मै◌े◌ं और मै◌ेरा कै थेटर

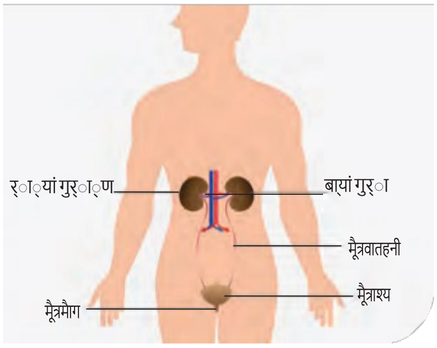
कै थेटर क्◌्यया होतया है और मुझे कै थेटर की आवश्◌्यकतया क्◌्यों है?

What is a catheter and why do I have one?

आत्म-देखभयाल शीट 1

मै◌ेरा शरीर मैूत्र कैसे बनाता है और मैूत्र-त्◌्याग कैसे करता है?

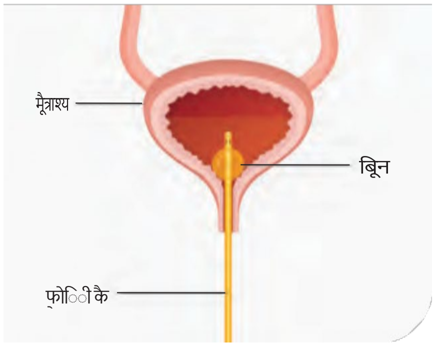
मैूत्र (पेशाब) को गुर्दे बनाते हैं। मैूत्र अततररक्त पानी और अन्◌्य चीजोंं से बना होता है, जजोनकी शरीर को आवश्◌्यकता नहीं होती है। मैूत्र बन जोाने के बार् ◌्यह मैूत्राश्य मै◌े◌ं एकत्र होता है। मैूत्र एक संकीर्◌्ण नलिका के मैाध्◌्यमै से मैूत्राश्य से बाहर तनकिता है, जजोसे मैूत्रमैाग्ण कहा जोाता है।



कै थेटर क्◌्या होता है?

कै थेटर एक ररक्त नलिका होता है, जजोसे मैूत्र को खाि◌ी करने के लिए मैूत्राश्य मै◌े◌ं डाि◌ा जोाता है।

कै थेटर के अंततमै छोर पर जोीवार्◌ुरतहत जोि से भरा छोटा गुब्बारा होता है। गुब्बारा ◌्यह सुतनश्चित करता है तक कै थेटर बाहर न तनकि पाए। आपको कुछ दर्नों के लिए ◌्या ि◌ंबे समै्य तक कै थेटर की आवश्◌्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर ◌्या नस्ण आपको बताएगी तक आपको तकतने समै्य के लिए कै थेटर ि◌गाए रखना होगा।



मैुझे कै थेटर की आवश्◌्यकता क्◌्यों है?

आपको कई कारर्◌ो◌ं से कै थेटर की आवश्◌्यकता हो सकती है। इन कारर्◌ो◌ं मै◌े◌ं से कुछ कारर् ◌्ये हो सकते हैं:

- आपके मैूत्राश्य ◌्या मैूत्रमैाग्ण मै◌े◌ं रुकावट है, जोो मैूत्र खाि◌ी नहीं होने र्◌ेती है।
- आपका मैूत्राश्य संभातवत रूप से ठीक से कामै नहीं कर रहा है।
- आप उठकर शौचाि◌्य जोाने मै◌े◌ं सक्षमै नहीं हैं; असं◌्यमै पैड्स से सहा्यता नहीं ममैि रही है।
- आपके मैूत्र असं◌्यमै से आपकी त्वचा मै◌े◌ं समैस्◌्याएँ पैर्◌ा हो रही हैं।
- आपका ऑपरेशन होने जोा रहा है ◌्या आपका हाि मै◌े◌ं ऑपरेशन तक्या ग्या है और कै थेटर की आवश्◌्यकता है।

आपको कै थेटर की आवश्◌्यकता क्◌्यों है, इसके बारे मै◌े◌ं अपने डॉक्टर ◌्या नस्ण से बात करें।

Bolton Clarke

हमै सहा्यता कैसे कर सकते हैं?

मैं◌ं और मै◌ेरा के थेटर तवष्य पर छह आत्मै-र्◌ेखभा◌ि पत्रक उपिब्ध हैं।

- पत्रक 1 - के थेटर क्◌्या होता है और मुझे के थेटर की आवश्◌्यकता क्◌्यों है?
- पत्रक 2 - मैं◌ं अपने के थेटर और बैग की र्◌ेखभा◌ि कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं◌ं ि◌ेग बैग को कैसे बर्◌ि सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं◌ं संक्रमैर् से सुरश्क्षत कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - ◌्यदर् कुछ गित हो जोाए, तो मुझे क्◌्या करना चातहए?
- पत्रक 6 - मैं◌ं और अमिक उपकरर् कैसे प्◌ाप्त कर सकता/सकती हूँ?

◌्यदर् आपके पास कोई पश्न हैं ◌्या आप अन्◌्य आत्मै-र्◌ेखभा◌ि तवकल्पों के बारे मै◌ें और अमिक जोानकारी प्◌ाप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्◌ि◌ाक्ण , राष्ट्रीय शौच-सं◌्यमै हेल्पिाइन (National Continence Helpline) ◌्या अपने तवश्वसनी्य स्वास्थ्य व्◌ावसाम्यक से संपक्ण कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्री्य शौच-सं◌्यम हेल्◌्पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्◌ेलल्यया के शौच-सं◌्यम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्वारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गो्पनी्य जयानकयारी, सलयाह और समथ्थन प्रदयान करती है।

◌्यह संसा◌िन Continence Foundation of Australia के साथ साझेर्◌ारी मै◌ें तवकलसत तक्या ग्या है

Continence Foundation of Australia

मैं◌ं और मै◌ेरा कै थेटर

मैं◌ं अपने कै थेटर और बैगों की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हू◌ॅं?

How do I care for my catheter and bags?

आत्मै-देखभाल पत्रक 2

आपके कै थेटर को शरीर पर पट्◌े से बंधा हुआ होना चाहहए, या तो आपकी जांघ पर या हिर उदर (पेट) पर। इससे खिचाव होने और दद्द रोकने मे◌ं सहायता ममेलेगी। जहाँ आपके कै थेटर को शरीर पर पट्◌े से बांधा गया है और जहाँ यह आपके शरीर मे◌ं प्रवेश करता है, उसके बीच इसमे◌ं तनाव नहीं होना चाहहए। नस्द आपको ददिाएगी हक यह कैसे करना है।

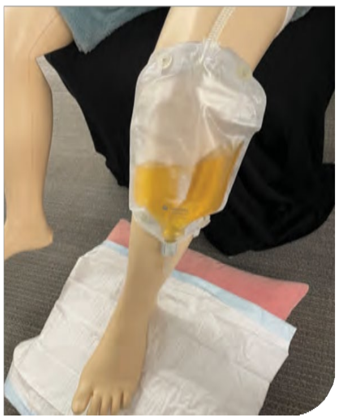
आपके कै थेटर से मूत्र एकत्र करने के ललए दो प्रकार के बैग होते हैं।

- लेग बैग - एक छोटे आकार का बैग, जजसे आप ददन के दौरान अपने पैर पर पट्◌े से बांधते/बांधती हैं।
- नाइट बैग - रात के दौरान मूत्र एकत्र करने के ललए इस्तेमेाल हकया जाने वाला का◌ि◌ी बड़े आकार का बैग। नाइट बैग को ◌िश्द से दूर रिने के ललए एक सा◌ि बाल्टटी या बैग मे◌ं, या हिर एक हवशेष स्टैंड पर रिा जा सकता है, जो नस्द आपको दे सकती है।

लेग बैग

स्टैंड पर रिा हुआ नाइट बैग

लेग बैग को आपके कै थेटर से जोड़ा जाता है और हिर बैग को आपके पैर पर पट्◌े से बांधा जाता है। पट्◌े को लेग बैग के पीछे से होकर ले जाना सुहनश्चित करें, ताहक यह मूत्र के प्रवाह को रोक न सके। यह सुहनश्चित करें हक बैग हमे◌ेशा मूत्राशय से नीचे लगा हो। नस्द आपको ददिाएगी हक यह कैसे करना है।



आधा भरा होने पर लेग बैग को ि◌◌ाली कर दें, ताहक यह बहुत भारी न हो जाए। अगर यह बहुत भारी हो जाता है, तो यह कै थेटर पर खिचाव पैदा करेगा और ररसाव तथा दद्द जैसी समेस्याएँ पैदा होंगी।

नस्द या डॉक्टर आवश्यकतानुसार कै थेटर बदलेंगे। यह कमे से कमे हरेक 12 सप्ताहों मे◌े◌ं हकया जाएगा।

हमे सहायता कैसे कर सकते हैं?

मे◌ै◌ं और मे◌ेरा कै थेटर हवषय पर छह आत्मे-देि◌भाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या होता है और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मे◌ै◌ं अपने कै थेटर और बैग की देि◌भाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मे◌ै◌ं लेग बैग को कैसे बदल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे जोड़ सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मे◌ै◌ं संक्रमेण से सुरश्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदद कुछ गलत हो जाए, तो मुझे क्या करना चाहहए?
- पत्रक 6 - मे◌ै◌ं और अमधक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्मे-देि◌भाल हवकल्पों के बारे मे◌े◌ं और अमधक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लाक्द , राष्टीय शौच-संयमे हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने हवश्वसनीय स्वास्थय व्◌ावसामयक से संपक्द कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्टी्य शौच-सं्◌यम हेल्◌्पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्◌ेलल्यया के शौच-सं्◌यम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्वारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गो्पनी्य जयानकयारी, सलयाह और समथ्थन प्रदयान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी मे◌े◌ं हवकलसत हकया गया है

मैंं और मैंरा कै थेटर

मुझे लेग बैग को कैसे बदलना चाहिए और नाइट बैग को कैसे जोड़ना चाहिए?

How do I change a leg bag and connect the night bag?

आत्म-देखभाल पत्रक 3

लेग बैग और नाइट बैग, इन दोनों का उपयोग केवल एक सप्ताह के ललए ही ककया जाना चाकहए।

अपना लेग बैग बदलना:

<u>योजना:</u>

- आपको ब्ताया और ददखाया जाएगा कक आपको अपने लेग बैग की देखभाल कैसे करनी चाकहए।
- अपनी देखभाल के तरीकों के बारे मेंं कनददेश पढ़ें, ताकक आप चरणों के बारे मेंं सुकनश्चित हो सकें ।
- अपने पास पयायाप्त मात्ा मेंं स्टोमा उपकरणो रखना सुकनश्चित करें और इसके समेाप्त होने से पहले ही और अधिक के ललए ऑर्यार दें। यदद आपको सहाय्ता की आवश्यक्ता है, तो नसया से पूछेंं।
- अपने बैग को बदलने के ललए एक सुरश्षित, कनजी जगह ढूँढें जहाँ आपको:
- यह देखने के ललए प्रकाश उपलब्ध है कक आप क्या कर रहे/रही हैं।
- एक साफ और गमेया जगह उपलब्ध है, जहाँ आपको शरीर को मोड़ने, घुमाने या बहुत दूर तक खींचने की आवश्यक्ता नहीं है।
- अपने उपकरणों को तैयार करने से पहले अपने हाथों को िोएँ।

<u>तैयारी करें:</u>

- जजस षेत् मेंं आप अपने उपकरणो रख रहे/रही हैं, उसे गमेया पानी और कर्टजजेंट या कीटाणुशोिक पोंछेें से साफ करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र् के ललए िोएँ और एक साफ तौललए से सुखाएँ।
- पहले से ही सभी उपकरणों को एकत् कर लें, ताकक आप तैयार रहें।
- आपकी नसया आपको ब्ताएगी कक आपको इस सूची मेंं से कौन से उपकरणों की आवश्यक्ता होगी:
    - एल्कोहल स्वैब या रुई का फाहा और मेंलथोलेटेर् स्पिररट्स
    - सीलबंद पैके जजग मेंं नया लेग बैग
    - कंटेनर या जग (मूत् को खाली करने के ललए रखा गया)
    - दस्ताने
    - कैं ची
    - दटश्यू या टॉयलेट पेपर
    - कपड़ों/कबस्तर को सुरश्षित रखने के ललए तौललया या सुरषिा
    - कचरे का बैग

चरण 1 - अपने हाथोंं को कफर से साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र् के ललए िोएँ और साफ ्तौललए से सुखाएँ।

- यदद कोई अन्य व्यलति आपके लेग बैग को बदलने मेंं आपकी सहाय्ता कर्ता है, ्तो उन्हें दस््ताने पहनने चाकहए।

चरण 2 - लेग बैग को बदलने से पहले लेग बैग मेंं भरे सभी मूत् को इस ्तरह से टॉयलेट, कंटेनर या जग मेंं खाली करें:

- अपने पैर पर लगे लेग बैग के पट्टों को ढीला करें
- मेत् को खाली करने के ललए टॉयलेट, कंटेनर या जग पर लगे लेग बैग को पकड़कर कनकासी नल या क्लैंप को खोलें
- खाली कर्ते समेय मूत्-प्रवाह को ्तेज करने के ललए लेग बैग को कनचोड़ें नहीं
- जब यह खाली हो जाए, ्तो नल या क्लैंप को बंद कर दें नल या क्लैंप को दटश्यू या टॉयलेट पेपर से सुखाएँ और उसे कचरे मेंं र्ाल दें।
- यदद आप कंटेनर या जग का उपयोग कर रहे/रही हैं, ्तो मूत् को टॉयलेट मेंं खाली करके फ्लश कर दें, कफर कंटेनर या जग को पानी और कर्टजजेंट से िोएँ।

चरण 3 - जब आप लेग बैग को बदलने के ललए ्तैयार हों, ्तो मूत् कै थोेटर और लेग बैग ्तक पहुंचने मेंं सहाय्ता के ललए अपने कपड़ों को हटा दें या कफर से व्यवस्थि्त करें।

चरण 4 - अपने हाथोंं को कफर से साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र् के ललए िोएँ और साफ ्तौललए से सुखाएँ।

चरण 5 - लेग बैग पैके ट को खोलें। यह सुकनश्चि्त करें कक पैके ट नया है और खोला नहीं गया है। लेग बैग को पैके ट की प्लास्स्टक साइर् के अंदर रहने दें।

चरण 6 - नए लेग बैग के नीचे की ओर कनकासी नल या क्लैंप को बंद करें। कुछे बैगों मेंं क्लैंप या नल को बंद नहीं ककया जा सक्ता है।

चरण 7 - लेग बैग नललका को अधिक आरामेदायक ◌्तरीके से लगाने के ललए आपको उसकी लंबाई काटने की आवश्यक्ता हो सक्ती है।

चरण 8 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मे◌ेलथोलेटेड् स्पिररट्स से साफ की गई कैं ची का प्रयोग करके नललका को काटें।

चरण 9 - कफर अक्तररति कनेक्टर को (जो पैके ट के अंदर है) नललका के अंक्तमे लसरे मे◌ें ◌ं र्◌ालें।

चरण 10 - लेग बैग कनेक्टर की कैप को आकहस्◌्ता से ढीला करें, लेककन इसे हटाएँ नहीं।

चरण 11 - कै थो◌ेटर स्ट्◌ैप से अपने कै थो◌ेटर को ढीला करें या उसे कनकाल दें। अपने कै थो◌ेटर पर खखचाव न पड़ने का ध्यान रखें।

चरण 12 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मे◌ेलथोलेटेड् स्पिररट्स का प्रयोग करके अपने कै थो◌ेटर और लेग बैग के बीच के जुड़ाव को एक ही ददशा मे◌ें ◌ं पोंछेकर साफ करें।

सूखने दें।

चरण 13 - अपने एक हाथो से कै थो◌ेटर को दबाकर उसे अपनी उंगललयों से पपच करके मूत् के ररसाव को रोकने के ललए कै थो◌ेटर को ि◌◌ीरे से कनचोड़ें या उसे मोड़ दें।

अपनी उंगललयों के बजाय ककसी अधिक जोरदार चीज से पपच न करें, क्योंकक इससे आपके कै थो◌ेटर को नुकसान पहुंच सक्ता है।

चरण 14 - दूसरे हाथो से आकहस्◌्ता से अपने कै थो◌ेटर और लेग बैग को अलग कर दें, जहाँ वे जुड़े हुए हैं। जोर से अलग न करें, क्योंकक इससे मूत् बाहर झटक सक्ता है। इस्◌्तेमाल ककए गए लेग बैग को कचरे मे◌ें ◌ं र्◌ालें।

चरण 15 - नया लेग बैग उठाएँ। अंक्तमे लसरे को पिशया ककए कबना लेग बैग कनेक्टर पर लगी कैप को उतारें।

चरण 16 - अपनी उंगललयों से लसरों को पिशया ककए कबना अपने कै थोेटर के अंक्तमे लसरे मेें लेग बैग कनेक्टर को िके लें।

मेजबूती से साथो मेें जोड़ें।

चरण 17 - आकहस्ता से जांच करें कक जुड़ाव सुरक्षि्त है।

चरण 18 - मूत् को नललका से होकर लेग बैग मेें बहने देने के ललए अपने कै थोेटर का क्लैम्प हटाएँ।

चरण 19 - अपने कै थोेटर को अपनी जांघ या पेट के कनचले कहस्से पर कै थोेटर के पट्टे से बाँिेें। कै थोेटर मेें अत्यधिक तनाव या खखचाव न होने के ललए पयायाप्त लंबाई रखें। आपको खखचाव या ददया हुए कबना शरीर को मोड़ने और झुकाने मेें सषिमे होना चाकहए।

चरण 20 - आपको उपलब्ध कराए गए लेग बैग पट्टों, अथोवा यदद लेग बैग स्लीव का उपयोग उपयोग ककया जा्ता है, तो उसके मोध्यमे से लेग बैग को अपनी टाँग पर बाँिेें।

- यह सुकनश्चि्त करें कक चल्ते समेय लेग बैग नीचे की ओर न कफसले।

नाइट बैग को कनेक्ट और कर्सकनेक्ट करना

चरण 1 - हरेक रा्त लेग बैग के अंक्तमे लसरे पर नाइट बैग को कनेक्ट करें। नाइट बैग मेंें मूत् के खाली होने के ललए लेग बैग के क्लैंप या नल को खुला रखना सुकनश्चित करें है।

चरण 2 - हरेक सुबह लेग बैग के नल या क्लैंप को बंद करें और नाइट बैग को हटा दें।

चरण 3 - मूत् को नाइट बैग से टॉयलेट मेंें खाली करें। नाइट बैग को पानी और कर्टजजेंट से

िोएँ, कफर अच्ी ्तरह से पानी से छेालें।

चरण 4 - नाइट बैग को सूखने के ललए लटका दें। आपका शावर यह करने के ललए एक अच्ी जगह है। नल या क्लैंप को खुला रखना सुकनश्चित करें।

संक्रमेणो से बचने के ललए हरेक सप््ताह नए लेग बैग और नाइट बैग का उपयोग ककया जाना चाकहए।

हमे सहायता कैसे कर सक्ते हैं?

मे◌ै◌ं और मे◌ेरा कै थो◌ेटर कवषय पर छेह आत्मे-देखभाल पत्क उपलब्ध हैं।

- पत्क 1 - कै थो◌ेटर क्या हो्ता है और मुझे कै थो◌ेटर की आवश्यक्ता क्यों है?
- पत्क 2 - मे◌ै◌ं अपने कै थो◌ेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सक्ता/सक्ती हूँ?
- पत्क 3 - मे◌ै◌ं लेग बैग को कैसे बदल सक्ता/सक्ती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सक्ता/सक्ती हूँ?
- पत्क 4 - मे◌ै◌ं संक्रमेणो से सुरश्षित कैसे रह सक्ता/सक्ती हूँ?
- पत्क 5 - यदद कुछे गल्त हो जाए, ◌्तो मुझे क्या करना चाकहए?
- पत्क 6 - मे◌ै◌ं और अधिक उपकरणो कैसे प्राप्◌्त कर सक्ता/सक्ती हूँ?

यदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्मे-देखभाल कवकल्पों के बारे मे◌े◌ं और अधिक जानकारी प्राप्◌्त करना चाह्ते/चाह्ती हैं, ◌्तो आप बोल्टन क्लाकया , राष्टीय शौच-संयमे हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने कवश्वसनीय स्वास्थय व्यावसाधयक से संपकया कर सक्ते/सक्ती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्टीय शौच-सं◌्यम हेल्◌्पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्◌ेलल्यया के शौच-सं◌्यम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्यारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गो्पनी्य जयानकयारी, सलयाह और समथ्थन प्रदयान करती है।

यह संसाि◌न Continence Foundation of Australia के साथो साझेदारी मे◌े◌ं कवकलस्त ककया गया है

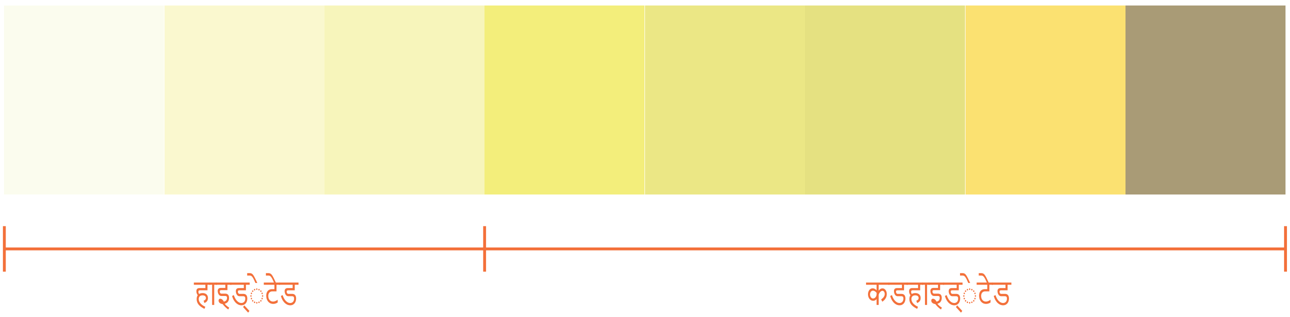
कै थेटर कुछ समस्याएँ पैि◌◌ा कर सकता है। इससे आपके मूत्र और मूत्राशय में कीटाणुओं का प्रवेश हो सकता है, जजसके कारण संक्रमण पैि◌◌ा हो सकता है।

मुझे यह कैसे पता चलेगा कक मुझे संक्रमण हुआ है?

यदि आपको संक्रमण है, तो आपको बुखार, पीठ के किचले कहस्से में ि◌ि◌◌्द या अधिक संवेि◌ि◌शीलता, कंपकंपी या भ्रम का अिुभव हो सकता है। अपिी ि◌स्द या डॉक्टर को तुरंत बताएँ। आपके कै थेटर को बिलि और आपकी मूत्र-जा◌ू◌ँच करि की आवश्यकता होगी।

मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हू◌ू◌ँ?

- अपिे कै थेटर को छूि◌े से पहले और बाि◌ में हमेशा अपिे हाथ ि◌◌ोएँ।
- जब आपका कै थेटर लगा होता है, तो हमेशा की तरह ही शावर लें। शावर लेते समय अपिे कै थेटर को लेग बैग से अलग ि◌ करें। आपकी जांघ का पट्◌ा लगा रहिा चाकहए और शावर लेि◌े के बाि◌ एक सूखा पट्◌ा लगाया जाि◌◌ा चाकहए। शावर लेि◌े के ि◌◌ौराि◌ लेग बैग के पट्◌े भी लगे रहिे चाकहए और बाि◌ में इन्हें सूखे पट्टों से बिल दिया जाि◌◌ा चाकहए।
- जहा◌ू◌ँ आपका कै थेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उस षिेत्र के इिद-कगिद हरेक दिि◌ ि◌◌ोएँ। गम्द पाि◌◌ी और साबुि◌ के कवकल्प के साथ
- ि◌◌ोएँ। साि◌◌ारण साबुि◌ आपकी त्वचा को सूखा और असहज बिाएगा। आपकी ि◌स्द आपको सही साबुि◌ का चयि करि में सहायता
- ि◌◌े सकती है।
- कै थेटर के चारटों ओर ि◌◌ोते समय इसे हमेशा एक ही दिशा में ककया जाि◌◌ा चाकहए। जजि पुरुषोटों की फोरस्स्कि है, उन्हें इसके ि◌◌ीचे ि◌◌ोि◌◌ा चाकहए और हमेशा इसे अपिे मूल स्◌ाि◌ पर वापस खींच लेि◌◌ा चाकहए। मकहलाओं को आगे से पीछे की दिशा में ि◌◌ोि◌◌ा चाकहए।
- प्रकतदिि◌ 2 लीटर या उससे अधिक तरल पिाथ्द पीि◌◌े की कोशशश करें (जब तक आपका डॉक्टर आपको अन्यथा ि◌ बताए)। इससे आपके गुि◌दों और मूत्राशय को खाली करि में सहायता धमलती है। यदि आपका मूत्र गहरे पीले रंग का है, तो इसका मतलब है कक आप पयाद्प्त मात्रा में पाि◌◌ी ि◌हीं पी रहे/रही हैं।



- हरेक दिि अपिे कै थेटर के चारटों ओर त्वचा पर लाशलमा या घावटों के शलए जांच करें।

- जहाूँ कै थेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके पास पाउडर या स्पे का उपयोग ि करें।

- आपके कै थेटर के इिद-कगिद थोड़ी मात्रा में श्ेष्मा (स्पष्ट, शचपशचपा तरल पिाथ्द) होिा सामान्य बात है। यदि आप चचकतत हैं, तो अपिे डॉक्टर या िस्द से बात करें।

हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कै थेटर कवषोय पर छह आत्म-िेखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या होता है और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यटों है?
- पत्रक 2 - मैं अपिे कै थेटर और बैग की िेखभाल कैसे कर सकता/सकती हूूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूूँ और िाइट बैग को कैसे किक्ट कर सकता/सकती हूूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गलत हो जाए, तो मुझे क्या करिा चाकहए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-िेखभाल कवकल्पटों के बारे में और अधिक जािकारी प्राप्त करिा चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टि क्लाक्द , राष्टीय शौच-संयम हेल्पलाइि (National Continence Helpline) या अपिे कवश्वसीय स्वास्थय व्ावसाधयक से संपक्द कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-सं्यम हेल््पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्ेलल्यया के शौच-सं्यम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्यारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गो्पनी्य जयानकयारी, सलयाह और समथ्थन प्रदयान करती है।

यह संसाििि Continence Foundation of Australia के साथ साझेिारी में कवकशसत ककया गया है

आपके कै थेटर के साथ क्या गलत हीो सकता हीै◌ और इन्हीे◌◌ं कैसे ठीक गकया जा सकता हीै◌ या इनसे कैसे बचा जा सकता हीै◌, यहीाँ इसके बारे में उिाहीरण दिए गए हीै◌◌ं।

यदि मूत्र लेग बैग में नहीीं भर रहीा हीै◌ या आपके कै थेटर के इिद-गगिद इसका ररसाव हीो रहीा हीै◌:

- लेग बैग और अपने कै थेटर के बीच जुड़ाव की जांच करें। अगर यहीो लेग बैग के साथ ठीक से नहीीं जुड़ा हीै◌, तो लेग बैग नललका को अपने कै थेटर में जोर से धके लने की कोलिि◌ करें।
- यदि आधे से अधधक लेग बैग मूत्र से भरा हुआ हीै◌, तो इसे खाली करे िे◌◌◌ं।
- यदि कै थेटर या लेग बैग नललका मुड़ी या िबी हुई हीै◌, तो नललका को सीधा करें या इसे क्लैम्प से हीटा करें। गिर यहीो िे◌खें गक बैग में मूत्र जा रहीा हीै◌ या नहीीं।
- यहीो जाँच करें गक आपका कै थेटर और लेग बैग उिर (पेट) के नीचे सहीी स्थिगत में हीै◌◌ं। यदि नहीीं, तो स्थिगत को बिलें। यहीो जाँच करें गक आपका कै थेटर और लेग बैग जांघ से बंधे हुए हीै◌◌ं।
- यहीो जाँच करें गक लेग बैग के पट्◌े लेग बैग के पीछे से हीोकर जा रहीे◌ हीै◌◌ं, तागक वे मूत्र के प्रवाहीो को बाधधत न करें।
- यदि आपका मल बहुत कड़ा हीै◌, मल-त्याग करने में कदठनाई हीोती हीै◌, या मल बहुत पतला हीै◌। इसका समाधान करने के तरीकों के बारे में बात करने के ललए अपने डॉक्टर या नस्द को कॉल करें।

यदि मूत्र बिरंग हीै◌ या दुगगंध आती हीै◌, तो:

- अधधक मात्रा में तरल पिाथ्द पीएँ। मूत्र को कै थेटर से प्रवागहीत करने के ललए प्रगतदिन 2-3 लीटर तरल पिाथ्द गपएं।
- यदि आपको बुखार, कंपकंपी, अपनी पीठ के गनचले गहीस्से में िि◌्◌द या अधधक संवेिनिीलता का अनुभव हीोता हीै◌, या आप भ्रधमत महीसूस कर रहीे◌/रहीी हीै◌◌ं, तो नस्द या अपने डॉक्टर से संपक्द करें।

मैं अन्य समस्याओं से बचाव कैसे कर सकता/सकती हूँ?

- आपके कै थेटर पर तनाव या खखचाव हीीने से िि्द और मूत्राि य की समस्याएँ हीी सकती हींै। यही सुगनश्चित करें गक कै थेटर हीमेि ा आपकी जांच पर पट्ेि से बंधा हुआ हींै। जहीँ आपके कै थेटर को िरीर पर पट्े से बांधा गया हीं और जहीँ यही आपके िरीर में प्रवेि करता हीं, उसके बीच पयाद्प्त लंबाई रखें तागक अत्यधधक तनाव या खखचाव न हीी।
- कब््ज़ (कड़े मल) हीीने से बचने में सहीायता के ललए िल और सब्जयाँ खाएँ और पयाद्प्त मात्रा में तरल-पिाथ्द लें, क्योंगक कब््ज़ से मूत्राि य पर िबाव पड़ सकता हीं और समस्याएँ पैिा हीी सकती हींै।
- कम मात्रा में कै िीन (चाय / कॉिी / कोला पेय / चॉकलेट) और एल्कोहील का सेवन गकया जाना चागहीए, क्योंगक इनसे मूत्राि य की समस्याएँ पैिा हीी सकती हींै।

यदि समस्याएँ बनी रहीती हींै, तो इनके बारे में बात करने के ललए अपनी नस्द या डॉक्टर से संपक्द करें।

हीम सहीायता कैसे कर सकते हींै?

मैं और मेरा कै थेटर गवषय पर छही आत्म-िेखभाल पत्रक उपलब्ध हींै।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या हीीता हीं और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यों हीं?
- पत्रक 2 - मैं अपने कै थेटर और बैग की िेखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रही सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गलत हीी जाए, तो मुझे क्या करना चागहीए?
- पत्रक 6 - मैं और अधधक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हींै या आप अन्य आत्म-िेखभाल गवकल्पों के बारे में और अधधक जानकारी प्राप्त करना चाहीते/चाहीती हींै, तो आप बोल्टन क्लाक्द , राष्ट्रीय िौच-संयम हील्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने गवश्वसनीय स्वास्थ्य व्ावसाधयक से संपक्द कर सकते/सकती हींै।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-सं्यम हेल््पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्ेलल्यया के शौच-सं्यम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्वारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गो्पनी्य जयानकयारी, सलयाह और समथ्थन प्रदयान करती है।

यह संसािि Continence Foundation of Australia के साथ साझेिारी में कवकशसत ककया गया है

मैं◌◌ं और मै◌ेरा कै थेटर

मैं◌◌ं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्◌त कर सक्तरा/सक्ती हू◌ू◌ँ?

How can I get more equipment?

आत्मै-देखभराल शीट 6

नर्◌स आपको अपनी आवश्◌यकता की वस्ततुएँ प्◌ाप्त करने मे◌ें◌ं ह्यिता देगी। कतु छ वस्ततुएँ नन:शतुल्क हो र्कती हैं और कतु छ वस्ततुओं के लिए आपको भतुगतान करने की आवश्◌यकता होगी। नर्◌स आपको बताएगी नक आपको क्◌या चानहए और इन्हें कैर्◌े प्◌ाप्त नक्या जाए।

उपकरण

- [ ] कैथेटर, उदाहरण केलिए: प्कार / आकार बताएँ ....
- [ ] ि◌◌ेग बैग / कै थेटर वैल्व ....
- [ ] नाइट बैग / ननकार्◌ी बोति ....
- [ ] कै थेटर स्ट्◌ैप ◌या अन्◌य ....
- [ ] कै थेटर पैक ....
- [ ] र्ंवेदनाहारी जेि◌ ....
- [ ] अन्◌य ....

और अधिक जानकारी केलिए

ननीकरण केलिए मेंथ्सन

राज्◌य ....

राष्ट्रमेंडि ....

अन्◌य (एनडीआईएर्, पैके ज्ड देखभाि, डीवीए) ....

उपकरण कहाँ र्◌े प्◌ाप्त करें ....

....

हमे हा्यिता कैर्े कर र्कते हैं?

मेैं और मेैरा कै थेटर नवष्य पर छह आत्मे-देखभाि पत्रक उपिब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्ृया होता है और मेतुझे कै थेटर की आवश्ृयकता क्ृयों है?
- पत्रक 2 - मेैं अपने कै थेटर और बैग की देखभाि कैर्े कर र्कता/र्कती हूँ?
- पत्रक 3 - मेैं िेग बैग को कैर्े बदि र्कता/र्कती हूँ और नाइट बैग को कैर्े कनेक्ट कर र्कता/र्कती हूँ?
- पत्रक 4 - मेैं र्ंक्रमेण र्े र्ुरक्षित कैर्े रह र्कता/र्कती हूँ?
- पत्रक 5 - ृयदद कतु छ गित हो जाए, तो मेतुझे क्ृया करना चानहए?
- पत्रक 6 - मेैं और अधिक उपकरण कैर्े प्ाप्त कर र्कता/र्कती हूँ?

ृयदद आपके पार् कोई प्श्न हैं ृया आप अन्ृय आत्मे-देखभाि नवकल्पों के बारे मेें और अधिक जानकारी प्ाप्त करना चाहते/चाहती हैं,

तो आप बोल्टन क्िाक्स , राष्ट्रीय शौच-र्ंृयमे हेल्पिाइन (National Continence Helpline) ृया अपने नवश्वर्नीृय स्वास्थ्य व्ावर्ाध्यक र्े र्ंपक्स कर र्कते/र्कती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संृयम हेल्ृपलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्ेलल्यया के शौच-संृयम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्यारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथ्थन प्रदयान करती है।

यह संसािन Continence Foundation of Australia के साथ साझेर्ारी मैें तवकलसत तक्या ग्या है