

Information till dig som utför RIK och ska göra urinmätning en gång per år

För att vi på mottagningen ska kunna följa upp hur din blåsa fungerar och säkerställa att du får rätt behandling behöver du en gång per år – eller oftare vid behov – göra en urinmätning under 2–3 dygn

Mätningen hjälper oss att bedöma:

- Hur mycket du kissar spontant (om du gör det).
- Hur mycket urin som kommer vid varje RIK tömning.
- Om urinmängderna förändras över tid
- Om RIK-rutiner eller behandling behöver justeras.

Så här utför du urinmätningen:

Mät under 2–3 hela dygn. Välj dagar då du kan mäta alla toalettbesök och alla RIK tömningar.

För att vårdpersonalen ska kunna säkerställa att din blåsa fungerar som den ska behöver du en gång per år genomföra en läckagemätning.

Syftet med läckagemätningen är att:

- Ge vårdpersonalen underlag för att bedöma din bläsfunktion.
- Säkerställa att du har rätt typ av hjälpmedel.
- Upptäcka eventuella förändringar i ditt behov i god tid.

Mätningen är en viktig del i uppföljningen av din kontinens och hjälper till att ge bästa möjliga stöd och behandling.

Vid frågor eller behov av stöd kontaktar du den vårdcentral eller urologmottagning som förskriver RIK-katetrar till dig.

1. Skriv in tidpunkten

När du tömmer blåsan med RIK eller kissar spontant ska du alltid börja med att skriva vilken tid det är.

2. Mät urinmängden vid RIK

- Låt urinen rinna ut i ett måttkärl.
- Titta hur många milliliter (ml) det är.
- Skriv in mängden i rutan *Mängd urin vid RIK*.

Tips: Mät alltid innan du håller ut i toaletten.

3. Om du kissar spontant

- Kissa i ett måttkärl eller en potta.
- Mät mängden (i ml).
Skriv ”Ja, ____ ml” i rutan *Spontankiss? (ja/nej + mängd)*.

Om du inte kissat spontant skriver du ”Nej”.

4. Använd rutan "Övrigt"

Här kan du skriva om du:

- Haft läckage.
- Känt att blåsan varit extra full.
- Haft svårt att tömma.
- Vill berätta något annat som känns viktigt.

Mätning

- Gör mätningen i **3 dygn i följd**.
- Fyll i **en lista för varje dygn**, dag och natt.
- Lägg alla tre listorna i **det frankerade kuvertet**.

Vårdpersonal kontaktar dig sedan för utvärdering.

När ska du kontakta vården?

Kontakta vården om du får:

- Feber.
- Kraftig sveda.
- Blod i urinen.
- Mycket liten urinmängd trots att blåsan känns full.
- Problem att föra in kateter.

Tips som underlättar

- Drink lagom under dagen.
- Försök hålla ungefär samma rutiner.
- Be gärna en närstående om hjälp om det känns svårt att fylla i protokollet.