



Handbok till föräldrar om  
REN INTERMITTENT  
KATETERISERING

## Bästa förälder

Denna handbok är avsedd för föräldrar, vårdgivare eller de som på annat sätt ansvarar för ett barn som behöver hjälp med att tömma urinblåsan. Vårt mål är att ge dig kunskap om och insikt i hur urinvägarna fungerar, vad som kan leda till problem med urinblåsan och hur Ren Intermittent Kateterisering (RIK) kan vara till hjälp för ditt barn.

Handboken är avsedd att vara ett komplement till den information som du fått från sjukvårdspersonalen. Vi hoppas att broschyren också kan användas som en uppslagsbok om det dyker upp nya frågor i framtiden.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Har du ett barn som har svårigheter att kissa? .....	4
2. Hur fungerar urinvägarna? .....	6
3. Vilka problem kan uppstå i urinvägarna? .....	12
4. Vad är Ren Intermittent Kateterisering? .....	14
5. Kateterisering och ditt barn .....	16
6. Alla hydrofila katetrar är inte likadana.....	18
7. LoFric® produktsortiment för barn.....	20
8. Så här aktiverar du LoFric-produkterna.....	21
9. Instruktioner för föräldrar om hur du kateteriserar ditt barn .....	27
10. RIK-instruktion om självkateterisering för pojkar .....	30
11. RIK-instruktion om självkateterisering för flickor .....	32
12. Vad ska jag tänka på? .....	34
13. Frågor och svar .....	36

# 1. HAR DU ETT BARN SOM HAR SVÅRIGHETER ATT KISSA?

## Denna handbok har skrivits för dig

Att inte kunna tömma urinblåsan naturligt är vanligare än man kan tro. Varje år föds många barn som av olika anledningar inte kan kissa. Äldre barn (och vuxna) kan också få problem med att tömma urinblåsan på grund av sjukdomar, skador, en operation eller läkemedel. För en del är dessa problem tillfälliga, medan andra kommer att ha dem under resten av livet. Idag kan de flesta människor som har denna typ av problem bli hjälpta av en terapi som kallas Ren Intermittent Kateterisering (RIK). I princip innebär detta att man tömmer urinblåsan regelbundet med användning av en tunn plastslang som kallas kateter. Informationen i den här handboken handlar om RIK-terapi och är avsedd som ett komplement till de personliga instruktioner

som sjukvårdspersonalen ger dig. Handboken kan också användas som uppslagsbok om det är något du funderar på eller hitta svar när nya frågor uppstår. I den här handboken beskriver vi hur urinvägarna fungerar, vad som kan påverka dem och hur du kateteriserar ditt barn, samt hur du stegvis lär barnet att göra det själv så att hen kan utföra självkateterisering så snart det är möjligt. I denna handbok kommer vi att använda ordet "föräldrar", men med detta menas också vårdnadshavare eller omvårdnadspersonal som hjälper barnet.

Vi ger råd om hur du kan stödja ditt barn och sådant som du bör tänka på när ditt barn växer upp och utvecklas. När du har läst den här handboken hoppas vi att du kommer att känna dig tryggare.

***- kateterisering är varken komplicerat eller svårt.***



## Olika sätt att hjälpa och stödja ditt barn

Att inte kunna kissa är någonting som oftast inte diskuteras öppet. Att behöva en annan persons hjälp för att tömma urinblåsan kan vara känsligt, särskilt när barnet blir äldre. För de flesta barn är det mycket givande och ett viktigt steg i utvecklingen att kunna tömma urinblåsan själv utan hjälp av en vuxen. Av denna och många andra anledningar är det viktigt att låta ditt barn delta i kateteriseringen från tidig ålder och att uppmuntra alla framsteg, stora som små. Målet är att låta ditt barn lära sig så mycket som möjligt om kateteriseringen och att ta hänsyn till hans specifika förutsättningar.

Att veta att hen inte är ensam i den här situationen kan vara en tröst för ditt barn (och för dig som förälder). Vi kan också försäkra dig om att kateteriseringen inte påverkar barnets skolgång. Det kan vara bra att informera andra vuxna i ditt barns omgivning om hans situation.

Förklara att kateterisering inte är något konstigt, farligt eller något som normalt skulle kunna hindra ditt barn från att fungera precis som alla andra barn. På så sätt kan du motarbeta fördomar, undvika vanliga missförstånd och stödja barnets kontakt med omvärlden. Det är bara ett annat sätt att kissa.

## 2. HUR FUNGERAR URINVÄGARNA?

Syftet med detta avsnitt är att öka din kunskap om urinvägarnas grundläggande anatomiska funktioner, hur de normalt fungerar och vilka problem som kan uppstå. Detta hjälper dig förhoppningsvis i dialogen med barnet för att bättre förstå människokroppen och varför kateterisering är viktigt.

### Från ett glas vatten till urin

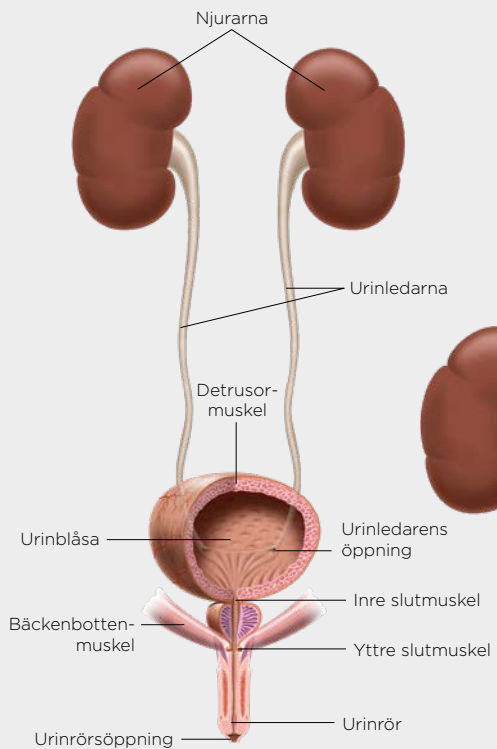
När du dricker ett glas vatten rinner vattnet ner i magsäcken. Det är här den första nedbrytningen av mat och dryck sker.

Innehållet i magsäcken transporteras vidare till tarmarna, där blodkärlen absorberar vätskan. Blodet förser cellerna i din kropp med syre och näringsämnen samt avlägsnar avfallet från cellerna. Det mesta av vattnet transporteras sedan till njurarna, som filtrerar blodet och återför vätskan till kroppen, den vätska och de ämnen som kroppen behöver för att fungera korrekt.

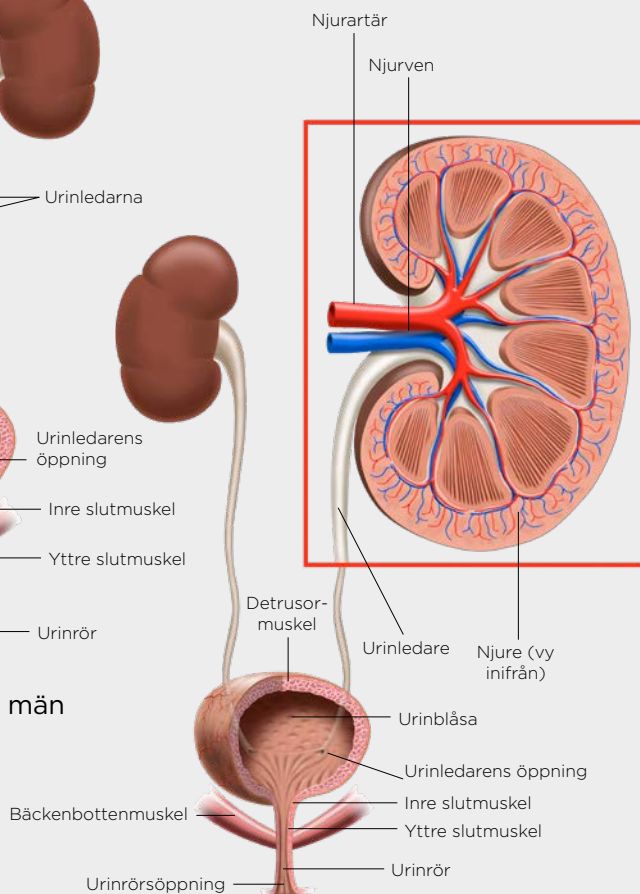
Vätskeöverskottet och de ämnen din kropp inte behöver följer med urinen ut. Denna transporteras sedan från njurarna via urinledarna till urinblåsan.

Urinblåsan samlar upp och lagrar urin. När du känner att du behöver kissa skickar urinblåsan ett meddelande till hjärnan om att den snart bör tömmas. När du kissar skickar hjärnan signaler till blåsmuskeln att dra ihop sig och till slutmuskeln att slappna av. Detta gör att urinen rinner ut genom urinröret.





Urinvägarna på män



Kvinnans urinvägar

## Urinblåsa

### - Lagrar och tömmer urin

Urinblåsan är en stor muskel och som lagrar och tömmer urin. Denna muskel kallas detrusormuskel. Den fungerar som en behållare med lågt tryck för urinen. Urinblåsan är nästan som en ballong till formen. Den är liten när den är tom och expanderar när den fylls på.

## Urinrör

### - Transporterar urin från urinblåsan ut ur kroppen

Hos flickor är urinröret kort och rakt. Öppningen finns i underlivet precis ovanför vagina. Hos pojkar är urinröret längre, S-format och öppningen finns i spetsen på penis. I urinröret är trycket högre än i urinblåsan, vilket gör det lättare att hålla urinblåsan under kontroll.

## Slutmuskler

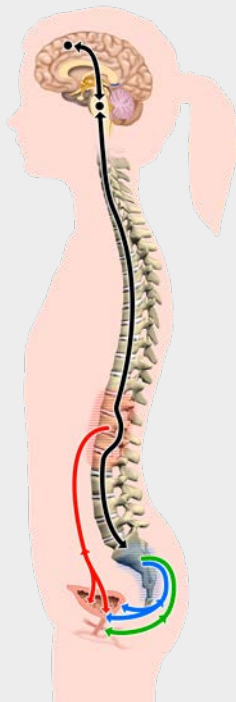
### - Tätar urinröret

Urinröret är omgivet av två små cirkelformade muskler som kallas slutmuskler. Slutmusklerna är normalt sammandragna – på så sätt hålls urinröret tätt så att det inte läcker. När du går på toaletten slappnar slutmusklerna av så att urinen kan rinna ut. Ena slutmuskeln fungerar autonomt och den andra styrs med viljan, vilket gör att du kan kontrollera den.

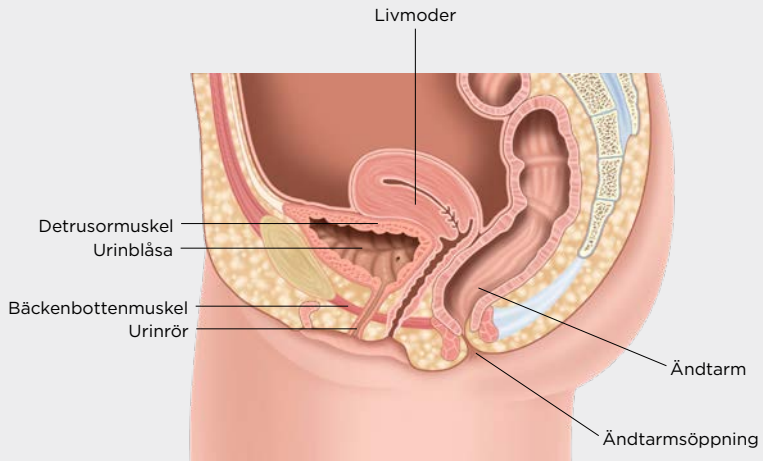
## Nervförbindelser

### - Kommunikation mellan hjärnan och urinblåsan

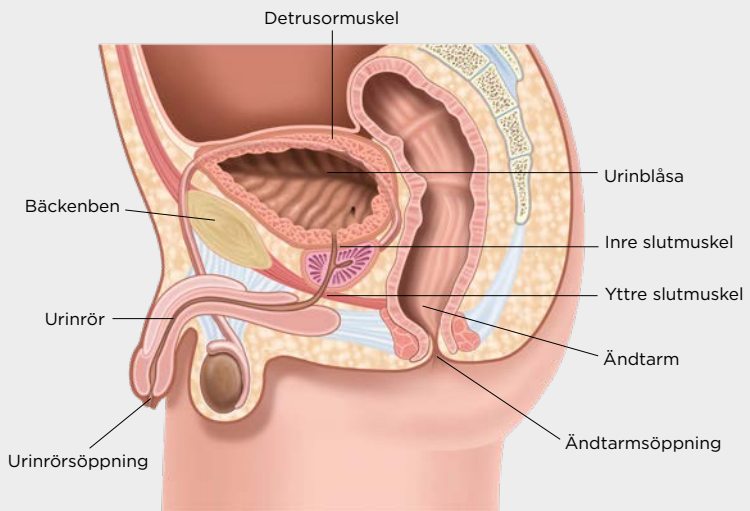
För att det ska kunna gå att kissa som planerat behöver urinblåsan och hjärnan kommunicera med varandra. Följande delar av nervsystemet är inblandade när du kissar: hjärnan, hjärnstammen, ryggmärgen, samt vissa perifera nerver.







Ett tvärsnitt av den kvinnliga anatomin



Ett tvärsnitt av den manliga anatomin

## Så här utvecklas urinvägarna

Det som så småningom blir urinblåsan och urinröret kan ses redan mellan 4:e och 7:e graviditetsveckan. Spädbarn tömmer urinblåsan lite åt gången, ungefär en gång i timmen. En nyfödd babys urinblåsa rymmer cirka 30 ml. Oftast är detta en fullständig tömning, men inte alltid. I så fall töms urinblåsan snart igen så att resturin undviks. Det faktum att foster och spädbarn tömmer urinblåsan flera gånger om dagen tyder på att koordinationen mellan urinblåsans muskulatur och slutmuskeln ännu inte är helt utvecklad.

Vid denna ålder töms urinblåsan genom en reflex när en viss volym uppnås. Det är ändå viktigt att betona att ett friskt barn bör kissa i omgångar. Det får inte bli något läckage. Detta kallas att barnet är fysiologiskt kontinent, men inte socialt kontinent.

Med andra ord kan barnet bevara urinen i urinblåsan, men kan inte kontrollera detta med viljan. När barnet blir äldre kissar barnet mindre ofta. Vid 12-18 månaders ålder visar barn vanligtvis att de behöver kissa, men kan inte kontrollera denna trängning. De visar att de behöver kissa mer eller mindre samtidigt som urinen börjar rinna.

I takt med att barnen utvecklas under de kommande månaderna ökar tiden mellan att de får signaler om behov att kissa och att urinen börjar rinna. Vid 2-3 årsåldern klarar barnen att börja kontrollera urinblåsan viljemässigt och i 3-årsåldern är mer än 80 % kontinenta. 90 % av alla sexåringar är torra både dag och natt. De kan nu kontrollera både slutmuskeln och urinblåsan. De kan också både sätta igång och avbryta urinstrålen.

En tumregel är att urinblåsan ökar lagringsförmågan för urin med cirka 30 ml per år.

Det finns givetvis avvikelser från denna regel, men en bra formel för att beräkna urinblåsans kapacitet är att multiplicera 30 ml med barnets ålder och därefter lägga till 30 ml.

När barnet blir äldre kissar hen mer sällan, vanligtvis med 3-4 timmars mellanrum. När ett barn har nått tonåren har urinblåsan nått en vuxen människas kapacitet, vilket är cirka 500 ml.



# 3. VILKA PROBLEM KAN UPPSTÅ I URINVÄGARNA?

## Det finns tre huvudtyper av problem med urinblåsan:

**Lagringsproblem** – oförmåga att hålla kvar urinen i urinblåsan.  
Till exempel olika former av inkontinens.

**Tömningsproblem** – oförmåga att tömma urinblåsan helt och hållet.  
En blandning av olika former av inkontinens och retention.

## Orsaker till störningar i urinblåsan

Det finns många tillstånd som påverkar kroppens förmåga att lagra och tömma urin. Den vanligaste anledningen till att ett barn behöver kateteriseras regelbundet är att några av nerverna som styr urinblåsan har skadats. Detta kallas ofta för en neurogen blåsfunktionsstörning.

### Neurogen blåsfunktionsstörning

Vid en neurogen blåsfunktionsstörning har urinblåsan förlorat sin normala funktion på grund av skada på en del av nervsystemet. Denna nervskada återfinns i olika delar av nervsystemet (i hjärnan och i ryggmärgen).

Skadan kan bero på ett antal olika tillstånd. De vanligaste tillstånden som orsakar en neurogen blåsfunktionsstörning hos barn är medfödda defekter (defekter som finns vid födseln) såsom ryggmärgsbråck (spina bifida).

Andra tillstånd som kan påverka nerverna är hjärn- eller ryggmärgsskador, neurologiska sjukdomar, en operation eller en tumör.

Denna skada kan göra att urinblåsan blir hypoaktiv (vilket betyder att den inte kan dra ihop sig och tömmas helt) eller hyperaktiv (vilket betyder att den drar ihop sig för snabbt eller för ofta). En nervskada kan resultera i nedsatt funktion av antingen blåsmuskeln och slutmusklerna eller båda.



## Andra indikationer som kräver Ren Intermittent Kateterisering (RIK)

### Tömningshinder

Tömningshinder är en allmän term för ett hinder under tömning; något som sitter i vägen för urinflödet. Tömningshinder kännetecknas av högt tryck i urinblåsan och ett svagt flöde vid urinering. Kan orsakas av följande:

- Förträngning i urinrörsöppningen
- Uretravalvel
- Urinrörsförträngning
- Epispadi

### Medfödda missbildningar, t.ex. blåsexstrofi

Blåsexstrofi är en avvikelse som är medfödd. Urinblåsan och vissa andra delar av urinvägarna har inte rätt form.

### Anledningar till Ren Intermittent Kateterisering (RIK)

För barn med blåsdysfunktion kommer RIK att vara till hjälp när det gäller blåskötseln och att behålla friska och hälsosamma urinvägar. Metoden är effektiv oavsett om problemen gäller att lagra eller tömma urinen.

Ren Intermittent Kateterisering används för att tömma urinblåsan helt, regelbundet och under lågt tryck, vilket minskar risken för urinvägsinfektioner och skador på njurarna.

I det långa loppet ger det en bättre livskvalitet genom färre täta trängningar och mindre inkontinens.

# 4. VAD ÄR REN INTERMITTENT KATETERISERING?

Ren Intermittent Kateterisering (RIK) innebär att man regelbundet för in en tunn slang, en så kallad kateter, genom urinröret och in i urinblåsan för att låta all urin rinna ut.

Detta gör att urinblåsan kan tömmas helt vid behov. När urinblåsan har tömts dras katetern ut ur kroppen.

Ren Intermittent Kateterisering är inte en ny metod. Vissa data tyder på att katetrar har använts av många människor, redan av de antika romarna och gamla egyptierna. Idag är RIK den behandlingsform som rekommenderas vid ofullständig blåstömning.

## Är det svårt?

Även om det kan verka ganska skrämmande till en början, tycker de flesta att det är mycket lätt att lära sig att kateterisera. Runt 5-årsåldern är det möjligt att hantera en kateter för barnet. Med lite övning blir det möjligt att tömma urinblåsan med RIK på bara ett par minuter. Tillsammans hittar ni snabbt ert eget sätt och position för att utföra kateteriseringen. Det brukar bli naturligt mycket snabbt. Tusentals barn, kvinnor och män i hela världen kateteriserar sig själva 4-6 gånger om dagen, varje dag. Deras erfarenhet är att det löser många av deras problem och gör livet lättare.

## Hur påverkar det mitt barns liv?

RIK med rätt kateter är det näst bästa sättet att kissa. När metoden väl har införlivats i den dagliga rutinen kommer RIK inte att hindra dig eller ditt barn från att leva ett normalt liv. Den enda skillnaden är att hen kommer att använda en kateter för att tömma urinblåsan. Många användare berättar att de har fått tillbaka sin frihet tack vare RIK. Urinblåsan styr dem inte längre och de känner att de har fått tillbaka kontrollen. De håller med om att det var skrämmande i början men att övning på att lära sig RIK snabbt gav resultat. Det är viktigt att utföra kateteriseringen i avskildhet med början i unga år och att så få personer som möjligt är inblandade. Det ger barnet en chans att "skapa en hälsosam" relation till denna del av kroppen.

## RIK med engångskatetrar har flera fördelar:

- Det hjälper till att hålla urinvägarna friska.
- Fullständig blåstömning minskar risken för att urin blir kvar i urinblåsan och därmed risken för urinvägsinfektioner.
- Förbättrad livskvalitet genom att inkontinens och plötsliga urinträngningar minskas.



### Hur får vi RIK att fungera i vår vardag?

Du bör skapa en rutin som gör att RIK fungerar smidigt i barnets liv. Försök att hitta situationer och tidpunkter på dagen som är lämpliga för att genomföra RIK, t.ex. raster och vid lunch. Detta gör det möjligt för barnet att hantera RIK utan att det stör skolan, leken eller andra aktiviteter för mycket. Förvara om möjligt några reservkatetrar på platser dit du och barnet går ofta.

### Hur många gånger om dagen ska mitt barn utföra RIK?

Detta varierar från barn till barn och du får information om det när ni går igenom RIK-proceduren. Det beror på mängden urin som finns kvar i urinblåsan efter att barnet har kissat utan kateter, och urinblåsans kapacitet. Hur ofta

barnet ska kateteriseras kan också påverkas av själva problemet med urinblåsan och vissa läkemedel. Sjukvårdspersonalen kommer att informera dig om hur ofta kateteriseringen ska ske beroende på förutsättningarna för just ditt barn. Vanligtvis handlar det om var 3:e till 4:e timme.

### Vad händer om mitt barn inte kateteriseras så ofta som vi blev tillsagda?

Om du missar kateteriseringen en eller två gånger, oroa dig inte. Se dock till att det inte händer ofta, eftersom det kan leda till både urinvägsinfektion och urinläckage. Om trycket i barnets urinblåsa blir för högt finns det risk att urinen rör sig upp till njurarna, vilket kan orsaka njurskada.

# 5. KATETERISERING OCH DITT BARN

I början är det du som förälder som får lära dig hur du kateteriserar ditt barn. När barnet blir äldre är det viktigt att hen blir aktivt delaktig. Att lära ditt barn att kissa med användning av en kateter är en process. Det är därför du bör uppmuntra ditt barn till att delta och lära sig att kateterisera så tidigt som möjligt.

Kom bara ihåg att vara lugn och metodisk. Träna alltid ditt barn på hens egna villkor. Vissa sjukdomar kan leda till inlärningssvårigheter, vilket kan innebära att barnet inte klarar att hantera kateteriseringsprocessen så tidigt eller så självständigt som annars skulle vara fallet.

## 0-2 år

Även om barn i den här åldern vanligtvis inte är kontinenta utan använder blöjor, kanske sjukvårdspersonalen vill att du använder RIK för att säkerställa att barnets urinblåsa töms helt så att infektioner och njurskador undviks. Nyfödda kateteriseras ofta i samma position, vare sig det är en pojke eller en flicka. Det viktigaste är att urinblåsan töms helt och hållet. Om du lägger en kudde under barnets rygg hamnar kroppen i en position som gör det enklare att urinblåsan blir helt tömd. Du kan också trycka lätt med handen över blygdbenet när urinen har slutat rinna innan du drar ut katetern.

Det är viktigt att hålla sig till

ett schema. Följ noggrant sjukvårdspersonalens instruktioner om hur många gånger du ska utföra kateteriseringen. Du behöver normalt inte tömma urinblåsan på natten. Det räcker vanligtvis att tömma den 4-6 gånger per dag. Nyfödda spädbarns urinvolymer kan dock variera avsevärt.

Det är bra om barnet kan sitta upp i samband med RIK så fort barnet sitter stadigt på pottan eller toalettstolen, i en normal position för att kissa. På så sätt hjälper gravitationen till att tömma barnets urinblåsa helt.





Du kan låta barnet leka med en kateter medan du tömmer urinblåsan. Det är en god idé om mer än en vuxen lär sig kateterisera barnet, så att du kan få hjälp och stöd när det behövs.

## 2-4 år

I detta skede är målet att arbeta för kontinens. Potträningen är en viktig milstolpe, som har fysiska, känslomässiga och social påverkan. Förberedelsen för toaletträning bör börja tidigt.

Föräldern behöver ha mycket tålamod för att kateterisera sitt barn. Det är viktigt att barnet lär sig att blåstömningen är något privat och att den måste göras på toaletten. Därför bör du så tidigt som möjligt införa rutiner så att barnet endast kateteriseras i badrummet.

Om barnet vill vara med och hjälpa till kan hen till exempel få förbereda katetern eller kanske försiktigt dra ut katetern efter att urinblåsan har tömts. Du kan också skaffa en särskild docka som barnet kan öva kateterisering på.

## 4-8 år

När barnet når förskoleåldern kan du börja hjälpa ditt barn att självkateterisera mer aktivt. Använd en docka för att visa hur kateteriseringen fungerar. Bilder kan hjälpa till att förklara hur urinen rinner ut ur urinblåsan. För flickor är det viktigt att de bekantar sig med sitt underliv med hjälp av en spegel, så att de lär sig var urinröret sitter och hur de ser ut i underlivet.

Det viktigaste i den här åldern är att motivera barnet till att genomföra hela kateteriseringen steg för steg, på egen hand. Detta innebär att komma ihåg tiden, ta fram tillbehören, tvätta händerna, gå till toaletten, förbereda katetern, klä av sig, föra in katetern, se till att urinblåsan är tom, ta ut och kasta katetern, klä på sig och tvätta händerna.

När det är dags för barnet att börja skolan är det bra om hen kan kateterisera sig själv. Flickor kan sitta på toaletten. Om barnet har dålig balans kan du prova att använda en speciell sits eller dyna. Pojkar kan antingen stå upp eller sitta ner. Proceduren kan även utföras sittande i rullstol. Det kan vara enklare att använda ett komplett kateterset som LoFric® Hydro-Kit, som kräver en liten annan teknik, men som är praktisk vid tillfällen när du inte har tillgång till en toalett.

Det finns även urinpåsar som kan kopplas till katetern.

## 6. ALLA HYDROFILA KATETRAR ÄR INTE LIKADANA

Det är viktigt med en bra start på kateteriseringen av många anledningar. Blåsfunktionen påverkar välbefinnandet och det är viktigt att det fungerar bra att tömma urinblåsan helt, både på kort och lång sikt. Därför är valet av kateter mycket betydelsefullt, liksom kunskap och stöd längs vägen. Med tiden kommer självkateteriseringen att bli en naturlig del av din vardag.

Produktfamiljen LoFric består av ett brett sortiment av hydrofila katetrar som är klara att användas direkt och som utvecklats och utformats för att passa in i vardagen. De har alla smarta funktioner för att göra Ren Intermittent Kateterisering så enkel, skonsam och säker som möjligt, i alla situationer.

Wellspect har arbetat med katetrar i 40 år, har träffat tusentals användare och vi är säkra på vår sak. Friska och infektionsfria urinvägar är avgörande för livskvaliteten. Därför är LoFric-

katetrarna utformade för att hålla urinvägarna friska även på lång sikt. Det är viktigt att tänka långsiktigt.

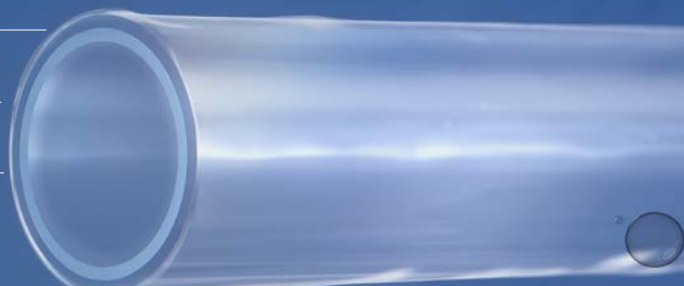
Komplikationer som skador på urinröret, urinerörsförträngning och urinvägsinfektion kanske inte märks i början. Därför är det viktigt att välja rätt kateter redan från start, för att hålla urinvägarna friska på lång sikt.

LoFric-katetrarna har vetenskapligt bevisats främja urinrörets hälsa, på kort och lång sikt, tack vare dess unika ytbeläggning Urotonic™ Surface Technology.

SALT/LÖSTA  
ÄMNEN  
+ VATTEN

PVP

KATETERSLANG



Kateters yttre skikt består av ett tunt skikt av PVP som tillsammans med salt/upplösta ämnen i rätt koncentration binder vattnet mot kateters yta. Detta innebär att kateters yta förblir lika hal och skonsam under hela kateteriseringen.

## Urotonic™ Surface Technology – lika smidig och skonsam när katetern förs in som när den dras ut

Alla LoFric-katetrar är belagda med det unika ytskiktet Urotonic™ Surface Technology (UST). Detta innebär att ytskiktet är hydrofilt och isotoniskt till urin, vilket hindrar att vattnet absorberas från kateterytan in i den omgivande vävnaden i urinröret.

Om vattnet absorberas kan det göra att kateterytan känns torr och att friktionen ökar när katetern dras ut.

Urotonic™ Surface Technology som finns på alla LoFric-katetrar säkerställer att katetern förblir smidig och säker både vid införande och utdragning.

Kateters yttre skikt består av ett tunt skikt av PVP som tillsammans med salt/upplösta ämnen i rätt koncentration binder vattnet mot kateters yta. Detta innebär att kateters yta förblir lika hal och skonsam under hela kateteriseringen.

# 7. LOFRIC PRODUKT-SORTIMENT FÖR BARN

## LoFric Origo

LoFric® Origo™ är en hydrofil tappningskateter. Den är vikbar till fickstorlek, diskret och lätt att ta med sig och använda överallt. Det justerbara handtaget möjliggör non-touch-teknik och underlättar en säker och hygienisk kateterisering.

## LoFric Sense

LoFric® Sense™ är en hydrofil tappningskateter, specialanpassad för kvinnor och deras behov. Det ergonomiska handtaget ger ett bättre grepp och möjliggör non-touch-teknik. Den är diskret och enkel att ta med sig och kan användas var som helst.

## LoFric Hydro-Kit

LoFric® Hydro-Kit™ är det kompletta hydrofila kateter-setet för Ren Intermittent Kateterisering. Med urinuppsamlingspåse och klar att använda var som helst. Öglorna gör den enkel att öppna och det räfflade införingshjälpmedlet möjliggör bättre grepp och non-touch-teknik. Tack vare den långa halsen kan den hängas över knäet för smidig kateterisering.

## LoFric Primo

LoFric® Primo™ är en hydrofil tappningskateter. Den är förpackad med sin egen sterila saltlösning för omedelbar aktivering och kan användas var som helst. Den har ett integrerat införingshjälpmedel som möjliggör non-touch-teknik. Den är vikbar, enkel och diskret att ha med sig.

## LoFric

LoFric® är den första hydrofila katetern som utvecklats för Ren Intermittent Kateterisering. Den kan användas hemma, på sjukhus samt ute var du än är. Det krävs rent vatten för att aktivera den unika Urotonic™ Surface Technology-beläggningen på kateterslangen.

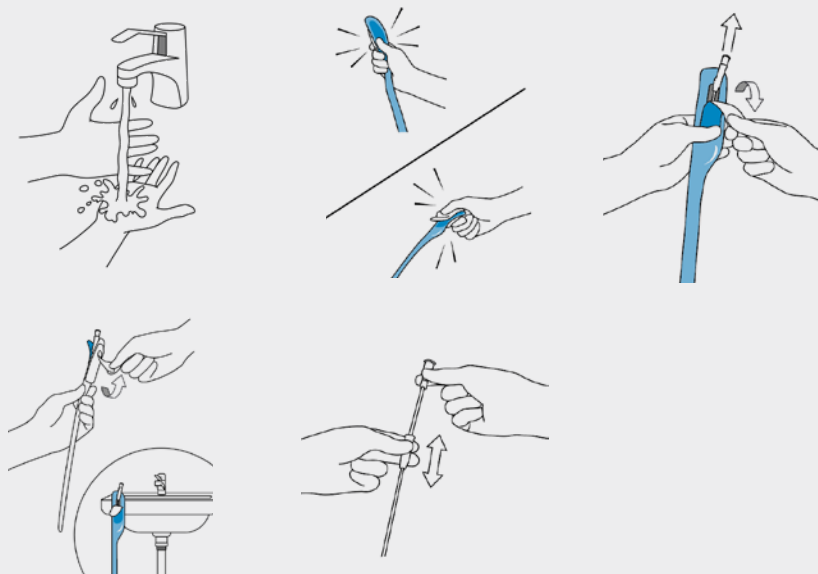


A photograph of a child sitting on a white toilet. The child's blue denim jeans are pulled down to their ankles, and a yellow elastic waistband is visible. The child's hands are resting on the toilet seat. The background is a plain, light-colored wall.

## 8. INSTRUKTIONER FÖR HUR DU AKTIVERAR LOFRIC-PRODUKTERNA



## Instruktioner för hur du aktiverar LoFric Origo



Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten.

Tryck för att frigöra saltlösningen. Sedan är katetern redo att användas.

Dra ner remsan för att öppna.

Valfritt: Använd klisterfliken på baksidan för att fästa produkten på en torr och ren yta.

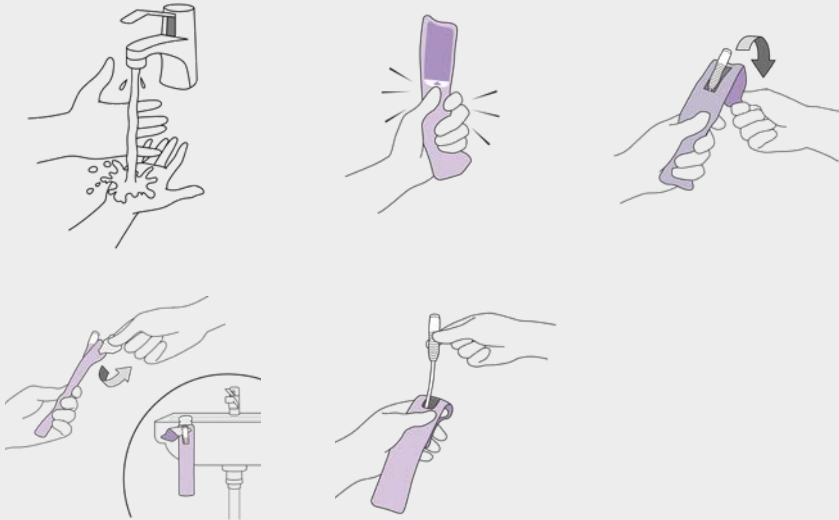
Ta ut katetern. Valfritt: Dra ner och justera handtaget som sitter på konnektorn för att bättre kontrollera införandet av katetern utan att behöva röra vid den.

*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*

## Instruktioner för hur du aktiverar LoFric Sense



Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten.

Tryck för att frigöra saltlösningen. Sedan är katetern redo att användas.

Dra ner remsan för att öppna.

Valfritt: Använd klisterfliken på baksidan för att fästa produkten på en torr och ren yta.

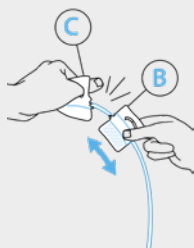
Håll fliken på plats och ta ut katetern.

*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*

## Instruktioner för hur du aktiverar LoFric Hydro-Kit



Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten.

Håll katetern upprätt. Vik påsen med saltlösningen och tryck ihop. Låt saltlösningen rinna ned till katetern.

Vänd katetern upp och ned så att saltlösningen rinner ned i urinuppsamlingspåsen.

Använd öglorna vid fliken "A" för att öppna och frigöra kateterspetsen.

Använd öglorna vid fliken "B/C" för att öppna.

Använd del "B" som införingshjälpmedel.

För att försluta mellan katetern och urinuppsamlingspåsen, dra försiktigt ut katetern ur förpackningen tills konnektorn kommer till ett stopp.

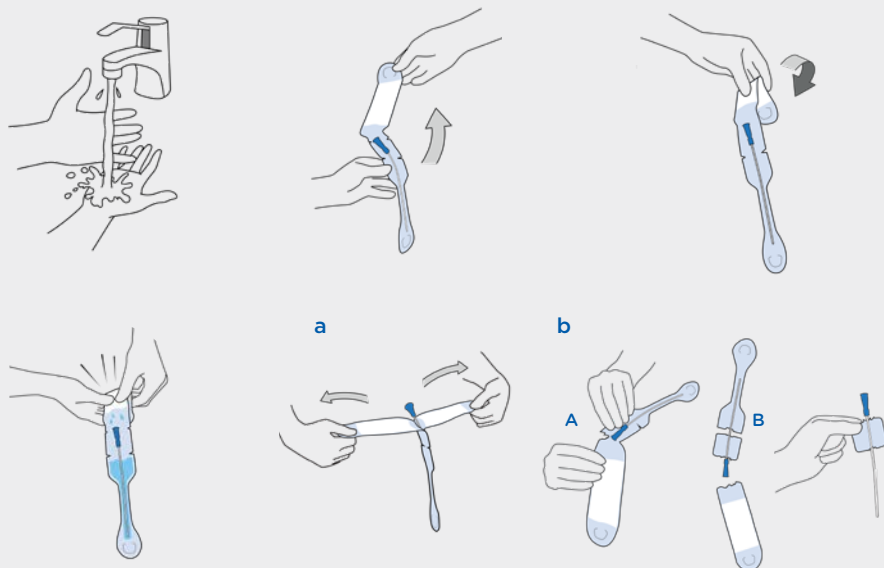
*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*



## Instruktioner för hur du aktiverar LoFric Primo



Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten.

Vik ut förpackningen. Håll katetern upprätt.

Vik vattenpåsen.

Tryck för att frigöra saltlösningen. Sedan är katetern redo att användas.

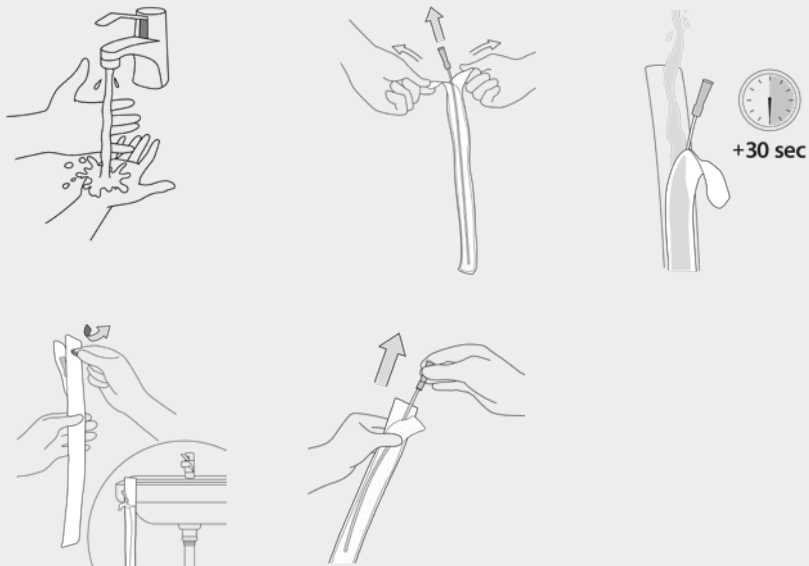
- a** Öppna förpackningen, ta ut katetern för att kateterisera.
- b** Valfri öppning med hjälp av införingshjälpmedel: Vänd paketet upp och ner så rinner vattnet tillbaka till vattenpåsen. Avlägsna vattenpåsen genom att riva vid markeringen "A". Riv vid markeringen "B". Använd den återstående förpackningsdelen som ett införingshjälpmedel. (Den här delen ger dig ett stadigt grepp och införingshjälp, så att du kan föra in katetern utan att röra vid den.)

*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*

## Instruktioner för hur du aktiverar LoFric



Tvätta händerna med tvål och vatten före kateteriseringen.

Öppna förpackningen genom att dra isär flikarna på konnektorsidan.

Fyll förpackningen med vatten, kallt vatten från kranen hemma och med sterilt vatten eller koksaltlösning på sjukhus. Blötlägg katetern i 30 sekunder före användning.

Medan du förbereder dig för kateteriseringen kan du ta bort skyddsplasten och använda den självhäftande fliken för att fästa produkten på en torr yta.

Ta ut katetern.

*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

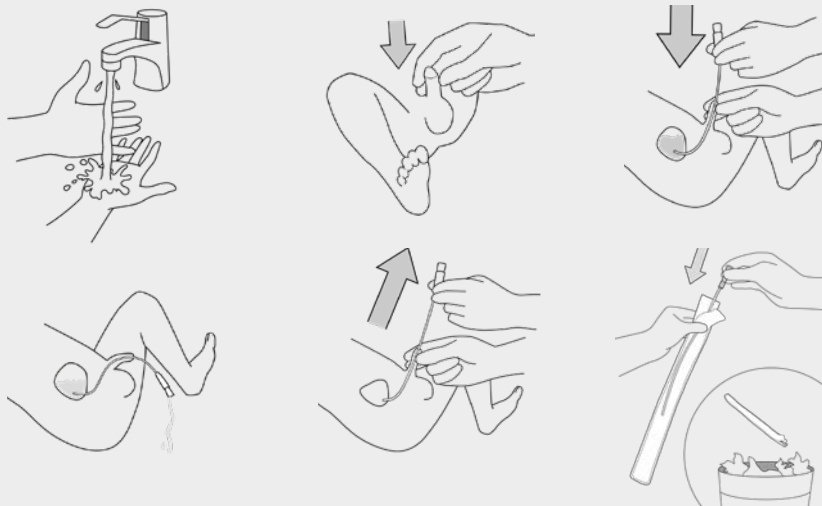
*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*



## 9. INSTRUKTIONER FÖR FÖRÄLDRAR OM HUR DU KATETERISERAR DITT BARN



## RIK-instruktioner för föräldrar vid kateterisering av en pojke



Tvätta händerna med tvål och vatten före kateteriseringen.

Tvätta barnets underliv en gång om dagen med vatten och mild tvål.  
Vid läckage av avföring, tvätta alltid före kateteriseringen.

Lyft upp penis mot magen. I denna position förlängs urinröret och blir U-format. Detta gör det lättare att styra katetern in i urinblåsan.

För långsamt in katetern i urinröret. När urinen börjar rinna ska du föra in katetern något längre för att säkerställa att båda kateterögonen är inne i urinblåsan.

Rikta penis och konnektorändan på katetern mot en behållare av något slag eller en blöja. När urinflödet upphör drar du långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen börjar rinna igen ska du vänta tills det har slutat för att säkerställa fullständig tömning av urinblåsan.

Håll penis uppåt mot magen igen och dra långsamt ut katetern.

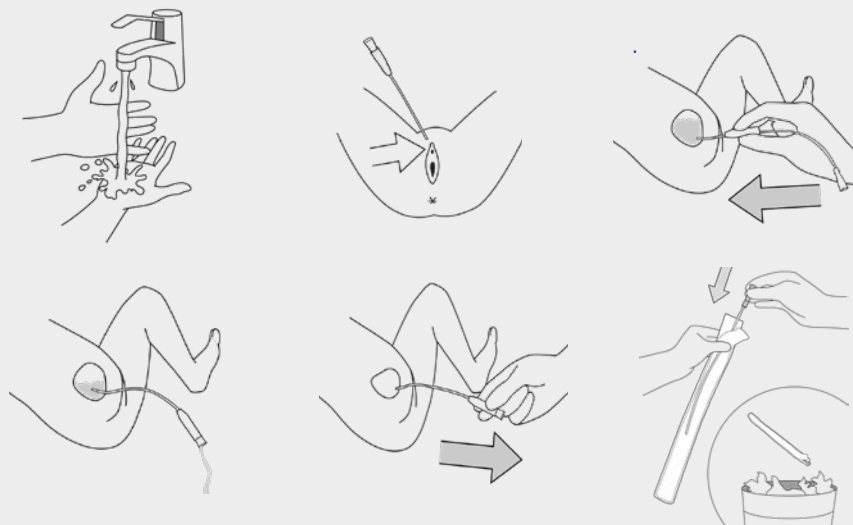
Lägg tillbaka katetern i förpackningen och släng i hushållsavfallet.

*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*

## RIK-instruktioner för föräldrar vid kateterisering av en flicka



Tvätta händerna med tvål och vatten före kateteriseringen.

Tvätta barnets underliv en gång om dagen med vatten och mild tvål.

Vid läckage av avföring, tvätta alltid före kateteriseringen.

Sära på blygdläpparna och lokalisera urinröret strax ovanför vaginalöppningen.

Med den andra handen, för långsamt in katetern i urinröret. När urinen börjar rinna ska du föra in katetern något längre för att säkerställa att båda kateterögonen är inne i urinblåsan. Nu kan du släppa blygdläpparna för att frigöra din andra hand.

Rikta konnektorändan på katetern mot en behållare av något slag eller en blöja. När urinflödet upphör drar du långsamt ut katetern en liten bit. Om urinen börjar rinna igen ska du vänta tills det har slutat för att säkerställa fullständig tömning av urinblåsan.

Dra nu ut katetern långsamt.

Lägg tillbaka katetern i förpackningen och släng i hushållsavfallet.

*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

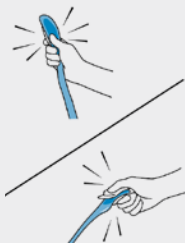
*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*

# 10. RIK-INSTRUKTION OM SJÄLVKATETERISERING FÖR POJKAR



Jag börjar med att tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten. Det sista jag gör är också att tvätta händerna.



Jag tvättar underlivet en gång om dagen. Om det har kommit bajs tvättar jag mig alltid före kateterisering.

Jag klämmer på påsen med saltlösningen så att vattnet rinner ut. Sedan är katetern klar att användas.

Det är inte svårt när du väl har lärt dig hur du ska göra.



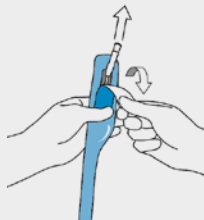
Jag lyfter upp min penis mot magen för att räta ut urinröret. Jag för långsamt in katetern i urinröret. När kisset börjar rinna för jag in katetern lite till så att jag är säker på att båda kateterhålen är inne i urinblåsan.



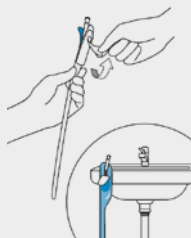
Jag vinklar min penis nedåt när kisset börjar rinna genom katetern.



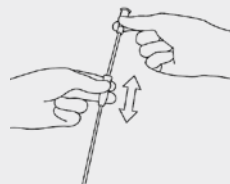
*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.  
\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.  
\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*



Jag öppnar förpackningen genom att dra fliken nedåt.



**Valfritt:** använd klisterfliken på baksidan för att hänga upp förpackningen på en torr och ren yta.

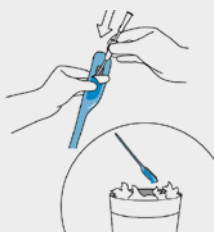


Jag tar ut katetern ur förpackningen.

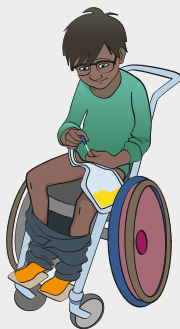
**Valfritt:** du kan dra ner och justera handtaget som sitter på konnektorn som hjälp för att föra in katetern utan att behöva röra vid den hala slangen.



När kisset slutar rinna drar jag långsamt ut katetern en liten bit. Om det börjar komma mer stoppar jag och väntar. Detta gör jag för att vara säker på att urinblåsan är helt tom. Sedan drar jag ut katetern helt.



Jag lägger tillbaka katetern i förpackningen innan jag slänger den.



**Exempel på positioner för att utföra RIK**

# 11. RIK-INSTRUKTION OM SJÄLVKATETERISERING FÖR FLICKOR



Jag börjar med att tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten. Det sista jag gör är också att tvätta händerna.

Jag tvättar underlivet en gång om dagen. Jag ser till att jag alltid tvättar frami-från och bakåt innan jag använder min kateter. Om det har kommit bajs tvättar jag mig alltid före kateterisering.

Det känns lite konstigt i början, men du vänjer dig snart.

Urinrör



Jag för in katetern. Urinrörets öppning ser ut som en liten stjärna. I början hjälper det att använda en spegel för att hitta öppningen, men du lär dig snart att känna dig fram.



När katetern har kommit hela vägen in i urinblåsan rinner kisset ut.



*\*Var noga med att följa råden och utbildningsinformationen om kateteriseringen som du får av sjukvårdspersonalen före användning.*

*\*Se bruksanvisningen som ingår i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.*

*\*Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du får problem.*





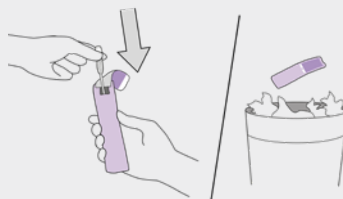
Jag klämmer på påsen med saltlösningen så att vattnet rinner ut. Sedan är katetern klar att användas.



Jag öppnar genom att dra i etiketten, håller tillbaka den och tar sedan tag i handtaget för att ta ut katetern.



.När den sista droppen är ute drar jag ut katetern långsamt för att se till att allt verkligen har runnit ut. Om det börjar komma mer kiss stoppar jag och väntar. När jag är säker på att urinblåsan är tömd nyper jag om katetern eller viker den innan jag tar bort den hela vägen ut. Då är jag säker på att även de sista dropparna kiss som är kvar i katetern stannar i katetern



Jag lägger tillbaka katetern i förpackningen innan jag slänger den.



**Exempel på positioner för att utföra RIK**

## 12. VAD SKA JAG TÄNKA PÅ?

### Avskildhet

För ditt barns integritet och utveckling är det också viktigt att hen får lära sig att det är en privat angelägenhet att kissa. Det bör om möjligt ske i badrummet med stängd dörr och med så få personer som möjligt inblandade.

När kan mitt barn börja använda en kateter på egen hand? De åldersintervall som nämns i denna handbok är endast riktlinjer. Den exakta åldern när ditt barn har nått tillräcklig mognad för att kateterisera sig själv beror på individen. Olika nivåer av kognitiva och fysiska koordinationssvårigheter påverkar till exempel när ett barn är redo att gå vidare från ett steg till nästa.

### Kateterstorleken ändras när barnet växer

När barnet växer och blir äldre måste du byta till en större och kanske längre kateter (om det är en pojke). Om ditt barn är otåligt och känner att det tar för lång tid att tömma urinblåsan kan det bero på att katetern är för liten. För att minimera risken för urinvägsinfektion eller kvarvarande urin i urinblåsan får katetern inte vara för tunn eller för kort. Prata med ditt barns vårdkontakt för RIK.

### Det är du som är ansvarig

Som förälder ansvarar du för att lära ut RIK till andra eller för att organisera träning med hjälp av sjukvårdspersonalen. Förklara hur viktigt det är att ditt barn kateteriseras så många gånger som behövs och varför urinblåsan måste tömmas korrekt. Du är den som med hjälp av sjukvårdspersonalen kommer att lära ditt barn Ren Intermittent Kateterisering. Så länge barnet behöver din hjälp är du ansvarig för att kateteriseringen sker i tid, korrekt och rätt antal gånger per dag. Det kan också vara bra att behålla en viss kontroll, även när ditt barn börjar ta ansvar. Var inte rädd för att släppa taget när ditt barn växer. Även om det kan kännas snabbare och enklare att kateterisera barnet själv, gör du ditt barn en tjänst genom att lära hen hur det går till, eftersom det ökar självförtroendet och självständigheten.



### **Andra ansvariga vuxna**

Det kan också vara bra att berätta om situationen för släktingar och andra vuxna som också tar hand om ditt barn. Förklara att kateterisering inte är någonting konstigt. Det är inte farligt och i normala fall hindrar det inte heller barnet från att fungera som alla andra. På så sätt kan du undvika fördomar, vanliga missförstånd och du kan stötta ditt barn i hans kontakter med människor i omgivningen.

### **I förskolan och skolan**

Även om ditt barn klarar att hantera Ren Intermittent Kateterisering på egen hand bör du informera lärarna och skolpersonalen. Ditt barns "privata delar" är en privat angelägenhet. Att använda kateter

är mer intimt än att byta blöja, så kom ihåg att lära ditt barn att stänga toalettdörren. Om det är möjligt bör ditt barn ha en personlig toalett, med ett låsbart skåp för sin utrustning.

### **Sjukvårdspersonal**

När du och barnet besöker en pediatrik klinik eller läkarmottagning är det en bra idé att nämna att ditt barn använder kateter.

## 13. FRÅGOR OCH SVAR

### Hur mycket ska barnet dricka?

Detta varierar från barn till barn, beroende på barnets storlek och hans specifika omständigheter. Olika läkemedel kan också påverka. Du bör därför diskutera detta med sjukvårdspersonalen.

### Kan barnet duscha och bada som vanligt?

Att tvätta sig, duscha och bada är oftast inga problem. Det räcker att tvätta barnets underliv en gång om dagen med en mild tvål. Vid läckage av avföring, tvätta alltid före kateteriseringen.

### Hur gör vi på resor?

Vårt bästa råd är att det är bättre att ta med för många katetrar än för få! Om du reser utomlands kan du be barnets läkare att ge dig ett hjälpmedelsintyg eller kontakta Wellspect. På så sätt slipper du eventuella problem med tullen.

Bagage som checkas in när du reser med flyg försvinner ibland. Därför är det bättre att lägga katetrarna i handbagaget.

### Hur fungerar kateteriseringen för min dotter när hon får mens?

Menstruation påverkar inte RIK-proceduren. Men som alltid är det viktigt med god hygien.

### När man kasserar produkten efter användning är det följande som gäller:

- Transportkartongen samt kateterasken sorteras som kartong.
- Förpackningarna för LoFric Origo, LoFric Sense och LoFric Primo sorteras som plast.

Själva katetern sorteras som brännbart hushållsavfall eftersom den har varit i kontakt med kroppsvätskor under kateteriseringen. Detsamma gäller för förpackningar som har varit i kontakt med kroppsvätskor.

### Vad händer om barnet har urinläckage mellan kateteriseringarna?

Om ditt barn inte har haft problem med urinläckage innan detta inträffar kan det vara ett tecken på en urinvägsinfektion, dålig blåstömning eller en förändring i urinblåsans funktion. Kontakta barnets sjukvårdspersonal för mer råd.

### Vad gör jag om jag upptäcker blod på katetern?

Diskutera alltid med sjukvårdspersonalen om du känner dig orolig, men en liten mängd blod kan vara normalt, särskilt när du börjar med kateteriseringen. Om mängden ökar eller fortsätter under en längre tid bör du söka ytterligare rådgivning.

## Urinvägsinfektioner (UVI)

Under normala omständigheter har urinvägarna en inbyggd motståndskraft mot infektioner.

En av försvarsmekanismerna är den naturliga tömningen, vilket innebär att bakterier sköljs ut ur urinblåsan.

### Bakterier i urinen behöver inte alltid behandlas:

Ibland kan vi ha bakterier i urinen utan att få några problem eller symptom. Detta kallas icke-symtomatisk bakteriuri. Detta är något ganska vanligt för barn och vuxna som använder RIK.

Bakterierna finns i urinen men angriper inte slemhinnan eller blåsväggen. Icke-symtomatisk bakteriuri behandlas oftast inte hos barn över två år för att minimera risken för att utveckla resistens mot antibiotika.

## Hur vet jag om mitt barn har en urinvägsinfektion (UVI)?

Om ditt barn får frossa, hög temperatur, feber, grumlig eller illaluktande urin kan hen ha en urinvägsinfektion. Låt barnet dricka extra vätska, fortsätt att kateterisera och kontakta din läkare eller sjuksköterska för råd.

## Vad kan jag göra för att förhindra att mitt barn får urinvägsinfektion (UVI)?

### Hygien

- A. Se till att tvätta händerna noga före kateteriseringen.
- B. Tvätta ditt barns underliv en gång om dagen. Tvätta igen vid avföringsläckage.

- C. Se till att kateterytan inte kommer i kontakt med någonting innan katetern förs in i urinröret.

### Töm helt tom

- A. Urin är en bra miljö för bakterietillväxt, så det är viktigt att du tömmer barnets urinblåsa helt tom.
- B. När urinflödet väl upphör kan det bero på att kateterögonen är placerade ovanför urinnivån i urinblåsan. Kontrollera att du har tömt barnets urinblåsa fullständigt genom att dra ut katetern långsamt/ stegvis och stoppa upp om det börjar rinna mer urin.
- C. Om du lägger en kudde under barnets rygg hamnar kroppen i en vinkel som gör det enklare att tömma urinblåsan fullständigt tom.

### Töm ofta

- A. Volymen vid varje kateterisering bör inte vara för stor. Det är viktigt att tömma regelbundet.
- B. Om volymen är stor spänns urinblåsans vägg ut och slemhinnan kan skadas, vilket gör det lättare för bakterier att angripa och ge upphov till UVI.

### Välj rätt kateter

Använd en kateter med låg friktion. Teorin är att hög friktion leder till mikrotrauma i urinröret, vilket kan hjälpa bakterierna att få fäste i slemhinnan. Genom att minska friktionen minskar du risken för infektion. CH-storleken påverkar urinflödet, så diskutera med sjukvårdspersonalen så att du har en lämplig kateterstorlek.



## En grönare yta

Vi vill att våra produkter ska göra en verklig skillnad för våra användare, men med så liten miljöpåverkan som möjligt. Som ett led i vårt hållbarhetsuppdrag har vi förbättrat ytbelägningsprocessen för LoFric, med början på produktionsanläggningen i Sverige.\* Resultatet är produkter med ett mindre koldioxidavtryck, med en LoFric-yta med samma höga kvalitet, kliniskt testad och validerad.

Den nya ytbelägningsprocessen använder 98 % mindre vatten och släpper ut en minimal mängd avloppsvatten. Den kräver också färre kemikalier och använder ett 100 % biobaserat förnyelsebart lösningsmedel.

\*Produktion av LoFric Elle, LoFric Origo, LoFric Sense, LoFric Hydro-Kit och LoFric Primo.



## Världens första miljömärkta kateter\*

Svanen är den officiella nordiska miljömärkningen. För att beviljas Svanenmärkningen måste en produkt uppfylla strikta miljökrav. Dessa inkluderar bland annat begränsningar och förbud för olika typer av kemiska ämnen i både produktion och produkt.

Miljömärkningen gör det också lättare för konsumenterna att göra miljövänliga val när de väljer mellan produkter.



\*Gäller: LoFric Elle, LoFric Origo, LoFric Sense, LoFric Hydro-Kit och LoFric Primo.

# WELLSPECT WITH YOU

När du väljer Wellspect får du mycket mer än bara produkter av hög kvalitet. Wellspect With You är vårt omfattande serviceerbjudande som ger dig hjälp och support, vid varje steg på vägen. Oavsett om du är den som använder våra produkter eller behöver stöd för en familjemedlem, kan du snabbt få hjälp online eller via telefon, samt personligen.

Vi har ett brett utbud av tjänster från personlig support och kundservice till träning och utbildning.

Genom Wellspect With You finns vi här när du behöver oss, men vårt verkliga mål är att hjälpa dig glömma dina bekymmer

*- och bara fortsätta leva.*

Skanna QR-koden för att läsa mer om Wellspect With You och se vårt utbud av tjänster.



Hos Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förbättrar livskvaliteten för dem som har problem med urinblåsa och tarm. Vi inspirerar våra användare och ger dem större självförtroende och självständighet samt god hälsa och välbefinnande. Vi har varit branschledande i över 40 år med våra varumärken LoFric® och Navina™. Vi strävar alltid efter att minimera miljöpåverkan från våra produkter och strävar passionerat efter att bli klimatneutrala. Vi arbetar tillsammans med användare och sjukvårdspersonal för att förbättra de kliniska resultaten på ett hållbart sätt, både nu och i framtiden.

**Wellspect. En verklig skillnad.**

Mer information om våra produkter och tjänster finns på [Wellspect.se](https://www.wellspect.se).

Följ oss också på LinkedIn, Twitter, Facebook och Instagram.

[wellspect.se](https://www.wellspect.se)

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal.  
Telefon: 031 376 40 00 | [www.wellspect.se](https://www.wellspect.se)

**LoFric**



Tillverkare: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal. Telefon: 031 376 40 00.  
[www.wellspect.se](https://www.wellspect.se)

CE 2797

Rx Only