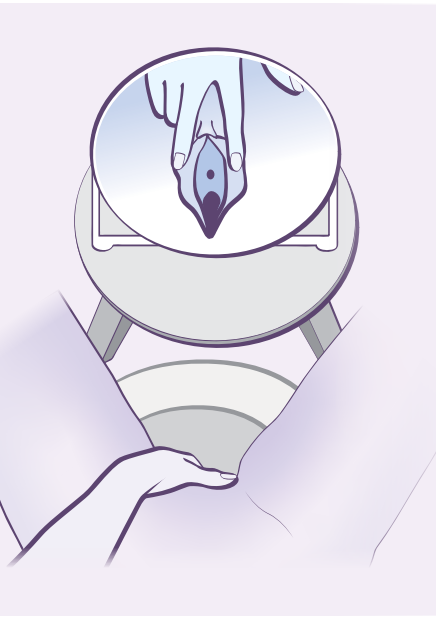
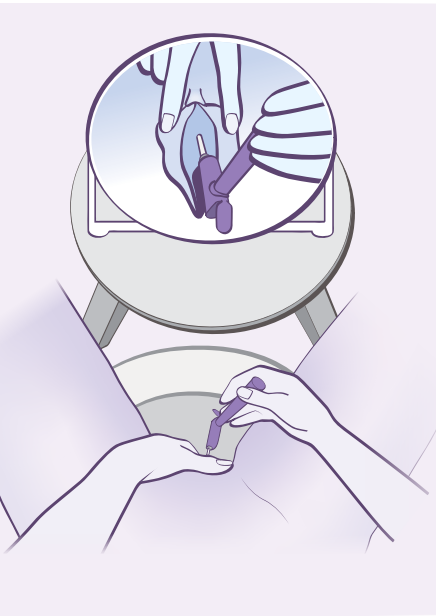


Att komma igång



1. Lär känna din kropp

- Urinrörsöppningen är liten, och sitter mellan klitoris och slidöppningen.
- Den ligger nära ändtarmen så det är viktigt med hygien för att undvika infektion.
- Den kan vara svår att se, så en spegel kan vara till hjälp.



2. Välj en bekväm position

- Att sitta på toaletten är idealiskt. Om det inte går, försök hitta en position som passar dig.
- LoFric Elle med handtag hjälper dig att:
 - Hitta urinröret enklare från början
 - Få bättre kontroll
 - Undvika ta på katetern för bättre hygien
 - Få en bra vinkel vid införandet

Viktig information

LoFric® Elle™ Hydrofil tappningskateter för engångsbruk, färdig att användas.

Kvinnliga användare, vuxna, ungdomar och barn.

För både kort- och långtidsanvändning av ren intermittent kateterisering.

LoFric-katetrar är endast avsedda för användning efter förskrivning..

Innan användning säkerställ att de råd och instruktioner kring kateteriserings-proceduren som du fått av din vårdkontakt följs.

Läs bruksanvisningen i förpackningen för viktig information och fullständiga instruktioner.

Kontakta sjukvårdspersonal/förskrivare om du upplever problem.

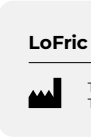
På Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förbättrar livskvaliteten för människor med blås- och tarmproblem. Vi vill inspirera våra användare till bättre självförtroende och självständighet samt till en god hälsa och välbefinnande. Vi har varit ledande inom industrin i mer än 40 år med våra varumärken LoFric® och Navina™. Vår målsättning är alltid att minimera klimatavtrycket från våra produkter och vi strävar passionerat efter att bli klimatneutrala. Vi arbetar tätt tillsammans med användare och vårdpersonal för att förbättra våra produkter och tjänster på ett hållbart sätt, idag och för framtiden.

Wellspect. A Real Difference

För mer information om våra produkter och tjänster, besök Wellspect.se. Följ oss också på LinkedIn, X, Facebook och Instagram.

wellspect.se

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal. Telefonnummer: 031 376 40 00



Tillverkare: Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, Box 14, 431 21 Mölndal.
Tel: 031 376 40 00. www.wellspect.se

 2797 

CD68486-SE-06-18-2025-A © 2025 WELLSPECT. All rights reserved.

Din guide steg för steg till Ren Intermittent Kateterisering (RIK)

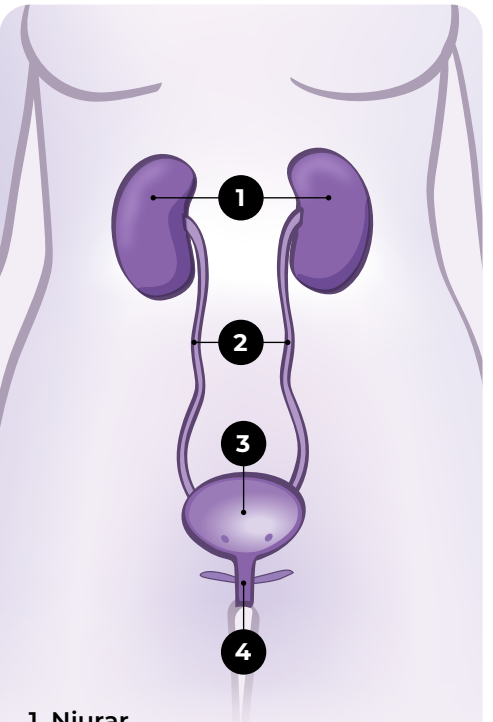
Med LoFric® Elle™



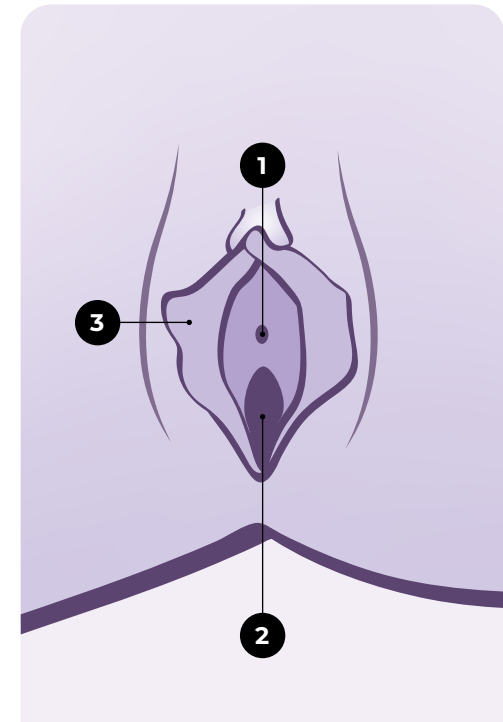
Vad är Ren Intermittent Kateterisering (RIK)?

Ren Intermittent Kateterisering hjälper dig att tömma urinblåsan när kroppen inte klarar det på egen hand.

- Det:
- Skyddar de nedre och övre urinvägarna från komplikationer
 - Reducerar risken för urinvägsinfektion
 - Hjälper dig att tryggt sköta din egen blåshälsa



1. Njurar
2. Urinledare
3. Urinblåsa
4. Urinrör



1. Urinrörsöppning
2. Slidlöppning
3. Blygdläppar

Kateteriseringsguide steg-för-steg

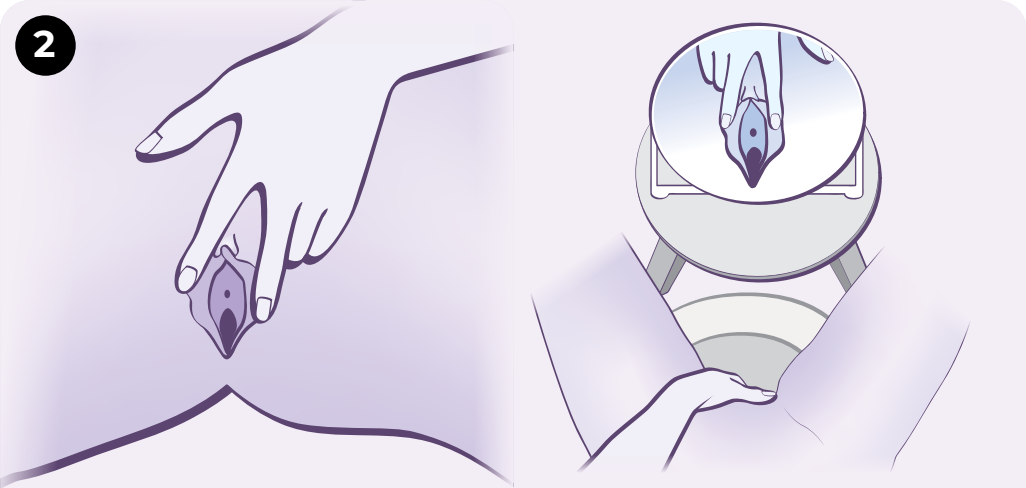
1



Steg 1: Tvätta händerna

Tvätta händerna med tvål och vatten innan och efter kateteriseringen.

2

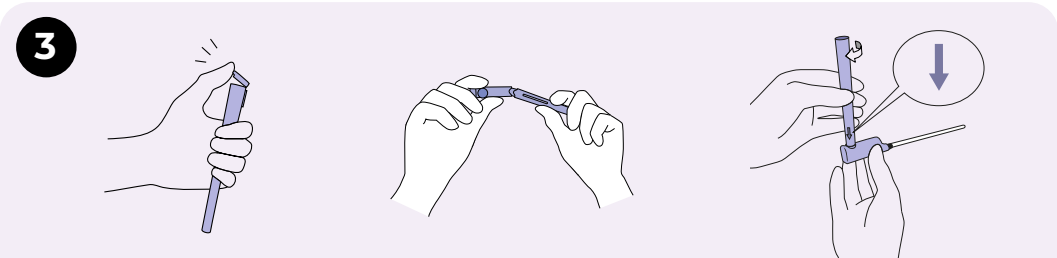


Steg 2: Hitta urinrörsöppningen

Använd en spegel om det behövs.

Sära försiktigt på blygdläpparna med din icke dominanta hand och lyft lite uppåt för att hitta urinrörsöppningen.

3



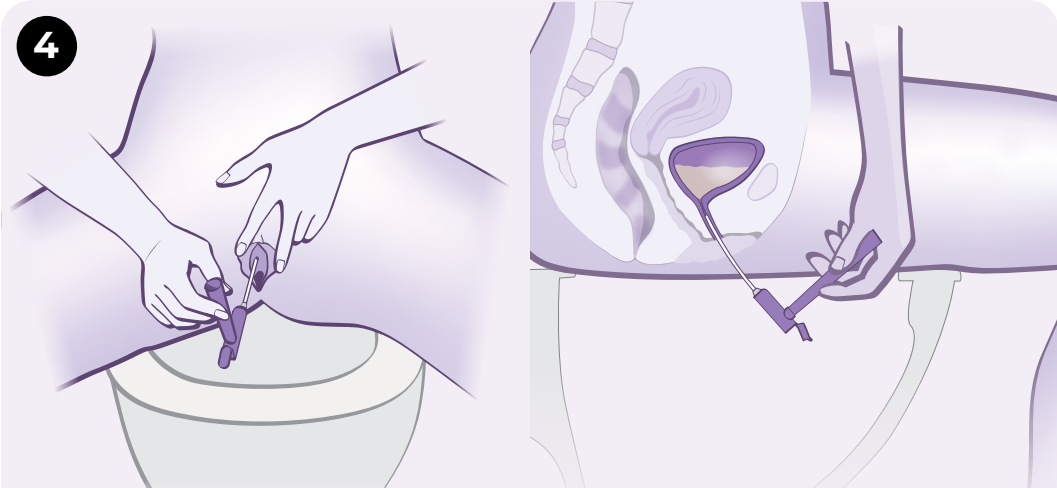
Steg 3: Öppna LoFric Elle-katetern och fäst handtaget

Öppna det övre locket.

Greppa katetern och böj försiktigt den övre delen för att öppna. Drag ut katetern ur behållaren.

Fäst handtaget på katetern med en lätt vridning, kontrollera att pilen på handtaget pekar mot katetern.

4



Steg 4: För in katetern

Tippa ditt bäcken framåt, sära på blygdläpparna. Håll handtaget med din dominanta hand.

För långsamt och försiktigt in katetern i urinröret.

5



Steg 5: Vänta tills urinen börjar rinna

När urinen börjar rinna är katetern på rätt plats.

För försiktigt in katetern ytterligare någon cm för att säkerställa att den är tillräckligt långt in i urinblåsan.

6



Steg 6: Dra ut katetern

När urinen slutar rinna, dra ut katetern långsamt.

Om urin börjar rinna igen, vänta tills urinflödet upphör, för att säkerställa fullständig tömning.

7



Steg 7: Kasta eller återvinn

Sätt tillbaka katetern i den nedre behållaren. Kassera eller förvara den i din väska tills du kan slänga den. Vänligen notera! Behållaren är återvinningsbar som plastförpackning.

Tips för att lyckas

- Öva på en lugn och avskild plats.
- Ta det i din egen takt - du blir tryggare ju mer du övar.
- Be om hjälp eller vägledning när du behöver det.

Dela dina tankar

Vi vet att det kan vara en utmaning att lära sig Ren Intermittent Kateterisering (RIK). Det är därför vi har utvecklat LoFric Elle - för att hjälpa kvinnor som dig. För att kunna förbättra våra produkter och tjänster, skulle vi verkligen uppskatta din feedback. Scanna bara QR-koden för att dela dina tankar - det tar bara en minut!



Scanna QR-koden för att komma till undersökningen.

Kontaktuppgifter till min förskrivare:

Jag skall kateterisera mig _____ gånger per dag

Övrig information: _____