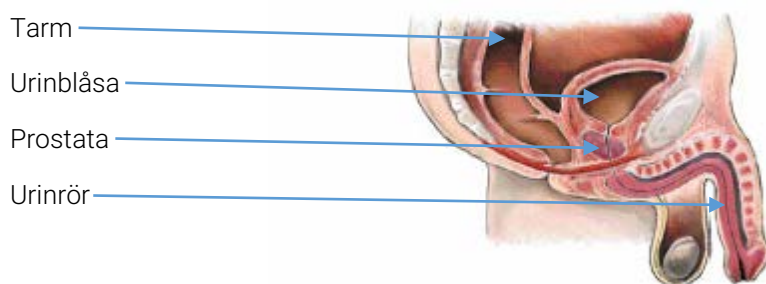


RIK – Ren Intermittent Kateterisering, Man

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 ut katetern. Den urinvolymer som töms ut bör vanligtvis inte överstiga 400 ml.

Mannens 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. Ibland kan det vara bra att försöka kissa innan RIK.
- Prova ut en ställning som känns rätt för dig. Det kan vara sittande eller stående.
- Dra tillbaka förhuden.
- Håll med ett stadigt grepp, utan att klämma för hårt, upp penis mot magen så att urinröret rätas ut ordentligt.
- Tag katetern och för försiktigt in den så långt att urinen börjar rinna och sedan ytterligare någon centimeter.
- När urinen börjar rinna förs penis ner i normalt läge igen.
- Rikta katetern ner i toalettstolen och låt urinen rinna ut.
- När urinen slutat att rinna drar du långsamt ut katetern. Börjar urinen åter att rinna, avvakta till dess det är helt tomt innan du drar ut katetern helt.
- Kasta katetern i soporna.
- Avsluta med handtvätt.

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

