


GentleCath™ Glide
that's a relief

Designet for hurtig* og
praktisk kateterisering

* Ikke nødvendig å vente etter at kateteret er fuktet

Å komme i gang

For noen kvinner kan det føles skremmende å begynne med intermitterende kateterisering. Du kan støte på fysiske vansker eller gå kanskje inn i en helt ny fase av livet.

Vi er her for deg, og sammen med helseteamet ditt vil vi sørge for at din tilvenning til kateterisering går så glatt som mulig.



GentleCath™ Glide

Du har fått GentleCath™ Glide, et kateter til intermitent bruk som er designet for å være mest mulig praktisk og enkelt å bruke.

Dette heftet forklarer hva kateterisering er, og inneholder all den informasjonen du trenger for å komme i gang med GentleCath™ Glide.

Du vil finne tydelige instruksjoner, diagrammer og svar på vanlige spørsmål.

Hva er kateterisering?

Kateterisering betyr rinnsetting av et rør (et kateter) av plast eller gummi i urinblæren for å tømme den for urin.

Dersom dette gjøres regelmessig kan det også kalles intermitterende kateterisering (RIK) eller intermitterende selvkateterisering (ISK).

Kateterisering utføres når blæren din er full, dersom du ikke klarer å late vannet eller dersom du ikke klarer å få ut resturin fra en ufullstendig tømt blære.

Blæren din tømmes fire til seks ganger daglig, avhengig av hvor mye væske du drikker.¹

Urinrørsåpningen

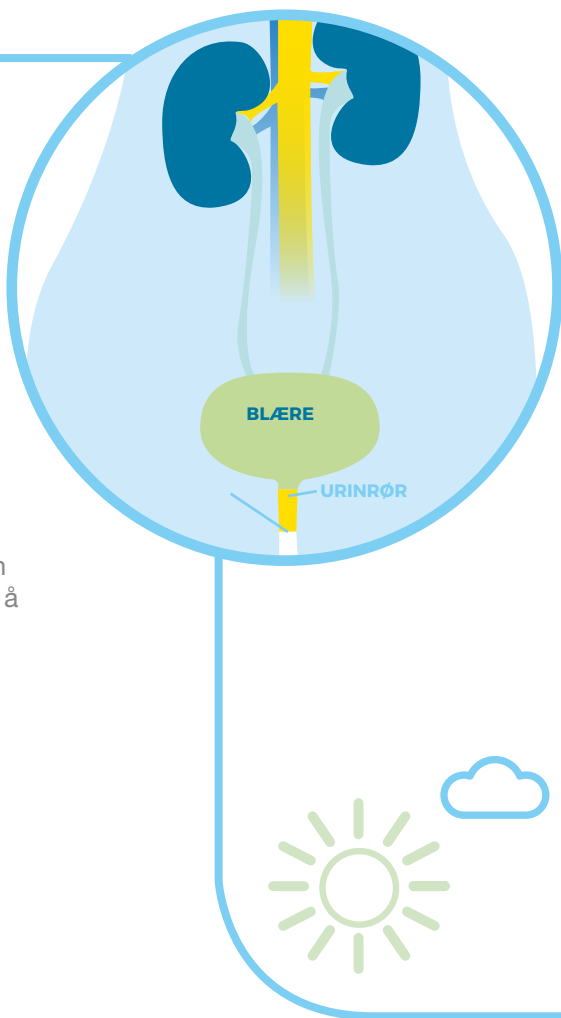
Kateteret blir ført inn i urinrørsåpningen (det lille hullet urinen kommer ut av).

Urinrør

Kateteret føres gjennom urinrøret til urinblæren.

Urinblære

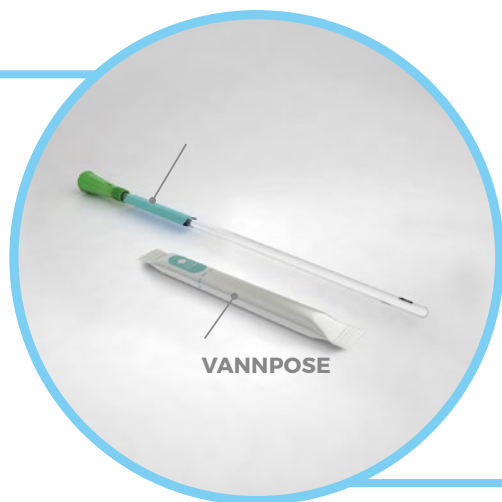
Når kateteret er kommet inn i blæren, kan urinen komme ut.



Introduksjon av GentleCath™ Glide

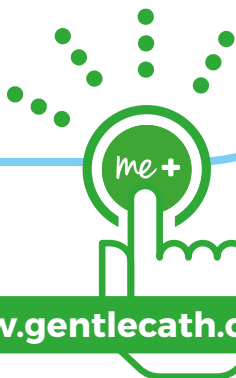
GentleCath™ Glide er designet for å gjøre kateterisering så enkelt som mulig.

Hvordan bruker jeg GentleCath™ Glide?



GentleCath™ me+™

GentleCath™ me+™ er en tjeneste som er opprettet for å tilby deg alt du trenger for å kunne kateterisere uten bekymringer.



www.gentlecath.com

Persontilpassede bruksanvisninger:

Du kan finne persontilpassede bruksanvisninger for GentleCath™ Glide på nettsiden GentleCath™ me+™.





Hvordan gjør GentleCath™ Glide kateterisering enklere?

Jevn og glatt overflate

Løsning: et hydrofilt kateter med lite friksjon

Den jevne og glatte overflaten er designet for å gjøre kateterisering enklere.

Mindre rester

Løsning: FeelClean™ - teknologi

Kateteret er fremstilt ved bruk av vår unike teknologi og er designet for å redusere rester etter kateterisering, så du ikke behøver å bekymre deg for flekker på klær, hender og kropp.

Forebygger kateterforurensing

Løsning: håndteringshylse (du berører ikke selve kateteret)

GentleCath™ Glide har en håndteringshylse som bidrar til å hindre at kateteret blir forurenset med bakterier fra hendene dine.^{2,3}



Hurtig og diskret

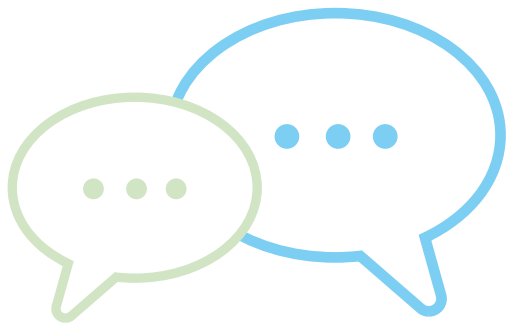
Løsning: hurtig smøring

GentleCath™ Glide er klart til bruk, uten unødvendig ventetid. Du kan starte kateteriseringen straks du har åpnet vannposen og fuktet hele kateteret - den kan gjennomføres raskt og diskret.

Fremstilt uten DEHP

GentleCath™ Glide er fremstilt uten bruk av DEHP.*

*DEHP (di(2-etylheksyl)ftalat) brukes for å mykgjøre PVC-plast og mistenkes for å kunne svekke fertiliteten.



Vanlige spørsmål

Vi har svart på noen av de vanligste spørsmålene fra kvinner om kateterisering.

Dersom du har et spørsmål som ikke blir besvart her, kan du ringe til en av våre spesialopplærte sykepleiere på telefon **800 30 995**. Du kan også få mer informasjon på nettsiden vår; GentleCath™ me+™ via internett-adressen og QR-koden nedenfor.



www.gentlecath.com

Profesjonell rådgivning:
Vår nettvideo FAQ (Ofte stilte spørsmål) kan kanskje gi deg svar på noen av spørsmålene dine.





Hvor ofte bør jeg tømme blæren?

- Mange kvinner bruker kateter straks de har stått opp, rett før de legger seg og omtrent 2–3 ganger i løpet av dagen¹
- Bruk kateter når du kjenner vannlatingstrang eller blæren inneholder 300 til 500 ml urin¹
- Følg med på hvor mye som tømmes ut for å sjekke at blæren ikke inneholder mer enn 500 ml. Hvis den gjør det, må du kateterisere oftere.¹
- Du bør kateterisere slik legen din anbefaler

Hva med sex eller intime situasjoner?

- Kateteriseringen bør ikke være til hinder for at du kan ha et seksualliv som tidligere
- Det kan hende du ønsker å kateterisere før du har seksuell aktivitet. Det vil redusere risikoen for lekkasje og vil gjøre deg tryggere.
- Husk å vaske intimområdet etter seksuell aktivitet for å forebygge infeksjon

Hvordan får jeg tak i utstyr?

Det finnes mange forhandlere som kan sende utstyret direkte hjem til deg.

Ring oss for mer informasjon på telefon 800 30 995.

Urinveisinfeksjon (UVI)

Urinveiene omfatter alle organer kroppen vår bruker for å produsere og kvitte seg med urin, inklusive nyrene, urinlederne, blæren og urinrøret.



Urin er vanligvis steril, og den normale urinflyten forhindrer vanligvis bakterievekst i urinveiene.

Men når urinen blir værende i blæren, får bakteriene sjansen til å formere seg og forårsake infeksjon.¹

Hvordan kan jeg unngå UVI?

Du kan bidra til å redusere risikoen for UVI på flere måter

- **Vask hendene grundig**
Håndvask og personlig hygiene før og etter kateterisering er svært viktig
- **Drikk nok**
Prøv å drikke minst 8–10 glass væske hver dag¹
- **Kateteriser regelmessig**
Regelmessig tømning av urin er viktig for å redusere risikoen for infeksjon¹
- **Ikke ta på det sterile kateteret**
Håndteringshylsen på GentleCath™ Glide bidrar til å hindre forurensing av kateteret

Hvordan kan jeg vite at jeg har en UVI?

Følgende symptomer tyder på at du kan ha en UVI

- Feber
- Smerte eller en brennende følelse når du bruker kateteret eller later vannet
- Behov for å tømme blæren oftere enn vanlig
- Lekkasje mellom kateteriseringene
- Smerter i nyrene

Kontakt lege hvis du opplever noen av disse symptomene.

Guide for håndvask

Korrekt håndvask er viktig for alle, siden det er en av de beste måtene å forebygge sykdom og spredning av bakterier og virus.

For personer som bruker kateter, er korrekt håndvask svært viktig.

Her er vår hurtigguide til korrekt håndvask:

1. Fukt hendene med rent, rennende vann (varmt eller kaldt), og ta på såpe
2. Såp inn og vask hendene ved å gni dem mot hverandre. Dekk hele hånden med såpeskum, også håndbaken, mellom fingrene og under neglene. Vask i minst 20 sekunder
3. Skyll hendene godt under rent, rennende vann inntil alt skummet er fjernet
4. Tørk hendene med et rent håndkle/tørkepapir eller lufttørk dem



Støttenettverk

Det finnes mange støttenettverk.

Kanskje er du interessert i å delta umiddelbart, eller senere når du har kommet inn i en rutine.

Lokale støttegrupper

Ring oss for informasjon om lokale støttegrupper

Tlf.: 800 30 995

Våre sykepleiere vil prøve å svare på alle spørsmål du måtte ha.





Nasjonale støttegrupper

ConvaTec Norway AS

Postboks 6464 Etterstad,
0605 Oslo, Norge
Tlf.: 800 30 995,
e-mail: convatec.kundeservice@convatec.com
convatec.com
www.convatec.no

LARS

**Landsforeningen for
ryggmargsskadde**

www.lars.no

MS-forbundet

Multipel sklerose forbundet

www.ms.no

NOFUS

**Norsk forening for personer
med urologiske sykdommer**

www.nofus.no

**Ryggmargsbrokk- og
Hydrocephalusforeningen**

www.ryggmargsbrokk.no

NHF - Norges Handikapforbund

www.nhf.no

Ring oss på

Tlf.: 800 30 995

Mandag – fredag,
08:00–16:00
convatec.kundeservice@convatec.com
www.convatec.no

www.gentlecath.com

Profesjonell rådgivning:

Vår nettvideo FAQ (Ofte stilte spørsmål) kan kanskje gi deg svar på noen av spørsmålene dine.



Persontilpassede bruksanvisninger:

Du kan finne persontilpassede bruksanvisninger for GentleCath™ Glide kateter på nettsiden GentleCath™ me+™.

Referanser: **1.** Newman D.K. & Willson M.M. (2011) Review of intermittent catheterisation and current best practices. *Urological Nursing* 2011 Jan-Feb. **2.** Hudson E. & Murahata R.I. The 'no-touch' method of intermittent urinary catheter insertion: can it reduce the risk of bacteria entering the bladder? *Spinal Cord* 2005;43(10):611–614 **3.** Charbonneau-Smith R. No-touch catheterisation and infection rates in a select spinal cord injured population. *Rehabilitation Nursing* 1993;18(5):296–299, 305.


GentleCath™ Glide
that's a relief



Bruksanvisning trinn for trinn



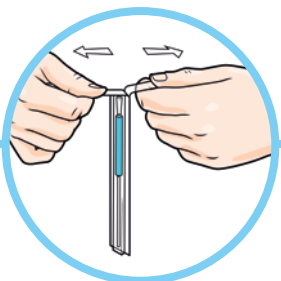
Det du trenger...

Finn frem dette før du starter:

- GentleCath™ Glide hydrofilt kateter til intermitent bruk
- Vaskeklut eller antiseptisk serviett
- Les advarslene, forsiktighetsreglene og merknadene i **bruksanvisningen** som følger med produktet



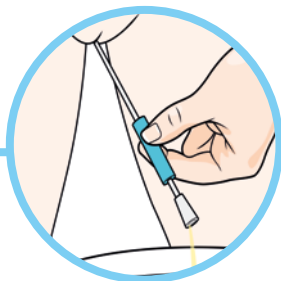
1. Pass på at vannposen er nær traktenden på kateteret. Åpne vannposen ved å trykke på det lyseblå merket eller ved å brette pakningen langs den prikkede linjen på vannposen. La vannet renne ned til tuppen av pakningen. Kateteret bør brukes i løpet av 1 til 2 minutter etter dette.



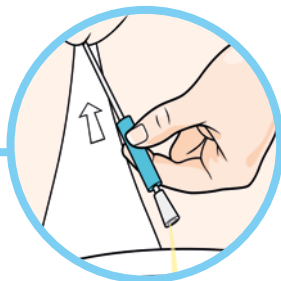
2a. Straks vannposen er åpnet, åpner du pakningen ved å trekke flikene i den lyseblå enden fra hverandre.



2b. [Valgfritt] Dersom du bruker en tømmepose fester du posen til traktenden før du tar kateteret ut av pakningen.

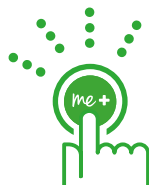


5. Med den andre hånden holder du i den blå håndteringshylsen og fører så kateteret langsomt inn i urinrøret inntil urinen begynner å renne ut. Pass på at traktenden peker ned i en beholder.

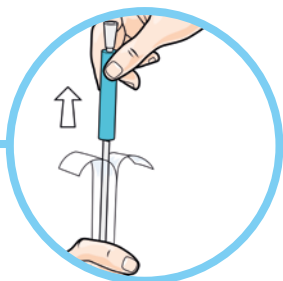


6. Når urinen begynner å renne, skyver du kateteret litt lenger inn (1 eller 2 cm) for å være sikker på at det er helt inne i blæren.

Du kan også se på en veiledningsvideo som er tilpasset deg. Skann QR-koden



www.gentlecath.com



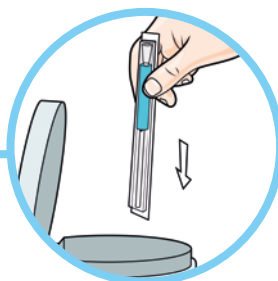
3. Ta ut kateteret ved å holde i den blå håndteringshylsen. Du kan feste den tomme pakningen med den selvklebende lappen.



4. Med den ene hånden sprer du kjønnsleppene og trekker forsiktig oppover. Urinrørsåpningen skal nå være synlig. Et tips kan være å bruke et speil.



7. Når urinen har sluttet å renne, tar du kateteret langsomt ut. Stopp opp dersom det begynner å renne urin igjen, inntil det ikke kommer mer ut.



8. Dersom du bruker en tømmepose, løsner du den fra kateteret, tømmer den og kaster den. Kast kateteret og pakningen, og vask deretter hendene.

Har du problemer? Prøv dette...

Jeg har problemer med å sette inn eller trekke ut kateteret

- Bruk aldri kraft på kateteret, verken når du setter det inn eller trekker det ut
- Det kan hende du kjenner litt motstand når du setter kateteret inn. Hvis dette skjer, kan du vente et øyeblikk og trekk pusten dypt noen ganger inntil lakkemusklene slapper av
- Ikke bli bekymret dersom du får problemer med å trekke ut kateteret. Stopp opp, slapp av og trekk pusten dypt noen ganger
- Noen synes det hjelper å vifte med tærne
- Greier du ikke å trekke ut kateteret? Kontakt helsepersonell umiddelbart. De vil hjelpe deg

Det kommer ikke urin ut

- Sjekk at de små hullene i katetertuppen ikke er blokkert
- Sjekk at du har ført kateteret langt nok inn i blæren
- Prøv å trekke kateteret ut et lite stykke
- Har det gått mer enn 6–8 timer uten at du har fått tømt urin? Kontakt helsepersonell



Væskemåling

For å holde oversikt over væskeinntak og urinmengde kan det være nyttig å lage et diagram som dette:

| | Mandag | | Tirsdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | | Lørdag | | Søndag | |
|-------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| Klokkeslett | Inntak (ml) | Urinmengde (ml) | Inntak (ml) | Urinmengde (ml) | Inntak (ml) | Urinmengde (ml) | Inntak (ml) | Urinmengde (ml) | Inntak (ml) | Urinmengde (ml) | Inntak (ml) | Urinmengde (ml) | Inntak (ml) | Urinmengde (ml) |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |



Dersom du har spørsmål eller ønsker ytterligere veiledning, ber vi deg ringe oss på telefon **800 30 995** mellom 08-16. En av våre spesialopplærte ConvaTec-sykepleiere vil svare og gi deg den hjelpen du trenger. **www.convatec.no**