**Pasientinformasjon**

**Selvkateterisering**

**RIK** er forkortelse for **ren intermitterende kateterisering**. Det innebærer at urinblæren tømmes regelmessig med et glatt, mykt engangskateter som føres inn i urinrøret.

**Hvorfor tømmer jeg blæren dårlig?** Skader, sykdom og bivirkninger av legemidler kan påvirke kontrollen over blærens samle‐ og tømmefase og gi vannlatingsforstyrrelser med dårlig blæretømming. Årsak kan være epiduralbedøvelse, instrumentell forløsning eller langvarig fødsel. Symptomer kan være vansker med å kjenne vannlatningstrang, starte vannlatingen, svak stråle, hyppig vannlating og urinveisinfeksjoner.

**Hva innebærer RIK?** Selvkateterisering innebærer at du tømmer urinblæren din etter hver vannlatning, minst hver 4 time daglig. Om natten skal du kateterisere etter hvert toalettbesøk.

Ved lite resturin kan du selv måle mengde og avslutte dersom det er mindre enn 150 ml i et døgn.

Målet med RIK er at de som har hatt overfylt urinblære i forbindelse med fødsel skal få avlaste blæren for å motvirke senskader. Ved selvkateterisering blir blæren tømt fullstendig flere ganger per døgn, det gir mulighet for at blæremuskulaturen bedres slik at RIK kan avsluttes. Du vil få en brosjyre med forklaring om hvordan RIK utføres.

**R** står for ren, det vil si god håndvask med såpe og vann før og etter kateterisering.

**I** står for intermitterende. Du skal alltid prøve å late vannet først og så utføre kateterisering like etterpå.

**K** står for kateterisering. Det vil si at du fører et engangskateter inn i urinblæren for å få tømt den. Kateteret kastes etter bruk. Det brukes et nytt kateter til hver kateterisering. Vi anbefaler å bruke lavfriksjonskateter. De er glatte og glir lett i urinrøret, derfor er det ikke nødvendig å bruke lokalbedøvelse.

Du får kateter på blå resept. Det betales egenandel når man ikke har frikort.

**Oppfølging**

* Jordmor ringer deg dagen etter opplæringen for å høre hvordan det går. Noen mestrer RIK fra første dag, mens andre trenger mer veiledning enten per telefon eller ved ny avtale på sykehuset. De fleste sier at det går greit etter litt prøving. Det er viktig at du føler deg trygg på behandlingen.
* Time til oppfølging ved gynekologisk poliklinikk (en uke etter utskriving); dato………………………. Kl……………………

(Ved utskrivning i helg vil du får telefonhenvendelse fra gynekologisk poliklinikk om timen.)

* Ved tegn til urinveisinfeksjon anbefaler vi at du leverer morgenurin til fastlege. Tegn til infeksjon: svie ved vannlatning, illeluktende urin, smerte.
* Ved lite resturin kan du selv måle mengde og avslutte dersom det er mindre enn 150 ml i et døgn. Du skal fortsatt komme til avtalt time for kontroll av resturin før oppfølging avsluttes.
* Ved spørsmål kan du ringe barsel: 7G telefon: 51518778

 7I (barselhotellet) telefon: 51513289

Stavanger universitetssjukehus

hh

[Siter kilden din her.]

Kvinneklinikken SUS, juni 2020.
 [www.sus.no/kvinneklinkken](http://www.sus.no/kvinneklinkken)