

GODE PRAKTISKE RÅD VED PÅSETTING AV URIDOM

Da jeg var ny bruker av uridom for flere tiår siden, så hadde jeg svært mye lekkasjer. Hvis jeg skulle fortsette med dette hjelpemiddelet, så måtte jeg finne ut av årsaken. Og jeg fant fort ut at det ikke bare var en eller to årsaker, men en hel rekke. Ser en nærmere på dem, så er de helt logiske. En tenker ikke over slike detaljer i en stresset og travel hverdag. Årsakene kan selvfølgelig virke sammen, men de er også helt uavhengig av hverandre. Det kan være nok at en av årsakene slår til. Derfor må en være svært nøye med hver detalj, når en skal sette på uridom. Ja, nærmest pinlig nøyaktig. Det tar litt ekstra tid. Men både pleier og bruker har veldig mye igjen for det. *Bare ved en slik pinlig nøyaktighet, så har man mulighet til å få ned lekkasjene.*

Jeg har skrevet ned nøyaktig i den rekkefølge som vi jobber etter hos meg. Og det har fungert svært bra i alle disse årene.

NB! Tenk gjerne gjennom måten du gjør det selv og sammenlign med disse punktene nedenfor:

22 PRAKTISKE RÅD

1. **Vask og tørk:** Vask veldig godt. Og vær svært nøye med å skylle av all såpe. Såpe og vann i tillegg til svette og fett fra huden, løser lett opp limet på uridomen. Etterpå må du tørke veldig godt. En kan med stor fordel også føne ekstra tørt i tillegg. Dette anbefales sterkt av uridomprodusentene. Det må ikke være noe fuktighet igjen. Men hvis man ikke ønsker å føne, så bør huden lufttørkes i 5 minutter.

Mange brukere av uridom er plaget med sopp. Dette fordi uridomen blir satt på for kort tid etter tørking med håndkle. Jeg

har svært god erfaring med å føne etter bruk av håndkle. Da blir det helt tørt. Det er jeg overbevist om er årsaken til at jeg aldri har opplevd sopp.

2. **Såpe:** Snakk med din leverandør om valg av riktig såpe. Det må være en såpe som er spesielt beregnet til inkontinens. Det er svært viktig at det ikke ligger igjen olje på huden etter skylling, da dette kan løse opp limet på uridomen, slik at den faller av.
3. **Barrierefilm:** Det anbefales å smøre på barrierefilm før en setter på uridom. Dette er til fordel for huden. La denne tørke i 1 minutts tid før man setter på uridom.
4. **Hansker:** Hanskene må være helt tørre. Det må ikke være en eneste vandrdåpe på dem. Og har man håndtert salve, krem eller lignende, så må de skiftes. Man er helt avhengig av å ha helt rene og tørre hansker, når en skal sette på uridom.

I tillegg anbefales sterkt å bruke pudderfrie hansker. Limet på uridomen får bedre feste, desto mindre berøring med hud den får, før uridomen skal festes der den skal være. Dette er svært viktig å huske på.

Videre er det svært viktig å bruke hansker i akkurat riktig størrelse. Er hanskene for store, så tar limet tak i hansken og trekker den lett med seg inn. Da pleieren drar hånda løs igjen, så ødelegges limfestet, og uridomen fester seg dårligere. Det er nemlig slik at limet fester seg best ved førstegangs berøring med et underlag. Så egentlig får man bare en sjanse pr. uridom for å få den til å feste seg best mulig.

Men enda verre er det hvis det har kommet pudder mellom huden på penis og limet på uridomen, for eksempel fra hansker eller fra pleierens hender. Da er det krise.

Hvis hansken likevel skulle feste seg og bli med inn i uridomen, **så må du skyve hånda fra deg langs overkroppen og ikke følge refleksen som gjør at du trekker hånda til deg.** Da løsner du mye av uridomen som er festet innerst. Hvis du derimot skyver hånda fra deg, så går det bra med uridomen og den fester seg likevel.

Husk altså: Pudderfrie hansker i akkurat riktig størrelse for enhver hånd. Og det beste er at de ikke er laget av for tynt materiale, så hanskene ikke krøller seg inne i uridomen. De beste hanskene til dette bruk er altså de blå Nitrile-hanskene som er litt tykkere.

5. **Hår:** Det er veldig viktig at alt hår fjernes. Hvis hår kommer inn i uridomen, så vil urin lett kunne piple ut og på den måten skape lekkasje. Pga. det, så blir limet løst opp og uridomen faller av. Uridomen er avhengig av at den sitter tett og kompakt til huden.
6. **Trekk på uridomen:** Når du skal trekke på uridomen, så er det viktig at uridomen legges rett i mot penis og godt inn til huden. Dette for at limet skal ta tak med en gang du begynner å trekke. En må passe på å bruke absolutt hele limfeltet som er på uridomen. Noe av limfeltet må ikke bli liggende foran penis. Eller at uridomen blir for løs og slaskete fremst. Da har uridomen lett for å klistre seg sammen her. Urinen får motstand og presses oppover. Limet løsner og uridomen faller av. Og lekkasjen er et faktum.
7. **Uridomen kan klistre seg sammen:** Det kan skje at uridomen klistrer seg sammen og danner en kort eller lang stripe langs penis. Da må man prøve å jevne ut denne sammenklistrede folden. For det første kan urin begynne å sive ut her og føre til at uridomen faller av. Og for det andre kan huden bli klypt av denne folden. Dette kan gjøre vondt utover dagen. Dessuten kan det bli gnagsår.

8. **Trykk og varme:** Alt «helse-lim» må trykkes og varmes opp med kroppsvarme for å kunne feste seg best mulig. Så også her. Etter at uridomen er festet, så legges penis i hånden. Lukk hånden. Gi uridomen et trykk i ca. 30-60 sekunder. Dette for at limet skal smeltes inn i huden og på den måten feste seg ordentlig.
9. **Originale poser som tilhører uridomen:** Bruk helst poser/slanger som er laget originalt til uridomen. Bare da er du helt sikker på at koblingen mellom uridom og pose blir tettest mulig.
10. **Klargjøring av pose/slange:** Ved bruk av uridom er det svært viktig at slangelengden er nøyaktig tilpasset. Et avvik på 0,5 cm kan være nok til å få lekkasje. Er slangen så lite som en halv cm for lang, kan slangeenden inne i posen bøye seg innover mot posens «bakre vegg». Dette vil selvfølgelig gjøre slangeåpningen inne i posen mindre eller i verste fall helt tett. Urinen presses da oppover igjen. Og lekkasjen er et faktum. Videre må du alltid ta utgangspunkt i den kroppsstillingen brukeren befinner seg mest i om dagen, når du skal måle slangelengden. Det blir en stor forskjell på liggende og sittende stilling. Etter at nøyaktig lengde er funnet ut, så kan du lage en mal som du går ut i fra senere.
11. **Snittet på slangen må være helt rett:** Klipp av slangen, så snittet blir helt vinkelrett. Enkelte uridommer har en plugg med et spor som slangen skal skyves inn i. Hvis slangen er kuttet av på skrå, så blir det ikke tett nok mellom slange og plugg. Og da kan det skje at det pipler ut urin akkurat her.
12. **Posens bakside og framside må ikke være klistret sammen:** Det er svært viktig å trekke posen fra hverandre, slik at urinen skal kunne renne fritt ned i posen. Baksiden og fremsiden på nye poser er klistret sammen. Er ikke disse

sidene dratt fra hverandre, så "åpnes" ikke posen ordentlig med en gang. Dette er nok til at urinen får motstand og presses oppover igjen. Limet på uridomen begynner å løsne. Og faren for lekkasje er stor.

13. **Høydeforskjell mellom uridom og pose:** Posen må henge lavere enn uridomen. Det må være fall, slik at urinen renner unna. Hvis ikke, så er faren for lekkasje stor.
14. **Knepping av festebånd:** I og med det er mulighet til å feste knappene som er på festebåndet på flere steder på posen, så må du tenke på en svært viktig ting: Det må ikke dannes folder øverst på posekanten, når båndet festes rundt beinet. Disse foldene kan legge seg foran slangeåpningen inne i posen og gjøre åpningen der mindre eller helt tett. Og lekkasje er et faktum. Velg den best mulige knapphull-kombinasjonen mellom høyre og venstre side av slangen, slik at posekanten retter seg ordentlig ut.

Poser fra enkelte leverandører har både små og store knapphull øverst. De små blir svært ofte ikke lagt merke til, men det er svært viktig å bruke dem også, når det er nødvendig å få den riktige «sirkelen» rundt leggen samtidig som øvre posekant blir rettet ordentlig ut. Det må ikke være noen form for folder. Spesielt ikke rett nedenfor overgangen mellom pose og slange. Her må det være fri passasje.

15. **Vent med å feste posen til beinet:** Ikke fest posen til leggen enda. Ved å vente med det, så får du mye bedre bevegelighet i hånden og armen din, både når du skal sette sikring (se punkt 16) og når du skal skyve pluggen inn i uridomen (se punkt 18). Dessuten er det fare for at du strekker uridomen for mye, slik at den løsner litt. Det kan være begynnelsen til lekkasje senere på dagen. Det er lurt å jobbe seg gjennom punkt 16, 17 og 18 først.

16. **Ekstra sikkerhet:** Det er ofte lurt å sette på en ekstra sikkerhet rundt uridomen. Urifix er en god løsning å bruke til det. Stram den lett utenpå og rundt uridomens innerste kant. Men pass på at den ikke blir for stram, da det kan skape smerte ved vannlating, men også skade urinrøret. Urifix skal bare gi uridomen et lett trykk inn til huden, slik at den holder seg på plass.
17. **Fremsiden av posen vendes mot pleieren:** Før du skyver pluggen/slangen inn i uridomen, så er det svært viktig at pleieren har snudd fremsiden av posen mot seg. Etter mange års erfaring, så opplever jeg at faren for lekkasje øker, hvis posen vendes/snus rundt etter at den er festet til uridomen. Da har uridomen lett for å tvinne seg litt og passasjen hvor urinen skal passere blir dermed trangere. Trykket som oppstår i uridomen blir større og urinen har lett for og presses oppover igjen. Faren for lekkasje er stor. Dette kan se ut til bare å være en bagatell, men i praksis viser det seg hvor viktig det er å snu posen i riktig posisjon først.
18. **Plugg/slange festes til uridomen:** Posen er ikke festet til beinet enda. Dermed har du god bevegelighet i hånd og arm. Nå er det svært viktig at uridomen skyves helt opp til enden av pluggen, men uten å gjøre «skrubevegelse» med hånda. Dette kan være svært tungt. Og det er det 2 grunner til:
 - a. Hvor trang og elastisk gummien er, varierer veldig. Er den trang og lite elastisk, så blir uridomen tung å få på nippelen/pluggen av den grunn.
 - b. Det hender at det har rent lim nedover i den delen av uridomen det ikke skal være lim. Dette kan altså skje under produksjonen. Og da blir det også tungt å skyve den inn. Men paradokset er jo det at vi uridombrukere ønsker mye lim for å sikre oss best mulig mot lekkasje.



post@ecinput.no

Får du uridomer hvor både punkt a og b slår til samtidig, så blir det som sagt ekstra tungt. Dette er årsaken til at så mange – både pleiere og brukere – sliter med å koble sammen uridom og plugg/pose. Og utallige ganger har jeg opplevd at pleierne «skrur» nippelen inn og/eller stopper sammenkoblingen halvveis. Det er likevel svært viktig å få uridomen helt opp, fordi avstanden mellom urinveisåpningen og pluggen må være kortest mulig. Dette fordi at gummien på uridomen mellom penishodet og pluggen ikke skal få mulighet til å vri seg. Men også fordi at klær ikke skal kunne folde seg ned mellom der. Hvis gummien vrir seg eller klær folder seg i dette området, så er faren for lekkasje veldig stor. Særlig hvis buksa strammer og presser seg ned og klemmer sammen den enden av uridomen. Ja, da blir det garantert lekkasje.

Det var for å fjerne disse årsakene til lekkasje at Ecinput ble utviklet.

Så velger du å bruke dette utstyret, så slipper du alt dette slitet. Man får plugg/pose skikkelig på plass uten å gjøre «skrubevegelsen». Disse årsakene til lekkasje er ved bruk av Ecinput eliminert. Det vil nå bli mye bedre både for bruker og pleier.

Så snart vi begynte å bruke Ecinput, så forsvant «luften» i posen (ballong-posen). Tidligere hadde også uridomen ofte stått som en ballong fylt med urin og vært årsak til at uridomen har enten glidd helt av eller bare sittet så vidt helt ytterst. Dette har gitt mange lekkasjer. Dette var jeg svært plaget med i alle år. Nå forsvant det fra en dag til den andre. For en lettelse og en trygghet jeg har fått!

Den logiske forklaringen er at Ecinput hindrer friksjon og dermed utvikling av varme i nippelen som i neste omgang hindrer bakterievekst på innsiden av nippel og slange. Dette er nøye forklart på www.ecinput.no

Les «Faglige aspekt 2 – luft i posen» og «Undertrykk i urinpose» under «Dokumentasjon».

Du kan nok noen ganger oppleve at Ecinput kan virke tung å trekke ut etter sammenkoblingen. Men det er likevel ikke noe feil med utstyret. Dette kommer av at Ecinput klitrer seg fast til det limet som kan ha rent ut i den delen av uridomen der det egentlig ikke skal være noe lim. Men når du holder godt fast med venstre hånd, så er det ikke noen fare ved og «brånappe» Ecinputs to deler rett ut med høyre hånd. Men du må ta en del om gangen. Etter hvert som du blir trygg på bruken av Ecinput, så forstår du at dette ikke er noen risiko. Når du skal holde godt igjen, så må du passe på at du ikke legger fingrene oppe på den delen som skal nappes ut. Da gjør du motstand mot deg selv. Hold fast med venstre hånd fra siden i stedet, mens du napper delene hardt ut med høyre hånd. (Bilde 9 og 10 i figuranvisningen).

19. Jeg vil nevne 2 feil som ofte blir gjort når slangen skal legges til rette og posen festes til leggen:

a. Slangen blir lagt oppe på låret og strekt over kneet. Det som da skjer er at det blir et drag i uridomen, når brukeren/pasienten bøyer kneet. Og når man strekker beinet blir nippelen/pluggen presset opp mot penis. Det blir rett og slett for mye bevegelse i uridomen som kan få limet til å løsne.

b. Slangen blir lagt over låret og mot posen som blir festet på yttersiden av leggen. Uridomen og slangen blir da liggende over «en bakketopp» som låret danner. Dette vil gi stor fare for lekkasje under vannlating, fordi når trykket avtar, så blir det liggende urinrester i den delen av slangen som blir liggende på innsiden av låret. Det blir ikke nok trykk til å presse urinresten «over bakketoppen» og dermed renner urinen

tilbake inn i uridomen og mot penishodet. Og her blir urinresten stående å skvulpe. Limet i uridomen som er vannløselig løser i tillegg til at faren for urinveisinfeksjon øker, fordi urin også står inntil urinveisåpningen. Selv om Ecinput danner et undertrykk og et sug, så blir dette ikke sterkt nok her. **Derfor må uridomen og poseslangen legges på innsiden av låret og så lavt som mulig, men i rett linje.** Da blir undertrykket og suget sterkt nok til å holde urinen unna uridomen og urinveisåpningen.

Det riktige er altså å henge posen jevnt og fint rundt innsiden, men samtidig litt fremover på leggen **med uridomen og poseslangen på innsiden av låret og så lavt som mulig.** **Uridomen og poseslangen skal danne en rett linje.** Her må en tenke på tyngdekraften under vannlatingen. Videre kan du gjerne trekke pungen litt over på motsatt side for at **uridomen skal bli liggende riktig.**

Men ikke legg slangen så lavt at det er fare for at brukeren/pasienten blir sittende på den.

NB! Hvis uridomen er satt på, mens brukeren ligger i seng - og brukeren skal opp i stol/rullestol - så må du vente med å feste posen. Først må brukeren opp i stolen/rullestolen. Ellers kan brukeren risikere lekkasje. Men så, kan du feste posen til beinet.

- 20. Etterjustering:** Av erfaring er det veldig lurt med en liten etterjustering etter at undertøy er tatt på og buksa er delvis på. Ved flytting fra seng til stol/rullestol er det også viktig med en etterjustering etter at brukeren har kommet i stolen/rullestolen. Det skal svært lite forandringer til i hoftevinkelen før uridomen/slangen bøyer seg og får en knekk eller får en for hard strekk. Og dette må for all del unngås for at det ikke skal bli lekkasje. Det blir en stor forskjell på kroppsstillingen, når brukeren går fra liggende til sittende stilling.

Man etterjusterer ved å vri øvre del av posen svært forsiktig, slik at uridom og slange er mest mulig i rett linje, men ikke stram. Noe som er svært viktig. Det må ikke bli en knekk mellom uridom og plugg. Da får urinen mer motstand. Urinen må renne så fritt som overhode mulig. Når uridomen retter seg ordentlig ut, så kommer det et lite «klikk» i selve gummien. Da er den i den perfekte posisjonen og justeringen stopper her. Så er det en stor fordel å trekke linningen på trusebeinet så høyt opp at ikke linningen strammer over fremste del av uridomen.

21. Flexitrak: Når uridom og slange er i rett linje, så er det lurt å feste slangen til låret med Flexitrak. Dette gir slangen og dermed uridomen en god stabilitet.

22. Til brukeren/pasienten: Tenk litt på hvor mye du drikker:

Trenger du hjelp til å tømme posen, så bør du planlegge litt hvor mye du drikker i løpet av døgnet.

«Hvor lenge er det til jeg får hjelp til tømning neste gang?»

«Hvor mange ganger i løpet av dagen får jeg hjelp?» osv.

Min erfaring er den at klærne kan hindre posen i å utvide seg maksimalt. Dvs. at klærne strammer så mye rundt posen, for eksempel, når den er 2/3 full, at urinen da ikke renner unna. Når dette skjer, presses urinen oppover mellom huden og uridomen. Og limet løsner. Og lekkasjen er i gang. Jeg har lært meg at jeg ikke kan drikke ubegrenset. Det må litt planlegging til.

Til slutt vil jeg si at jeg selvfølgelig ikke kan garantere at all lekkasje blir borte. Limmengden i uridomen er nøkkelen til det. Men jeg har i alle fall svært god erfaring med å følge disse



post@ecinput.no

punktene. Noe hjemmetjenesten har sett hos meg daglig gjennom flere tiår.

Både hjemmetjenesten og jeg er svært fornøyd.

2 GODE RÅD NÅR URIDOM SKAL TAS AV

1. Ikke trekk av uridomen uten varmt vann og såpe. Det kan så lett bli en rift i huden. Trekk den sakte av, mens du bruker varmt vann og såpe, millimeter for millimeter. Kan du ikke bruke såpe pga. allergier eller andre årsaker, så finnes det spesiell spray som du sprayer på for å få limet til å løsne. Spør din lege og uridom-leverandør om det.
2. Vask og tørk godt til slutt.

Lykke til!

Med vennlig hilsen
Svært fornøyd bruk