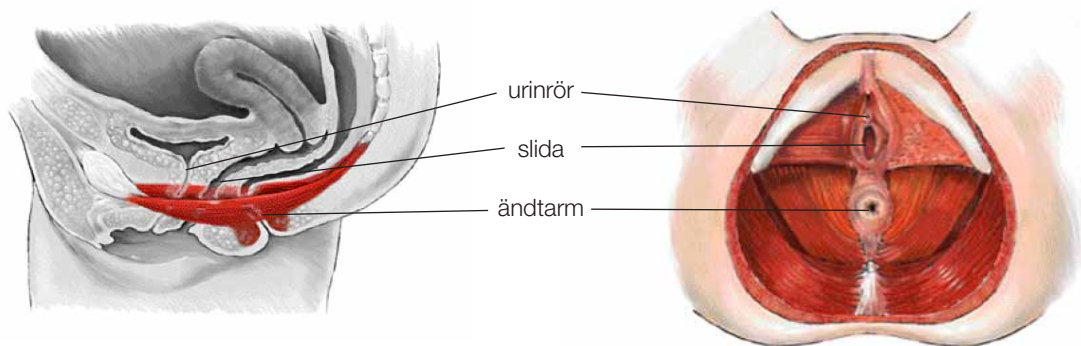


RIK – Ren Intermittent Kateterisering, Kvinna

Ren Intermittent Kateterisering är en behandling som innebär att du med hjälp av en kateter tömmer urinblåsan på urin. Detta görs regelbundet, oftast flera gånger dagligen. Hur ofta du ska självkateterisera dig får du reda på i samband med att du lär dig metoden. Vid RIK använder du en tunn kateter som förs in genom urinröret och upp i urinblåsan. När urinblåsan tömts drar du sakta utkatetern. Den urinvolymsom töms ut bör vanligtvis inte överstiga 400 ml.

Kvinnans anatomi



Instruktion

- Plocka fram de hjälpmedel som behövs.
- Tvätta händerna med tvål och vatten. Det räcker att du tvättar underlivet en gång per dag.
- Förbered katetern och placera den så att du lätt når den när du ska kateterisera dig.
- Prova ut en ställning som känns rätt för dig. Det kan vara sittande eller stående.
- Sära på blygdläpparna och lokalisera urinrörsmynningen genom att känna dig fram. I början kan det vara till fördel att använda en liten spegel så att du ser var katetern ska föras in. Sära på blygdläpparna och lyft därefter lätt uppåt. På detta sätt ser du urinrörsmynningen i spegeln.
- Tag katetern och för försiktigt in den så långt att urinen börjar rinna och sedan ytterligare någon centimeter.
- När urinen slutat att rinna, drar du långsamt ut katetern. Börjar urinen åter att rinna, avvakta till dess det är helt tomt.
- Kasta katetern i soporna.
- Avsluta med handtvätt.



Var extra noggrann med handhygien när du är på offentliga toaletter!

