

A close-up photograph of a man wearing a dark cap, holding a young child. The man is looking down at the child with a gentle expression. The child is looking towards the camera with a slight smile. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

Foreldreveiledning i  
REN INTERMITTERENDE  
KATETERISERING

## Kjære forelder

Denne veiledningen er ment for foreldre, omsorgspersoner eller andre som har ansvar for et barn som trenger hjelp til å tømme blæren. Målet vårt er å gi deg kunnskap om og innsikt i hvordan urinveiene fungerer, hva som kan gi problemer med blæren, og hvordan ren intermitterende kateterisering (RIK) kan hjelpe barnet ditt.

Brosjyren er ment som et supplement til informasjonen du har fått fra helsepersonell. Vi håper den også kan brukes som oppslagsbok om du skulle lure på noe i fremtiden.



# INNHOILDSFORTEGNELSE

1. Har du et barn som ikke kan late vannet på vanlig måte?.....	4
2. Hvordan fungerer urinveiene?.....	6
3. Hva kan gå galt med urinveiene?.....	12
4. Hva er ren intermitterende kateterisering?.....	14
5. Kateterisering og barnet ditt .....	16
6. Ikke alle katetre er like.....	18
7. LoFric®-produksortimentet for barn.....	20
8. Slik aktiverer du LoFric-produktene.....	21
9. Veiledning for foreldre i hvordan man kateteriserer et barn.....	27
10. RIK-veiledning for gutter.....	30
11. RIK-veiledning for jenter.....	32
12. Hva må jeg ta hensyn til?.....	34
13. Spørsmål og svar.....	36



# 1. HAR DU ET BARN SOM IKKE KAN LATE VANNET PÅ VANLIG MÅTE?

## Denne håndboken er skrevet for deg

Problemer med å tømme blæren naturlig er vanligere enn du tror. Hvert år fødes det mange barn som av ulike grunner ikke kan late vannet som andre. Eldre barn (og voksne) kan også oppleve problemer med vannlating på grunn av sykdommer, skader, operasjoner eller medisiner. For noen er disse problemene forbigående, mens andre lever med de resten av livet. I dag brukes en behandling som kalles ren intermitterende kateterisering (RIK) for å hjelpe de fleste som opplever denne typen problemer. Dette innebærer ved at blæren tømmes med jevne mellomrom ved hjelp av et tynt plastrør som kalles et kateter. Informasjonen i denne håndboken forklarer RIK-metoden og er ment som et supplement til den personlige veiledningen du får av helsepersonellet. Den kan også brukes som en oppslagsbok hvis du

trenger å gå gjennom informasjonen senere eller trenger svar på nye spørsmål som dukker opp. I denne håndboken tar vi for oss hvordan urinsystemet fungerer, hva som kan påvirke det, og hvordan du kateteriserer barnet ditt. Du finner også informasjon om hvordan du gradvis kan involvere barnet ditt i prosedyren, slik at han eller hun kan utføre selvkateterisering på egen hånd når det er mulig. I denne håndbok henviser vi til "foreldre", men informasjonen gjelder også for andre foresatte eller omsorgspersoner som hjelper barnet.

Vi gir deg råd om hvordan du kan støtte barnet, og om hva du bør tenke på etter hvert som barnet ditt vokser og utvikler seg. Når du har lest denne håndboken, håper vi at du føler deg lettet

***- kateterisering er hverken komplisert eller vanskelig.***



## **Slik kan du hjelpe og støtte barnet ditt**

Problemer med å late vannet er ikke noe man vanligvis snakker åpent om. Det å trenge hjelp til å tømme blæren kan oppleves som pinlig, spesielt når barnet ditt blir eldre. For de fleste barn er det veldig tilfredsstillende og et viktig trinn i utviklingen å kunne tømme blæren på egen hånd uten hjelp fra voksne. Det er blant annet derfor det er viktig at du lar barnet delta i kateteriseringen i tidlig alder, og at du gir oppmuntring ved alle tegn på fremgang – både store og små. Målet er at barnet ditt skal lære så mye som mulig om kateteriseringsprosessen, samtidig som det tas hensyn til hans eller hennes spesifikke tilstand.

Det kan være en trøst for barnet (og for deg som forelder) å vite at han eller hun ikke er alene om å være i denne situasjonen. Vi kan også berolige deg med at kateteriseringen ikke kommer til å påvirke barnets skolegang. Det kan være nyttig å informere andre voksne i barnets omgivelser om hans eller hennes situasjon.

Forklar at kateterisering ikke er rart, farlig eller noe som vanligvis vil hindre barnet ditt i å fungere akkurat som alle andre barn. På denne måten kan du jobbe mot fordommer, unngå vanlige misforståelser og hjelpe barnet i kontakten med omverdenen. Det er bare en annen måte å late vannet på.



## 2. HVORDAN FUNGERER URINVEIENE?

I dette avsnittet ønsker vi å gi deg mer kunnskap om de grunnleggende anatomiske funksjonene i urinveiene, hvordan de vanligvis fungerer, og hva som kan gå galt. Dette gjør det forhåpentligvis enklere for deg å forklare for barnet hvordan menneskekroppen fungerer, og hvorfor kateterisering er viktig.

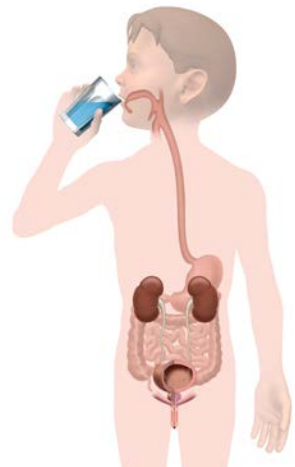
### Fra et glass vann til urin

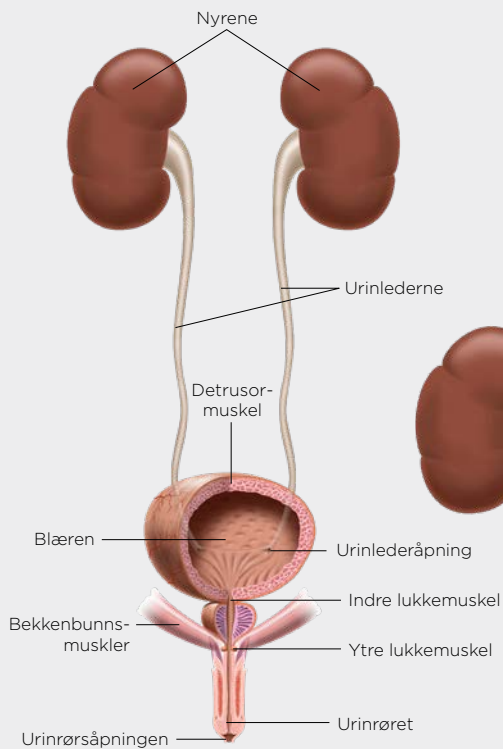
Når du drikker et glass vann, havner vannet i magen. Det er her den første nedbrytingen av mat og drikke finner sted.

Innholdet i magen går deretter ut i tarmene, der blodårene absorberer væsken. Blodet gir cellene i kroppen oksygen og næringsstoffer og fjerner avfallet. Det meste av vannet blir deretter transportert til nyrene, som filtrerer blodet og returnerer væsken og stoffene kroppen trenger for å fungere som den skal.

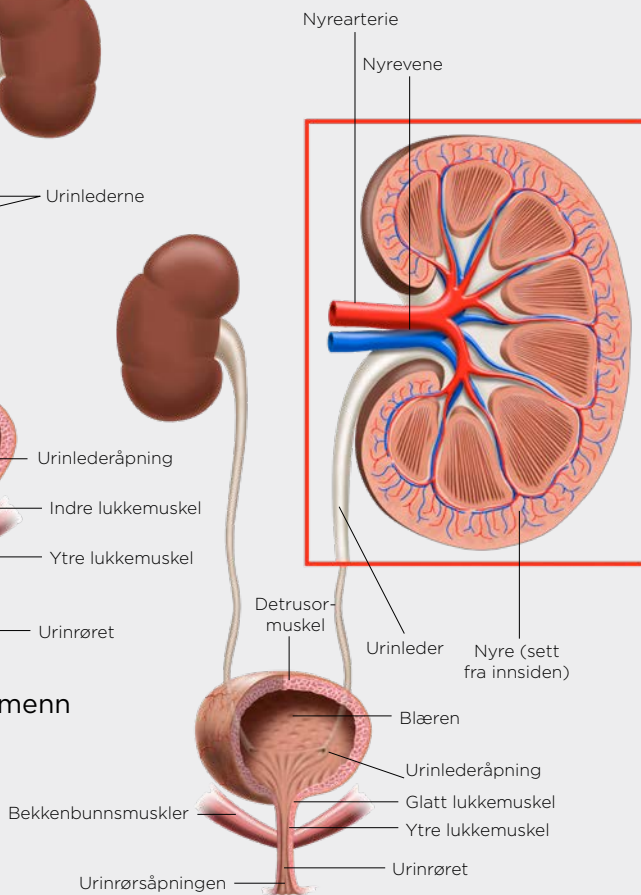
Overflødig væske og stoffer som kroppen ikke trenger, går ut sammen med urinen, som deretter transporteres fra nyrene via urinlederne til blæren. Blæren både samler opp og lagrer urin. Når du føler behov for å tømme

blæren, skjer dette fordi blæren sender et signal til hjernen din om at den snart bør tømmes. Når du later vannet, forteller hjernen blæremuskelen at den skal trekke seg sammen og lukkemuskelen at den skal slappe av, slik at urinen kan strømme ut gjennom urinrøret.





### Urinveiene hos menn



### Urinveiene hos kvinner

## Blæren

### - Lagrer og tømmer urin

Blæren er en muskelfylt pose som lagrer og tømmer urin. Denne muskelen kalles detrusormuskelen. Den fungerer som et lavtryksreservoar for urinen.

Blæren er formet nesten som en ballong og er liten når den er tom, og den utvider seg etter hvert som den fylles opp.

## Urinrøret

### - Transporterer urin fra blæren og ut av kroppen

Hos jenter er urinrøret kort og rett. Det har utløp i kjønnsområdet like over skjedeåpningen. Gutter har et lengre, S-formet urinrør som har utløp ved tuppen av penis. I urinrøret er trykket høyere enn i blæren, noe som bidrar til å holde blæren under kontroll.

## Lukkemuskler

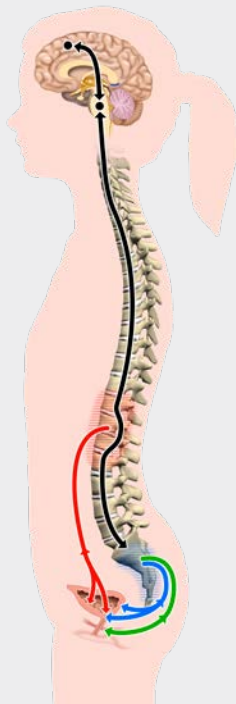
### - Tetter urinrøret

Urinrøret er omkranset av to små, runde muskler kalt lukkemuskler. Lukkemusklene er vanligvis sammentrukket – dette forsegler urinrøret, slik at det ikke lekker. Når du går på toalettet, slapper lukkemusklene av, slik at urinen kan slippe ut. Den ene lukkemuskelen fungerer ufrivillig, mens den andre er viljestyrt, noe som betyr at du kan kontrollere den.

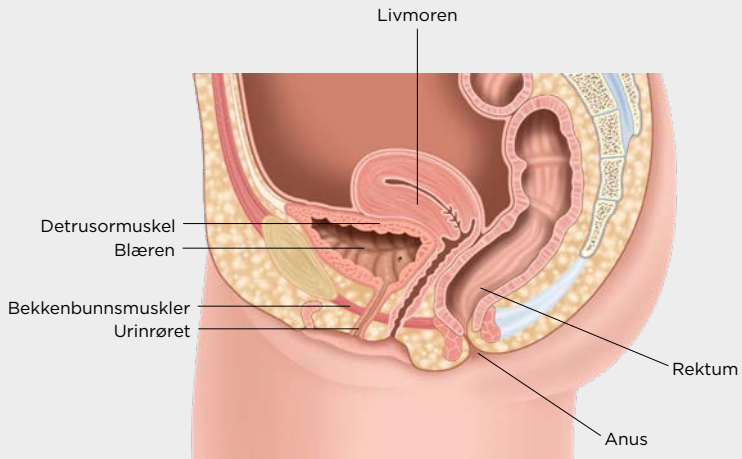
## Nerveforbindelser

### - Kommunikasjonen mellom hjernen og blæren

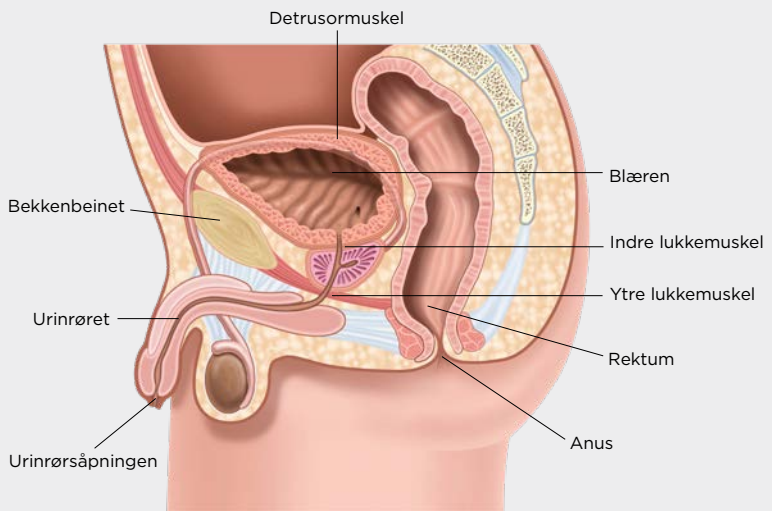
For at vannlatingsprosessen skal fungere som planlagt, må blæren og hjernen kommunisere med hverandre. Følgende deler av nervesystemet er involvert i vannlatingsprosessen: hjernen, hjernestammen, ryggmargen og enkelte perifere nerver.







Et tverrsnitt av kvinnelig anatomi



Et tverrsnitt av mannlig anatomi

## Slik utvikler urinveiene seg

Det som til slutt blir blæren og urinrøret, er synlig allerede fra 4. til 7. svangerskapsuke. Spedbarn tømmer blæren litt om gangen, ca. én gang i timen. Blæren hos en nyfødt baby kan inneholde ca. 30 ml. Dette er vanligvis en fullstendig tømning, men ikke alltid. I slike tilfeller blir blæren snart tømt igjen for å unngå urinrester. Det at fostre og spedbarn tømmer blæren flere ganger daglig, tyder på at koordineringen av blæremuskulaturen og lukkemuskelen ennå ikke er ferdig utviklet.

I denne alderen tømmes blæren som en refleks når et visst volum er nådd. Det er likevel viktig å understreke at et friskt barn bør late vannet i doser. Det skal ikke være lekkasjer. Vi sier da at barnet er fysiologisk kontinent, men ikke sosialt kontinent.

Barnet kan med andre ord holde på doser, men kan ikke kontrollere dette med viljen. Når barnet blir større, kommer det til å late vannet sjeldnere. I 12-18 månedersalderen viser barn vanligvis tegn til at de må late vannet, men de kan ikke kontrollere enne trangten. De viser tegn til å måtte late vannet mer eller mindre samtidig som urinen

begynner å strømme ut.

Etter hvert som barn utvikler seg i de påfølgende månedene, går det lengre tid fra de viser tegn til at de må late vannet, til urinen begynner å strømme ut. I 2-3 årsalderen begynner barn å kunne kontrollere blæren med viljen, og ved 3 års alder er over 80 % kontinente. 90 % av alle seksåringer er tørre både om dagen og om natten. Nå kan de kontrollere både lukkemuskelen og blæren, og de kan både sette i gang og avbryte vannlatingen.

Som en tommelfingerregel sier vi at blæren øker evnen til å lagre urin med ca. 30 ml per år. Det finnes selvfølgelig unntak fra denne regelen, men en god formel for å beregne blærekapasiteten er å gange 30 ml med barnets alder og deretter legge til 30 ml.

Etter hvert som barnet blir eldre, kommer han eller hun til å late vannet sjeldnere, vanligvis hver 3. til 4. time. Når et barn kommer i tenårene, har blæren nådd voksen kapasitet, som er omtrent 500 ml.



# 3. HVA KAN GÅ GALT MED URINVEIENE?

## **Det finnes tre hovedtyper av blæreproblemer:**

**Lagringsproblemer** – manglende evne til å holde urinen i blæren. Det finnes for eksempel ulike former for inkontinens.

**Tømmeproblemer** – manglende evne til å tømme blæren helt. En blanding av ulike former for inkontinens og retensjon.

## **Årsaker til dysfunksjon i blæren**

Det finnes mange tilstander som påvirker kroppens evne til å lagre og tømme urin. Den vanligste årsaken til at et barn trenger intermitterende kateterisering, er at noen av nervene som kontrollerer blæren, har blitt skadet. Dette kalles vanligvis for en nevrogen blære.

### **Nevrogen blære**

Nevrogen blære innebærer at den vanlige blærefunksjonen er gått tapt på grunn av skade på en del av nervesystemet. Denne nerveskaden kan forekomme i forskjellige områder i nervesystemet (i hjernen og i ryggmargen).

Skaden kan være et resultat av en rekke tilstander. De vanligste

tilstandene som forårsaker nevrogen blære hos barn, er medfødte lidelser (lidelser som er til stede ved fødselen), for eksempel spina bifida.

Andre tilstander som kan påvirke nervene, er hjerne- eller ryggmargsskader, neurologiske sykdommer, kirurgi eller en svulst.

Denne skaden kan føre til at blæren er hypoaktiv (dvs. at den ikke klarer å trekke seg sammen og tømmes helt) eller hyperaktiv (dvs. at den trekker seg sammen for raskt eller for ofte). Nerveskade kan føre til at blæremuskelen eller lukkemuskulene i urinveiene – eller begge deler – blir svekket.



## Andre indikasjoner som krever ren intermitterendekateterisering (RIK)

### Utløpsobstruksjon

Utløpsobstruksjon er en fellesbetegnelse på hindringer under tømning – noe som er i veien for urinstrømmen. Utløpsobstruksjon preges av høyt trykk i blæren og en svak strøm ved vannlating. Dette kan være forårsaket av

- meatusstenose
- uretraklaff
- uretrastraktur
- epispadi

### Medfødte misdannelser som blæreeksstrofi

Blæreeksstrofi er en medfødt misdannelse der blæren og andre deler av urinveiene ikke er riktig utviklet.

### Grunner til å bruke ren intermitterende kateterisering (RIK)

For barn med blæredysfunksjon bidrar ren intermitterende kateterisering (RIK) til blæretømming og god blærehelse. Behandlingen er effektiv uavhengig av problemer med å lagre eller tømme urinen. Når du bruker ren intermitterende kateterisering for å tømme blæren helt, regelmessig og under lavt trykk, reduseres risikoen for urinveisinfeksjoner og skader på nyrene. På sikt gir det bedre livskvalitet ved at den hyppige trangten til vannlating og inkontinens reduseres.

# 4. HVA ER REN INTERMITTERENDE KATETERISERING?

Ren intermitterende kateterisering (RIK) innebærer at man av og til fører et lite rør, som kalles et kateter, gjennom urinrøret og inn i blæren slik at all urinen kan strømme ut. Dette gjør at blæren kan tømmes helt ved behov. Når blæren er tømt, fjernes katetret fra kroppen.

Ren intermitterende kateterisering er ikke et nytt konsept. Enkelte data tyder på at katetre har blitt brukt av mange, også av antikkens romerne og egyptere. I dag er RIK den foretrukne behandlingsformen for ufullstendig tømning av blæren.

## Er det vanskelig?

Selv om det kan virke avskrekkende til å begynne med, synes de fleste at det er veldig enkelt å lære seg å kateterisere. Barn kan håndtere et kateter på egen hånd fra rundt fem års alder. Med litt øving tar det bare noen få minutter å tømme blæren ved hjelp av RIK. Sammen vil dere raskt finne en egen stil og stilling for å klare dette. Det vil i løpet av kort tid føles helt naturlig. Tusenvis av barn, kvinner og menn over hele verden bruker katetre på egen hånd 4-6 ganger hver eneste dag. De opplever at det løser mange problemer og gjør livet enklere.

## Hvordan kommer det til å påvirke barnets liv?

RIK med riktig kateter er den nest beste måten å late vannet på. Når det har blitt en del av den daglige rutinen, vil ikke RIK hindre deg eller barnet ditt i å leve et vanlig liv. Den eneste forskjellen er at han eller hun kommer til å bruke et kateter for å tømme blæren. Mange brukere forteller oss at de har fått tilbake friheten takket være RIK. De styres ikke lenger av blæren, og de føler at de har gjenvunnet kontrollen. De er enige om at det følte skummelt i begynnelsen, men jobben med å lære RIK ga raskt resultater. Det er viktig at kateteriseringsprosedyren utføres privat og begynner mens barnet er ungt, og at man bare involverer de som trenger å involveres. Da får barnet ditt sjansen til å utvikle et sunt forhold til denne delen av kroppen.



## RIK med engangskatetre har flere fordeler:

- Det bidrar til sunne urinveier.
- Fullstendig tømning av blæren reduserer risikoen for resturin og risikoen for urinveisinfeksjoner.
- Det bedrer livskvaliteten ved å redusere inkontinens og plutselige trang til å late vannet.



### Hvordan får vi RIK til å passe inn i hverdagen?

Dere bør skape en rutine som gjør at RIK passer godt inn i barnets liv. Prøv å finne situasjoner og tidspunkter på dagen da det passer å utføre RIK, for eksempler i friminutter og rundt lunsj. Da kan barnet ditt håndtere RIK uten at det kommer for mye i veien for skole, lek eller andre aktiviteter. Hvis det er mulig, bør du legge igjen ekstra katetre på steder der du og barnet ditt ofte ferdes.

### Hvor mange ganger om dagen bør barnet utføre RIK?

Dette varierer fra barn til barn, og det blir bestemt når du får opplæring i RIK. Det avhenger av mengden urin som er igjen i blæren etter at barnet ditt har urinert uten kateter, og blærens

urinkapasitet. Hvor ofte barnet ditt bør kateteriseres, kan også påvirkes av det spesifikke blæreproblemet og visse medisiner. Helsepersonellet vil gi deg informasjon om hvor ofte kateteriseringen skal utføres, i tråd med barnets spesifikke situasjon. Vanligvis skal det gjøres hver 3. til 4. time.

### Hva skjer hvis barnet ikke kateteriserer seg så ofte som vi ble bedt om?

Det er ikke farlig om du hopper over kateteriseringen én eller to ganger. Du må imidlertid passe på at det ikke skjer ofte, for det kan føre til både urinveisinfeksjoner og urinlekkasje. Hvis trykket i barnets blære blir for høyt, er det fare for at urinen beveger seg opp til nyrene, noe som kan forårsake alvorlige skader.

# 5. KATETERISERING OG BARNET DITT

I begynnelsen er det du som forelder som skal lære å kateterisere barnet ditt. Når barnet blir eldre, er det viktig at du involverer ham eller henne aktivt. Det er en prosess å lære barnet å late vannet ved hjelp av et kateter. Derfor bør du oppmuntre barnet til å delta og lære å kateterisere seg selv så tidlig som mulig.

Du må huske å holde deg rolig og være metodisk. Barnet skal alltid læres opp på egne premisser. Enkelte sykdommer kan gi lærevansker, noe som kan føre til at barnet ikke vil klare å håndtere kateteriseringsprosessen så tidlig eller så selvstendig som ellers.

## 0-2 år

Selv om barn i denne alderen vanligvis ikke er kontinente og bruker bleier, kan det hende at helsepersonellet vil at du skal bruke RIK for å sikre at barnets blære er helt tømt, for å unngå infeksjoner og nyreskade. Nyfødte kateteriseres ofte i samme stilling, uansett om det er en gutt eller en jente. Det viktigste er at blæren tømmes helt. Hvis du legger en pute under ryggen på barnet, får kroppen en vinkel som gjør det lettere å sikre at blæren er helt tømt. Du kan også trykke lett med hånden over underlivsbenet når urinen har sluttet å strømme ut, før du trekker ut katetret.

Det er viktig å holde seg til en tidsplan. Følg nøye helsepersonellens instruksjoner om hvor mange ganger

kateteriseringen skal utføres. Du trenger vanligvis ikke å tømme blæren om natten. Det er vanligvis nok å tømme den 4-6 ganger om dagen. Nyfødte babyers urinmengde kan imidlertid variere betydelig.

Det er fint om barnet ditt kommer opp i sittestilling i forbindelse med RIK så snart barnet sitter godt på potten eller toalettsetet, i normal stilling for vannlating. Da bidrar tyngdekraften til at barnets blære tømmes helt. Du kan la barnet leke med et kateter mens du tømmer blæren hans eller hennes. Det er lurt å lære opp mer enn én voksen til å kateterisere barnet, slik at du kan få hjelp og støtte ved behov.



## 2-4 år

På dette stadiet er målet å jobbe seg i retning av kontinens. Pottetrening er en viktig milepæl som har fysiske, emosjonelle og sosiale konsekvenser. Forberedelser til pottetrening bør begynne tidlig.

For forelderen krever kateteriseringen av barnet stor tålmodighet. Det er viktig at barnet lærer at tømning av blæren er en privatsak som må gjøres på toalettet. Du bør derfor så tidlig som mulig begynne å innføre rutiner for å kateterisere barnet ditt kun på badet.

Hvis barnet ditt ønsker å hjelpe til, kan han eller hun for eksempel klargjøre katetret sitt eller kanskje trekke katetret forsiktig ut etter å ha tømt blæren. Du kan også skaffe en spesialdukke som barnet kan bruke til å øve på kateterisering.

## 4-8 år

Når barnet ditt når førskolealderen, kan du begynne å hjelpe barnet ditt å kateterisere seg selv mer aktivt. Bruk en dukke for å vise hvordan kateteriseringen fungerer. Det kan være nyttig med bilder for å forklare hvordan urinen forlater blæren. For jenter er det viktig at de gjør seg kjent med underlivet sitt ved hjelp av et speil, slik at de lærer hvor urinrøret sitter, og hvordan de ser ut i underlivet.

Det viktigste i denne alderen er å motivere barnet ditt til å gjennomføre hele kateteriseringen steg for steg på

egen hånd. Dette betyr på huske tiden, finne utstyret, vaske hendene, gå på toalettet, klargjøre katetret, kle av seg, sette inn katetret, sørge for at blæren er tom, fjerne og kaste katetret, kle på seg og vaske hendene.

Når barnet ditt skal begynne på skolen, er det bra om han eller hun kan kateterisere seg selv. Jenter kan sitte på toalettet. Hvis barnet ditt har dårlig balanse, kan du prøve å bruke et eget sete eller en egen pute. Gutter kan enten stå eller sitte. Prosedyren kan også utføres mens barnet sitter i rullestol. Det kan være lettere å bruke katetersett som LoFric® Hydro-Kit, som krever en litt annen teknikk, men som er praktiske når du ikke har tilgang til et toalett. Det finnes også urinposer som kan kobles til katetret.

## 6. IKKE ALLE KATETRE ER LIKE

Det er mange grunner til at det er viktig å få en god start på kateteriseringen. Blærens funksjon påvirker barnets velvære, og det er viktig at fullstendig tømming av blæren fungerer godt både på kort og lang sikt. Derfor er det viktig at du velger riktig kateter, og at du får kunnskap og støtte på veien. Med tiden kommer selvkateterisering til å bli en naturlig del av hverdagen.

Produktene i LoFric-serien består av mange forskjellige hydrofile engangskatetre som er klare til bruk, og som er utviklet og designet for å passe inn i hverdagen. De har alle smarte funksjoner for å gjøre ren intermitterende kateterisering så enkelt, skånsomt og trygt som mulig i enhver situasjon.

Wellspect har jobbet med katetre i 40 år – vi har møtt tusenvis av brukere og er trygge på vår egen kompetanse. Sunne og friske urinveier uten infeksjoner er avgjørende for et godt liv. LoFric-katetrene er utviklet for å sikre nettopp dette på lang sikt.

Det er viktig å tenke langsiktig.

Komplikasjoner som skader i urinrøret, strikturer og urinveisinfeksjoner er kanskje ikke merkbare helt i starten. Derfor må du velge riktig kateter helt fra starten av for å sikre sunne og friske urinveier på lang sikt.

Det er vitenskapelig dokumentert at LoFric-katetre bidrar til sunne urinveier på kort og lang sikt takket være den unike Urotonic™ Surface Technology.

SALT / OPPLØSTE  
STOFFER + VANN

PVP

KATETERRØR



Det ytre laget av katetret består av et tynt lag med PVP som binder vann på overflaten av katetret sammen med salt og oppløste stoffer. Dette sikrer at kateteroverflaten forblir glatt og skånsom gjennom hele kateteriseringen.

## Urotonic™ Surface Technology – glatt ved innsetting og fjerning

Alle LoFric-katetre er belagt med den unike Urotonic™ Surface Technology (UST). Dette betyr at overflatelaget er hydrofilt og isotonisk med urin, noe som hindrer at fuktigheten på kateteroverflaten beveger seg over til det omkringliggende vevet i urinrøret.

Vannmigrering kan føre til at kateteroverflaten tørker ut, noe som øker friksjonen ved uttak.

Alle LoFric-katetre er utstyrt med Urotonic™ Surface Technology, noe som sikrer at katetret holder seg glatt og trygt både når det settes inn og trekkes ut.

Det ytre laget av katetret består av et tynt lag med PVP som binder vann på overflaten av katetret sammen med salt og oppløste stoffer. Dette sikrer at kateteroverflaten forblir glatt og skånsom gjennom hele kateteriseringen.

# 7. LOFRIC PRODUKTSORTIMENTET FOR BARN

## LoFric Origo

LoFric® Origo™ er et hydrofilt tappekater. Det kan brettes og legges i lommen, slik at du enkelt og diskret kan ha det med og bruke det overalt. Det justerbare innføringshåndtaket gjør det mulig med en non-touch-teknikk, noe som sikrer enkel og hygienisk kateterisering.

## LoFric Sense

LoFric® Sense™ er et hydrofilt tappekater som er skreddersydd for kvinner og deres behov. Det ergonomiske håndtaket gir bedre grep og gjør det mulig med en non-touch-teknikk. Det er enkelt og diskret å ta med seg og bruke hvor som helst.

## LoFric Hydro-Kit

LoFric® Hydro-Kit™ er et hydrofilt alt-i-ett-katetersett for ren intermitterende kateterisering. Det har en standard urinpose og er klart til bruk hvor som helst. Løkkene gjør det enkelt å åpne, og det strukturerte innføringshåndtaket gir bedre grep og gjør det mulig med en nontouch-teknikk. Den lange halsen gjør at det kan henges over kneet for skånsom kateterisering.

## LoFric Primo

LoFric® Primo™ er et hydrofilt tappekater. Det er pakket i en egen steril saltløsning for umiddelbar aktivering, og det kan brukes hvor som helst. Det har en integrert innføringsguide som gjør det mulig med en non-touch-teknikk. Det kan brettes og tas med enkelt og diskret.

## LoFric

LoFric® er det første hydrofile katetret som er utviklet for ren intermitterende kateterisering. Det kan brukes hjemme, på sykehus og på farten. Det krever rent vann for å aktivere det unike Urotonic™ Surface Technology-belegget på kateterrøret.



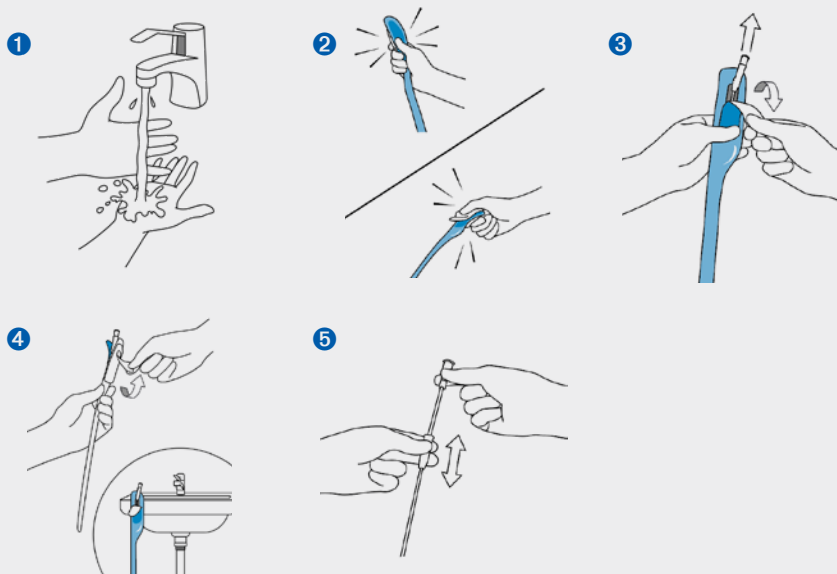


A photograph of a child sitting on a white toilet. The child's blue denim jeans are pulled down to their ankles, and a yellow elastic waistband is visible. The child's hands are resting on the toilet seat. The background is a plain, light-colored wall.

8. VEILEDNING I  
AKTIVERING AV  
LOFRIC PRODUKTER



## Veiledning i aktivering av LoFric Origo



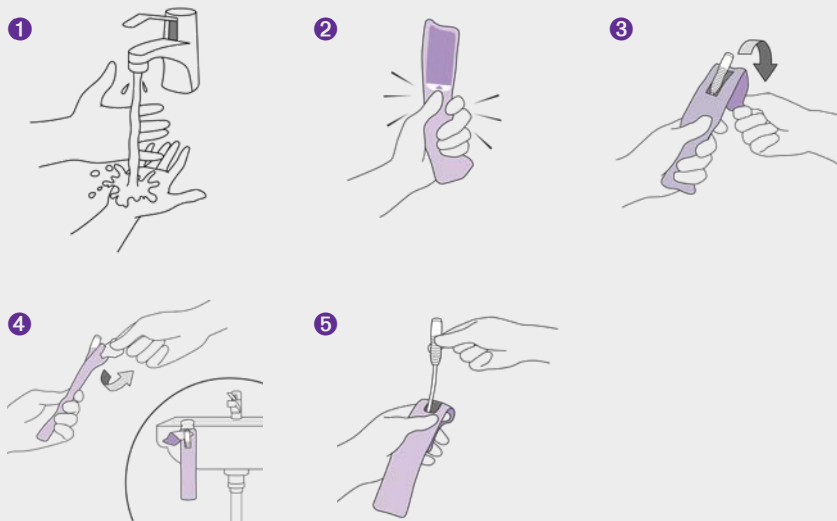
- 1** Vask hendene grundig med såpe og vann.
- 2** Trykk for å aktivere saltvannsløsningen, så er katetret klart til bruk.
- 3** Trekk fliken nedover for å åpne..
- 4** Valgfritt: Bruk teipfliken på baksiden for å feste produktet på en tørr, ren overflate.
- 5** Ta ut katetret. Valgfritt: Trekk ut og juster innføringshåndtaket som befinner seg på konnektoren, slik at det blir enklere å føre inn uten å berøre kateterrøret.

*\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.*

*\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.*

*\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.*

## Veiledning i aktivering av LoFric Sense



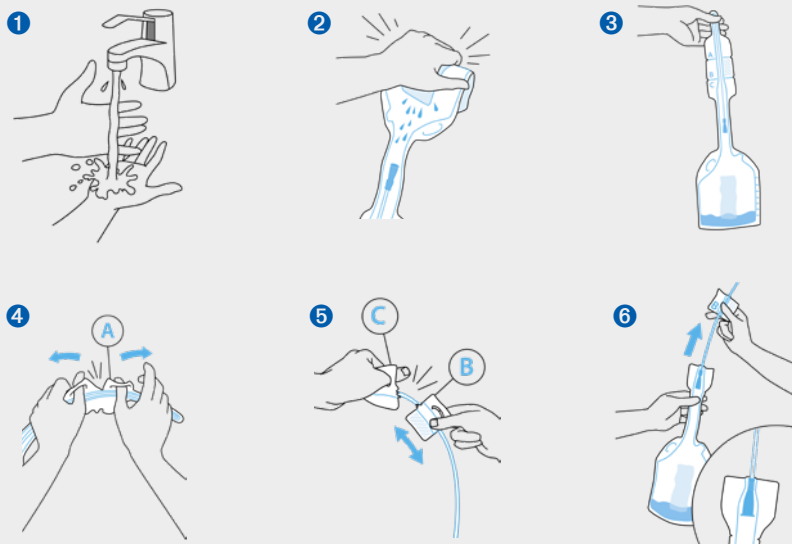
- 1 Vask hendene grundig med såpe og vann.
- 2 Trykk for å aktivere saltvannsløsningen, så er katetret klart til bruk.
- 3 Trekk fliken oppover for å åpne.
- 4 Valgfritt: Bruk teipfliken på baksiden for å feste produktet på en tørr, ren overflate.
- 5 Hold klaffen på plass, og ta ut katetret.

\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.

\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.

\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.

## Veiledning i aktivering av LoFric Hydro-Kit



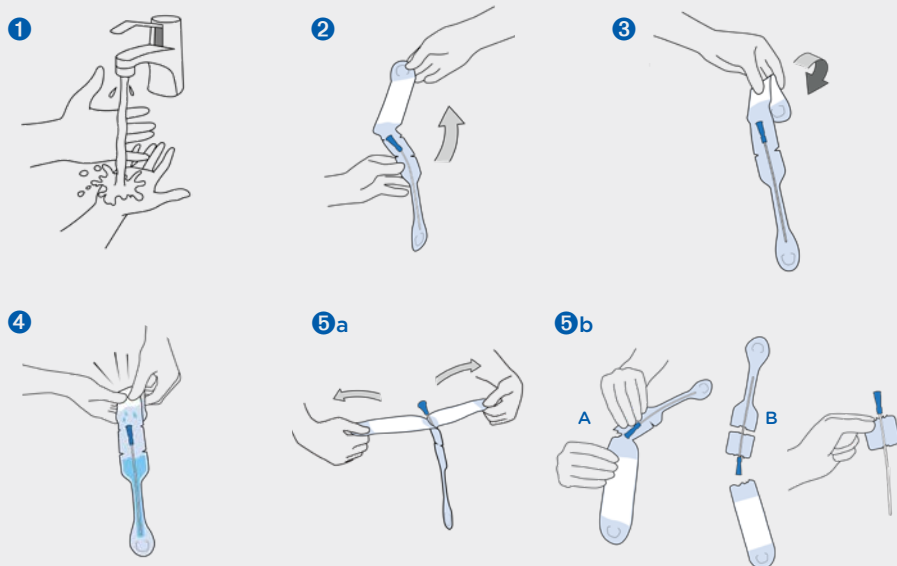
- 1 Vask hendene grundig med såpe og vann.
- 2 Hold produktet loddrett slik at katetret peker ned. Brett posen med saltvann, og klem for å aktivere vannet. La saltvannet renne ned til katetret.
- 3 Snu produktet opp-ned, slik at vannet renner tilbake i oppsamlingsposen.
- 4 Bruk løkkene ved "A"-merket for å åpne og avdekke katetertuppen.
- 5 Bruk løkkene ved "B/C"-merket for å åpne posen. Bruk "B"-delen som innføringshåndtak.
- 6 Trekk katetret forsiktig ut til konnektoren stopper og det dannes en forsegling mellom katetret og oppsamlingsposen.

\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.

\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.

\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.

## Veiledning i aktivering av LoFric Primo



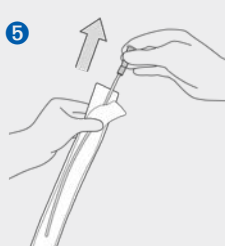
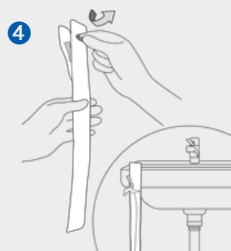
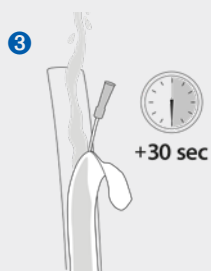
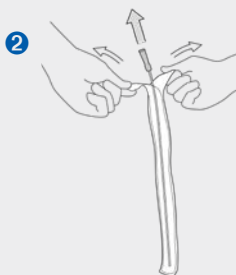
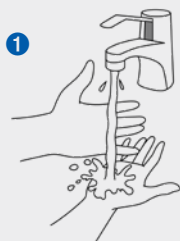
- 1 Vask hendene grundig med såpe og vann.
- 2 Brett ut pakningen. Hold produktet loddrett slik at katetret peker ned.
- 3 Brett vannposen.
- 4 Trykk for å aktivere saltvannsløsningen, så er katetret klart til bruk.
- 5a Åpne produktet, og ta ut katetret for å kateterisere.
- 5b Alternativ åpning med hjelpemiddel: Snu pakken opp ned, slik at vannet renner tilbake i vannposen. Fjern vannposen ved å rive ved "A"-merket. Riv ved "B"-merket. Bruk den gjenværende emballasjedelen som hjelpemiddel. (Med denne delen får du et fast grep og en innføringshylse som gjør at du kan sette inn katetret uten å berøre det.)

\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.

\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.

\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.

## Veiledning i aktivering av LoFric




- 1 Vask hendene med såpe og vann før kateterisering.
- 2 Åpne ved å trekke i flikene øverst på emballasjen.
- 3 Fyll pakningen med rent vann. Hjemme brukes springvann, og på sykehus brukes sterilt vann eller saltvann. Bløtlegg katetret i 30 sekunder før bruk.
- 4 Mens du gjør deg klar til kateteriseringen, kan du fjerne klistremerket og bruke den selvklebende teipen til å feste produktet på en tørr overflate.
- 5 Ta ut katetret.

\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.

\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.

\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.

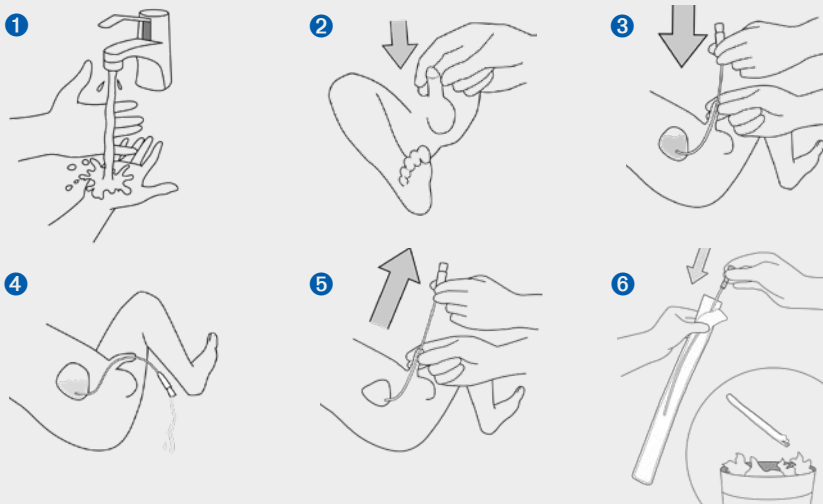




## 9. VEILEDNING FOR FORELDRE I HVORDAN MAN KATETERISERER BARNET



## RIK-instruksjoner for foreldre ved kateterisering av en gutt



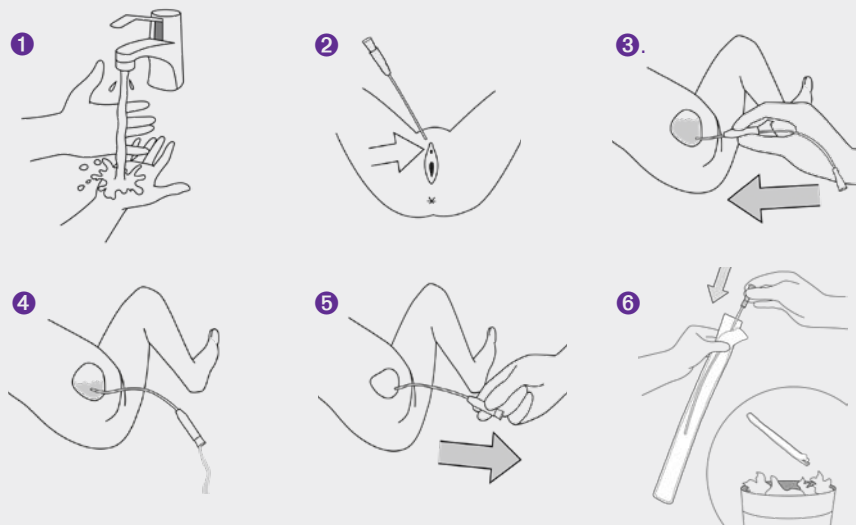
- 1** Vask hendene med såpe og vann før kateterisering.  
Vask barnets underliv én gang om dagen med vann og mild såpe. Hvis det har lekket avføring, må barnet alltid vaskes før kateterisering.
- 2** Løft penis opp mot magen. I denne posisjonen utvides urinrøret og blir U-formet. Dette gjør det lettere å føre katetret inn i blæren.
- 3** Før katetret langsomt inn i urinrøret. Når urinen begynner å strømme, fører du katetret litt lenger inn for å sikre at begge kateterhullene er inne i blæren.
- 4** Rett penis og konnektoren på katetret mot en passende beholder eller en bleie. Når urinstrømmen stopper, trekker du katetret litt tilbake. Hvis urinen begynner å strømme igjen, må du vente til den har stoppet, for å sikre at blæren tømmes fullstendig.
- 5** Hold penis opp mot magen igjen, og trekk katetret sakte ut.
- 6** Legg katetret tilbake i emballasjen, og kast det på riktig måte.

\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.

\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.

\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.

## RIK-instruksjoner for foreldre ved kateterisering av en jente



- 1** Vask hendene med såpe og vann før kateterisering.  
Vask barnets underliv én gang om dagen med vann og mild såpe. Hvis det har lekket avføring, må barnet alltid vaskes før kateterisering.
- 2** Skill kjønnsleppene, og finn urinrøret like over skjedeåpningen.
- 3** Med den andre hånden fører du katetret sakte inn i urinrøret. Når urinen begynner å strømme, fører du katetret litt lenger inn for å sikre at begge kateterhullene er inne i blæren. Du kan nå slippe kjønnsleppene for å frigjøre den andre hånden.
- 4** Rett konnektoren på katetret mot en passende beholder eller en bleie. Når urinstrømmen stopper, trekker du katetret litt tilbake. Hvis urinen begynner å strømme igjen, må du vente til den har stoppet, for å sikre at blæren tømmes fullstendig.
- 5** Trekk katetret sakte ut.
- 6** Legg katetret tilbake i emballasjen, og kast det på riktig måte.

\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.

\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.

\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.

# 10. RIK-VEILEDNING FOR GUTTER



**1**  
Jeg begynner med å vaske hendene grundig med såpe og vann. Det siste jeg gjør, er også å vaske hendene.

**2**

Jeg vasker de ytre delene av underlivet én gang om dagen. Ved avføringslekkasje vasker jeg meg alltid før kateterisering.



**3**

Jeg trykker for å aktivere saltvannsløsningen, så er katetret klart til bruk.

**Det er ikke vanskelig når du først har lært det.**

**7**

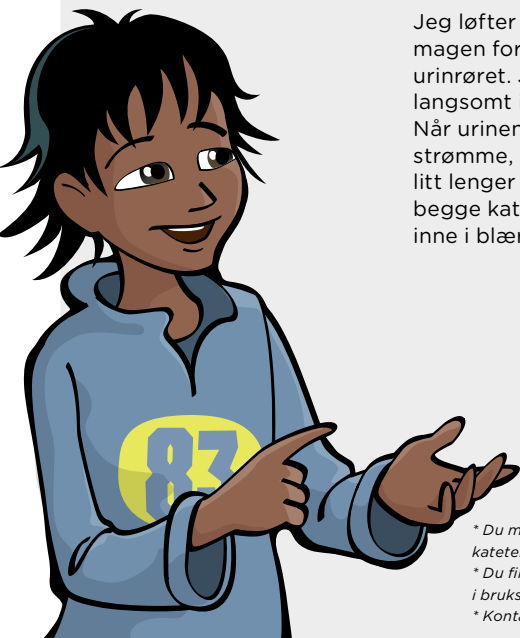


Jeg løfter penis mot magen for å rette ut urinrøret. Jeg fører katetret langsomt inn i urinrøret. Når urinen begynner å strømme, fører jeg katetret litt lenger inn for å sikre at begge kateterhullene er inne i blæren.

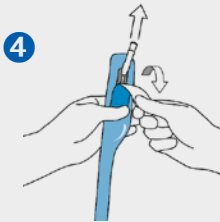
**8**



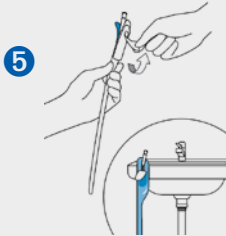
Jeg vender penis ned når urinen begynner å strømme ut av katetret.



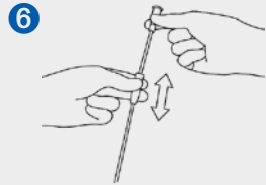
- \* Du må følge helsepersonellets råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.
- \* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.
- \* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.



4 Jeg åpner pakningen ved å trekke fliken nedover.



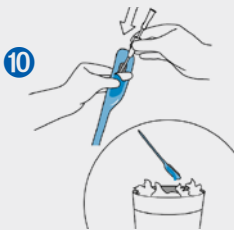
5 **Valgfritt:** Bruk teipfliken på baksiden for å feste produktet på en tørr og ren overflate.



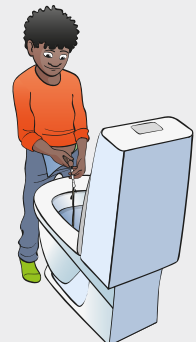
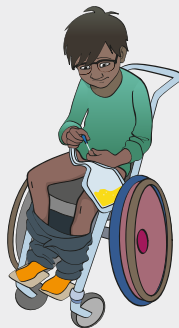
6 Jeg tar ut katetret. **Valgfritt:** Du kan trekke ut og justere innføringshåndtaket som befinner seg på konnektoren, slik at det blir enklere å føre inn katetret uten å berøre det glatte røret.



9 Når urinstrømmen stopper, trekker jeg katetret litt utover. Hvis det kommer mer ut, stopper jeg og venter. Dette gjør jeg for å sikre at blæren min er helt tom. Deretter fjerner jeg katetret helt.



10 Jeg legger katetret tilbake i pakningen før jeg kaster det.



**Eksempler på stillinger for å utføre RIK**

# 11. RIK-VEILEDNING SELVKATETERISERING FOR JENTER

1



Jeg begynner med å vaske hendene grundig med såpe og vann. Det siste jeg gjør, er også å vaske hendene.

2

Jeg vasker de ytre delene av underlivet én gang om dagen. Jeg sørger alltid for å vaske meg forfra og bakover før jeg bruker katetret. Ved avføringslekkasje vasker jeg meg alltid før kateterisering.

5

Urinrøret



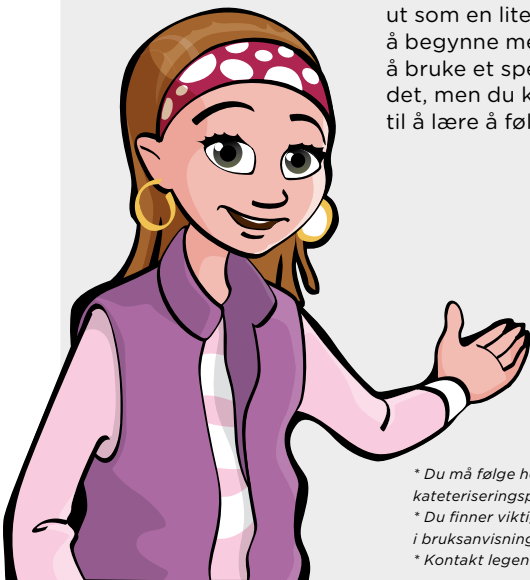
Jeg fører inn katetret. Åpningen på urinrøret ser ut som en liten stjerne. Til å begynne med hjelper det å bruke et speil for å finne det, men du kommer snart til å lære å føle deg frem.

6



Når katetret er helt inni blæren, renner urinen ut.

Det føles litt rart i begynnelsen, men man blir fort vant til det.



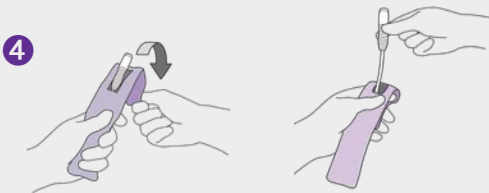
\* Du må følge helsepersonellens råd og opplæring om kateteriseringsprosedyren før bruk.

\* Du finner viktig informasjon og fullstendige instruksjoner i bruksanvisningen som følger med i pakningen.

\* Kontakt legen din hvis du opplever problemer.



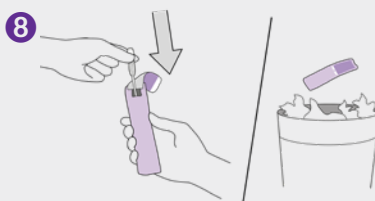
Trykk for å aktivere saltløsningen, så er katetret klart til bruk.



Jeg trekker i fliken for å åpne, holder den tilbake og griper så om håndtaket for å ta ut katetret.



Når den siste dråpen er ute, trekker jeg katetret sakte ut for å være sikker på at alt faktisk er ute. Hvis det kommer mer urin ut, stopper jeg og venter. Når jeg er sikker på at blæren er tømt, klyper eller bretter jeg katetret før jeg fjerner det helt. Da er jeg sikker på at selv de siste dråpene av urin i katetret blir i katetret



Jeg legger katetret tilbake i pakningen før jeg kaster det.



Eksempler på stillinger for å utføre RIK

# 12. HVA MÅ JEG TA HENSYN TIL?

## Privatliv

Av hensyn til barnets integritet og utvikling er det også viktig at han eller hun lærer at vannlating er en privatsak som, så langt det er mulig, bør gjøres på badet med lukket dør og med færrest mulig personer involvert.

Når kan barnet mitt begynne å bruke et kateter på egen hånd? Aldersgruppene som er nevnt i denne veiledningen, er bare ment som eksempler. Nøyaktig i hvilken alder barnet ditt er modent nok til å kateterisere seg selv, avhenger av individet. For eksempel kan ulike nivåer av kognitive og fysiske koordinasjonsvansker påvirke når et barn er klar til å gå videre fra ett trinn til det neste.

## Kateterstørrelsen endres når barnet vokser

Etter hvert som barnet ditt vokser og blir eldre, må du bytte til et større og muligens lengre kateter (hvis det dreier seg om en gutt). Hvis barnet ditt blir utålmodig og føler at det tar for lang tid å tømme blæren, kan dette skyldes at katetret er for lite. For å minimere risikoen for urinveisinfeksjon eller urinrester

i blæren må katetret ikke være for tynt eller for kort. Snakk med barnets lege, uroterapeut eller sykepleier.

## Du er ansvarlig

Som foreldre er dere ansvarlige for å lære andre om RIK eller organisere en opplæringsøkt med helsepersonell. Forklar hvor viktig det er at barnet ditt kateteriseres så ofte det er nødvendig, og hvorfor urinblæren må tømmes skikkelig. Det er du – med hjelp fra helsepersonell – som skal lære barnet ditt ren intermitterende kateterisering. Så lenge barnet trenger hjelp fra deg, har du ansvaret for at kateteriseringen blir utført i tide, på riktig måte og riktig antall ganger per dag. Det kan også være greit om du beholder litt av kontrollen selv etter at barnet har begynt å ta ansvar. Ikke vær redd for å gi slipp etter som barnet ditt vokser. Selv om det kan virke raskere og enklere å kateterisere barnet selv, gjør du barnet ditt en tjeneste ved å lære ham eller henne prosedyren, fordi det øker barnets selvtilit og uavhengighet.





### **Andre ansvarlige voksne**

Det kan også være lurt å fortelle slektninger og andre voksne som omgås barnet ditt, om situasjonen. Forklar at det ikke er noe i veien med kateterisering. Det hindrer vanligvis ikke barnet ditt i å fungere som alle andre. På denne måten kan du unngå fordommer og vanlige misforståelser og gi barnet ditt støtte i kontakt med andre mennesker.

### **I barnehagen og på skolen**

Selv om barnet ditt er i stand til å håndtere ren intermitterende kateterisering på egen hånd, bør du informere barnets lærer og personalet på skolen. Barnets kjønnsdeler er en privatsak. Bruk av kateter er mer intimt enn et bleieskift, så husk å lære barnet å

lukke døren til toalettet. Hvis det er mulig, bør barnet ditt ha et personlig toalett med et låsbart skap der han eller hun kan oppbevare utstyret sitt.

### **Helsepersonell**

Når du og barnet ditt besøker en barneklinnikk eller et legekontor, er det lurt å nevne at barnet ditt bruker kateter.

## 13. SPØRSMÅL OG SVAR

### Hvor mye bør barnet mitt drikke?

Dette varierer fra barn til barn avhengig av barnets størrelse og hans eller hennes spesifikke tilstand. Ulike medisiner kan også ha innvirkning. Du bør derfor diskutere dette med helsepersonellet.

### Kan barnet mitt dusje og bade som vanlig?

Vasking, dusj og bading er vanligvis ikke noe problem. Det holder å vaske barnets underliv én gang om dagen med mild såpe. Hvis det har lekket avføring, må barnet alltid vaskes før kateterisering.

### Hva gjør vi når vi er på reise?

Vårt beste råd er: Det er bedre å ta med for mange katetre enn for få! Hvis du reiser til utlandet, kan du be barnets lege om å gi deg en medisinsk attest, eller du kan kontakte Wellspect. Dermed slipper du eventuelle problemer i toll.

Bagasje som sjekkes inn når du reiser med fly, kan noen ganger gå tapt. Det er derfor bedre om du legger katetrene i håndbagasjen.

### Hvordan kommer kateteriseringen til å fungere for datteren min når hun får menses?

Menstruasjon påvirker ikke RIK-prosedyren. Som alltid er det imidlertid viktig med god hygiene.

### Hvordan produktet skal kastes etter bruk, varierer fra land til land. Det følgende gjelder de fleste steder.

- Transportpakningen og kateterboksen skal sorteres som papp.
- Pakninger til LoFric Origo, LoFric Sense og LoFric Primo skal sorteres som plast.

Selve katetret skal sorteres som brennbart restavfall, ettersom det har vært i kontakt med kroppsvæsker under kateteriseringen. Det samme gjelder for pakninger som har vært i kontakt med kroppsvæsker.

### Hva om barnet mitt er vått mellom kateteriseringer?

Hvis barnet ditt ikke har hatt problemer med lekkasjer før dette, kan det være et tegn på urinveisinfeksjon, dårlig blæretømming eller endringer i blæreatferden. Ta kontakt med barnets helsepersonell for flere råd.

### Hva gjør jeg hvis jeg merker at det er blod i katetret?

Du må alltid snakke med helsepersonellet hvis du er bekymret, men en liten mengde blod kan være normalt, spesielt hvis du nettopp har begynt med kateterisering. Hvis mengden øker eller du ser samme mengde over en lengre periode, bør du søke ytterligere råd.

## Urinveisinfeksjoner

Under normale forhold er urinveiene i stand til å motstå infeksjoner.

En av motstandsmekanismene er naturlig tømning (vannlating), noe som innebærer at bakterier skylles ut av blæren.

### Bakteriuri i urin krever ikke alltid behandling:

Noen ganger kan vi ha bakterier i urinen uten å ha problemer eller symptomer. Dette kalles ikke-symptomatisk bakteriuri. Dette er ganske vanlig hos barn og voksne som bruker ren intermitterende kateterisering.

Bakteriene finnes i urinen, men de angriper ikke slimhinnen eller blæreveggen. Ikke-symptomatisk bakteriuri blir vanligvis ikke behandlet hos barn over to år, fordi man ønsker å minimere risikoen for at barnet utvikler resistens mot antibiotika.

### Hvordan vet jeg om barnet mitt har en urinveisinfeksjon?

Hvis barnet ditt opplever skjjelving, høy temperatur, feber, uklar eller illeluktende urin, kan han eller hun ha en urinveisinfeksjon. Få barnet til å drikke ekstra væske, fortsett kateteriseringen, og kontakt en lege eller sykepleier for å få råd.

### Hva kan jeg gjøre for å forhindre at barnet mitt får en urinveisinfeksjon?

#### Hygiene

- A. Sørg for å vaske hendene godt før kateterisering.
- B. Vask barnets underliv én gang om dagen. Hvis det har lekket avføring, vasker du på nytt.

- C. Pass på at kateteroverflaten ikke kommer i kontakt med noe annet før den går inn i urinrøret.

#### Tøm helt

- A. Urin er et godt miljø for bakterievekst, så det er viktig at du tømmer barnets blære helt.
- B. Når urinstrømmen stopper, kan det være fordi hullene i katetrene er over urinnivået i blæren. For å være sikker på at du har tømt barnets blære helt, må du fjerne katetret sakte/trinnvis og stoppe hvis det begynner å renne ut mer urin.
- C. Hvis du legger en pute under ryggen på barnet, får kroppen en vinkel som gjør det lettere å sikre at blæren er helt tømt.

#### Tøm ofte

- A. Volumet per kateterisering bør ikke være for stort. Det er viktig med jevnlig tømning.
- B. Hvis volumet er stort, utvides blæreveggen, og slimhinnen kan bli skadet, noe som gjør det lettere for bakterier å angripe og forårsake urinveisinfeksjoner.

#### Velg riktig kateter

Bruk et hydrofilt kateter. Teorien er at høy friksjon fører til mikrotraumer i urinrøret, noe som kan gjøre det enklere for bakterier å få fotfeste i slimhinnen. Ved å redusere friksjonen reduserer man også risikoen for infeksjon. Kateterstørrelsen påvirker urinstrømmen. Snakk med helsepersonell for å finne ut om du bruker riktig kateterstørrelse.



## En grønnere overflate

Vi ønsker at produktene våre skal utgjøre en reell forskjell for brukerne våre, men med så liten miljøpåvirkning som mulig. Som en del av bærekraftsmålet vårt har vi forbedret LoFric-beleggsprosessen med utgangspunkt i produksjonsanlegget i Sverige.\* Resultatet er produkter med lavere karbonavtrykk, men med den samme høye kvaliteten på LoFric-overflaten, som er klinisk testet og validert.

Den nye beleggsprosessen bruker 98 % mindre vann og avgir en minimal mengde spillvann. Den krever også færre kjemikalier og bruker et 100 % biobasert og fornybart løsemiddel.

\* Som produserer LoFric Elle, LoFric Origo, LoFric Sense, LoFric Hydro-Kit og LoFric Primo.



## Verdens første miljømerkede kateter\*

Svanen er det offisielle nordiske miljømerket. For å få dette merket må et produkt oppfylle strenge miljøkrav som omfatter bestemte standarder for typer kjemiske materialer og forholdet mellom dem.

Miljømerket gjør det også enklere for forbrukere å ta miljøvennlige valg når de skal velge mellom produkter.



3098 0002

\* Gjelder LoFric Elle, LoFric Origo, LoFric Sense, LoFric Hydro-Kit og LoFric Primo.

# WELLSPECT WITH YOU

Når du velger Wellspect, får du mye mer enn bare produkter av høy kvalitet. Wellspect With You er en tjeneste som gir deg hjelp og støtte underveis på reisen. Uansett om du selv bruker produktene våre eller trenger støtte for et familiemedlem, kan du raskt få hjelp på nettet, på telefon eller ansikt til ansikt.

Vi har et bredt utvalg av tjenester som levering til hjemmet, kundeservice, opplæring og utdanning.

Med Wellspect With You er vi her når det trengs, men det endelige målet vårt er å hjelpe deg med å glemme bekymringene dine  
*- og bare leve som før.*

Skann QR-koden  
for å finne ut mer om  
Wellspect With You og  
se tjenesteutvalget vårt.



Hos Wellspect utvikler vi innovative løsninger innenfor kontinenspleie som forbedrer livskvaliteten for personer med blære- og tarmproblemer. Vi hjelper brukerne til å mestre hverdagen, øke selvstendigheten og skape god helse og trivsel. Vi har vært ledende i bransjen i over 40 år med varemerkene LoFric® og Navina™. Målet er alltid å minimere miljøpåvirkningen fra produktene våre, og vi jobber hardt for å bli klimanøytrale. Vi samarbeider med brukere og helsepersonell for å forbedre de kliniske resultatene på en bærekraftig måte – nå og for fremtiden.

**Wellspect. A Real Difference.**

Du finner mer informasjon om produktene og tjenestene våre på [Wellspect.no](https://www.wellspect.no).

Besøk oss også på LinkedIn, Twitter, Facebook og Instagram.

[wellspect.no](https://www.wellspect.no)

Wellspect HealthCare, Karihaugveien 89, 1086 Oslo. Telefon: 815 59 118. [www.wellspect.no](https://www.wellspect.no)

**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

R<sub>x</sub> Only