

Lofric®

**WEGWIJZER VOOR
ZELFKATHETERISATIE**

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
De werking van de urinewegen	4
Waarom is katheterisatie nodig	5
Wat is intermitterende (zelf)katheterisatie?	7
Katheteriseren met LoFric®	8
Aanwijzingen voor het gebruik van LoFric®	9
Mannen: hoe LoFric® te gebruiken	10
Dwarsdoorsnede van het mannelijk bekken met daarin de urinewegen	11
Vrouwen: hoe LoFric® te gebruiken	12
Dwarsdoorsnede van het vrouwelijk bekken met daarin de urinewegen	13
Buitenshuis katheteriseren	14
LoFric® voor kleine kinderen: een aantal tips	16
Nuttige informatie en tips	17
Achtergrondinformatie	19
Aanvraagkaart Medical Information Card	20

*Iedereen kan, ongeacht zijn of haar leeftijd,
te maken krijgen met blaaslegingsstoornissen.
U heeft van uw arts het advies gekregen om te
gaan katheteriseren met LoFric®. U bent niet de
enige. Vele duizenden mensen in Nederland
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.*

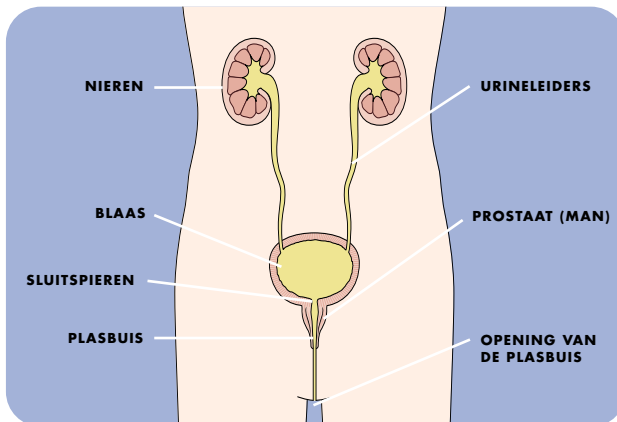
*Het is bedoeld als aanvulling op de aanwijzingen die u heeft
gekregen in het ziekenhuis. U kunt dit boekje ook gebruiken om
thuis alles nog eens rustig na te lezen.*

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.

HET URINEWEGSTELSEL



WAAROM IS KATHETERISATIE NODIG

Katheterisatie is nodig als het urinewegstelsel door ziekte of een ongeluk niet goed functioneert. Er kunnen dan problemen ontstaan onder andere 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 urineretentie genoemd. Achterblijvende urine is een uitstekende voedingsbodem voor bacteriën waardoor urineweginfecties kunnen ontstaan.

Retentie 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.

Intermitterend (zelf)katheteriseren

De behandelmethode waar bij u voor gekozen is, is het met regelmaat legen van de blaas met behulp van een katheter. Deze techniek wordt intermitterend katheteriseren genoemd, of als u dit zelf doet: intermitterende zelfkatheterisatie.

Als u zelf katheteriseert of binnenkort gaat katheteriseren, is het goed te weten dat intermitterend (zelf) katheteriseren een eenvoudige en effectieve behandelmethode is die al vele jaren wordt toegepast. Op dit moment worden duizenden Nederlanders geholpen met deze techniek, u bent niet alleen!



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 slangetjes dat door de plasbuis in de blaas wordt gebracht, waardoor de blaas eenvoudig kan worden gelegegd. 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 gezeten 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.

KATHETERISEREN MET LOFRIC®

De LoFric® katheter is in 1983 geïntroduceerd als opvolger van de katheters die met gel werden gladgemaakt. Dit betekende een grote verbetering in de kwaliteit van het leven en het comfort van de gebruiker.

De LoFric® katheter is sindsdien verder ontwikkeld en verfijnd. Wij hebben ons daarbij laten inspireren door de dolfijn. Het gemak waarmee dit dier door het water glijdt en de mate waarmee hij één is met zijn omgeving hebben wij getracht terug te laten komen in de LoFric® katheter. Hierdoor is een ongeëvenaarde katheter ontstaan die het lichaam respecteert en die vooral veilig is. Door de jaren heen is LoFric® vaak gebruikt in onderzoeken en hieruit blijkt dat de keuze voor LoFric® een goede is.

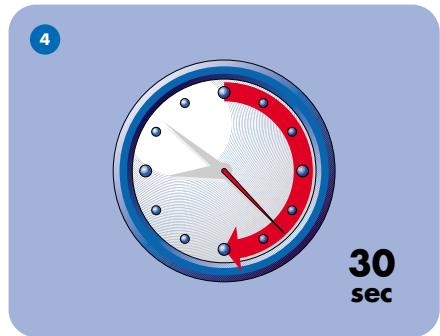
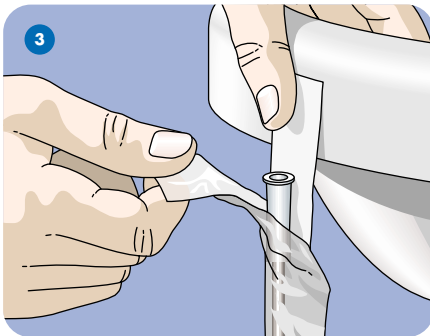
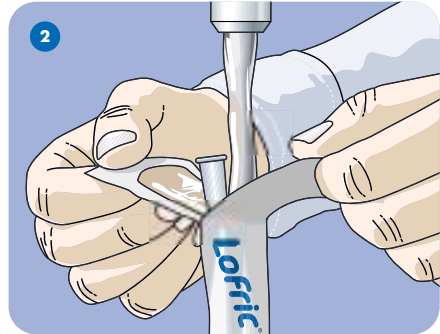
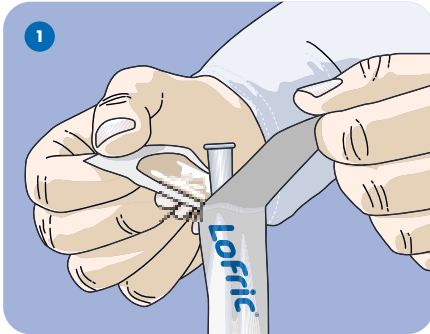
De LoFric® katheter is gemakkelijk in het gebruik. Er is niets meer nodig dan schoon water. Gewoon kraanwater is al voldoende om de katheter gebruiksklaar te maken. De coating is gemaakt van Polyvinylpyrrolidon (PVP) en zout. Door het contact met water vormt deze coating een zachte en uiterst gladde glijlaag. Het zout zorgt ervoor dat dit water ook wordt vastgehouden, zelfs als het in contact komt met de urine in de blaas.

Door deze kwaliteiten en het gemak waarmee u LoFric® kunt gebruiken, zal deze katheter al snel één zijn met uw leven.



Het principe van de LoFric® katheter. 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. 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 nacht-

kastje 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.

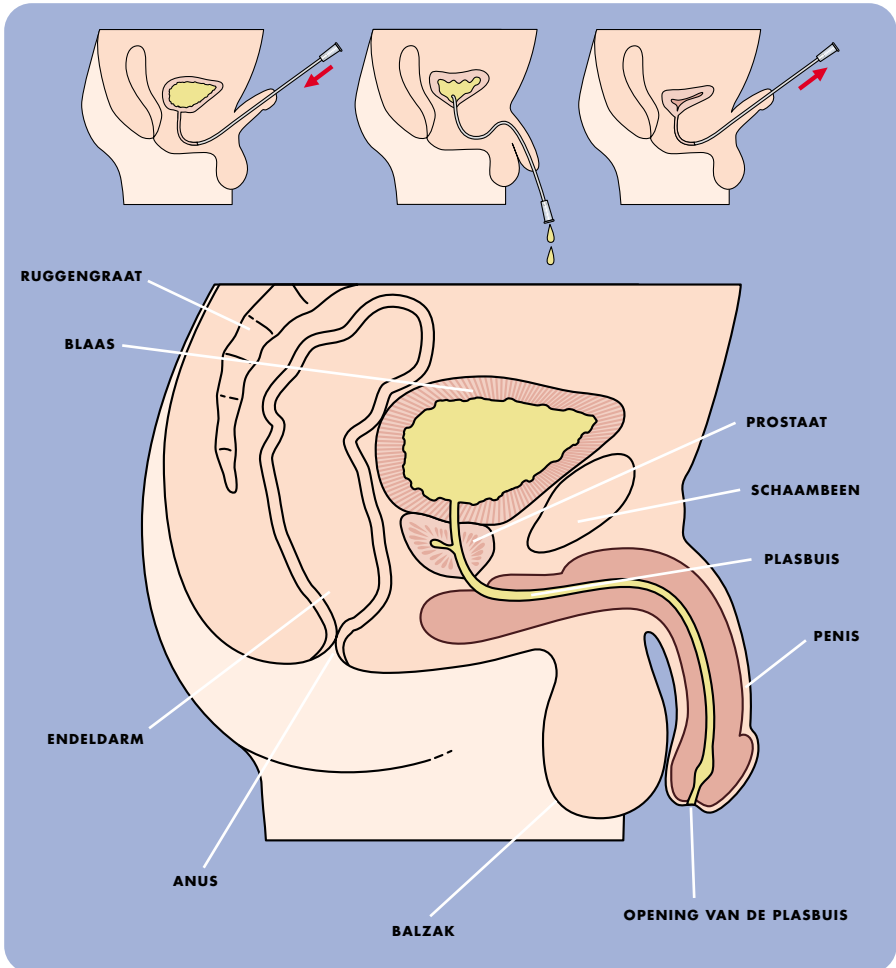
MANNEN: HOE LOFRIC® TE GEBRUIKEN

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 bij het 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



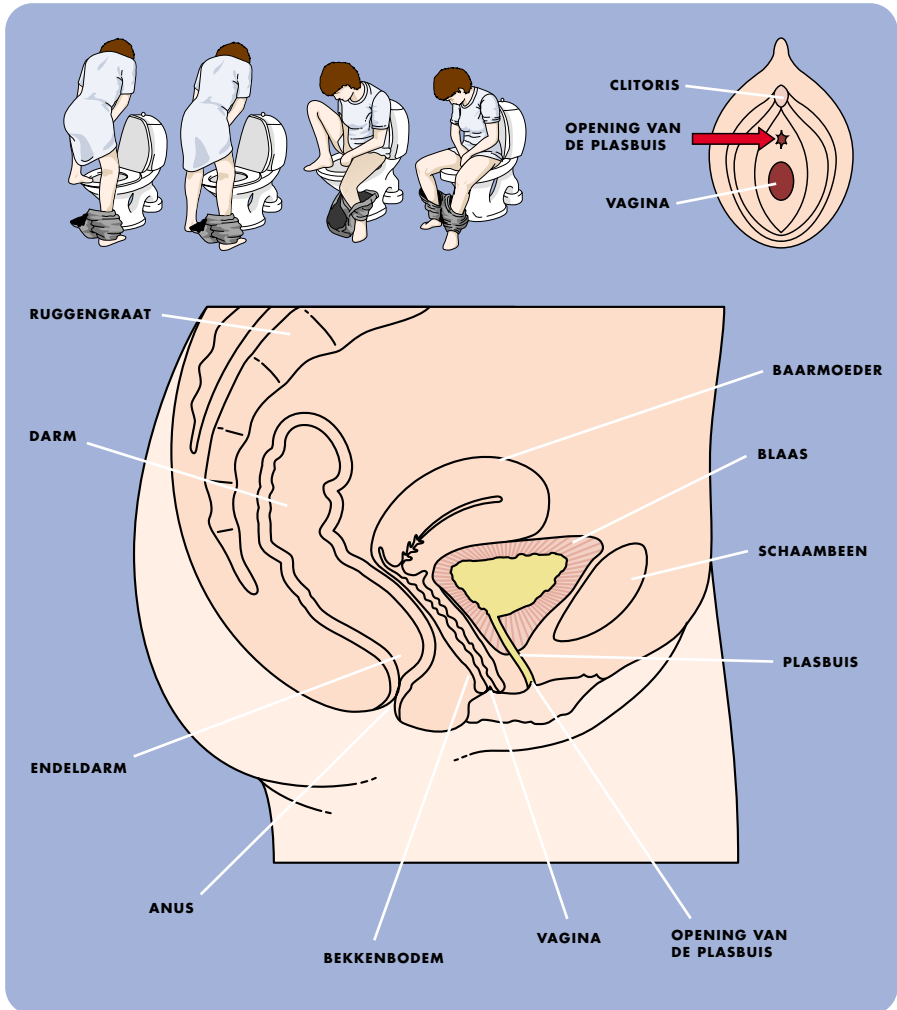
Als men bij het inbrengen van de katheter de penis omhoog houdt richting buik (zie tekening bovenaan), dan zal de vorm van de plasbuis wijzigen. De katheter laat zich makkelijk naar de blaas geleiden omdat de vorm wijzigt van een S-vorm in een U-vorm (minder bochten).

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

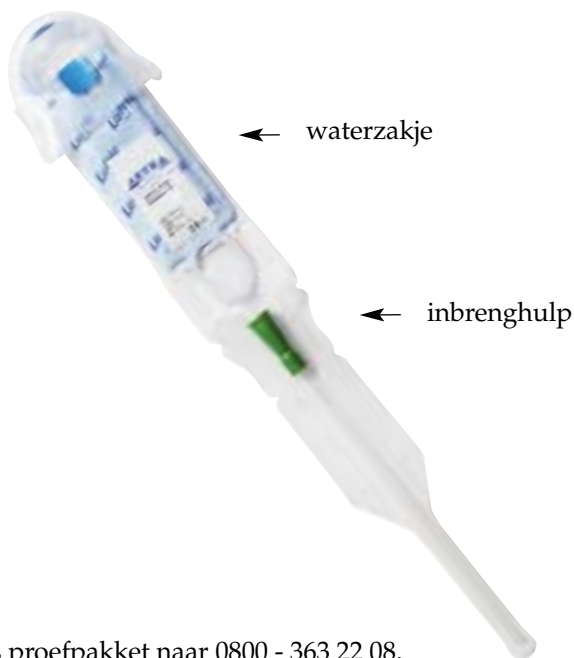


Bij vrouwen heeft de plasbuis een lengte van 3–4 cm. De opening van de plasbuis bevindt zich tussen de clitoris en de vagina (zie tekening bovenaan). Om deze opening te vinden kan het in het begin handig zijn een spiegel te gebruiken.

BUITENSHUIS KATHETERISEREN

LoFric® H₂O

Katheteriseren maakt deel uit van het dagelijks leven. Daarom moet een katheter ook buitenshuis veilig gebruikt kunnen worden. Uit onderzoek blijkt dat 80% van de toiletten buitenshuis bacteriologisch verontreinigd is. Met name de bril en de kraan zijn uitstekende voedingsbodems voor bacteriën. De kans op een infectie is onder deze omstandigheden erg groot. De oplossing in deze situaties is LoFric® H₂O. Deze katheter bevat naast een waterzakje een geïntegreerde inbrenghulp. Deze zorgt ervoor dat u de katheter niet hoeft aan te raken. Op deze manier bent u, ook buitenshuis, verzekerd van optimale hygiëne en gebruiksgemak.



Bel voor een gratis proefpakket naar 0800 - 363 22 08.

Leverbaar voor mannen, vrouwen en kinderen.

ONDERWEG KATHETERISEREN

LoFric® Hydro-Kit™

Katheteriseren onderweg, op vakantie of tijdens het werk kan iemand in situaties brengen waarbij zowel schoon water als een toilet niet aanwezig zijn. Om dan toch te kunnen katheteriseren is het makkelijk om LoFric® Hydro-Kit™ te gebruiken. Dit is de bekende LoFric® katheter in combinatie met een watersachet en een urine-opvangzak, voor als een toilet niet in de buurt is.



Voor meer informatie kijk op www.lofric.nl of bel 0800 – 363 22 08.

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 gelegegd.
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. Astra Tech 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 regelmatige ontlasting, 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 handige 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 katheterisatie per dag op te voeren. Op deze manier wordt uw blaas regelmatig gelegeerd, zodat bacteriën worden weggespoeld. Als u klachten houdt, moet u uw arts te 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.

Reizen naar het buitenland:

Neem voldoende katheters mee als u op reis gaat. Als u problemen bij de douane verwacht, vraag dan een verklaring van uw huisarts waaruit blijkt dat u de katheters voor medische doeleinden gebruikt.

Als u twijfelt aan de kwaliteit van het water in het buitenland, gebruik

dan een fles mineraalwater of gekookt water om de katheter nat te maken of gebruik LoFric® Hydro-Kit™ of LoFric® H₂O. Een goede stelregel is: als u het vertrouwt om het water te drinken, is het zeker goed om mee te katheteriseren.



Vragen over katheteriseren: u kunt met vragen over katheteriseren het **gratis servicenummer** van Astra Tech bellen: **0800-363 22 08** of op onze internetsite kijken: www.lofric.nl

ACHTERGRONDINFORMATIE

Medical Info Card

Het is verstandig een kaartje met gegevens over de LoFric® katheter bij u te dragen, waarin u aangeeft dat u zichzelf katheteriseert. Dit voor het geval u dit niet zelf aan kunt geven. Daarnaast is het makkelijk om alle gegevens over uw katheter bij de hand te hebben voor als u bijvoorbeeld ergens katheters moet bestellen. Hiervoor heeft Astra Tech een Medical Info Card ontwikkeld. Dit is een geplastificeerd kaartje ter grootte van een bankpasje. U kunt dit kaartje gratis aanvragen door de antwoordkaart achter in dit boekje in te vullen en – zonder postzegel – naar het op de kaart genoemde antwoordnummer te sturen. U ontvangt dan zo spoedig mogelijk uw persoonlijke Medical Info Card. Tevens krijgt u automatisch een aantal keer per jaar gratis de Dialoog toegestuurd. De Dialoog is het informatiebulletin van LoFric®. Hierin vindt u onder andere tips en adviezen en ingezonden brieven van medekathetergebruikers. Ook houden wij u via deze weg op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen binnen het LoFric® assortiment..

0800-nummer

Als u vragen of opmerkingen heeft over de LoFric® katheter, neem dan contact op met Astra Tech via het gratis informatienummer 0800 - 363 22 08. Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 12.30 uur en van 13.00 uur tot 17.00 uur.

TPG Post

Port betaald

Port payé

Pays-Bas

Opsturen in een gesloten envelop naar:

Astra Tech B.V.

Antwoordnummer 10173

2700 VB ZOETERMEER



MEDICAL INFO CARD

Het is handig om een kaartje met gegevens over uw katheter bij u te dragen. Hiervoor kunt u de Medical Info Card gebruiken. Dit is een geplastificeerd kaartje in het formaat van een bankpasje.

Ja, ik ontvang graag gratis de Medical Info Card

Naam: Voorletters: (indien kind graag ook de voornaam)

Adres: E-mail:

Postcode: Woonplaats: Geboortejaar: E-mail:

Telefoonnummer: Geslacht: M V

Naam behandelaar uroloog: ziekenhuis:

incontinentieverpleegkundige: ziekenhuis:

andere specialist namelijk: naam: ziekenhuis:

Hoe vaak katheteriseert u zich: maal per dag week

Reden van katheteriseren:

Katheteriseert u zich via een continent stoma ja nee

Welk type en maat katheter gebruikt u? (u vindt deze gegevens op de verpakking)

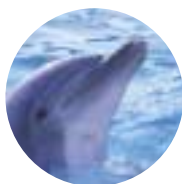
Katheter	Type	Maat v/d katheter	Handtekening:
<input type="checkbox"/> LoFric®	<input type="checkbox"/> Nelaton	<input type="checkbox"/> Pediatric 20 cm	<input type="checkbox"/> CH 06
<input type="checkbox"/> LoFric® Plus	<input type="checkbox"/> Triemann	<input type="checkbox"/> Pediatric 30 cm	<input type="checkbox"/> CH 14
<input type="checkbox"/> LoFric® Hydro-Kit™	<input type="checkbox"/> Female 20 cm	<input type="checkbox"/> Dila-Cath™	<input type="checkbox"/> CH 22
<input type="checkbox"/> LoFric® Insi-Cath™	<input type="checkbox"/> Female 15 cm		<input type="checkbox"/> CH 16
<input type="checkbox"/> LoFric® H ₂ O			<input type="checkbox"/> CH 10
<input type="checkbox"/> Anders:.....			<input type="checkbox"/> CH 18
			<input type="checkbox"/> CH 12
			<input type="checkbox"/> CH 20

Ik ontvang ook graag:

Een LoFric® Knijper, bedoeld voor mensen met een slechte handfunctie om de hanteerbaarheid van de katheter te vergroten

Met het insturen van deze kaart stemt u ermee in dat wij uw gegevens in ons bestand opnemen om u te informeren over nieuwe ontwikkelingen op het gebied van katheteriseren en de LoFric® katheter. Dit privacyoverwegingen adviseren wij u deze antwoordkaart in een envelop te stoppen en zonder postzegel te sturen naar het antwoordnummer dat vermeld staat op de achterzijde van deze kaart. Voor meer informatie: bel gratis 0800 – 363 22 08.

KATHETERISEREN MET LOFRIC®



De LoFric® katheter heeft sinds zijn introductie in 1983 een grote verbetering in de kwaliteit van het leven en het comfort van de gebruiker teweeggebracht.

De LoFric® katheter is na zijn introductie verder ontwikkeld en verfijnd. Astra Tech heeft zich daarbij laten inspireren door de dolfijn. Het gemak waarmee dit dier door het water glijdt en de mate waarmee hij één is met zijn omgeving hebben wij getracht terug te laten komen in de LoFric® katheter. Hierdoor is een ongeëvenaarde katheter ontstaan die het lichaam respecteert en die vooral veilig is. Door de jaren heen is LoFric® vaak gebruikt in onderzoeken en hieruit blijkt dat de keuze voor LoFric® een goede is.

LoFric® wordt vervaardigd door Astra Tech. Astra Tech stelt in haar handelen de gebruiker van haar producten centraal en heeft oog voor de kwaliteit van leven. Veiligheid is daarbij zeker een aspect dat van belang is.



Astra Tech B.V., Postbus 656, 2700 AR ZOETERMEER
Tel.: 079 - 360 19 50, Fax: 079 - 362 37 48, www.lofric.nl