

## Sådan tømmer du blæren med engangskateter

Du skal i gang med at tømme blæren ved hjælp af et engangskateter på grund af dårlig blæretømning.

Der kan være flere årsager til dårlig blæretømning:

- Dårligt afløb
- Forstørret blærehalskirtel (prostata)
- Forsnævring af urinrørret
- Nerveskader
- Dissemineret sklerose
- Sukkersyge
- Følger efter operation
- Dårlige vandladningsvaner/slap blære
- Botoxbehandling.

Formålet med at tømme blæren med kateter er:

- at komme af med urinen
- at få blæren tømt helt
- at genoptræne blærens funktion
- at undgå blærebetændelse
- at bedre livskvaliteten og få større uafhængighed
- at få kontrol over vandladningen
- at undgå utætheder
- at undgå et blivende kateter i blæren og deraf følgende komplikationer
- at undgå skader på blæremusklen og nyrefunktionen.

### SÅDAN GØR DU

Vi lærer dig teknikken i 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 først. Prøv eventuelt at lade vandet i 2 omgange, før du bruger kateter.

- Gør kateteret klar, og placér det i nærheden af toiletet.
- Vask hænderne.
- Vask dig kun 1 gang dagligt omkring urinrørsåbningen, eventuelt med mild sæbe. Har du diarré eller menstruation, bør du vaske, før hver gang du bruger kateter. Er du kvinde, skal du huske altid at vaske bagud - aldrig fremefter.
- Tag kateteret ud af emballagen og før det op i blæren, indtil urinen begynder at løbe. Før kateteret yderligere et par centimeter op i blæren for at sikre en god blæretømning.
- Når urinen holder op med at løbe, kan kateteret drejes en kvart omgang, og herefter trækkes det langsomt en smule ud. Hvis urinen igen begynder at løbe, skal du vente med at trække kateteret helt ud, til strålen er stoppet. Nu er blæren helt tom. Træk langsomt kateteret ud.
- Smid kateteret væk. Kassér det som almindeligt affald.
- Vask hænderne igen.
- I starten kan du med fordel registrere, hvor meget du eventuelt kan tisse på normal vis, og hvor meget urin du udtømmer med kateter i skemaet på bagerste side. Herved kan vi lettere vejlede dig i, hvor ofte du skal tømme dig med engangskateter

### Brug nyt kateter hver gang

Du får udleveret katetrene i Urologisk Ambulatorium. Hvis det bliver en varig løsning at bruge kateter, ansøger vi kommunen om bevilling på katetrene, hvorefter du får katetrene gennem din kommune.

### 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 1 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.

#### 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. Ligeledes skal du trække penis opad og trække den lang.

#### Forvent ubehag i begyndelsen

I den første tid kan det at indføre kateteret 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 ikke farligt.

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

#### Så ofte skal du tømme blæren med engangskateter

Det er meget individuelt, hvor ofte man skal tømme blæren med et engangskateter. Det afhænger af, hvor meget du drikker, og hvor godt du selv tømmer blæren ved vandladning.

#### Hvis du ikke kan lade vandet selv

I dette tilfælde skal du bruge kateteret som en erstatning for almindelig vandladning på de tidspunkter, hvor du ellers ville lade vandet, også selvom du ikke føler trang. Som minimum anbefaler vi, at du tømmer hver 3.-4. time i dagtiden.

#### Hvis du kan lade vandet selv

Så skal kateteret bruges til at tømme efter med. Hvis du tømmer mindre end 100 ml ud ved kateteret hver gang, kan du sætte hyppigheden ned eller alternativt helt stoppe. Dette efter aftale med sygeplejersken.

#### Hvis du stopper med at bruge kateter

Så anbefaler vi, at du kontrollerer din resturin, fx efter 1 uge, eller hvis du får mistanke om dårlig blæretømning.

#### Få en attest, hvis du skal rejse i udlandet

Hvis du skal rejse i udlandet, skal du have en attest med, der fortæller, at du bruger kateter. Den kan du få ved at kontakte os.

#### Individuel aftale

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### KONTAKT OG MERE VIDEN

Er du i tvivl om noget, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

#### Urologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 30 08

Mandag – fredag 8.30 – 12.00



## Her kan du registrere din vandladning

1 = Første vandladning

2 = Anden vandladning

K = Det, du udtømmer med kateter

Dato	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.
1						
2						
K						

Dato	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.
1						
2						
K						

Dato	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.
1						
2						
K						

Dato	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.
1						
2						
K						

Dato	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.
1						
2						
K						

Dato	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.
1						
2						
K						

Dato	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.
1						
2						
K						