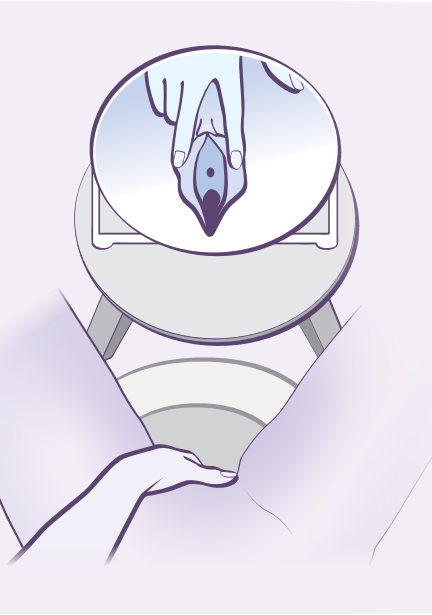
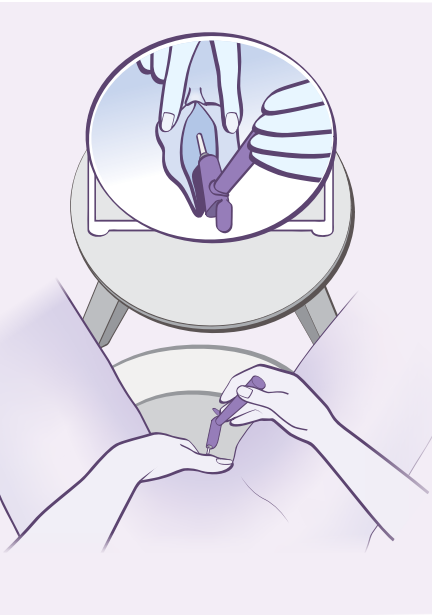


Kom i gang



1. Bli kjent med kroppen din

- Urinrørsåpningen er liten og befinner seg mellom klitoris og skjedeåpningen..
- Den er nær anus, så hygiene er viktig for å forebygge infeksjon.
- Den kan være vanskelig å se, så et speil kan hjelpe.



2. Velge en behagelig stilling

- Å sitte på toalettet er ideelt. Om det ikke er mulig, finn en stilling som passer deg.
- LoFric Elle med håndtak hjelper deg å:
 - Finne urinrøret helt fra starten av
 - Få bedre kontroll
 - Unngå å ta på selve kateteret og gir forbedret hygiene
 - Få en bra vinkel for innføring

Viktig informasjon

LoFric® Elle™ Hydrofilt tappekateter til engangsbruk. Klart til bruk.

For voksne kvinner, unge jenter og små jenter.

For kort- og langsiktig blæretømming med ren intermitterende kateterisering.

LoFric katetre er kun for reseptbelagt bruk.

Sørg for å følge råd og opplæring i kateteriseringsprosedyren gitt av helsepersonell, før bruk.

Se bruksanvisningen som følger med i pakken, for viktig informasjon og fullstendige instruksjoner.

Kontakt legen din hvis du opplever problemer.

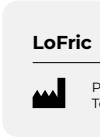
I Wellspect utvikler vi innovative løsninger innenfor kontinenspleie som kan være med på å endre menneskers liv. Vi hjelper våre brukere til en bedre selvfølelse og mer uavhengighet, i tillegg til god helse og velvære. Vi har vært ledende i bransjen i over 40 år med varemerkene LoFric® og Navina™. Vi har som mål å minimere miljøpåvirkningen av produktene våre og streber lidenskapelig etter å bli klimanøytrale. Vi jobber sammen med brukere og helsepersonell for bedre klinisk resultat på en bærekraftig måte, nå og for fremtiden.

Wellspect. A Real Difference

For mer informasjon om våre produkter og tjenester, vennligst besøk Wellspect.no. Bli med oss på LinkedIn, X, Facebook og Instagram.

wellspect.no

Wellspect AS, Karihaugveien 89, 1086 Oslo. Tel: 815 59 118



Producent: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal, Sverige.
Tel: +46 31 376 40 00. www.wellspect.se

2797 

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

Din step-by-step guide til Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)

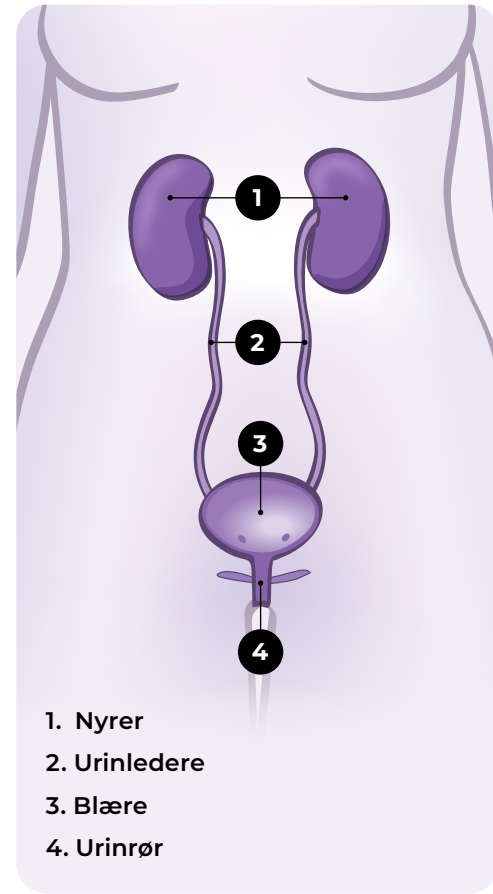
Med LoFric® Elle™ kateter



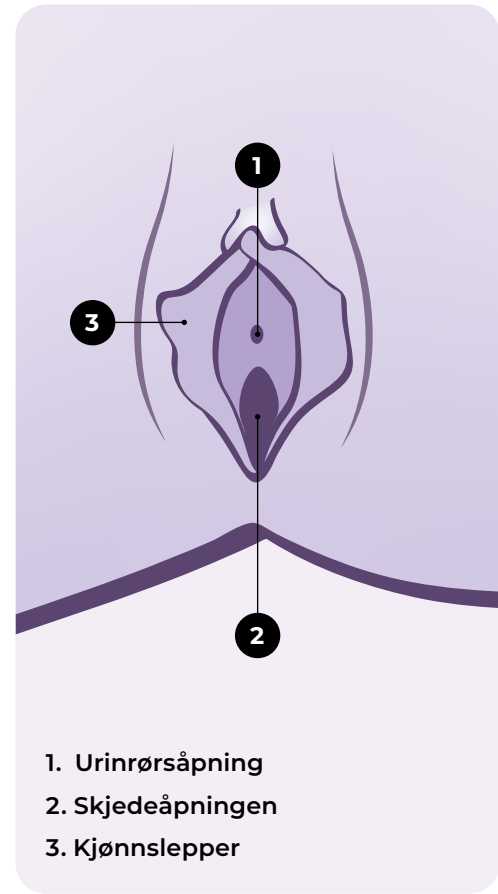
Hva er Ren Intermitterende Kateterisering (RIK)?

Ren Intermitterende Kateterisering hjelper deg å tømme blæren når kroppen ikke klarer det på egen hånd. Det:

- Beskytter de nedre og øver urinveier mot skader
- Reduserer risikoen for infeksjon
- Hjelper deg å kontrollere egen blærehelse



1. Nyrer
2. Urinledere
3. Blære
4. Urinrør



1. Urinrørsåpning
2. Skjedeåpningen
3. Kjønnsslepper

Step-by-step kateteriseringsguide

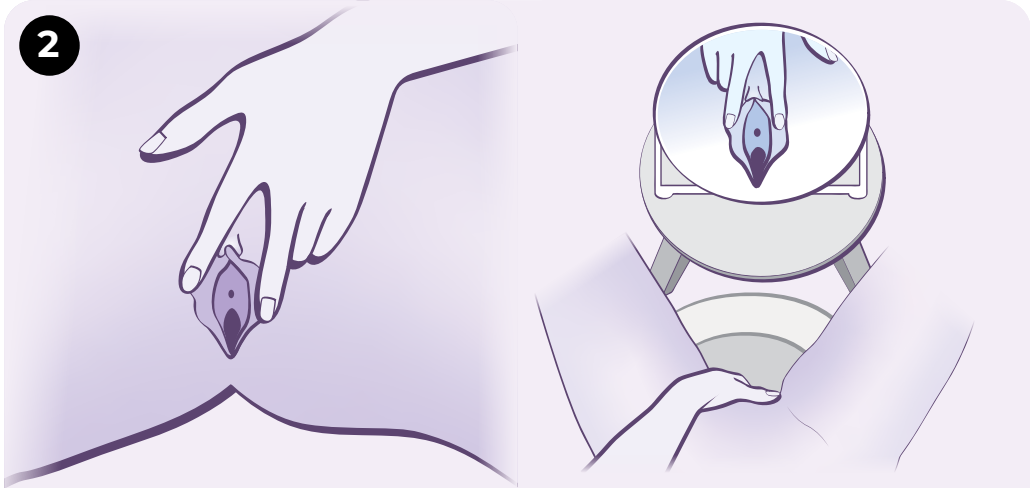
1



Steg 1: Vask hendene dine og gjør deg klar

Vask hendene dine med såpe og vann før og etter kateterisering.

2

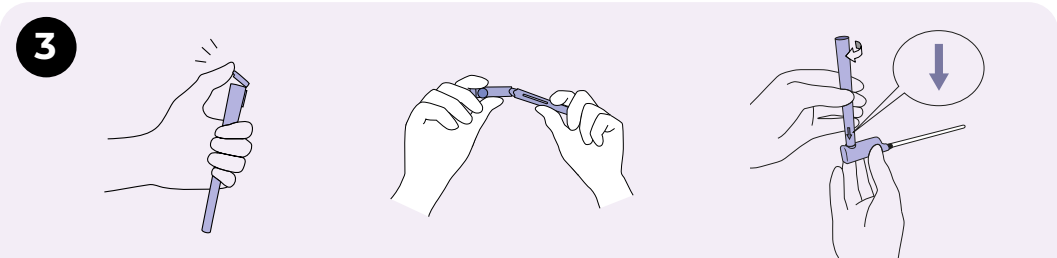


Steg 2: Finn urinrørsåpningen

Bruk et speil om nødvendig.

Spre kjønnsleppene forsiktig med din ikke dominante hånd og dra litt opp mot magen for å finne urinrøret.

3



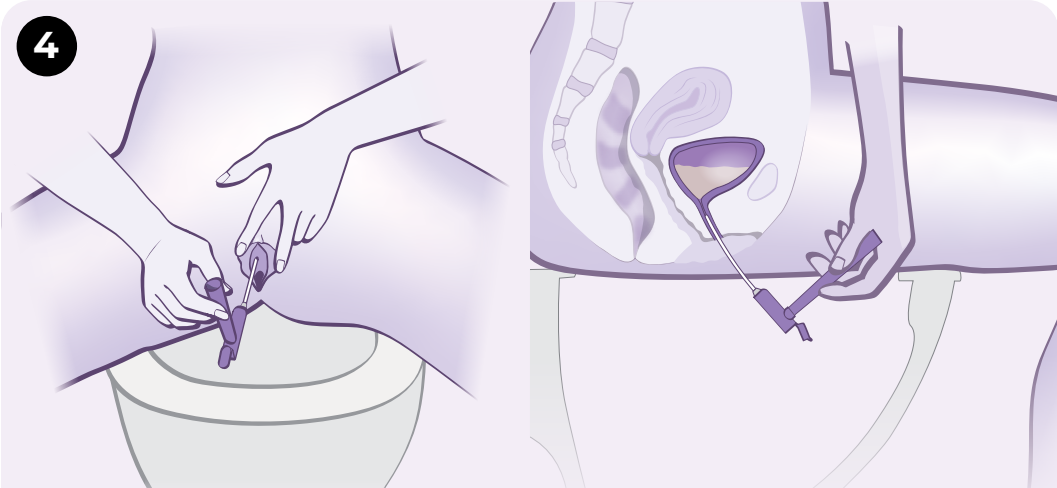
Steg 3: Åpne LoFric Elle og fest håndtaket

Åpne det øvre lokket.

Hold kateteret og bøy forsiktig den øvre delen for å åpne det. Trekk kateteret ut.

Koble håndtaket til kateteret med en lett vridning, kontroller at pilen peker ned.

4



Steg 4: Før inn kateteret

Tilt bekkenet oppover og spre kjønnsleppene. Hold i håndtaket med din dominante hånd.

Før kateteret forsiktig og sakte inn i urinrøret.

5

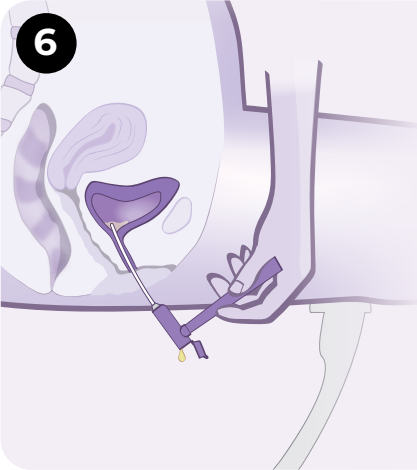


Steg 5: Vent til urinen begynner å renne

Når urinen starter å renne, er kateteret på riktig plass.

Før kateteret litt lenger inn for å sikre at det er langt nok inne i blæren.

6

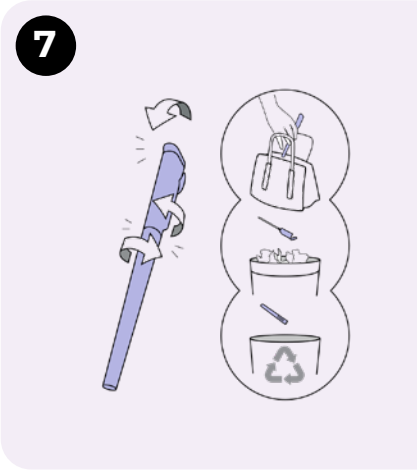


Steg 6: Fjern kateteret

Når urinen stopper å renne, dra kateteret sakte ut.

Om det kommer mer urin, vent litt før du fortsetter, så er du sikker på at blæren er helt tom.

7



Steg 7: Kast eller gjenvinn

Sett katetret tilbake i hylsen. Kast hele katetret eller putt det i vesken til du kan kaste det. Vær oppmerksom på at hylsen er resirkulerbar.

Tips for hvordan lykkes

- Øv deg i fred og ro, alene.
- Ta deg god tid - selvtillit kommer med erfaring.
- Be om hjelp eller veiledning når du trenger det.

Del dine tanker

Vi vet at det å lære seg intermitterende kateterisering (RIK) er utfordrende. Det er derfor vi utviklet LoFric Elle - for å hjelpe kvinner som deg. For å hjelpe oss å utvikle de verktøyene og ressursene vi tilbyr hadde vi satt stor pris på din tilbakemelding. Bare skann QR-koden for å dele dine tanker - det tar bare ett minutt!



Skann QR-koden for å starte undersøkelsen.

Min behandlers kontaktinformasjon:

Jeg skal kateterisere meg _____ ganger om dagen

Annen informasjon: