

# 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 engang 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 sclerose
  - Sukkersyge
- Følger af operation
- Dårlige vandladningsvaner.

Hvis din blære ikke fungerer, som den skal, risikerer du på længere sigt at skade urinleder og nyrer.

Formålet med at tømme blæren med kateter er:

- 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.
- Gør kateteret klar, og placér det i nærheden af toilettet.
- 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 et par centimeter op i urinrøret, indtil urinen begynder at løbe. Du skal bruge et 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 hjemmeplejen i din kommune.
- Når urinen holder op med at løbe, skal du dreje kateteret en omgang og langsomt trække det ud.
- Kassér kateteret som almindeligt affald.
- Vask hænderne igen.

### 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.

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 vådservietter 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.

### 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 spørgsmål 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 bevilling til katetre hos kommunen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Urologisk Ambulatorium

#### Sygeplejerske

Tlf. 97 65 10 45  
Mandag – fredag 13.00 – 14.00

#### Sekretær

Tlf. 97 65 10 46

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 9.00 og  
10.00 – 12.00

