



URACYST[®]
Chondroitinsulfat 2,0%

Denne vejledning er til dig, som skal i behandling med Uracyst®. Vejledningen er tænkt som et supplement til den information du får af din læge eller sygeplejerske.

Blærens funktion er at opsamle urin. Når blæren er fuld tømmer urinen sig ud gennem urinrøret. Urinen indeholder mange affaldsstoffer, som kan give anledning til irritation af blærevæggen. For at beskytte blærevæggen imod disse irriterende affaldsstoffer, findes et beskyttelseslag, som ligger på overfladen af blærevæggen. Dette hindrer bakterier i at sætte sig fast på blærevæggen og forårsage en urinvejsinfektion.

Hvis beskyttelseslaget er ødelagt, kan affaldsstofferne fra urinen komme direkte i kontakt med de dybereliggende lag i blærevæggen, og forårsage stærke smerter, sammentrækninger af blæren og betændelsestilstande. Har dette stået på igennem længere tid – flere år, kan blæren blive uelastisk. Du vil føle mere trang, smerter og have mange vandladninger – både dag og nat.

BEHANDLING

HVORFOR DIN LÆGE HAR VALGT URACYST® TIL DIG

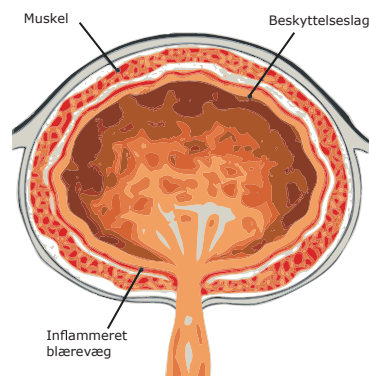
Hos dig har man en mistanke om, at dette er brudt, og at dette kan være årsagen eller en medvirkende årsag til nogle af dine smerter, din trang til at tisse, eller dine mange vandladninger.

Når Uracyst® væsken instilleres i din blære, vil dette beskyttende lag erstattes og gendannes. Hvis behandlingen er succesfuld, vil du mærke en mindre trangfølelse, færre gener og smerter, og du vil ikke skulle på toilettet så ofte.

Lægen eller sygeplejersken vil måske bede dig udfylde et spørgeskema for at finde ud af, om behandlingen virker tilfredsstillende for dig.

HAR URACYST® BIVIRKNINGER?

Uracyst® er en lokal behandling, dvs. den virker kun i blæren og er uden kendte bivirkninger. Da den samtidig er på en meget lille volumen, kun 20 ml, er der en god chance for at du ikke vil føle mængden ubehagelig.



BEHANDLINGSFORLØBET

I de første 4-6 uger bruges Uracyst® én gang om ugen. Herefter foretages én blæreskyning om måneden, som minimum i 4 måneder, eller til alle smerter er ophørt. En bedring i symptomerne betyder, at behandlingen er vellykket, og behandlingen med Uracyst® bør fortsætte. Efter smerternes ophør kan behandlingen med fordel fortsættes 1 gang om måneden for at forhindre tilbagefald. Det behandlingsforløb din læge vælger kan afvige fra dette.

EKSEMPLER PÅ SYGDOMME SOM KAN BEHANDLES MED URACYST®

Uracyst® har vist sig effektivt ved behandling af en række forskellige blære-relaterede sygdomme. Her beskrives nogle af disse sygdomme og deres symptomer.

Smertefuld blæresyndrom

Smertefuld blæresyndrom er en kronisk betændelsestilstand i blærevæggen, som ikke er forårsaget af bakterier. Der vil typisk optræde 3 hovedsymptomer, nemlig smerter i underlivsregionen, kraftig vandladningstrang samt en hyppig vandladning både dag og nat. Endvidere ses en hyppigere tendens til blærebetændelse. Man er ikke sikker på, hvad årsagen til sygdommen er, men en del af årsagen er sandsynligvis en defekt i blærens beskyttelseslag. Uracyst® kan erstatte det manglende og ødelagte beskyttelseslag.

Strålecystit

Dette er en kronisk betændelsestilstand i blæren, som skyldes strålebehandling af en cancer i underlivsregionen, f.eks. kræft i prostata hos mænd, livmoderkræft eller livmoderhalskræft hos kvinder, samt kræft i endetarmen. Symptomerne er ofte de samme som ses ved Smertefuld blæresyndrom. Der er tillige ofte blødninger fra blærevæggen, og der kan forekomme en tiltagende stivhed af blæren. Hos nogle patienter udvikles betændelsen i blæren først efter flere måneder til mange år efter en strålebehandling.

Hyppig blærebetændelse

Hyppig, tilbagevendende blærebetændelse kan give anledning til den samme type symptomer som ses ved Smertefuld blæresyndrom, dvs. smerte, kraftig vandladningstrang og hyppig vandladning. Meget hyppig vandladning samt en meget stærk trang til vandladning kaldes for overaktiv blære. Trangen til vandladning kommer pludseligt, og du kan have problemer med lækage.

GODE RÅD OM ERNÆRING

Oplevelsen af at bestemte madvarer synes at forværre dine symptomer, er ikke unormalt. Op til 90 % kan opleve følsomhed overfor forskellige føde- og drikkevarer samt andre stoffer. Hyppigst er der tale om tomat, citrus frugter, kaffe, the, alkohol, sodavand, spicy food, kunstige sødemidler / light produkter, hårfarvemidler og vitamin C. Hvis du selv opdager, at der er føde- og drikkevarer, der forværre din tilstand, anbefales det at du vælger disse fra i en periode på 3 måneder, hvorefter du vil have fået en fornemmelse af, hvad der fungerer for dig.

Generelt kan man sige, at syreholdige fødevarer og drikke gør urinen sur og derfor kan der være fordele ved at undgå for mange syreholdige fødevarer og i stedet for spise basedannende fødevarer (kilde: www.painful-bladder.org).

Kategori	Anbefalede fødevarer	Fødevarer du bør være opmærksom ved
Frugt	Blåbær, pærer, vandmelon	Al anden frugt og juice
Grøntsager	De fleste grøntsager	Bønner, løg, tomater
Drikkevarer	Vand, koffeinfri kaffe og te	Alkohol, drikke med kulsyre, kaffe, te, tranebær- og citronsaft
Mejeri-produkter	Mælk, ost, frossen yoghurt, hvid chokolade, karamel	Stærk ost, æg, yoghurt, chokolade
Kornsorter	Pasta, ris, kartofler, noget brød	Brød fremstillet af rug og surdej
Måltider	Fisk, kylling, noget kød	Kød/fisk på dåse, konserveret, færdiglavet eller røget kød, kød med nitrater, ansjoser, kaviar
Nødder	Mandler, pinjekerner	De fleste andre nødder
Krydderier	Hvidløg og visse andre krydderier	Mayonaise, sojasovs, salatdressinger, eddike, kinesisk, mexicansk, indisk, thai eller stærkkrydret mad
Konserve-ringsmidler		Citronsyre, aspartam, saccharin, benzolalkohol. Fødevarer der indeholder konserveringsmidler og kunstige ingredienser eller farvestof

Du kan læse mere på om syre base balancen på nettet. Dette link er bare en mulighed blandt mange: www.dsom.dk/cm82

STRESS

Du vil sandsynligvis også opleve, at dine symptomer forværres i forbindelse med fysisk og psykisk stress. Så hvis du bruger din opmærksomhed på at opdage, hvad der fremkalder stress i dit liv, kan det også være medvirkende til at skabe positive forandringer for dig.

FYSISK AKTIVITET

Fysisk og psykisk stress kan reduceres med aktiviteter som yoga, tai chi, gåture, meditation, mindfulness, åndedræts øvelser og afslappende bade. På dette link, kan du finde øvelser, der måske kan være til glæde for dig: www.aalborguh.rm.dk

Skriv 'træning til kvinder med underlivssmerter' i søgefeltet i højre side og tryk søg, tryk på informationspjecer og under 'gynækologisk – obstetrisk' vælger du 'træning til kvinder med underlivssmerter', derefter åbnes pjece med øvelser.

SELVKATETERISERING

SELVKATETERISERING AF URACYST®

Hvis du skal i gang med selvinstillering og katerisation derhjemme, vil de følgende sider forklare dig, hvordan du gør.

Informationen her kan ikke erstatte den information, du har fået af din læge eller sygeplejerske, men skal ses som et supplement til denne.

HVORDAN GØR DU HELT PRAKTISK

Du vil typisk skulle følge nedenstående plan, medmindre din læge har valgt en anden plan til dig:

1 gang ugentligt i 6 uger instillerer du 20 ml Uracyst®, som du holder i din blære min. 30 minutter, gerne længere hvis du kan. Herefter går du på toiletet og tømmer din blære.

Når du har instilleret Uracyst® i 6 uger, og din læge har vurderet, at behandlingen virker som forventet, påbegynder du månedlige instilleringer. Også denne gang instillerer du 20 ml Uracyst®, venter min. 30 minutter, gerne længere hvis du kan, og går så på toiletet og tømmer din blære. Disse månedlige instilleringer fortsætter du med, indtil dine symptomer fra blæren ophører.

SELVKATETERISERING

På den afdeling du er tilknyttet, vil de lære dig at bruge kateter. Dette kaldes RIK. Du tænker måske, at det må være en stor opgave, men det kræver blot lidt øvelse. Du kan efterfølgende bruge denne folder som en hjælp.

Det, at du selv kan foretage behandlingen med Uracyst®, giver dig langt større frihed, fordi du selv bestemmer, hvornår på dagen, at det passer dig. Samtidig kan du spare nogle af de mange køreture til hospitalet. Du kan med fordel instillere Uracyst® om aftenen inden sengetid.

Personalet vil give dig alt det materiale du har brug for med hjem, Uracyst®, en Uracyst® pose (mini spike, sprøjte og evt. connector) og et kateter.

URACYST® SELVINSTALLATION – MÆND

1



Tøm blæren for urin.

2



Vask hænder med vand og sæbe.

3



Uracyst® gøres klar ved at fjerne den blå hætte. Du skal sikre dig, at den har stuetemperatur.

4



Pak mini spiken ud (fjern beskyttelseshætten på den spidse ende), perforér gummimembranen på Uracyst® hætteglasset.

5



Vend sprøjten så hætteglasset vender på hovedet og træk væsken op i sprøjten.

6



Tag sprøjten af mini spiken og læg den fra dig på et rent sted, hvor du nemt kan nå den.

7



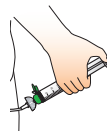
Placér den åbne kateterpakning samme sted.

8



Træk forhuden tilbage og vask "hovedet" på penis med vand. Hold penis op langs maven. Klem ikke for hårdt omkring urinrøret, da det kan gøre det sværere at indføre urinkateteret. Forsigtigt kateteret ind i urinrøret, indtil urinen begynder at løbe. Tøm blæren helt.

9



Fastgør sprøjten på kateteret med et let tryk/-drej og pres på stemplet så væsken løber langsomt via kateteret ind i blæren. Når al væsken er indgivet, træk da forsigtigt kateteret ud.

10



Bevar Uracyst® i blæren minimum i 30 minutter eller indtil du føler trang til at lade vandet. Tøm derefter blæren som vanligt.

URACYST® SELVINSTALLATION – KVINDER

1



Tøm blæren for urin.

2



Vask hænder med vand og sæbe.

3



Uracyst® gøres klar ved at fjerne den blå hætte. Du skal sikre dig, at den har stuetemperatur.

4



Pak mini spiken ud (fjern beskyttelseshætten på den spidse ende), perforér gummi-membranen på Uracyst® hætteglasset.

5



Vend sprøjten så hætteglasset vender på hovedet og træk væsken op i sprøjten.

6



Tag mini spiken af sprøjten og læg sprøjten fra dig på et rent sted, hvor du nemt kan nå den.

7



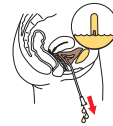
Placér den åbne kateterpakning samme sted.

8



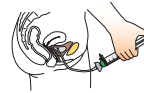
Adskil skamlæberne og vask omkring urinrørets åbning med vand. Vask oppefra og ned mod endetarmen.

9



Følg dig frem til urinvejsåbningen og før forsigtigt kateteret op i blæren, indtil urinen begynder at løbe. Tøm blæren helt for urin.

10



Fastgør sprøjten på kateteret med et let tryk/-drej og pres på stemplet så væsken løber langsomt via kateteret ind i blæren. Når al væsken er indgivet, træk da forsigtigt kateteret ud.

11



Bevar Uracyst® i blæren minimum 30 minutter eller indtil du føler trang til at lade vandet. Tøm derefter blæren som vanligt.

YDERLIGERE INFORMATION

Spørg din læge eller sygeplejerske, hvis der er noget du er i tvivl om.

Du kan også finde mere information på

Patientforeningen for Interstitiel Cystit: www.icforeningen.dk

Painful Bladder Syndrome: www.painful-bladder.org



 Navamedic

Tlf.: +45 48 22 18 38 · Fax: +45 48 22 18 48
Infodk@navamedic.com · www.navamedic.com



URACYST®
Chondroitinsulfat 2,0%