

# Sådan tømmer du blæren med engangskateter

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 i mellem 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
- Medicinsk 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
- at undgå et blivende kateter i blæren og deraf følgende komplikationer.

## SÅDAN GØR DU

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

- Hvis det er muligt, skal du lade vandet på normal vis.

### Om vandladning

Urinen produceres i nyrerne og ledes gennem urinlederen til blæren, hvor den opsamles og udskilles, når du lader vandet. For de fleste raske mennesker er det normalt at lade vandet cirka 5 gange i de vågne timer – det vil sige cirka hver 4. time. Det er normalt at lade 250-400 ml urin ad gangen. Det er normalt at lade vandet 1-2 gange om natten.

Det er tilstrækkeligt for de fleste mennesker at drikke 1½-2 liter væske om dagen. Det giver en urinproduktion på cirka samme mængde. En fyldt blære, som fungerer normalt, sender signal til hjernen om vandladningstrang, som man kan reagere på ved at lade vandet eller undertrykke trangen.

- Gør kateteret klar, og placér det i nærheden af toiletet.
- Vask hænderne.
- Vask dagligt omkring urinrørsåbningen, eventuelt med mild sæbe. Har du diarré, bør du vaske før hver gang, du bruger kateter. Er du kvinde, skal du huske altid at vaske bagud - aldrig fremefter.
- Tag kateteret op af posen, og før det op i blæren. Når urinen begynder at løbe, føres kateteret et par centimeter længere ind. Fjern kateteret, når blæren er tom.
- Kassér kateteret som almindeligt affald.
- Vask hænderne igen.

Du kan registrere din vandladning i skemaet på bagerste side.

### 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.

### **Forvent lidt ubehag i begyndelsen**

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.

### **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**

Selv som 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. Fx er alle toiletter ikke lige rene. Det kan derfor være en fordel at have fugtighedsservietter og en affaldspose med sammen med katetrene, når du tager på tur.

### **Få et diskretionskort, hvis du skal rejse i udlandet**

Hvis du skal tjekke bagage ind i en lufthavn, kan du få et diskretionskort, som fortæller, at du bruger kateter. Spørg din sygeplejerske om kortet eller læs mere på [www.kontinens.dk](http://www.kontinens.dk).

### **Søg eventuelt viden hos Kontinensforeningen**

Kontinensforeningen er en interesseforening for både patienter og behandlere. Foreningen udgiver et blad med oplysning, tips og hjælpemidler.

### **Brug din kontaktperson**

Den sygeplejerske, som har lært dig selvkateterisation, er din kontaktperson i behandlingsforløbet. Du er altid velkommen til at kontakte din kontaktperson med spørgsmål. Især i begyndelsen af behandlingen kan der dukke ting op, som du bliver i tvivl om.

Du og din kontaktperson aftaler, hvor længe du skal tømme blæren med kateter, og om vi skal søge bevilning til katetre hos kommunen.

### **Varigt behov**

Hvis dit behov for at bruge engangskateter bliver varigt, vil vi ansøge kommunen om at levere katetre til dig. Det er ikke sikkert, at kommunens katetre er de samme, som det du er oplært med hos os.

## **KONTAKT OG MERE VIDEN**

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### **Kontakt**

#### **Dagafsnit for Urinvejskirurgi UK5**

Tlf. 97 64 18 57

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

