

Vejledning i at tømme blæren med engangskateter

Til patienter og pårørende

Du skal i gang med at tømme blæren ved hjælp af et kateter.

Det kaldes også selvkateterisation eller RIK, som står for Ren Intermitterende Kateterisation (intermitterende betyder med mellemrum).

Det vil sige, at du en gang imellem skal tømme din blære med et engangskateter.

Der kan være flere årsager til manglende blæretømning:

-Dårligt afløb, forstørret blærehalskirtel (prostata), forsnævring af urinrøret, nerveskader, dissemineret sklerose, sukkersyge, følger af operation, dårlige vandladningsvaner eller botox-behandling af blæren.

Formålet med at tømme blæren med kateter kan være:

-at komme af med vandet, at få blæren tømt helt, at genoptræne blærens funktion, at undgå blærebetændelse, at bedre livskvaliteten og få større uafhængighed, at have kontrol over vandladningen, at undgå lækage og lugtgener eller at undgå et blivende kateter i blæren og deraf følgende komplikationer.

Hvordan udføres RIK:

Vi lærer dig teknikken til at bruge kateteret i Urinvejskirurgisk Ambulatorium. Her aftaler vi også, hvor ofte du skal bruge kateteret.

Sådan gør du:

- Hvis det er muligt, skal du lade vandet på normal vis.
- Gør kateteret klar, og placér det i nærheden af toilettet.
- Vask hænder.
- Vask dagligt omkring urinrørsåbningen, eventuelt med mild sæbe. Er du kvinde, skal du huske altid at vaske bagud aldrig fremefter.
- Tag kateteret ud, og før det op i blæren. Før kateteret et par centimeter længere ind, når urinen begynder at løbe. Fjern kateteret, når blæren er tom.
- Hvis du ikke kan tømme blæren direkte i toilettet, kan du tømme den i en beholder, fx en kande.
- Kassér kateteret som almindeligt affald.
- Vask hænder igen.

Du kan registrere din vandladning i skemaet nederst i informationen.

Ved besvær med at indføre kateteret.

Hvis du som mand har svært ved at indføre kateteret, kan det hjælpe at hoste et par gange og gøre dig tung og afslappet i bækkenbunden. Du skal samtidig bevare et let pres på kateteret.

I den første tid kan kateterisationen føles generende i blæren, men de fleste vænner sig hurtigt til det. Det kan give et jag i blæren, når den tømmes, da blærevæggen kan suges ind i kateterhullerne. Det er ufarligt.

Vejledning i at tømme blæren med engangskateter

Vær opmærksom på blærebetændelse:

Har du ildelugtende urin eller mistanke om blærebetændelse, er det en god idé, at du drikker 1 liter væske i løbet af kort tid og indfører kateteret efter hver vandladning eller en gang i timen de næste timer. Får du feber, smerter eller blodig urin, skal du kontakte en læge for eventuel behandling. Sidder der trevler i kateteret, betyder det ikke noget, men skyldes, at kateteret har lavet en ubetydelig rift i urinrøret eller blæren.

Hav gode afføringsvaner

Regelmæssig afføring giver en bedre blæretømning. Forstoppelse kan trykke på blæren og hindre total blæretømning.

Lev, som du plejer

Selvom du har brug for at tømme blæren ved hjælp af et kateter, kan du sagtens leve det liv, du plejer, og gøre de ting, du gerne vil. Du skal blot være opmærksom på et par praktiske ting i forhold til at tømme blæren med kateter uden for dit hjem. F.eks. er alle toiletter ikke lige rene. Det kan derfor være en fordel at have håndsprit og en affaldspose med sammen med katetrene, når du tager på tur.

Ferie

Få en rejseguide, hvis du skal rejse i udlandet. Hvis du skal tjekke bagage ind i en lufthavn, kan du få et hjælpemiddelpas, som fortæller, at du bruger kateter. Kan fås ved det firma der producerer katetrene.

På kateterfirmaernes hjemmeside ligger der instruktionsfilm, tegninger og gode råd, når du bruger engangskateter. Det kan være et godt supplement til den undervisning, du har fået på afdelingen.

Hvor ofte skal du tømme blæren

Behov for antal af RIK pr. døgn varierer fra person til person. I starten aftaler du med sygeplejersken, hvor ofte du skal udføre RIK. Du må gerne efterfølgende selv regulere antallet af daglige RIK, hvis du følger disse retningslinjer:

- tømmer du mindre end 100 ml ud pr gang, må du nedsætte antallet af RIK.
- tømmer du mere end 400 ml ud pr. gang, skal du øge RIK med en ekstra gang i løbet af dagen. Eksempel: hvis du foretager RIK x 2 dagligt og udtømmer mere end 400 ml pr. gang, skal du foretage en ekstra RIK midt på dagen.
- hvis du tømmer blæren x 1 dagligt, og der er mindre end 100 ml, kan du helt ophøre med RIK.

Hvor får du katetre fra

I starten og så længe behovet er midlertidigt, udleveres de fra Urinvejskirurgisk Ambulatorium. Du skal derfor henvende dig til Urinvejskirurgisk Ambulatorium, når du skal bruge flere katetre.

For nem bestilling via sikker mail skan denne kode med telefonens kamera:



Vejledning i at tømme blæren med engangskateter

Du kan også bestille via sikker mail på: **www.borger.dk**- vælg modtager: **Region Syddanmark**- vælg kategori: **Urinvejskirurgisk Ambulatorium** og find "Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus / Kliniske Afdelinger, Esbjerg/Grindsted Sygehus / Urinvejskirurgisk Afdeling, Esbjerg Sygehus / Urinvejskirurgisk Ambulatorium, Esbjerg Sygehus" på drop down menuen.

Husk at skrive hvilket kateter du vil bestille og om du selv afhenter. Hvis det ikke er muligt for dig at afhente, bedes du notere at du ønsker katetrene tilsendt.

Hvis du ikke kan bestille pr. mail kan der ringes til tlf. 79182316 hverdage kl. 8:30-12 (torsdag kl. 9-12)

Hvis det bliver en permanent løsning, vil sygeplejersken i Urinvejskirurgisk Ambulatorium ansøge om en bevilling hos kommunen. Herefter får du katetrene udleveret fra kommunen.

Det er ikke sikkert, at kommunens katetre er de samme, som det du er oplært med hos os.

Personlige aftaler:

Du skal udføre RIK _____ x dagligt F.eks. kl. _____

Du vil efter aftale enten have en opfølgende konsultation med en sygeplejerske eller blive ringet op dato _____ med henblik på at evaluere din vandladning.

Registreringsskema til opfølgning i RIK.

Du bedes derfor 3 dage forinden den aftalte tid registrere, hvor meget du lader vandet spontant (almindeligt), inden du udfører RIK og hvor meget urin, der kommer ud via kateteret.

Se skema på næste side:

Vejledning i at tømme blæren med engangskateter

Dato	Kl.	Almindelig vandladning i ml.	Tømt med kateter i ml.