



## Patientinformation

# Instruktioner för RIK = Ren Intermittent Kateterisering

Om du av någon anledning inte kan tömma din urinblåsa själv, **måste du få ut urinen** på annat sätt. RIK är det näst bästa sättet att tömma sin blåsa på, det bästa sättet är att kunna kissa själv.

1. Börja alltid med att tvätta händerna.
2. Förbered därefter katetern enligt instruktion som du fått av uroterapeuten.
3. Du skall **alltid** först försöka kissa själv så mycket som går (mät mängden).
4. Ta sedan tappningskatetern och för in den genom urinröret till urinblåsan till det kommer urin ur den. För därefter in katetern **lite** till för att vara säker på att du tömmer blåsan fullständigt. Håll kvar katetern tills det slutat rinna.
5. Dra sakta ut katetern, då kan det ofta komma ytterligare en liten mängd urin. Mät mängden.

Kissa och tappa det första du gör på morgonen och sedan var 4:e timma under dagen. Gör en tappning det sista du gör före sänggåendet, även om det skulle vara mindre än 4 timmar sedan senast tappningen. Nattetid tappar du endast om du känner ett behov av det eller om du fått särskilda instruktioner.

När du själv kan kissa ut det mesta och den tappade mängden urin vid tre efter varandra följande tillfällen är mindre än 150 ml, kan du sluta tappa dig. Diskutera helst med din uroterapeut först.