

Miesten virtsankarkailu

Virtsankerääjä (urinaali)

 Coloplast



Sisältö

Omat tietoni	2
Miesten inkontinenssi	4
Inkontinenssin syyt	5
Kuinka virtsatiet toimivat?	7
Millaista apua on saatavissa?	9
Virtsankerääjä (urinaali).....	10
Virtsankerääjän asettaminen.....	11
Neuvoja ja vinkkejä	15
Tuotevalikoima - virtsankerääjät.....	19
Tuotevalikoima - virtsapussit.....	20
Liity heti mukaan Coloplast Tuki -palveluun!	21
Coloplastin tukipalvelut.....	22



Miesten inkontinenssi

Inkontinenssi (virtsanpidätyskyvyttömyys, virtsankarkailu) voi esiintyä monin eri tavoin; vähäisestä virtsantiputtelusta aina rakon tahattomaan tyhjenemiseen kerralla.

Monien mielestä nämä ovat kiusallisia tilanteita. Näiden epämiellyttävien tilanteiden pelosta monet miehet luopuvat harrastuksistaan ja sosiaalisesta elämästään. Mutta niin ei pidä eikä saa olla!

On tärkeää, että kaikki inkontinenssin syyt selvitetään, jotta löydetään keinot oikean hoidon ja oikean apuvälineen tarjoamiseksi.

Kuinka tavallista inkontinenssi on miehillä?

Inkontinenssi koskee kaikenikäisiä miehiä. Se ei kuitenkaan ole kovin yleistä nuoremmilla, vaan vaivaa ennen kaikkea vanhempia miehiä. 70-vuotiailla miehillä sen esiintyvyys on 7 - 10 % ja sen jälkeen esiintyvyys nousee 20 %:iin tai suuremmaksi yli 80-vuotiailla miehillä¹. Eturauhasvaivat sekä eturauhasen poistoleikkaus ovat kaksi yleisintä tunnettua riskitekijää miehillä.

1. Statens beredning för medicinsk utvärdering (2000). Behandling av urininkontinens. Rapport nr 143, sid 27-49.

Inkontinenssin syyt

Miesten inkontinenssi voi johtua useista syistä, joita ovat esimerkiksi:

- Eturauhasen liikakasvu, joka voi vaikeuttaa virtsarakon tyhjentämistä, aiheuttaa ahtaumia ja/tai virtsankarkailua.
- Eturauhasen leikkaus, joka voi aiheuttaa ohimenevää ja joskus pysyvää virtsankarkailua esimerkiksi yskimisen, kävelyn tai muun fyysisen rasituksen/aktiviteetin aikana.
- Neurologiset sairaudet/vauriot, kuten pesäkekovettumatauti (MS), aivohalvaus, Parkinsonin tauti, selkäydin-
vamma ja diabetes, voivat aiheuttaa inkontinenssin sekä myös vaikeuttaa virtsarakon tyhjentämistarpeen tunnistamista.
- Virtsatieinfektiot.
- Elintavat, kuten tupakointi ja ylipaino, voivat vaikuttaa negatiivisesti jo olemassa olevaan inkontinenssiin.
- Lääkkeet, kuten nesteenoistolääkkeet, voivat myös aiheuttaa inkontinenssin.



Kuinka virtsatiet toimivat?

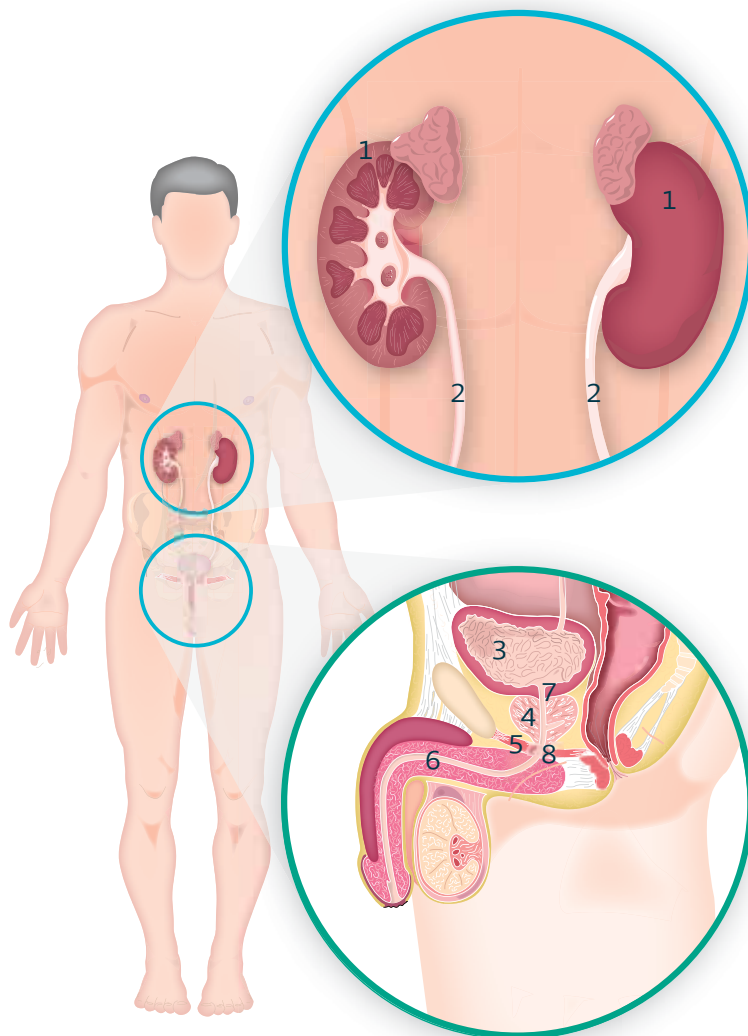
Ihmisen virtsatiet koostuvat munuaisista, virtsanjohtimista, virtsarakosta ja virtsaputkesta. Virtsateiden tarkoitus on muodostaa, kerätä ja poistaa virtsaa.

Virtsa muodostuu munuaisissa ja se siirtyy virtsanjohtimien kautta alemmaksi virtsarakkoon. Virtsa kertyy virtsarakkoon, joka tyhjenetään tarvittaessa.

Virtsarakon ja virtsaputken välissä sijaitsee sulkiilihäs, joka pitää rakon suljettuna. Eturauhasen alapuolella on lisäksi sulkiilihäs, joka säätelee virtsaputken avautumista. Eturauhanen, jonka läpi virtsaputki kulkee, sijaitsee näiden kahden lihaksen välissä. Yhdessä lantionpohjanlihasten kanssa sulkiilihakset pitävät huolen virtsanpidätyskyvystä.

Kun virtsarakkoon on kerääntynyt noin 200 - 400 ml virtsaa, tulee tarve virtsata. Tällöin virtsarakosta lähtee signaaleja aivoihin, joiden perusteella virtsarakko tyhjenetään.

Rakon tyhjentämiseksi virtsarakon lihakset supistuvat ja samalla sulkiilihakset ja lantionpohjanlihakset rentoutuvat, jonka jälkeen virtsa poistuu virtsaputken kautta. Virtsaamisen normaalitiheys on 4 - 8 kertaa päivässä, mutta kertojen määrä vaihtelee riippuen mm. nautitun nesteen määrästä. Vanhemmilla miehillä on tavallista, että rakko täytyy tyhjentää 1 - 2 kertaa yöllä.



1. Munuaiset
2. Virtsanjohdin
3. Virtsarakko
4. Eturauhanen

5. Lantionpohjalihakset
6. Virtsaputki
7. Sisempi sulkijalihäs
8. Ulompi sulkijalihäs



Millaista apua on saatavissa?

Miesten inkontinenssin avuksi on olemassa useita erilaisia hoitovaihtoehtoja. Sellaisia ovat esimerkiksi elämäntapamuutokset, lantionpohjanlihasten harjoitukset tai rakon toimintaharjoitukset. Jos nämä keinot eivät auta, voi olla syytä tukeutua esimerkiksi lääke- tai leikkaushoitoon. Eri-laisia hoitokeinoja voidaan myös käyttää yhdessä.

Asian selvitys aloitetaan terveysasemallasi/terveyskeskussasi.

Apuvälineitä inkontinenssiin

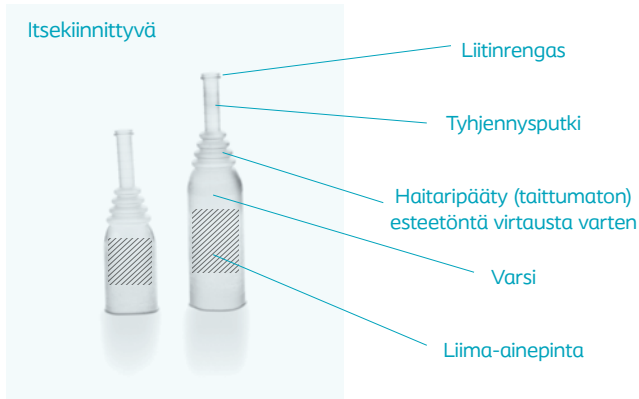
Olemassa olevan inkontinenssin hoitamiseksi tarvitaan hyvä apuväline, joka mahdollistaa niin miellyttävän ja yksinkertaisen jokapäiväisen elämän kuin mahdollista. Myös miehet, joiden inkontinenssi ei ole täysin parannettavissa, tarvitsevat hyvän ja luotettavan apuvälineen, jonka uroterapeutti, sairaanhoitaja tai lääkäri on henkilökohtaisesti todennut hyväksi.

Apuvälineitä miesten inkontinenssin hoitoon ovat muun muassa virtsankerääjät (urinaali), absorboivat virtsankarkailusuojat ja joskus jopa tyhjennyskatetrit.

Tässä esitteessä kerrotaan lisää virtsankerääjistä (urinaali).

Virtsankerääjä (urinaali)

Virtsankerääjä, johon kiinnitetään virtsapussi, on hyvä ja toimiva ratkaisu inkontinenssista kärsiville miehille. Iho ei ole kosketuksessa virtsan kanssa samalla tavalla kuin käytettäessä absorboivia virtsankarkailusuojia. Näin virtsan hajuongelmien ja ihoärsytysten riskit vähenevät.



Oikea koko

On tärkeää, että käytetään oikean kokoista virtsankerääjää. Sairaanhoitaja/uroterapeutti auttaa valitsemaan oikean koon mitan avulla. Penis mitataan rentoutuneessa tilassa peniksen juuresta. Käyttäjä joko seisoo tai makaa kyljellään (ei selällään) mittauksen aikana oikean koon saamiseksi. Mittauksella määritetään virtsankerääjän oikea ympärysmitta.

Hygienia

Pese penis vedellä ja miedolla saippualla kerran vuorokaudessa. Parasta on käyttää hajusteetonta ja ei-kosteuttavaa saippuaa, esimerkiksi Lactacyd pesunestettä; näin liima-aine kiinnittyy paremmin. Kuivaa iho hellävaraisesti täysin kuivaksi ja mahdollisesti poista ihokarvat, jotka voivat tarttua liima-aineeseen.

Virtsankeräjän asettaminen

Virtsankeräjää asetettaessa terskan ja tyhjennysputken välille täytyy jättää 1 - 2 cm tyhjää tilaa. Esinahkaa ei saa vetää taakse.

Itsekiinnittyyvä virtsankeräjä

1. Aseta virtsankeräjä terskan yläpuolelle ja rullaa sitä hitaasti toisella kädellä peniksen juurta kohti, kunnes virtsankeräjä on täysin rullattu paikoilleen.



2. Purista virtsankeräjä kädellä varovasti peniksen ympärille niin, että se tarttuu kunnolla kiinni.



3. Tarkista, että virtsankeräjä on kiinnittynyt tiiviisti vetämällä sitä ennen sen liittämistä virtsapussiin.



Virtsankerääjä kiinnitysnauhalla

1. Poista suojapaperi kiinnitysnauhan molemmilta puolilta.
2. Aseta kiinnitysnauha peniksen juuren ympärille.
3. Rullaa virtsankerääjä auki peniksen koko pituudelle ja kiinnitysnauhan päälle. Purista virtsankerääjä kevyesti kädellä peniksen ympärille kiinnitysnauhan kohdalta niin, että se varmasti tarttuu.
4. Tarkista, että virtsankerääjä on kiinnittynyt tiiviisti vetämällä sitä ennen sen liittämistä virtsapussiin.





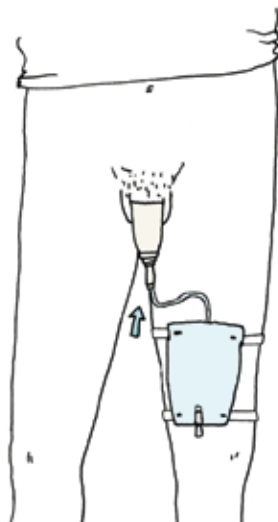
Yhdistäminen

Yhdistä virtsankeräjä ja virtsapussi.

Virtsankeräjän poistoaukossa on pak-sunnettu reunus. Sen avulla virtsapus-sin kiinnittäminen virtsapussin liitti-meen on helppoa.

HUOM! Tarkista, että virtsankeräjä ja liitin kiinnittyvät toisiinsa tiiviisti. Jos käytät tyhjennettävää pussia, tarkista, että tyhjennysventtiili on suljettu.

Kiinnitä pussi jalkaan tarranauhalla.



Virtsankeräjän poistaminen

Virtsankeräjä poistetaan yksinkertai-sesti rullaamalla se varovasti pois pe-niksen päältä. Kun käytetään virtsankeräijää kiinnitysnau-halla, kiinnitysnauha irtoaa samalla. Pese iho puhtaaksi haalealla vedellä ja saippualla mahdollisten liimajäämien poistamiseksi.

Virtsankeräjä täytyy vaihtaa kerran vuorokaudessa ja tyhjennettävä virtsankeräyspussi ainakin kerran viikossa. Kerran poistettua virtsankeräijää ei saa käyttää uudelleen.

Yökäyttö

Henkilöt, joille kerääntyä suuria määriä virtsaa yöaikaan, voivat käyttää suurempaa pussia ja pidempää letkua, jolla vaihtoehtoisesti yhdistetään suurempi pussi peräkkäin ole-massaolevaan reisipussiin.



Neuvoja ja vinkkejä

Jos esiintyy ohivuotoa

- Tarkista, että virtsankeräjä ei ole kiertynyt (tärkeää).
- Tarkista, että virtsapussin letku on suora eikä kiertynyt (letkussa ei taitoksia). Voidaan myös käyttää virtsapussia kiertymättömällä letkulla.
- Tarkista, että virtsankeräjän koko on oikea ja että se on asetettu oikein.
- Tarkista, että virtsankeräjä ja virtsapussin liitin on tiiviisti yhdistetty.
- Tarkista, että virtsapussi on sijoitettu virtsarakon tason alapuolelle.

Jos virtsa ei virtaa virtsankeräyspussiin

- Tarkista, että virtsankeräjä ei ole kiertynyt (tärkeää).
- Varmista, että peniksen pään ja virtsankeräjän poistoaukon välissä on tyhjää tilaa 1 - 2 cm.
- Varmista, että virtsankeräjä ei ole liian ahdas tai liian pieni, koska se voi puristaa virtsaputken kiinni ja estää virtsantulon.
- Tarkista, että virtsapussin letku on suora eikä kiertynyt (letkussa ei taitoksia). Voidaan myös käyttää virtsapussia kiertymättömällä letkulla.
- Varmista, että virtsapussi tyhjenetään säännöllisesti.

Käyttö sängyssä

- Sängyssä pussi tulee sijoittaa virtsarakon tasoa alemmaksi.

Ongelma virtsankeräijää poistettaessa

- Kiedo haalea ja kostea käsipyyhe peniksen ympärille vähäksi aikaa; se voi hiukan helpottaa virtsankeräjän poistamista.

Virtsankeräjä rypistyy päälle rullattaessa

Ota yhteyttä uroterapeuttiisi/sairaanhoitajaasi pienemmän virtsankeräjän saamiseksi.

Virtsankerääjä rullautuu pois käytön aikana

- Varmista tiivis asettaminen rullaamalla virtsankerääjä koko pituudelle ja samalla puristamalla virtsankerääjä kädellä peniksen ympärille niin, että se asettuu tiiviisti.
- Käytä hajusteetonta ja ei-kosteuttavaa saippuaa peniksen puhdistamiseksi (liima-aine tarttuu paremmin).
- Virtsankerääjä voi mahdollisesti olla liian iso. Ota yhteyttä uroterapeuttiisi/sairaanhoitajaasi saadaksesi pienemmän virtsankerääjän.

Tarve tyhjentää virtsapussi yöllä tai ylivuoto suuresta virtsamäärästä johtuen

- Vaihda yöksi isompi virtsapussi, jossa on pidempi letku, tai liitä se peräkkäin toisen virtsapussin kanssa.

Ihokarvat tarttuvat liima-aineeseen

- Poista ihokarvat, jotka voivat tarttua liima-aineeseen.

Vaikeus asettaa virtsankerääjä pienelle penikselle

- Tällöin täytyy käyttää lyhyttä virtsankerääjää.

Mitä tulee tehdä, jos tarvitsee virtsata kun penikselle on asetettu virtsankerääjä?

- Irrota virtsankeräyspussi virtsankerääjästä ja virtsaa virtsankerääjän kautta. Kuivaa poistoaukko huolellisesti niin, että virtsapussi ja virtsankerääjä voidaan jälleen yhdistää tiiviisti.

Erektion aikana

- Oikein asetettu ja oikean kokoinen virtsankerääjä mahdollistaa erektion, koska materiaali joustavaa. Jättämällä peniksen pään ja poistoaukon väliin 1 - 2 cm tyhjä tila virtsankerääjää asetettaessa varmistetaan sekä esteen virtsankulku että myös sallitaan mahdollinen erektio.



Tuotteet

Virtsankerääjiä on saatavana erilaisina tuotemalleina ja eri materiaaleista. Ympärysmitat ovat 70 mm - 125 mm.



Virtsapusseja on saatavana useita erilaisia malleja, sekä vakioipituisella letkulla että katkaistavalla letkulla. Virtsapussien tilavuudet ovat 250 - 2 000 ml.



Saatavana on myös erilaisia kiinnitysvälineitä, kuten esimerkiksi tarranauha, elastinen nauha ja sängynlaitaan kiinnitettävä teline.



Tuotevalikoima - virtsankerääjät

Conveen Optima	Ø mm	Tuote- numero	kpl / ltk
	25	220250	30
	28	220280	30
	30	220300	30
	35	220350	30
	40	220400	30
	21, lyhyt	221210	30
	25, lyhyt	221250	30
	30, lyhyt	221300	30
	35, lyhyt	221350	30

Conveen Security+, itsekiinnittyvä	Ø mm	Tuote- numero	kpl / ltk
	25	052250	30
	30	052300	30
	35	052350	30

Conveen Security+, kiinnitysnauha	Ø mm	Tuote- numero	kpl / ltk
	25	050250	30
	30	050300	30
	35	050350	30

Tuotevalikoima - virtsapussit

Tuotenimi	Vetoisuus	Letkun pituus	Tuote-numero
Conveen Active	250 ml	7 cm	255010
Conveen Security+	350 ml	30 cm	051640
	500 ml	50 cm	051610
	750 ml	50 cm	051670
Conveen Contour	800 ml	45 cm	051740
Conveen Standard	1500 ml	90 cm	050620
Conveen Basic	2000 ml	100 cm	218040
Simpla S4, steriili	2000 ml	100 cm	340802
Virtsapussin teline			050700
Virtsapussin tarranauha			050501

Tarranauha myydään pareittain, 10 paria/ltk

Pakkauskoot: 10 kpl/ltk

Tilaa ilmainen tuotenäyte

Voit tilata tuotenäytteitä verkkosivustomme kautta tai ottamalla yhteyttä asiakaspalveluumme.

Liity heti mukaan Coloplast Tuki -palveluun!

www.katetrointituki.fi

Saat neuvoja ja tukea elämään toistokatetroinnin kanssa. Odotamme innolla, että voimme toivottaa sinut tervetulleeksi Coloplast Tuki -palveluun.



Verkkosivusto & sähköpostit

Tuen ympärille rakennettu verkkosivusto ja sähköpostit, jotka sisältävät tilanteeseesi sopivia artikkeleita ja luotettavia neuvoja.



Virtsarakkotesti

Seuraa säännöllisesti itsearviointityökalulla virtsarakkosi tilaa ja katetrointirutiiniesi toimivuutta.



Asiakaspalvelu & tuotetuki

Asiakaspalvelustamme saat tukea, vastauksia kysymyksiin ja ilmaisia tuotenäytteitä.



Coloplast Tukenasi -lehti

Artikkeleita ja käyttäjätarinoita katetroivan arkeen.

Coloplast asiakaspalvelu

Avoimna arkisin 08.00 –17.00
Puh. (09) 8946 750
asiakaspalvelu@coloplast.com
www.coloplast.fi



Maksuton kotijakelu kaikille Coloplastin tuotteille

Coloplast tarjoaa tuotteilleen maksuttoman **kotijakelun**.

Tuotteiden käyttäjä pystyy tilaamaan tuotteet Coloplastin asiakaspalvelun kautta. Tilatut tuotteet toimitetaan toivottuna ajankohtana huomaamattomasti pakattuna suoraan kotiin. Näin henkilön arki helpottuu, kun hänen ei tarvitse noutaa ja kuljettaa tarvikkeita hoitotarvikejakelusta kotiin.

Tarkista palvelun saatavuus kuntasi hoitotarvikejakelusta tai kysy lisää Coloplastin asiakaspalvelusta.



Coloplast webshop: <https://tuotteet.coloplast.fi/>

Haluan liittyä Coloplast Tuki -palveluun.



Kun annat meille markkinointiluvan, saat mm.

- tietoa uusista tuotteista ja palveluistamme
- tietoa ajankohtaisista tapahtumista
- ilmaisia tuotenäytteitä
- vinkkejä arkeesi

Annan markkinointiluvan

puhelin

kirje

sähköposti

tekstiviesti

Nimi:

Sähköposti:

Katuosoite:

Postinumero- ja toimipaikka:

Puhelin:

Pvm:

Allekirjoitus:

Luovuttamalla henkilökohtaisia ja arkaluonteisia tietojasi annat Coloplast Oy:lle suostumuksesi niiden käsittelemiseksi ja tallentamiseksi. Tietojen avulla voimme tarjota räätälöityjä palveluita ja opastusta säännöllisesti, käsitellä pyyntösi tai näytetilauksesi, sekä pitää sinut siitä ajan tasalla henkilökohtaisesti tai puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla tai postitse. Käsittelemme myös tietojasi parantaaksemme tuotteitamme ja palveluitamme ja voimme tarvittaessa ohjata sinut terveydenhuollon ammattilaisten puoleen. Voimme jakaa tietojasi tarvittaessa alihankkijoidemme kanssa käsitelläksemme pyyntösi ja siirtää tietojasi turvallisesti EU:n ulkopuolelle liiketoimintamme tukemiseksi. Voit peruuttaa suostumuksesi milloin tahansa ilman seuraamuksia kirjoittamalla osoitteeseen privacyrequests@coloplast.com tai soittamalla meille numeroon (09) 8946 750. Lisätietojen saamiseksi suostumusta varten tutustu tietosuojakäytäntöömme linkissä <https://www.coloplast.fi/global/tietosuojaseloste/>.

Taita ja nido/teippaa kiinni, et tarvitse postimerkkiä.

Coloplast Oy
maksaa
postimaksun

Coloplast Oy

Tunnus: 5014320

00003 VASTAUSLÄHETYS

Tämä materiaali sisältää tietoa Coloplastin tuotteista. Materiaalin tarkoituksena ei ole vaikuttaa Coloplastin asiakkaan, potilaan tai muun materiaalin vastaanottajan hoitokäytäntöihin tai tuotevalintoihin. Keskustele aina sinua hoitavien terveydenhuollon ammattilaisten kanssa sinulle sopivista hoitokäytännöistä ja käytettävissä olevista tuotevalinnoista.