

  
**GentleCath™ Glide**  
*that's a relief*

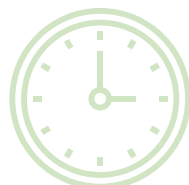
Designet til hurtig\*  
og bekvem indføring  
af kateter

\*Ingen ekstra ventetid, når kateteret er fugtet.

# Kom i gang

For nogle kan det, at skulle begynde på at bruge kateter give anledning til bekymringer. Du kan stå overfor fysiske udfordringer eller gå ind i en helt ny fase af dit liv.

*Vi er her, og sammen med dit team af sundhedspersonale vil vi gøre din overgang til brug af kateter så let som mulig.*



## GentleCath™ Glide

Du har fået GentleCath™ Glide, der er et intermitterende kateter, der er udformet med henblik på maksimal brugervenlighed og bekvemmelighed.

Denne brochure forklarer, hvordan man bruger et kateter, og den indeholder alle de oplysninger, du behøver for at komme godt i gang med GentleCath™ Glide.

Her finder du klare anvisninger, diagrammer og svar på de mest almindelige spørgsmål.

## Hvordan bruger man et kateter?

Et kateter er et hult plasticrør, der føres ind i blæren, for at tømme den for urin. Processen kaldes intermitterende kateterisation eller intermitterende selvkateterisation.

Kateter bruges, når din blære er fuld, og du ikke kan få urinen ud eller for at fjerne al tilbageværende urin i din blære, hvis den ikke er tømt helt.

Din blære skal tømmes fire til seks gange om dagen, afhængigt af hvor meget væske du drikker.<sup>1</sup>

### Urinrørets åbning

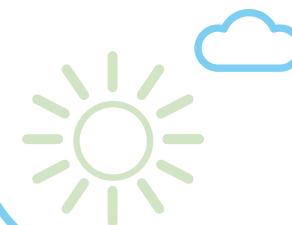
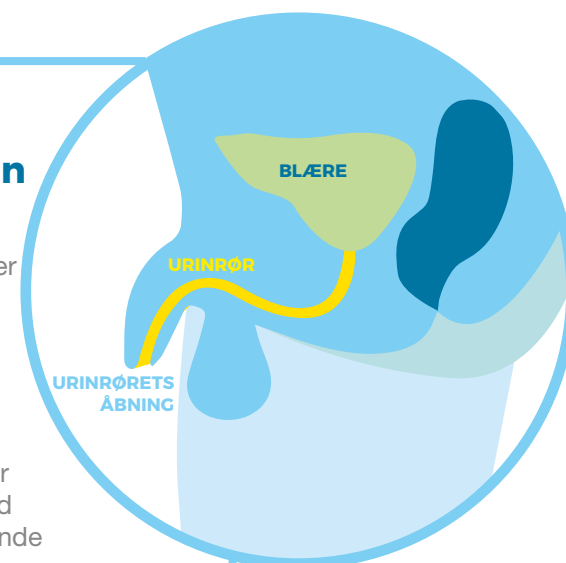
Kateteret indføres i urinrørets åbning (hullet, hvor urinen kommer ud).

### Urinrør

Kateteret føres gennem urinrøret frem til blæren.

### Blære

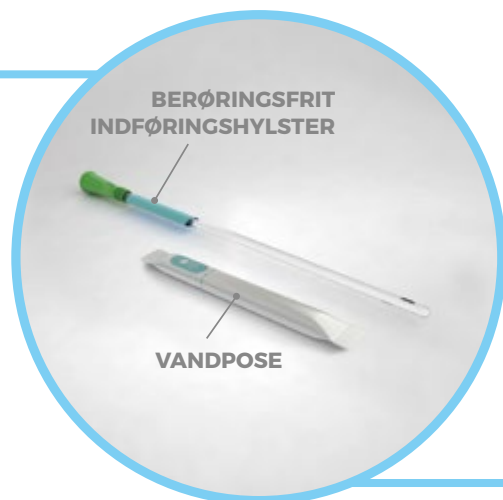
Når kateteret er inde i blæren, kan urinen løbe ud.



# Introduktion af GentleCath™ Glide

GentleCath™ Glide er udviklet til at gøre det så bekvemt som muligt at bruge kateter.

## Hvordan bruger jeg GentleCath™ Glide?



## GentleCath™ me+™

GentleCath™ me+™ er en service, der er udviklet til at give dig de oplysninger, du har brug for til at lette overgangen til at bruge kateter.

### Personlige anvisninger:

Du kan finde personlige anvisninger på, hvordan du bruger GentleCath™ Glide på hjemmesiden GentleCath™ me+™.

[www.gentlecath.co.uk](http://www.gentlecath.co.uk)



## Hvordan gør GentleCath™ Glide det lettere at bruge kateter?

### Jævn, glat overflade

**Funktion:** Hydrofilt kateter med lav friktion

Det jævne og glatte kateter er udviklet til at gøre det lettere at bruge kateter.

### Færre rester

**Funktion:** FeelClean™ teknologi

Kateteret er udviklet på grundlag af vores unikke teknologi, og er beregnet til at reducere de rester og det griseri, som opstår ved brug af kateter, så du ikke behøver at bekymre sig om at få det på dit tøj, hænder eller krop.

### Forhindrer kontaminering af kateter

**Funktion:** Et berøringsfrit indføringshylster

GentleCath™ Glide har et berøringsfrit indføringshylster, der hjælper med at forhindre kontaminering af kateteret med bakterier fra hænderne.<sup>2,3</sup>

### Hurtig og diskret

**Funktion:** Hurtig fugtning

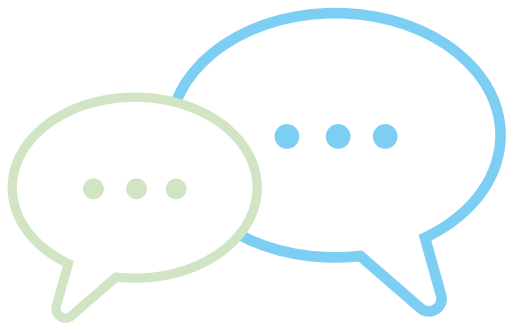
GentleCath™ Glide er klar til brug uden unødvendig forsinkelse. Du kan indføre kateteret, så snart du har brudt den lille pose med steril vand og har fugtet kateteret - for hurtig og diskret brug.

### Indeholder ikke DEHP

GentleCath™ Glide kateter er fremstillet uden brug af DEHP\*.

\*DEHP (di(2-ethylhexyl)phthalat) anvendes til at blødgøre PVC plastic og mistænkes for at reducere frugtbarhed.





## Ofte stillede spørgsmål

*Vi har besvaret de spørgsmål, mænd ofte stiller i forbindelse med brug af kateter.*

Hvis du har et spørgsmål, som du ikke finder svar på her, kan du ringe til din forhandler eller alternativt ConvaTec Danmark A/S på telefon **48 16 74 74**. Du finder også flere oplysninger på vores websted GentleCath™ me+™ og via nedenstående QR-kode. Endelig kan du henvende dig til et medlem af dit sundhedsteam.



[www.gentlecath.co.uk](http://www.gentlecath.co.uk)

**Professionelt råd:**  
Vores online video med ofte stillede spørgsmål kan besvare nogle af dine spørgsmål og bekymringer.



### Hvor tit skal jeg tømme min blære?

- Mange mænd bruger kateter som det første om morgenen og det sidste om aftenen samt 2-3 gange i løbet af dagen<sup>1</sup>
- Brug kateter, når du føler behov for at urinere, eller når din blære indeholder 300-500 ml urin<sup>1</sup>
- Kontroller mængden, når du tømmer blæren, for at konstatere, at din blære ikke indeholder over 500 ml. Hvis den gør, skal du bruge kateter oftere<sup>1</sup>
- Du skal bruge kateter efter din læges anvisninger

### Hvad med sex eller intime situationer?

- Brug af kateter bør ikke have nogen indflydelse på dit sexliv
- Du kan evt. bruge kateter, før du har sex. Det vil øge din tryghed og hjælpe med at undgå mulige lækager
- Husk at vaske din penis efter seksuel aktivitet for at hjælpe med at forhindre infektion

### Hvordan får jeg leveret katetre?

Der er mange forhandlere, der leverer direkte til din dør. Ring til os for flere oplysninger på telefon

**48 16 74 74**

# Urinvejsinfektioner (UVI)

Urinvejene omfatter alle de organer, vores krop bruger til at danne og bortlede urin, inklusive nyrer, urinleder, blære og urinrør.

Urin er normalt steril, og dens naturlige udløb forhindrer normalt bakteriedannelse i urinvejen.

Men hvis urinen forbliver i blæren, er der mulighed for bakterievækst, der kan give infektion.<sup>1</sup>



## Hvordan undgår jeg urinvejsinfektion?

Du kan på forskellig vis hjælpe med at nedsætte faren for urinvejsinfektion

- **Vask dine hænder grundigt**

Det er meget vigtigt at vaske hænder og opretholde høj personlig hygiejne før og efter brug af kateter

- **Drik nok væske**

Bestræb dig på at drikke mindst 1½-2 liter væske om dagen<sup>1</sup>

- **Brug regelmæssigt kateter**

Regelmæssig urintømning er vigtig for at nedsætte faren for infektion<sup>1</sup>

- **Undgå at berøre det sterile kateter**

Berøringsfrit indføringsshylster, som på GentleCath™ Glide, kan hjælpe med at forhindre kontaminering af kateteret

## Hvordan opdager jeg, at jeg har en urinvejsinfektion?

De følgende symptomer er tegn på, at du har en urinvejsinfektion.

- Feber
- Smerter eller en brændende følelse ved indføring af kateter og udledning af urin
- Behov for at tømme blæren oftere end normalt
- Lækage mellem tømning med kateter
- Smerter i nyrerne

Kontakt en læge, hvis du får et af disse symptomer.

# Vejledning i håndvask

Korrekt vask af hænder er vigtig for alle, da det er en af de bedste måder til at forhindre sygdom og spredning af bakterier.

Grundig vask af hænder er afgørende for alle, der bruger kateter, for at forhindre spredning af bakterier.

Her er vores hurtige vejledning i grundig vask af hænder:

1. Gør dine hænder våde under rent, rindende vand (varmt eller koldt), luk for hanen og tilføj sæbe.
2. Få sæben til at skumme og vask hænderne ved at gnubbe dem sammen med sæben. Vask alle dele af hænderne inkl. bagsiden, mellem fingrene og under neglene. Vask i mindst 20 sekunder.
3. Skyl dine hænder under rindende rent vand, indtil alt skum er væk.
4. Tør dine hænder i et rent håndklæde eller lad dem lufttørre.



# Støttegrupper

*Der findes mange støttegrupper.*

## Lokale støttegrupper

For oplysninger om lokale støttegrupper kan du eventuelt kontakte din lokale kontinenssygeplejerske.

Vi har også samlet et udvalg af støttegrupper her:



### **Kontinensforeningen**

[www.kontinens.org](http://www.kontinens.org)

### **Scleroseforeningen**

[www.scleroseforeningen.dk](http://www.scleroseforeningen.dk)

### **Kræftens Bekæmpelse**

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

### **Hjernesagen**

[www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)

### **Rygmarvsskadede i Danmark**

[www.ryk.dk](http://www.ryk.dk)



# Kontakt din forhandler eller ConvaTec Danmark A/S

46 16 74 74

Mandag-fredag (undtagen helligdage).  
Kl. 9-15

[www.convatec.dk](http://www.convatec.dk)

[www.gentlecat.co.uk](http://www.gentlecat.co.uk)

## Professionel rådgivning:

Vores online video med ofte stillede spørgsmål kan besvare nogle af dine spørgsmål og bekymringer.



## Personlige anvisninger:

Du kan finde personlige anvisninger på, hvordan du bruger GentleCath™ Glide på hjemmesiden GentleCath™ me+™.



**Referencer:** 1. Newman D.K. & Willson M.M. (2011) Review of intermittent catheterisation and current best practices. (Vurdering af brug af kateter og hvordan det gøres bedst.) *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? (Den berøringsfrie metode til indføring af intermitterende urinkateter: Kan den reducere faren for, at der kommer bakterier i blæren?) *Spinal Cord* 2005;43(10):611-614. 3. Charbonneau-Smith R. No-touch catheterisation and infection rates in a select spinal cord injured population. (Berøringsfri indføring af kateter og infektionsgrad i en udvalgt gruppe personer med rygmarvsskader.) *Rehabilitation Nursing* 1993;18(5):296-299, 305.