



FOR DEG MED GODARTET  
FORSTØRRET PROSTATA

- og som har behov for ren  
intermitterende katetrisering (RIK)

*LoFric*®



Problemer med å tømme blæren er noe som kan ramme hvem som helst, når som helst. Denne veilederen er for deg som sliter med å tømme blæren og har fått LoFric kateter som hjelp til å tømme urinblæren.

Veilederen med instruksjoner er ment som et tillegg til informasjonen du allerede har fått på sykehuset. Den kan også brukes som en oppslagsbok. Den første tiden kan det være greit å friske opp det du har lært om metoden kateterisering.

Vi retter en stor takk til uroterapeuter i Sverige og Norge som har hjulpet til med faktagranskingen.

# INNHALDSFORTEGNELSE

Hvordan påvirkes tømning av blæren ved godartet forstørret prostata? .....	4
Urinveiene og helsen .....	6
Hva er ren intermitterende kateterisering (RIK)? .....	7
Hvordan kan RIK løse problemene dine? .....	8
Slik utfører du RIK .....	9
LoFric - Valget du alltid kan stole på .....	10
Praktisk å vite om tappekatetre .....	11
Slik bruker du LoFric Origo .....	12
Slik bruker du LoFric Hydro-Kit .....	13
Gode råd og tips .....	14
Historie fra det virkelige liv .....	16
Wellspect With You .....	18
Sjekkliste .....	19



## HVORDAN PÅVIRKES TØMMING AV BLÆREN VED GODARTET FORSTØRRET PROSTATA?

**Når prostata vokser (noe den ofte gjør når man blir eldre), kan den begynne å stramme til rundt urinrøret slik at det blir vanskelig eller umulig å late vannet. Det kan også skje det motsatte: at det blir vanskeligere å holde seg.**

I 50-årsalderen har annenhver mann godartet forstørret prostata, og i 80-årsalderen er tallet 90 prosent. Det er uklart hvorfor prostata vokser på denne måten, men kjente risikofaktorer er alder, fungerende testikler som fortsatt produserer sæd, og det mannlige kjønnshormonet testosteron.

Blærehalskjertelen, bedre kjent som prostata, ligger rett under urinblæren

og omslutter den første delen av det mannlige urinrøret. Urinrøret, der all urin passerer, går rett gjennom prostata. Rett under prostataen omslutes urinrøret av den viljestyrte lukkemuskelen, som er så viktig for å hindre urinlekkasje. Etter dette fortsetter urinrøret ca. tyve centimeter før det munner ut på tuppen av penis.

Sett fra et forplantningsperspektiv er prostataen et svært viktig organ. Blant annet produserer og skiller prostataen ut det sekretet som sædcellene skal svømme i. Prostataen inneholder også det prostataspesifikke antigenet PSA, som er et protein som gjør at sekretet blir tyntflytende og lett å svømme i for sædcellene.



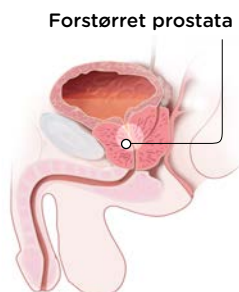
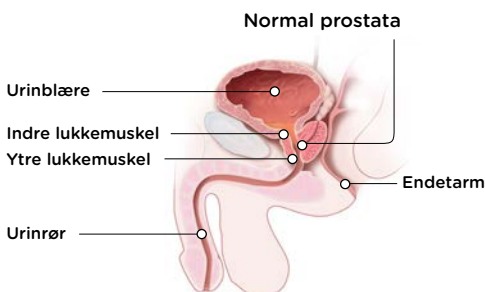
## Symptomene ved godartet forstørret prostata merkes både ved tømning og når urinblæren fylles med urin

### PROBLEMER MED Å TØMME BLÆREN HELT TOM

- Startproblemer
- Svak stråle
- Avbrudd i strålen
- Du må presse for å late vannet
- Etterdrypp
- Følelse av ufullstendig tømning
- Fullstendig stopp

### PROBLEMER MED Å HOLDE PÅ URINEN

- Hyppig vannlating på dagen
- Hyppig vannlating om natten
- Du føler deg veldig tissetrengt
- Lekkasje





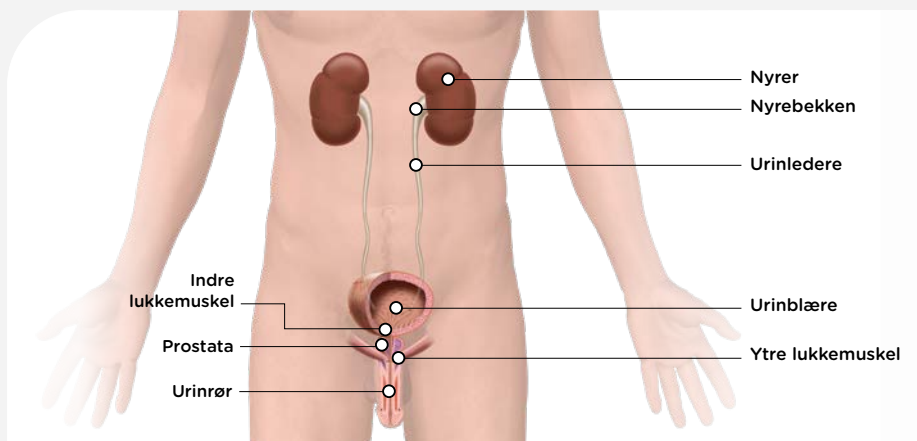
# URINVEIENE OG HELSEN

**Friske, fungerende urinveier er ikke bare viktig for at vi skal ha det bra, det er faktisk en livsnødvendighet.**

Nyrene har to hovedoppgaver: å fjerne avfallsprodukter fra blodet og å regulere salt- og vannbalansen i kroppen.

Avfallsproduktene skilles ut fra nyrene i form av urin. Urinen renner deretter ned i urinblæren, som fungerer som oppsamlingsreservoar. Selve blæren er egentlig en stor muskel som kan utvide seg og trekke seg sammen.

Når den trekker seg sammen, presses urinen ut i urinrøret. Urinen må først passere lukkemuskelen. Denne muskelen nedenfor urinblæren fungerer som en sikkerhetsventil og er enten lukket eller åpen. Når den er åpen, kan urinen renne ut og ned i toalettet. Urinblæren skal tømmes helt tom ved vannlatingen. Mengden urin varierer fra person til person, men som regel tisser vi 200-400 ml hver gang og 1-2 liter i døgnet. Vi tisser vanligvis 4-8 ganger i løpet av døgnet.



# HVA ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING?

**Ren intermitterende kateterisering (RIK) er en metode som innebærer at urinblæren tømmes regelmessig med et engangskateter. Metoden er effektiv uansett om problemet ligger i å lagre eller få ut urinen. Selv om det kan føles litt rart til å begynne med, er det trygt og smertefritt.**

## **Slik fungerer RIK**

RIK innebærer at man med jevne mellomrom fører inn et kateter i

urinblæren slik at all urinen renner ut. Dette hjelper med å tømme urinblæren helt tom. Når urinblæren er tom, trekkes katetret ut igjen og kastes. De fleste lærer seg raskt å bruke kateter. Med litt trening tar det bare noen minutter.<sup>1,2</sup>

Dette høres kanskje litt skremmende, vanskelig eller bare ubehagelig ut. Akkurat som med alt annet, gjør øvelse mester. Tusenvis av menn, kvinner og barn rundt om i verden kateteriserer seg selv fire til seks ganger hver eneste dag. Deres erfaring er at det løser mange problemer og gjør livet mye enklere.

## **RIK er det beste alternativet ved behov for blæretømming med kateter:**

- Beskytter de nedre og øvre urinveiene
- Når urinblæren tømmes helt tom, reduseres risikoen for urinveisinfeksjoner
- Livskvaliteten forbedres ved at problemet med inkontinens og sterk vannlatingstrang reduseres

# HVORDAN KAN RIK LØSE PROBLEMENE DINE?

## Forbedre livskvaliteten

Når risikoen for urinveisinfeksjoner og/eller lekkasje reduseres, kan du i større grad leve et normalt liv uten frykt for sjenerende urinlukt eller våte klær.

Dette

kan gi deg bedre kontroll og dermed økt livskvalitet. Når urinblæren tømmes helt tom, kan dessuten toalettbesøkene bli færre.

## Forebygge urinlekkasje og sterk vannlatingstrang

Når du tømmer urinblæren helt tom og regelmessig, kan du unngå lekkasje og sterk vannlatingstrang. En overfylt urinblære kan gi ukontrollert lekkasje. Når urinblæren ikke er helt tom, skal det bare en liten mengde urin til før du må gå på toalettet igjen.

## Redusere risikoen for urinveisinfeksjoner

Risikoen for urinveisinfeksjoner reduseres når urinblæren tømmes helt tom.<sup>2,3</sup>

For å hindre urinveisinfeksjoner bør man derfor tømme blæren fullstendig med jevne mellomrom.

## Få tilbake blærefunksjonen

Ved å tømme urinblæren regelmessig, er det av og til mulig å få tilbake en fullstendig og funksjonell tømming. Det er ikke mulig for alle, men for en del og ved visse sykdomstilstander kan det være mulig å trene opp blærefunksjonen igjen.

## Spare tid

Noen bruker lang tid på å tømme urinblæren eller de må på toalettet igjen med en gang etter at de har tisset. RIK tar bare noen få minutter, og du tømmer blæren helt tom.



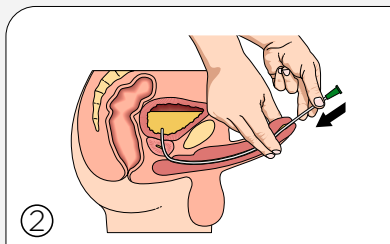
Skann QR-koden  
å se animert RIK  
instruksjon



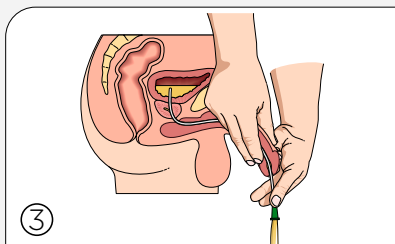
## Slik utføres RIK



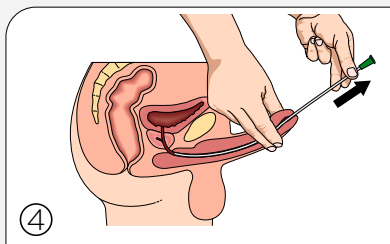
Vask hendene med såpe og vann både før og etter kateteriseringen. Berør så lite som mulig etter at du har vasket hendene og før du kateteriserer deg.



Løft penis opp mot magen slik at urinrøret rettes ut. Før katetret langsomt inn i urinrøret. Når urinen begynner å renne, føres katetret enda et par centimeter inn.

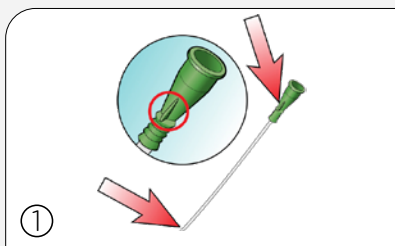


Når urinen begynner å renne gjennom katetret, holder du penis nedover i vanlig stilling igjen.

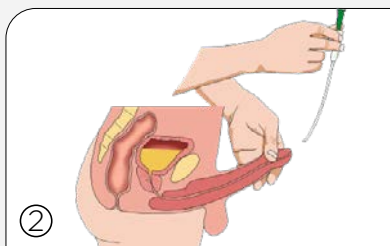


Trekk katetret langsomt et lite stykke ut når urinen har sluttet å renne. Hvis urinen begynner å renne igjen, venter du til det har sluttet, før du trekker katetret helt ut. Nå er urinblæren helt tom.

### Et Tiemann kateter med bøyd tupp krever en spesiell teknikk ved kateterisering.



Noter deg hvor merket på konnektoren befinner seg i forhold til katetertuppen når du fører katetret inn. På den måten sikrer du at katetertuppen vender riktig vei under kateteriseringen.



Pass på at katetertuppen vender opp mot magen ved innføringen av katetret og under selve kateteriseringen.

# LOFRIC - VALGET DU ALLTID KAN STOLE PÅ

**Brukervennlige hydrofile tappekatter tilpasset din kropp for skånsom og sikker langtids bruk.**

## **LoFric Origo - brukervennlig og sikker i en smart pakning**

LoFric® Origo™ er et hydrofilt kateter for menn designet for en trygg, hygienisk og skånsom kateterisering. Pakningen kan brettes og får plass i lommen som gjør katetret diskret og enkelt å ta med seg. LoFric Origo har justerbar innføringshylse som gir godt grep for en stabil og trygg kateterisering. Katetret er like skånsomt og trygt å sette inn som å trekke ut. Det er klart til bruk umiddelbart etter aktivering.

## **LoFric Hydro-Kit - alt i ett løsning - sikker og enkel å bruke hvor som helst**

LoFric® Hydro-Kit™ er det komplette hydrofile katetersettet. Med både LoFric kateter, pose med saltvannsopløsning og urin oppsamlingspose, blir du uavhengig av toalett eller tilgang til rent vann.

LoFric Hydro-Kit gir deg frihet og trygghet til å kateterisere deg uansett hvor du er. Katetret er klart til bruk umiddelbart etter aktivering.



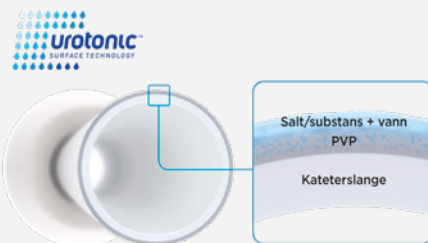
LoFric er verdens første miljømerkede kateter!  
Gjelder LoFric Origo, LoFric Primo og LoFric Hydro-Kit.

# NYTTIG Å VITE OM TAPPEKATETER

Som så mye annet i livet er det avgjørende med en god start. Dette gjelder også når du begynner med selvkateterisering. Derfor er det viktig å velge et kateter som er tilpasset dine behov og din livsstil.

De fleste foretrekker katetre som er skånsomme i bruk og enkle å føre inn. Like viktig som en god start, er det å tenke langsiktig. Både på kort og lang sikt er overflaten på katetret viktig. Hver kateterisering er en belastning på urinrøret. Det merkes kanskje ikke i begynnelsen, men med tiden legges den ene belastningen til den andre og på sikt kan det oppstå alvorlige komplikasjoner.

Derfor er det svært viktig å bruke et kateter med lav friksjon allerede fra starten. LoFric® er et tappekater med en helt unik og vitenskapelig testet overflate som er gir minimal friksjon.



Det ytterste laget av katetret består av et tynt lag PVP som sammen med salt/substans, i riktig konsentrasjon, binder vann til kateteroverflaten. Dette sikrer at kateteroverflaten forblir glatt og skånsom gjennom hele kateteriseringen.



Nelaton Tiemann Flexible

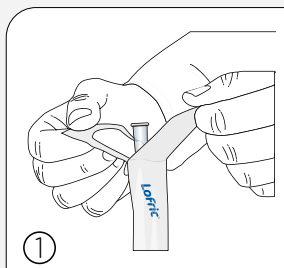
## Katertupper

**Nelaton:** Et rett kateter med avrundet tupp. Passer de fleste.

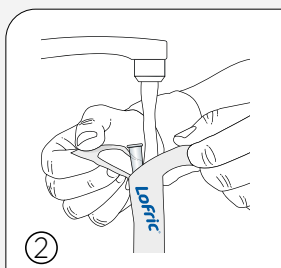
**Tiemann:** Et rett kateter med en litt bøyd tupp. Passe for de med innsnevring i urinrøret, for eksempel ved forstørret prostata.

**Flexible:** Et rett kateter med fleksibel tupp. Manøvrerer seg lettere gjennom menns urinrør, for eksempel ved forstørret prostata. Tuppens form og fleksibilitet gjør at den blir lettere gjennom urinrøret.

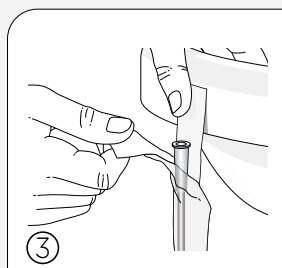
## Slik bruker du LoFric



① Åpne pakken ved å trekke tappene fra hverandre 5-6 cm.

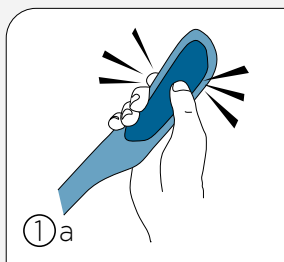


② Fyll vann direkte i pakken slik at hele kateteret er gjennomvåt. Vanlig vann fra springen fungerer fint. Etter 30 sekunder er kateteret klart å bruke.

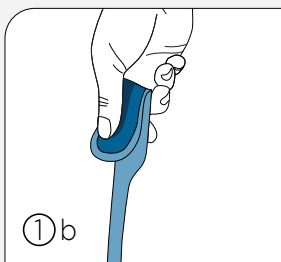


③ Emballasjen har en selvklebende flik. Fjern den blå beskyttelsesetiketten og fest pakken til en passende tørr overflate.

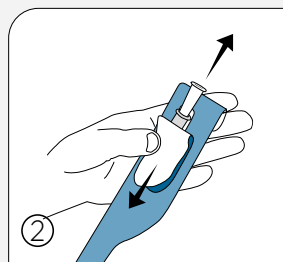
## Slik bruker du LoFric Origo



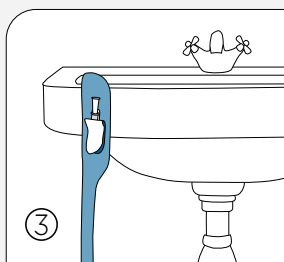
①a Aktiveres umiddelbart, er alltid friskt og klart til bruk. Alt som trengs er et lett trykk, så er LoFric Origo aktivert med saltvannssopp-løsningen.



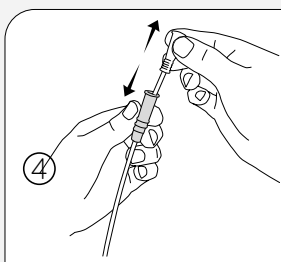
①b



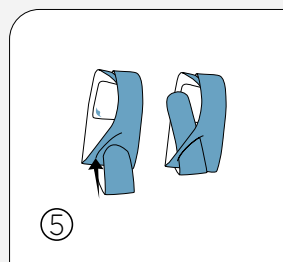
② Trekk fliken nedover for å åpne pakningen.



③ Den selvklebende fliken på baksiden gjør at pakningen enkelt kan festes på en tørr og ren overflate.



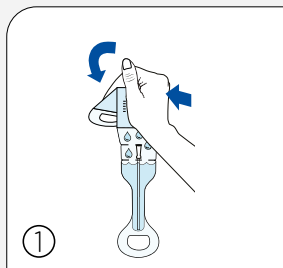
④ Den justerbare innføringshylsen gir bedre grep og kontroll, og gjør at du slipper å berøre selve kateteret.



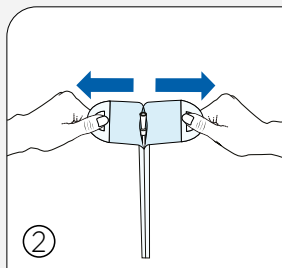
⑤ Kan brettes og får plass i lommen. Brett pakningen og bruk utstanset åpning for å holde kateteret sammenbøyd.

## Slik bruker du LoFric Primo

### Åpningsalternativ 1

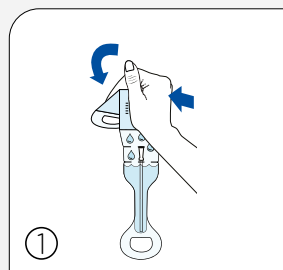


Brett og klem posen med saltvannet slik at saltvannet renner ned i kateteret. Kateteret er da klart til bruk.

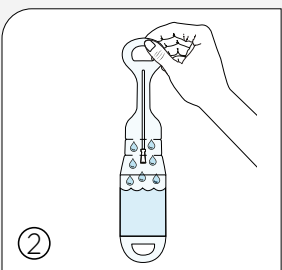


Trekk fra hverandre emballasjen. Ta tak i løkkene på pakken over vannposen med begge hender. Trekk til kateteret er synlig. Klar til bruk.

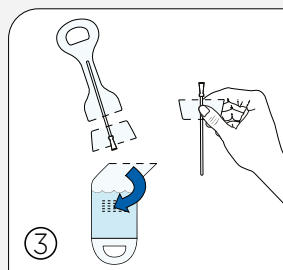
### Åpningsalternativ 2



Brett og klem posen med saltvannet slik at saltvannet renner ned i kateteret. Kateteret er da klart til bruk.



Snu pakken opp ned og ned, så saltløsningen renner tilbake til vannposen.



Fjern vannposen ved å rive av tapp A. Tips! Riv først halvveis, snu pakken og riv av den andre halvdelen. Riv av flik B, på samme måte som fane A. Bruk delen som gjenstår som innsetningshjelp.

# GODE RÅD OG TIPS

## Drikke

Kroppen trenger vanligvis 1,5 til 2 liter væske om dagen. Væsken gjør at urinblæren får en gjennomskylling, noe som reduserer risikoen for urinveisinfeksjoner.

## Avfallshåndtering

- Transportemballasjen sorteres som papir.
- Kartongen som kateterene ligger i sorteres som papir.
- Forpakningene som:
  - Lofric Origo ligger i sorteres som plast
  - Lofric (øvrige) ligger i, splittes og sorteres som plast og papir.

Selve kateterene skal sorteres som brennbart husholdningsavfall ettersom de ikke er en forpakning, og de har vært i kontakt med kroppsvæsker i forbindelse med kateteriseringen. Det samme gjelder for forpakninger som har vært i kontakt med kroppsvæsker og ikke har blitt skylt.

## Før du kateteriserer deg

Prøv å tisse på vanlig måte før du begynner med kateteriseringen. Slapp av i bekkenbunnen, og prøv å la være å presse med magemusklene.

## Antall kateteriseringer

En uroterapeut/sykepleier gir deg råd om hvor ofte du bør kateterisere deg (vanligvis fire til seks ganger om dagen). Dette varierer fra person til person og avhenger av typen blæreproblem, hvor mye du drikker, hvor mye urin du produserer, og om du kan tisse uten kateter. Som en generell regel bør urinblæren ikke inneholde mer enn 400 ml urin. For å unngå komplikasjoner er det viktig at du følger instruksjonene du fikk under opplæringen.

## Tøm tomt

Dette kan oppnås ved å endre kroppstilling mens katetret fremdeles er inne i urinblæren. Trekk katetret langsomt ut for å få med all urinen. Ikke gjør det for raskt. Hvis det er resturin i blæren, er risikoen større for urinveisinfeksjoner. Den beste tømningen får du når du sitter eller står.



## Problemer med å føre inn katetret

Hvis du er anspent når du skal kateterisere deg, kan lukkemuskelen rundt urinrøret stramme seg og gjøre det vanskeligere å føre inn katetret. Ikke press inn katetret. Finn en god stilling, host litt og slapp av. Prøv å føre inn katetret på nytt. I begynnelsen av behandlingen kan det forekomme blod i urinen eller på katetret. Dette skyldes ofte irritasjon av urinrøret. Det går vanligvis fort over, men kontakt uroterapeuten eller sykepleieren din hvis du er usikker.

## Urinveisinfeksjoner

Det er vanlig at de som bruker kateter, har flere bakterier enn normalt i urinen. Har du symptomer på urinveisinfeksjon (UVI), for eksempel feber, smerter ved tømming av blæren, sterk vannlatingstrang, ryggmerter eller blod i urinen, kontakter du lege for videre undersøkelse. Det er viktig å ta urinprøve ved mistanke om urinveisinfeksjon,

slik at du får riktig type antibiotika. Videre er det viktig at du bruker antibiotika bare hvis du har symptomer fra urinveiene, og ikke hvis urinen bare har forhøyede bakterieverdier. Dette beskytter deg mot farligere, resistente bakterier.

## På reisefot

Ta med deg katetre og hjelpemidler når du skal ut å reise. Det er dessverre ikke uvanlig at bagasje havner på avveie på flyreiser, så ha derfor alltid med deg katetre for noen dager i håndbagasjen. For å forenkle tollkontrollen kan du bestille en hjelpemiddelattest hos uroterapeuten eller sykepleieren din eller kontakte Wellspect.

## God hygiene

Det anbefales å vaske underlivet én gang daglig. Du kan med fordel bruke håndsprit før du kateteriserer deg på et offentlig toalett.



Bestill reisesett eller reisedokument på [wellspect.no](http://wellspect.no)



«Med tiden ble plagene større og tydeligere. Jeg måtte stadig oftere på toalettet, og dette var slitsomt når jeg og kona var på kino eller teater.»

# HISTORIE FRA DET VIRKELIGE LIV

## LOFRIC ORIGO BRUKER, 82 ÅR

**Problemene med vannlatingen begynte allerede for mange år siden. Symptomene var først diffuse, så som svak stråle og startproblemer. Med tiden ble imidlertid plagene større og tydeligere. Jeg måtte stadig oftere på toalettet, og dette var slitsomt når jeg og kona var på kino eller teater. Jeg måtte passe på å gå på toalettet rett før, slik at jeg slapp å reise meg og løpe ut midt under forestillingen.**

Fastlegen min ante uråd når jeg fortalte at jeg også kjente trykk over magen. Han

målte resturinen, og fant ut at jeg hadde 600 ml igjen i urinblæren! Etter å ha hatt inneliggende kateter en stund, fikk jeg prøve ut et tappekater. Jeg fikk først et kateter med rett tupp, men det var smertefullt når jeg fortsatte med selvtappingen hjemme. Uroterapeuten fant derfor i stedet frem et kateter med bøyd tupp (Tiemann tupp).

Kateteriseringen fungerer nå bra. Jeg bruker i første rekke LoFric Primo, men også LoFric Origo når jeg er ute i naturen eller på reise. Å bruke RIK er ikke så mye annerledes enn et normalt toalettbesøk, bortsett fra at jeg selvsagt må huske å ha med meg katetre.

## WELLSPECT WITH YOU

Når du velger Wellspect får du mye mer enn bare produkter med høy kvalitet. Wellspect With You er vårt gode servicetilbud som gir deg svar og støtte, hele veien.

Uansett om det er du som er bruker av produktene våre eller du trenger støtte for et familiemedlem, kan du få rask assistanse online eller over telefon, men også personlig. Vi har et bredt spekter av tjenester, fra personlig støtte og kundeservice til opplæring og undervisning. Gjennom Wellspect With You er vi her når du trenger oss. Vårt mål er å hjelpe deg å glemme dine bekymringer - og bare fortsette å leve livet.



Skann QR-koden for å lese mer om *WELLSPECT WITH YOU* og se vårt utvalg av tjenester.

## VIL DU VITE MER OM AT FÅ EN GOD START?

- Lær mer om kroppen og ulike diagnoser
- Forstå verdien av ren intermitterende kateterisering (RIK) med LoFric
- Hvordan kan transanal irrigasjon (TAI) med Navina Systems gi deg kontrollen tilbake?
- Se instruksjonsfilmer
- Hør brukernes personlige historie

### Abonner på vårt blogg

og få de siste oppdateringene direkte på mail.

### Kontakt oss

Hvis du vil vite mer eller lurer på noe angående LoFric katetrene og våre oppfølgingsprogrammer for brukere, må du gjerne kontakte oss direkte.

Kundeservice 815 59 118.



Skan QR-koden for å lese mer om *AT FÅ EN GOD START* og se vårt utvalg av tjenester.

# SJEKKLISTE FØR DU BEGYNNER MED RIK

For at starten og den videre RIK behandlingen din skal bli så god som mulig, har vi laget en sjekklister over informasjonen du bør ha fått med deg fra opplæringen i RIK. Informasjonen bør være både muntlig og skriftlig.

Kontaktperson: .....

Arbeidsplass: ..... Telefon: .....

Valg av kateter, LoFric ..... CH: ..... Lengde: .....cm

Katetertupp: ..... Antall kateteriseringer per dag: .....

## Informasjon om RIK

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Årsaker til problemer med blæretømming | <input type="checkbox"/> Tilpasse kateteriseringsintervallene individuelt                   |
| <input type="checkbox"/> Urinveienes anatomi                    |   |
| <input type="checkbox"/> Urinveienes normale funksjon           | <input type="checkbox"/> Informasjon om komplikasjoner som for eksempel urinveisinfeksjoner |
| <input type="checkbox"/> Fordeler med RIK                       | <input type="checkbox"/> Demonstrere katetre og andre hjelpemidler                          |
| <input type="checkbox"/> Opplæring i RIK                        | <input type="checkbox"/> Praktiske råd  |
| <input type="checkbox"/> Utføre RIK under tilsyn av instruktør  |   |

Kontaktperson: .....

Arbeidsplass: ..... Telefon: .....

Valg av kateter, LoFric ..... CH: ..... Lengde: .....cm

Katetertupp: ..... Antall kateteriseringer per dag: .....

## Oppfølging av RIK

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gå gjennom vannlatingslisten for å fastslå kateteriseringsintervallet   | <input type="checkbox"/> Praktiske opplysninger om endringer i sortimentet og aktuelle hjemmesider |
| <input type="checkbox"/> Repetisjon av RIK teknikk   | <input type="checkbox"/> Eventuelle komplikasjoner   |
| <input type="checkbox"/> Følg opp hvordan RIK behandlingen påvirker hverdagslivet/livskvaliteten<br>- blir det brukt riktig type kateter?<br>- er kateteriseringsintervallet riktig? | <input type="checkbox"/> Praktiske råd for f.eks. reiser   |

## Referanser

1. Li L et al. Arch Phys Med Rehab. 2013;94:782-7.
2. Vahr S et al. EAUN guideline urethral intermittent catheterization. EAUN 2013.
3. Lamin E, Newman DK. Int Urol Nephrol. 2016;48(6):931-941

I Wellspect utvikler vi innovative løsninger innenfor kontinenspleie som kan være med på å endre menneskers liv. Vi føler oss forpliktet til å hjelpe brukere til en bedre selvfølelse og mer selvstendighet, i tillegg til god helse og velvære. Vi har vært ledende i bransjen i over 30 år med varemerkene LoFric<sup>®</sup> og Navina<sup>™</sup>. Vi produserer sikre og brukervennlige produkter for blære- og tarmbehandling med minst mulig miljøpåvirkning. Vårt mål er å bli klimanøytrale og vi samarbeider tett med brukere og helsepersonell som hele tiden inspirerer oss til å forbedre våre produkter og tjenester på en bærekraftig måte, nå og for fremtiden.

### **Wellspect. A real difference.**

For mer informasjon om våre produkter og vårt initiativ Advancing Continence Care Together (ACCT), se Wellspect.no. Besøk oss også på Facebook og Instagram.

## **wellspect.no**

Wellspect HealthCare, Karihaugveien 89, 1086 Oslo. Tlf.: 815 59 118. wellspect.no.

### **LoFric**



Produsent: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal, Sverige.  
Tel 031 376 40 00. [www.wellspect.se](http://www.wellspect.se)



R<sub>x</sub> Only