



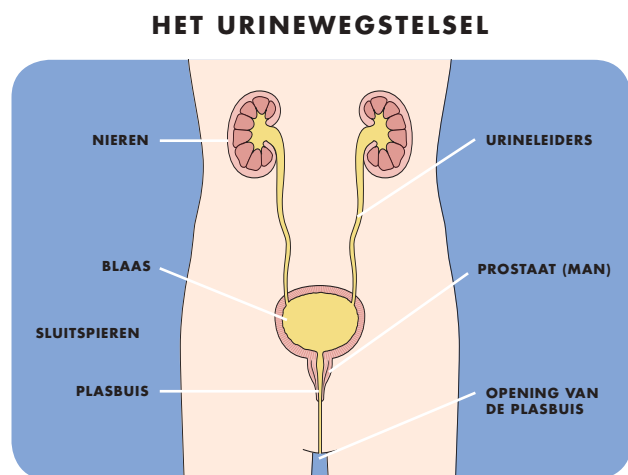
Iedereen kan, ongeacht zijn of haar leeftijd, te maken krijgen met blaasledigingsstoornissen. U heeft van uw arts het advies gekregen om te gaan katheteriseren met LoFric. U bent niet de enige. Vele duizenden mensen in de Benelux gebruiken iedere dag een LoFric katheter om de blaas te legen. Dit boekje kan u helpen vertrouwd te raken met het katheteriseren en toont hoe u de blaas kunt legen met een LoFric katheter.

Dit boekje is bestemd voor diegenen die niet (meer) spontaan kunnen uitplassen en die een LoFric katheter moeten gebruiken voor het legen van de blaas. Het is bedoeld als aanvulling op de aanwijzingen die u heeft gekregen in het ziekenhuis. U kunt dit boekje ook gebruiken om thuis alles nog eens rustig na te lezen.

DE WERKING VAN DE URINEWEGEN

Het urinewegstelsel bestaat uit de nieren, de urineleiders, de blaas en de plasbuis. De nieren zorgen ervoor dat het overtollige water en de in het bloed aanwezige afvalstoffen worden verwijderd. Dit wordt als urine afgevoerd door de urineleiders naar de blaas. Een blaas van een volwassen persoon kan gemiddeld 600 ml urine bevatten. Om de kans op urineweginfecties zo klein mogelijk te houden is het van belang om niet meer dan 350–400 ml urine in de blaas te hebben.

In een normale situatie zal, als de blaas gevuld is, op een goed moment de blaas samentrekken, het afsluitmechanisme zich ontspannen en de blaas zich legen.



WAAROM IS KATHETERISATIE NODIG?

Katheterisatie is nodig als het urinewegstelsel door ziekte of een ongeluk niet goed functioneert. Er kunnen dan onder andere problemen ontstaan met de opslag van urine, het legen van de blaas of met een combinatie van beiden.

Opslag van urine

Een van de functies van de blaas is zorgen voor de opslag van urine. Door een overactieve blaas of een onvoldoende werkend afsluitmechanisme kan tijdens de opslag urine lekken. Dit wordt incontinentie genoemd.

Legen van de blaas

Als de blaas niet goed wordt gelegeerd, kan urine in de blaas achterblijven. Dit wordt urineresidu genoemd. Achterblijvende urine is een uitstekende voedingsbodem voor bacteriën waardoor urineweginfecties kunnen ontstaan.

Retentie (= niet kunnen plassen) kan uiteindelijk leiden tot een overvolle blaas, wat een onprettig gevoel geeft en zelfs kan leiden tot ongewild urineverlies. Als retentie of een overvolle blaas niet (goed) wordt behandeld, kan dit uiteindelijk leiden tot nierbeschadiging. Het niet (goed) kunnen legen van de blaas kan onder andere veroorzaakt worden door:

- beschadiging van het ruggenmerg zoals bij een dwarslaesie, MS of Spina Bifida;
- beschadiging door trauma of schade na een operatie aan de zenuwen die de blaas aansturen;
- obstructies in de plasbuis door een vergrote prostaat of een vernauwing (strictuur);
- zenuwschade als gevolg van diabetes;
- een verzakking van de blaaswand.

WAT IS INTERMITTERENDE (ZELF)KATHETERISATIE?

Intermitterende (zelf)katheterisatie is het enkele keren per dag, op regelmatige tijdstippen, legen van de blaas met behulp van een katheter. Dit is een dun plastic slangetje dat door de plasbuis in de blaas wordt gebracht, waardoor de blaas eenvoudig kan worden gelegeerd. Hoe vaak u per dag moet katheteriseren hangt van een aantal aspecten af. Het is bijvoorbeeld van belang dat het volume van de blaas niet boven de 350–400 ml (= 2 drinkglazen) komt. Uw verpleegkundige of arts zal samen met u de juiste frequentie bepalen.

Intermitterende (zelf)katheterisatie met LoFric helpt uw urinewegen in een zo goed mogelijke conditie te houden. De kans op urineweginfecties en zelfs beschadigingen wordt aanzienlijk verminderd, waardoor de kwaliteit van het leven toeneemt en behouden blijft.

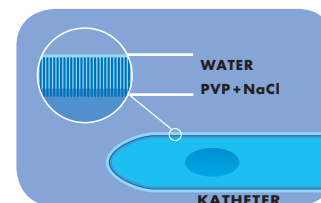
Geschiedenis van het katheteriseren

Er wordt al sinds mensenheugenis gekatheteriseerd. Zelfs de oude Grieken en Romeinen hadden deze techniek ontdekt. In de twintigste eeuw heeft de techniek even terrein verloren aan de verblijfskatheter. Door het ongemak en de irritaties die de verblijfskatheters veroorzaken, is intermitterende (zelf)katheterisatie weer helemaal terug en de therapie van keuze voor vele artsen.

In al die jaren heeft de techniek niet stil gestaan en is de kwaliteit van de katheters nog verder verbeterd. De laatste generatie katheters is ontwikkeld met het oog op veiligheid, gemak en comfort. Deze aspecten zijn de grondslagen van de ontwikkeling van de LoFric katheter.

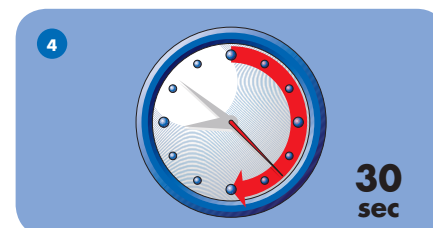
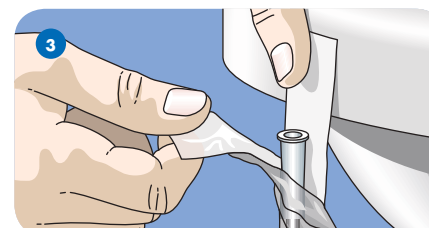
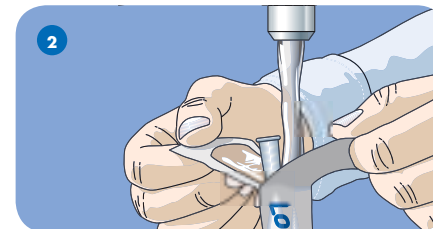
UROTONIC SURFACE TECHNOLOGY

Gecoate katheters zijn voorzien van een coating (glijlaag). Deze wordt geactiveerd door water en moet ervoor zorgen dat u de katheter probleemloos in kunt brengen en verwijderen uit de plasbuis. De samenstelling van de coating is dus erg belangrijk. Deze moet isotoon zijn aan urine. Dat betekent simpelweg dat het zoutgehalte van de coating van de katheter gelijk moet zijn aan het zoutgehalte van urine. Als dit zoutgehalte onder het niveau van urine zit, gaat de katheter plakken; als dit boven het gewenste niveau komt, wordt het katheteriseren pijnlijk. LoFric is het enige kathetermerk met een coating die isotoon is aan urine. Deze coating heeft een naam: Urotonic Surface Technology. Het is een gepatenteerde supergladde coating die wrijving minimaliseert zowel tijdens het inbrengen als tijdens het verwijderen van de katheter.



Het principe van de Urotonic Surface Technology
De waterabsorberende buitenlaag bestaat uit polyvinylpyrrolidon (pvp) en zout (NaCl). Wanneer deze pvp-laag in contact komt met water, vormt zich een heel glad oppervlak. Het zout houdt het water nog beter vast, ook als de katheter in de plasbuis zit. Dit vergemakkelijkt vooral het terugtrekken van de katheter.

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN LOFRIC



1. Was altijd eerst uw handen met water en zeep. Maak de verpakking voorzichtig open door de uiteinden van de katheterverpakking ongeveer 5 cm uit elkaar te trekken.
2. Vul de verpakking met water. In het ziekenhuis wordt hiervoor steriel water gebruikt. Thuis kunt u kraanwater gebruiken.
3. De verpakking is voorzien van een zelfklevend strookje zodat u deze aan een wastafel of nachtkastje kunt hangen. Verwijder daarvoor eerst het blauwe papiertje.
4. Laat het water minimaal 30 seconden op de katheter inwerken voordat u deze uit de verpakking haalt. Voer de katheterisatie uit zoals u dit geleerd heeft.

NB: De LoFric katheter is voor eenmalig gebruik, dus gooi deze na gebruik weg.

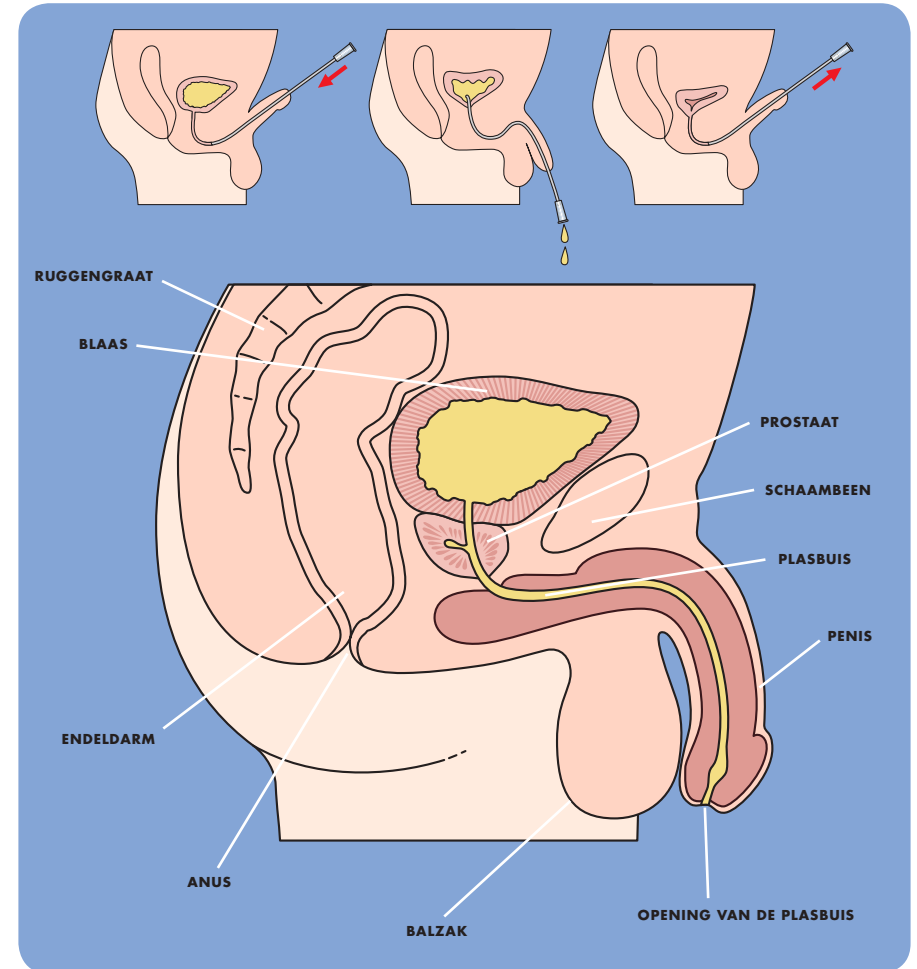
MANNEN: HOE LOFRIC TE GEBRUIKEN

Katheteriseren kunt u in diverse houdingen doen. Probeer uit welke houding voor u het prettigst is.

1. Probeer eerst om op de gewone manier te plassen.
2. Was uw handen met water en zeep. Maak de LoFric katheter klaar voor gebruik (vul de verpakking met water en wacht dan minimaal 30 seconden). Ga in een gemakkelijke houding zitten of staan.
3. Trek, als u niet besneden bent, uw voorhuid zachtjes terug en reinig de eikel met bijvoorbeeld een nat washandje of een natte tissue. Houd vervolgens met uw ene hand de penis omhoog in de richting van uw buik. In deze positie is de plasbuis (lengte 15–20 cm) gestrekt in de vorm van een U, waardoor de katheter zich makkelijker naar de blaas laat geleiden (zie tekening hiernaast). Houd de penis niet te stevig vast want dan knijpt u de plasbuis dicht. In dat geval is het moeilijker om de katheter in te brengen.
4. Houd met de andere hand het uiteinde van de katheter iets naar boven en schuif de katheter in één vloeiende beweging voorzichtig richting blaas totdat er urine uit komt. Schuif de katheter nog iets verder door, zodat de urine door beide katheterogen kan afvloeien.
5. Buig het gekleurde dopje van de katheter richting toilet of opvangbak en laat de urine afvloeien.
6. Wanneer er geen urine meer komt, trekt u de katheter langzaam terug. Denk eraan dat u de penis daarna bij het volledig terugtrekken van de katheter ook weer omhoog houdt richting de buik.
7. Schuif, als u niet besneden bent, uw voorhuid terug. Gooi de katheter weg. De LoFric katheter is voor eenmalig gebruik.
8. Was tot slot uw handen.



DWARSDOORSNEDE VAN HET MANNELIJK BEKKEN MET DAARIN DE URINEWEGEN



Als men bij het inbrengen van de katheter de penis omhoog houdt richting buik (zie tekening bovenaan), dan zal de vorm van de plasbuis wijzigen. De katheter laat zich makkelijk naar de blaas geleiden, omdat de vorm wijzigt van een S-vorm in een U-vorm (minder bochten).

Veilige katheterisatie en een slimme verpakking



Eenvoudig
oprolbaar



Goed op
te hangen

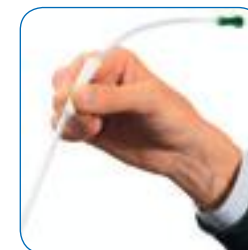


Een keer knijpen om het
water toe te voegen.



Trek de verpakking open.

Gebruik de witte
inbrenghulp voor
een betere grip en
meer hygiëne. U
kunt de inbrenghulp
over de katheter naar
beneden schuiven.

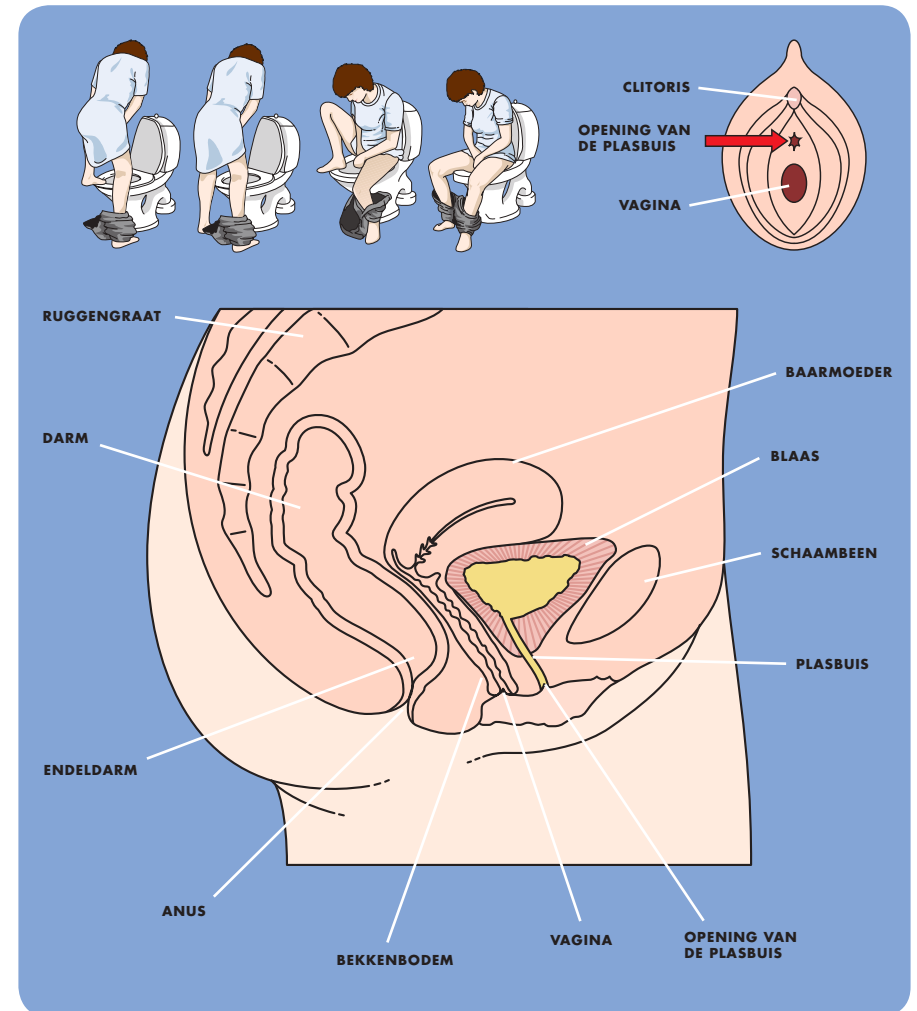


VROUWEN: HOE LOFRIC TE GEBRUIKEN

Katheteriseren kunt u in diverse houdingen doen. Probeer uit welke houding voor u het prettigst is. In het begin kan het handig zijn om een spiegel te gebruiken, zodat u de opening van de plasbuis goed kunt vinden (zie tekening hiernaast). Op den duur is het echter een voordeel wanneer u kunt 'voelen' waar u moet zijn.

1. Probeer eerst om op de gewone manier te plassen.
2. Was uw handen met water en zeep. Maak de LoFric katheter klaar voor gebruik (vul de verpakking met water en wacht dan minimaal 30 seconden).
3. Spreid de grote en kleine schaamlippen met de ene hand en reinig met de andere hand het gebied rondom de plasopening door met een nat washandje of een natte tissue een aantal maal van boven naar beneden te strijken (richting anus).
4. Ga in een gemakkelijke houding zitten of staan. Kantel vervolgens uw bekken.
5. Spreid met een hand opnieuw de schaamlippen en trek ze voorzichtig iets naar boven. De opening van de plasbuis is nu te zien als een klein sterretje (zie tekening hiernaast).
6. Houd met de andere hand het uiteinde van de katheter iets naar boven en schuif de katheter in één vloeiende beweging voorzichtig richting blaas totdat er urine uitkomt. Schuif de katheter nog iets verder door, zodat de urine door beide katheterogen kan afvloeien. Als de katheter per ongeluk in de vagina terechtkomt, dan moet u een nieuwe katheter gebruiken.
7. Buig het gekleurde dopje van de katheter richting toilet of opvangbak en laat de urine afvloeien.
8. Wanneer er geen urine meer komt, trekt u de katheter langzaam terug.
9. Gooi de katheter weg. De LoFric katheter is voor eenmalig gebruik.
10. Was tot slot uw handen.

DWARSDOORSNEDE VAN HET VROUWELIJK BEKKEN MET DAARIN DE URINEWEGEN



Bij vrouwen heeft de plasbuis een lengte van 3–4 cm. De opening van de plasbuis bevindt zich tussen de clitoris en de vagina (zie tekening bovenaan). Om deze opening te vinden, kan het in het begin handig zijn een spiegel te gebruiken.

Gemakkelijk te openen en sluiten

1. Een keer knippen en de katheter is klaar voor gebruik.



- 2a. Maak de verpakking open met behulp van de plakstrip.



- 2b. Houd de plakstrip op zijn plaats en haal de katheter uit de verpakking.



3. De buitenverpakking is tevens een hygiënisch en discreet wegwerpzakje.



Gebruiksvriendelijke doos

Discreet ontwerp



Optimale katheterlengte

- 10 cm katheter garandeert dat beide katheter-oogjes in de blaas zijn voor volledige blaaslediging.

Gladde katheteroogjes

- De enige met klinische langetermijn documentatie op het gebied van verminderd risico op complicaties.

Urotonic[™] Surface Technology

- minimaliseert wrijving tijdens het katheteriseren
- verzekert comfort
- verminderde kans op korte- en langetermijn complicaties
- uniek voor LoFric[®] katheters

Gebruiksvriendelijk handvat

- goede grip waardoor betere controle
- steriel in de verpakking
- non-touch techniek mogelijk
- standaard connectorvorm
 - kan direct aangesloten worden op een opvangzak
 - vrije urineafvoer
 - kleur gecodeerd voor maatindicatie (Ch)

Direct klaar voor gebruik

- steriele zoutwateroplossing toegevoegd
- een keer knippen en de katheter is klaar voor gebruik

Vrij van pvc, ftalaten en latex

Plakstrip

- voor een gemakkelijke bevestiging aan ieder droog en schoon oppervlak

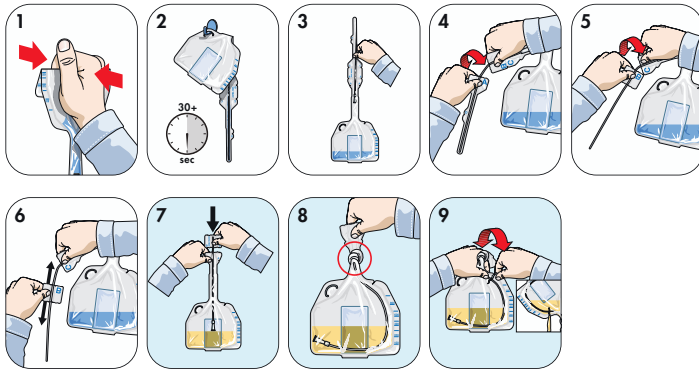


ONDERWEG KATHETERISEREN

LoFric Hydro-Kit

Katheteriseren onderweg, tijdens de vakantie of op het werk kan betekenen dat behalve schoon water ook een toilet ontbreekt. Om dan toch te kunnen katheteriseren is het makkelijk om LoFric Hydro-Kit te gebruiken. Dit is de LoFric katheter in combinatie met een waterzakje en opvangzak (1000 ml).

Instructie:



1. Houd de verpakking rechtop. Knijp door het waterzakje te vouwen. Laat het water naar de katheter lopen.
2. Gebruik de lus om de verpakking op te hangen. Laat het water minstens 30 seconden op de katheter inwerken, terwijl u zichzelf verder gereed maakt om te katheteriseren.
3. Draai de verpakking om zodat het sachet naar beneden wijst en het water terugstroomt in de opvangzak.
4. Scheur de verpakking af door de scheurflapjes die gemarkeerd worden met 'A' uit elkaar te trekken.
5. Trek de scheurflapjes die gemarkeerd worden met 'B' uit elkaar.
6. Het gedeelte dat gemarkeerd is met 'B' kunt u gebruiken als inbrenghulp. Voer de katheterisatie uit zoals u deze heeft geleerd.
7. Schuif de katheter terug in de zak.
8. Knoop de zak dicht.
9. Gooi de zak in z'n geheel weg of leeg hem eerst door de scheurflapjes uit elkaar te trekken.

Bel voor een gratis informatiepakket de volgende telefoonnummers

Nederland: 0800 363 22 08

België: +32 3 232 06 15

LOFRIC VOOR KLEINE KINDEREN: EEN AANTAL TIPS

1. Het katheteriseren van kleine kinderen gaat het makkelijkste wanneer u het kind op een tafel of commode legt.
2. Het is belangrijk dat het bovenlichaam wat hoger ligt, eventueel op een kussen, zodat de blaas helemaal wordt gelegeed.
3. Laat de urine in een luier, een opvangbakje of urinezakje afvloeien.
4. Laat het kind zo vroeg mogelijk actief meewerken aan het katheteriseren.
5. Kinderen vanaf 4 à 5 jaar kunnen geleidelijk aanleren om zichzelf te katheteriseren. Wellspect HealthCare heeft speciaal voor kinderen een instructieboekje ontwikkeld.
6. In het ziekenhuis kunt u als ouders uitvoerige begeleiding krijgen.

De kinderkatheter is verkrijgbaar in twee verschillende lengtes. Een dunne, korte katheter voor kinderen (lengte 20 cm) en een dunne, langere katheter (lengte 30 cm) voor wat oudere jongens.



NUTTIGE INFORMATIE EN TIPS

Voor het katheteriseren:

Probeer, indien mogelijk, altijd eerst om zonder hulpmiddelen uit te plassen. Ontspan uw bekkenbodempieren. en ga niet persen met uw buikspieren.

Frequentie:

Hoe vaak u zichzelf per dag moet katheteriseren hangt af van verschillende factoren. Uw verpleegkundige of arts zal u helpen de juiste frequentie te vinden. Het is van belang om de hoeveelheid urine in uw blaas niet boven de 400 ml te laten komen.

Eenmalig gebruik:

De LoFric katheter is voor eenmalig gebruik, dus gooi deze na gebruik weg. Hergebruik kan leiden tot urineweginfecties.

Ontlastingspatroon:

Een regelmatig ontlastingspatroon, bij voorkeur elke dag, is van groot belang. Het is dan makkelijker uw blaas geheel te legen.

Moeilijkheden bij het inbrengen van de katheter:

Als het niet lukt de katheter in te brengen, probeer dan te ontspannen. Het is meestal de sluitspier die de doorgang belemmert, met name wanneer u gespannen bent. Een handig trucje is om dan een paar

keer te hoesten, zodat de sluitspier zich even ontspant en u de katheter voorbij de sluitspier kunt schuiven. Ook kunt u een lichte druk uitoefenen op de katheter. Na een tijdje ontspant de sluitspier en glijdt de katheter naar binnen. Tevens kunt u proberen de katheter in te brengen terwijl u net doet alsof u plast, ook dit kan de handeling vergemakkelijken.

Blaasontsteking

Als u een lichte blaasontsteking heeft, dan moet u veel water drinken, ongeveer twee tot drie liter per dag. Soms kan het hierdoor nodig zijn het aantal katheterisaties per dag op te voeren. Op deze manier wordt uw blaas regelmatig gelegegd, zodat bacteriën worden weggespoeld. Als u klachten houdt, moet u uw arts raadplegen. Als u een blaasontsteking heeft met symptomen als koorts, een branderig gevoel bij het katheteriseren, sterk ruikende urine, regelmatig aandrang, pijn in de rug of bloed in de urine, dan moet u direct uw arts raadplegen.

Bloed aan de katheter

Een beetje bloed aan de katheter is geen reden voor bezorgdheid. Dit kan het gevolg zijn van een lichte irritatie en verdwijnt na enkele dagen. Is dit niet het geval of wordt het erger, neem dan contact op met uw verpleegkundige of arts.