhed, der beskriver omkredsen på et kateter.

Det er omkredsen (den indre lumen) af katetret, der afgør, hvor hurtigt urinen løber ud af blæren. Under oplæringen finder du i samarbejde med sygeplejersken ud af, hvilken størrelse/tykkelse kateter, der passer bedst til dig.

Hvor ofte skal du bruge et kateter?

Hvor ofte du skal bruge et kateter, er individuelt og afhænger af, hvorfor du kateteriserer dig selv, hvor meget du drikker, og om du f.eks. får vanddrivende medicin. Det kan være nødvendigt for nogen at tømme blæren hver 3.-4. time om dagen for at undgå overfyldning af blæren. Andre har kun behov for at kateterisere sig én gang dagligt. Under oplæringen vil sygeplejersken instruere dig i, hvor tit du skal kateterisere dig selv.

I starten vil sygeplejersken måske bede dig om at føre regnskab over, hvor meget urin du tømmer pr. kateterisation. Det er en god hjælp til at finde frem til et tømningmønster, som passer dig.



Hygiejne

Start altid med at vaske hænder inden kateterisationen.

En gang dagligt skal man foretage nedre toilette.

Forud for dagens øvrige kateterisationer er det ikke nødvendigt at udføre nedre toilette, med mindre der er afføring eller blod i området.

Håndvask skal foretages ved hver kateterisation for ikke at påføre sig selv udefrakommende bakterier. Hvis man er ude af rejse, og er utryk ved vandets kvalitet, kan man foretage nedre toilette med en vaskeserviet specielt til nedre toilette.

Katetertilbehør

For at lette kateterisationen er der udviklet flere forskellige hjælpemidler;

Et **håndtag**, der sættes på konnektoren, så katetret er lettere at styre under indføring

Et **spejl** til kvinder, der sikrer korrekt indføring af katetret.



Bruger- vejledning



Sådan anvendes et kateter

Den bedste stilling, når blæren skal tømmes, er siddende eller stående, idet blæren herved får den tragtformede facon, der er nødvendig for en god og fuldstændig blæretømning.

Håndvask



Vask hænder med vand og sæbe.

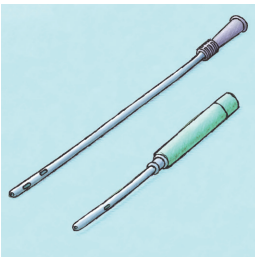
Nedre toilette



Adskil skamlæberne og vask omkring urinrørets åbning med vand og sæbe. Vask oppefra og ned mod endetarmen - ikke omvendt, idet bakterier fra tarmen kan give blærebetændelse.

Normalt vil det være tilstrækkeligt med vask en gang dagligt, også selv om du skal tømme blæren 3-6 gange om dagen.

Klargøring



Gør katetret klar til brug i henhold til brugsvejledningen.

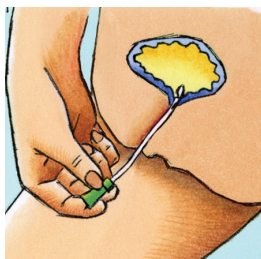
Kateter animation

For at sikre at du som bruger af vore katetre, får den største succes, har vi udarbejdet nogle animationer, som viser, hvordan produkterne anvendes.

Animationerne kan ses på vores hjemmeside www.coloplast.to/rv



Indføring

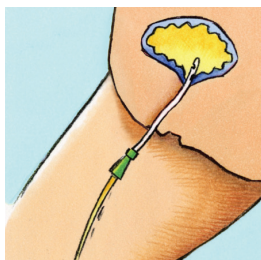


Føl dig frem til urinvejs-åbningen og før forsigtigt katetret ind i urinrøret.

Hvis du kommer til at indføre katetret i skeden, så smid katetret væk og tag et nyt og prøv igen.

I starten kan det være en fordel at bruge et spejl, så du bedre kan se, hvor katetret skal indføres.

Vandladning

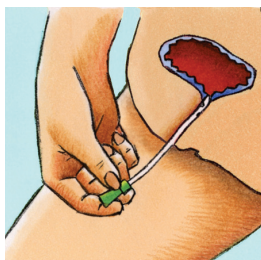


Når urinen begynder at løbe, skal du ikke føre katetret længere ind. Afvent til urinstrømmen stopper. For at undgå urinvejsinfektioner er det vigtigt, at der ikke er urin tilbage i blæren. Prøv at bevæge dig lidt og

ret dig op, så du er sikker på, at blæren er helt tømt.

Når urinstrømmen stopper, trækkes katetret en smule ud for at sikre, at du får den sidste rest urin ud.

Fjernelse



Katetret fjernes langsomt.

Katetret smides væk efter brug. Katetret må ikke skylles ud i toilettet, men bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet.

Slut af med at vaske hænder med vand og sæbe.

Coloplast Care

Din tryghed i hverdagen - som bruger af engangskateter



Coloplast Care hjælper dig i din hverdag som bruger af engangskateter. Vi støtter dig, hvis du har brug for det, og giver dig gode råd, relevante informationer og inspiration til din hverdag - lige når det passer dig.

I Coloplast Care får du:

- Adgang til en hjemmeside med brugbare råd, som du kan læse, lige når det passer dig.
- Nyheder og inspiration, som er relevant for dig, direkte i din mailboks hver måned.
- Dedikerede sygeplejersker, som du kan ringe til, hvis du har brug for rådgivning.



Ønsker du tryghed i hverdagen med Coloplast Care, kan du tilmelde dig via vores hjemmeside www.kateter.coloplastcare.dk eller kontakte [Coloplast Kundeservice](#) på telefonnr. **49 11 12 13**.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Værd at vide om intermitterende kateterisation

Bakterier i urinen eller urinvejsinfektion

Der er forskel på, om du har bakterier i urinen, eller om du har en urinvejsinfektion. Bakterier i urinen er ofte uskadelige og vil sjældent give anledning til symptomer. Denne tilstand kræver ingen behandling.

Hvis bakteriernes tilstedeværelse derimod påvirker dit velvære, og giver symptomer som ildelugtende og uklar urin, svie i blæreregionen, øget tendens til at svede, utilpashed og feber, vil du formentlig have en urinvejsinfektion.

Har du mistanke om en urinvejsinfektion, bør du søge læge. Lægen vil, ved begrundet mistanke om urinvejsinfektion, sende din urin til undersøgelse og starte behandling med antibiotica.

Hvis det viser sig, når prøvens resultat foreligger, at det valgte antibiotica ikke rammer de bakterier, der er tilstede i urinen, vil et alternativt præparat blive tilbudt.

Husk, at det er vigtigt at drikke meget vand og "Rikke" oftere, hvis du har mistanke om en urinvejsinfektion. Du kan derved selv være med til at skylle blæren ren for bakterier.

Tegn på mangelfuld blæretømning

Når din blære er ved at være fuld, vil blæren sende signaler op til hjernen om, at det er tid til at foretage en vandladning. Du må derfor finde et sted, hvor du kan udføre kateterisationen.

Hvis ikke du befinder dig et sted, hvor du kan foretage kateterisation, vil hjernen sende hæmmende impulser tilbage til blæren med besked om, at du må holde dig lidt endnu. Med kortere og kortere mellemrum vil du få stærkere og stærkere trang til at lade vandet, og vandladningen/kateterisationen må til sidst fuldføres.

Sørg for at få fastlagt et tømningmønster således, at du tømmer din blære hver 3.-4. time og hyppigere, hvis du drikker meget.

Hvis årsagen til mangelfuld blæretømning skyldes en rygmarvsskade, kan kroppen reagere med ekstra kraftige signaler. De normale vandledningssignaler som er beskrevet ovenfor, opfanges ikke af en rygmarvsskadede person på grund af lamelser.

Symptomerne på mangelfuld blæretømning hos gruppen af rygmarvs-

skadede personer vil være pulserende hovedpine, sved, langsom puls og blodtryksstigning (også kaldet autonom hyperrefleksi). Symptomerne kan afhjælpes med øjeblikkelig kateterisation, og kan evt. suppleres med medicinsk behandling.

Blærespasmer eller overaktiv blære

Mange oplever ukontrollerede sammentrækninger af blæren (hyppigst ved neurologiske sygdomme), også kaldet blærespasmer, som skyldes øgede nerveimpulser fra hjernen. Sammentrækningen af blæremusklen kan forekomme enten med en fuld eller med en tom blære, og vil ofte resultere i mange vandladninger eller en konstant trang til vandladning. Hvis antallet overstiger otte daglige vandladninger, vil man tilbyde medicinsk behandling, som sammen med en justering af drikkevaner og fastlæggelse af toilettider, kan være med til at reducere antallet af vandladninger.

Lukkemusklen er svær at passere ved indføring og fjernelse af kateter

Normalt vil man ved indføring af et kateter passere lukkemusklen uden problemer, men enkelte kan dog opleve, at lukkemusklen trækker sig sammen, når katetret nærmer sig. Det kan skyldes, at lukkemusklen bliver "irriteret" og reagerer reflektorisk ved at trække sig sammen.

Man kan have held med at vente et øjeblik eller hoste let, så lukkemusklen afslappes og katetret kan indføres.

Lukkemusklens kan ligeledes trække sig sammen, når katetret fjernes. Her gælder sammen råd om afslapning som beskrevet ovenfor.

Hvis ikke katetret kan indføres eller fjernes, kontaktes egen læge eller hospital.

Tømningshastighed

En normal blæretømning tager 3-4 minutter. Hvis det tager meget længere tid, kan du sammen med din sygeplejerske overveje at vælge et større kateter, en større Ch.

Blodfortyndende medicin

Hvis du er i behandling med blodfortyndende medicin, kan du opleve en forbigående blødning i forbindelse med kateterisationen.

Vand til katetrene

Ved nogle katetre skal man komme vand i kateterposen for at aktivere katetrets overflade inden brug. Der er meget stor forskel på vandkvaliteten i Danmark, men en generel regel er, at man kan drikke vandet fra vandhanen, så kan det også anvendes til katetrene.

Rejser

Er du på rejse i udlandet, og er i tvivl om vandets kvalitet, kan du anvende flaskevand uden brus.

Du kan ikke være sikker på at kunne købe dine katetre i alle lande, og bør derfor medbringe det antal katetre, du regner med at få brug for. Det er en god idé at medbringe hovedparten af katetrene i håndbagagen, da du ikke kan være sikker på, at din kuffert ankommer sammen med dig.

Du kan, for at undgå for megen unødigt snak, når du går igennem tolden i lufthavnen, medbringe et Hjælpemiddelpas som fortæller, at du anvender katetre til blæretømning. Informationen står på flere forskellige sprog.

Rejseguide som også indeholder Hjælpemiddelpas kan bestilles hos Coloplast Danmark A/S på telefonnr. **49 11 12 13.**

Se desuden omtalte råd til brug af vand til kateterisation. Vil du helst undgå at bruge vand til dine katetre, har du mulighed for at vælge et klar-til-brug kateter, som f.eks. ligger i vand fra start, eller ligger integreret med en vandampul i en urinpose.

Det er altid en god idé at medbringe vaskegel til hænderne, når man er på rejse, for at sikre en god håndhygiejne inden kateterisationen.





Piger og kateterisation

Når det drejer sig om mindre piger, er det forældrene, som oplæres i kateterisationen.

Allerede fra 4-5 års alderen kan børn selv tømme blæren, hvis de har motorik til at holde på det tynde kateter. Det er vigtigt for barnets udvikling, at de opnår uafhængighed af voksne, i den grad det er muligt.

Spørg Coloplast

I Coloplast har vi et bredt sortiment af produkter til både inkontinens og til blæretømningsbesvær.

Du vil altid have mulighed for at tale med en sygeplejerske på vores direkte telefonlinje.

Linjen er åben på alle hverdage mellem kl. 8.30 - 16.00.

Tlf.: 49 11 12 13

Få bladet Din Viden

I Din Viden magasin kan du få et lærerigt indblik i andres erfaringer og oplevelser med vandladningsproblemer. Læs også om gode råd fra eksperter, og vær blandt de første til at modtage information om Coloplast produkter, services og initiativer.

Du kan tilmelde dig Din Viden magasin ved at gå ind på www.coloplast.to/dv



Få mere information

Via vores hjemmeside kan du løbende holde dig orienteret og få information.

www.coloplast.dk