Bolton Clarke

Јас и мојот катетер

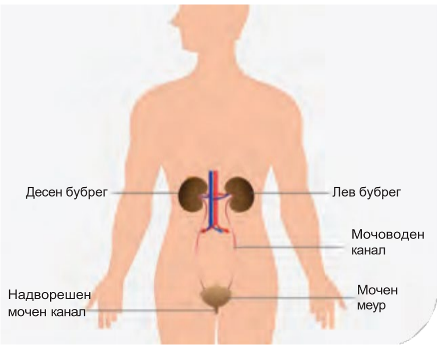
Што е катетер и зошто имам катетер?

What is a catheter and why do I have one?

Лист за самостојна нега 1

Како моето тело произведува и испушта урина?

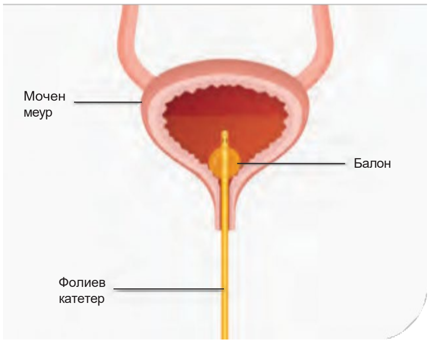
Бубрезите произведуваат урина (моч). Урината е составена од одвишна вода и други нешта што не му се потребни на телото. Откако урината се ќе создаде, таа се складира во бешиката (мочниот меур). Урината се празни од бешиката низ една тесна цевка наречена мочен канал (уретра).



Што е катетер?

Катетер е шуплива цевка ставена во бешиката за да истечува урината.

На крајот од катетерот има еден мал балон наполнет со стерилна вода. Тој балон обезбедува дека катетерот нема да испадне. Катетер може да ви треба неколку дена или подолго. Вашиот доктор или медицинска сестра ќе ви речат колку долго треба да имате катетер.



Зошто имам катетер?

Катетер може да имате од различни причини. Некои од тие причини може да бидат:

- Вашата бешика или уретра се блокирани и тоа не дозволува празнење на урината.
- Вашата бешика можеби не работи како треба.
- Не можете да станете и да отидете во тоалет; влошките за инконтиненција не помагаат.
- Вашата уринарна инконтиненција предизвикала проблеми со кожата.
- Ќе имате операција или неодамна сте имале операција, па требаше да ви стават катетер.

Разговарајте со вашиот доктор или медицинска сестра зошто имате катетер.

Bolton Clarke

Како може да помогнеме?

Достапни се шест листови за самопомош „Јас и мојот катетер“.

- Лист 1 - Што е катетер и зошто имам катетер?
- Лист 2 - Како да водам грижа за мојот катетер и ќесите?
- Лист 3 - Како да ја менувам ножната ќеса и да ја поврзувам ноќната ќеса?
- Лист 4 - Како да одбегнам инфекции?
- Лист 5 - Што да правам ако нешто не е во ред?
- Лист 6 - Како може да добијам повеќе опрема?

Ако имате прашања или сакате да дознаете за други опции за самостојна нега, може да стапите во контакт со Bolton Clarke, со Националната линија за помош за континенција или со вашиот здравствен работник.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Национална линија за помош за континенција 1800 33 00 66.
Бесплатна телефонска услуга, обезбедена од Фондацијата за континенција на Австралија (Continence Foundation of Australia), со која се нудат информации, совети и поддршка во доверба.

Оваа алатка е подготвена во партнерство со Continence Foundation of Australia.

Вашиот катетер мора да биде прицврстен на телото -

или на бутот или на стомакот. Тоа ќе помогне да се спречи тегнење и болка. Вашиот катетер не треба да се затегнува меѓу местото каде што е прицврстен и каде што влегува во вашето тело. Медицинската сестра ќе ви покаже како да го правите тоа.

Има два вида ќеси за собирање урина од вашиот катетер.

- Ножна ќеса - мала ќеса што ја прицврстувате на ногата во текот на денот.
- Ноќна ќеса - многу поголема ќеса што се користи за собирање на урината во текот на ноќта. Ноќната ќеса може да седи во чиста кофа или во друга ќеса за да биде на подот, или на специјален држач што медицинската сестра може да ви го даде.

Ножна ќеса

Ноќна ќеса на држач

Ножната ќеса е поврзана со вашиот катетер, а ќесата потоа се прицврстува на вашата нога. Ременот треба да оди зад ножната ќеса за да не го прекине протокот на урина. Ќесата секогаш треба да биде пониско од бешиката. Медицинската сестра ќе ви покаже како да го правите тоа.

Празнете ја ножната ќеса кога ќе се наполни до половина, за да не стане премногу тешка. Ако е премногу тешка,

ќе го влече катетерот и ќе предизвикува проблеми како што се капење и болка.

Медицинската сестра или докторот ќе го менуваат катетерот по потреба. Тоа ќе се случува барем секои 12 недели.

Како може да помогнеме?

Достапни се шест листови за самостојна нега „Јас и мојот катетер“.

- Лист 1 - Што е катетер и зошто имам катетер?
- Лист 2 - Како да водам грижа за мојот катетер и ќеси?
- Лист 3 - Како да ја менувам ножната ќеса и да ја поврзувам ноќната ќеса?
- Лист 4 - Како да одбегнам инфекции?
- Лист 5 - Што да правам ако нешто не е во ред?
- Лист 6 - Како може да добијам повеќе опрема?

Ако имате прашања или сакате да дознаете за други опции за самостојна нега, може да стапите во контакт со Bolton Clarke, со Националната линија за помош за континенција или со здравствен работник во кој имате доверба.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Национална линија за помош за континенција 1800 33 00 66.

Бесплатна телефонска услуга, обезбедена од Фондацијата за континенција на Австралија (Continence Foundation of Australia), со која се нудат информации, совети и поддршка во доверба.

Оваа алатка е подготвена во партнерство со Continence Foundation of Australia.

Јас и мојот катетер

Лист 3 - Како да ја менувам ножната ќеса и да ја поврзувам ноќната ќеса?

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

Лист за самостојна нега 3

И ножната ќеса и ноќната ќеса не треба да се користат подолго од една недела.

Менување на мојата ножна ќеса:

<u>План:</u>

- Ќе ви објаснат и ќе ви покажат како да водите грижа за ножната ќеса.
- Прочитајте ги упатствата како да се грижите за себе за да бидете сигурни за чекорите.
- Проверете дали имате доволно опрема и нарачајте нова пред да ја потрошите старата. Побарајте помош од медицинската сестра, ако е потребно.
- Најдете безбедно и приватно место каде да ја менувате ќесата и каде ќе има:
  - Светлина за да гледате што правите.
  - Чисто и топло место, каде не мора да се вртите, наведнувате или да се истегнувате прекумерно.
- Измијте ги рацете пред да ја подготвите опремата.

<u>Подгответе:</u>

- Местото каде што ја ставате опремата избришете го со топла вода и детергент или со средство за дезинфекција.
- Измијте ги рацете со сапун и вода најмалку 20 секунди и избришете ги со чиста крпа.
- Прво наредете ја сета опрема, за да бидете подготвени.
- Вашата медицинска сестра ќе ви каже која опрема ќе ви треба од овој список:
  - Алкохолно марамче (alcohol swab) или топче памук (cotto (methylated spirits)
  - Нова ножна ќеса во запечатено пакување
  - Сад или бокал (во кој да се празни урината)
  - Ракавици
  - Ножици
  - Хартиени марамчиња или тоалетна хартија
  - Крпа или заштита за облека/кревет
  - Ќеса за отпадоци

Bolton Clarke

Чекор 1 - Измијте ги рацете со сапун и вода најмалку 20 секунди и избришете ги со чиста крпа.

- Ако некој друг ви помага да ја смените ножната ќеса, тој или таа треба да носи ракавици.

Чекор 2 - Пред да ја смените ножната ќеса, истурете ја урината од ќесата во тоалет, сад или бокал, така што:

- Ќе ги олабавите ремените што ја држат ножната ќеса прицврстена на вашата нога
- Ќе ја држите ќесата над тоалет, сад или бокал и ќе ја отворите славината за испуштање или стегачот, за да истече урината
- Не ја стискајте ножната ќеса за да го забрзате истекувањето на урината
- Кога ќесата ќе се испразни, затворете ја славината или стегачот, избришете ги со хартиено марамче или тоалетна хартија и фрлете ги во ѓубре.

Ако користите сад или бокал, испразнете ја урината во тоалет и пуштете вода, измијте ги со вода и детергент.

Чекор 3 - Кога сте спремни да ја смените ножната ќеса, соблечете се или преуредете ја облеката за да можете да ги фатите уринарниот катетер и ножната вреќа.

Чекор 4 - Повторно измијте ги рацете со сапун и вода најмалку 20 секунди и избришете ги со чиста крпа.

Чекор 5 - Отворете го пакувањето со ножна ќеса. Проверете дека пакувањето е ново и не било отворано. Оставете ја ножната ќеса да лежи внатре на пластичната страна од пакувањето.

Чекор 6 - Затворете ја славината за истекување или стегачот на дното од новата ножна ќеса. На некои ќеси стегачот или славината може да не е затворен.

Чекор 7 - Можеби ќе треба да ја скратите цевката на ножната ќеса за да биде поудобна за носење.

Чекор 8 - Скратете ја цевката со ножици исчистени со алкохолно марамче или топче памук и со метилалкохол.

Чекор 9 - Потоа, вовлечете ја дополнителната спојка

(ќе ја најдете внатре во пакувањето) во крајот на цевката.

Чекор 10 - Олабавете го малку капакот од спојката на ножната ќеса, но не вадете го.

Чекор 11 - Олабавете го или ослободете катетерот од ременот на катетерот. Внимавајте да не го тегнете катетерот.

Чекор 12 - Исчистете го спојот меѓу катетерот и ножната ќеса со бришење во една насока со алкохолно марамче или топче памук и со метилалкохол.

Оставете да се исуши.

Чекор 13 - Штипнете го нежно катетерот со прстите од едната рака или превиткајте го за да спречите урината да тече.

Не го штипнувајте катетерот со ништо посилно од вашите прсти, зашто тоа може да го оштети.

Чекор 14 - Со другата рака раздвојте ги катетерот и ножната ќеса, со нежно мрдање на местото каде што се споени.

Не раздвојувајте ги со сила, бидејќи урината може да се истури. Употребената ножна ќеса фрлете ја во ѓубре.

Чекор 15 - Земете нова ножна ќеса. Извадете го капакот од ножната ќеса без да го допирате крајот.

Чекор 16 - Втурнете ја спојката од ножната ќеса во крајот од катетерот не допирајќи ги крајовите со прсти.

СПОЈТЕ ГИ СО СИЛНО ТУРКАЊЕ.

Чекор 17 - Внимателно проверете дали врската е сигурна.

Чекор 18 - Ослободете го стегачот од катетерот за да може урината да тече низ цевката во ножната ќеса.

Чекор 19 - Прицврстете го катетерот на бутот или на долниот дел од стомакот со ременот од катетерот.

Оставете доволно должина за катетерот да не биде многу стегнат или да влече. Треба да можете да се вртите и наведнувате без да ја влечете цевката или да имате болки.

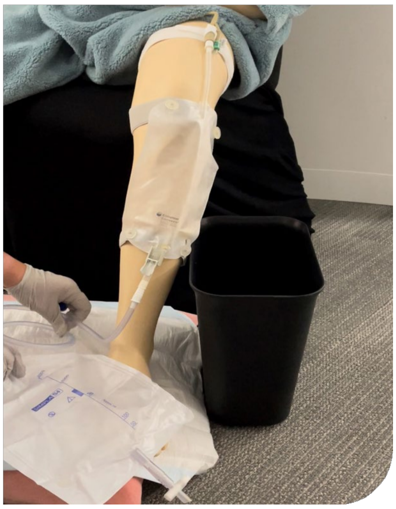
Чекор 20 - Прицврстете ја ножната ќеса на вашата нога со двата ремени за ножна ќеса или со „ракав“ за ножна ќеса ако се користи.

- Бидете сигурни дека ножната ќеса не се лизга надолу кога се движите.

Поврзување и откачување на ножната кеса

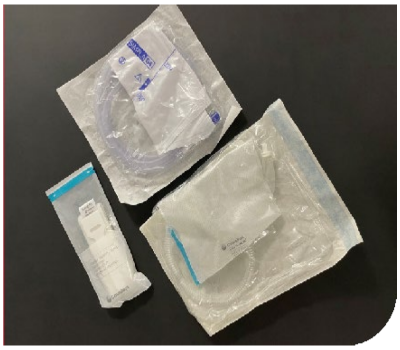
Чекор 1 - Секоја ноќ поврзувајте ја ноќната ќеса со крајот од ножната ќеса. Проверете дали стегачот или славината на ножната ќеса е отворена за да може урината да се празни во ноќната ќеса.

Чекор 2 - Секое утро затворете ја славината или стегачот на ножната ќеса и отстранете ја ноќната ќеса.



Чекор 3 - Испразнете ја урината од ноќната ќеса во тоалет. Измијте ја ноќната ќеса со вода и детергент, исплакнете ја добро со вода.

Чекор 4 - Обесете ја ноќната ќеса да се исуши. Добро место за тоа е вашата бања. Проверете дали славината или стегачот се отворени.



Секоја недела треба да се користи нова ножна ќеса и нова ноќна ќеса за да се одбегне инфекција.

Како може да помогнеме?

Достапни се шест листови за самостојна нега „Јас и мојот катетер“.

- Лист 1 - Што е катетер и зошто имам катетер?
- Лист 2 - Како да водам грижа за мојот катетер и ќеси?
- Лист 3 - Како да ја менувам ножната ќеса и да ја поврзувам ноќната ќеса?
- Лист 4 - Како да одбегнам инфекции?
- Лист 5 - Што да правам ако нешто не е во ред?
- Лист 6 - Како може да добијам повеќе опрема?

Ако имате прашања или сакате да дознаете за други опции за самопомош, може да стапите во контакт со Bolton Clarke, со Националната линија за помош за континенција или со вашиот здравствен работник.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Национална линија за помош за континенција 1800 33 00 66.
Бесплатна телефонска услуга, обезбедена од Фондацијата за континенција на Австралија (Continence Foundation of Australia), со која се нудат информации, совети и поддршка во доверба.

Оваа алатка е подготвена во партнерство со Continence Foundation of Australia.

Како да избегнам инфекции?

How can I avoid infections?

Лист за самостојна нега 4

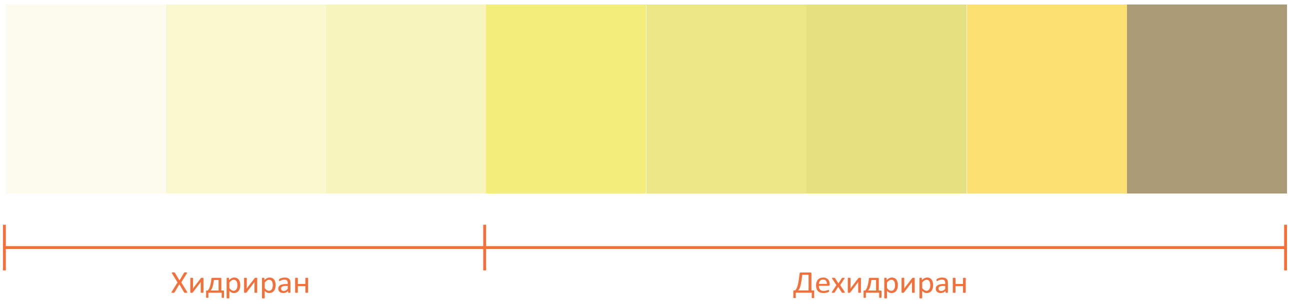
Катетерот може да предизвика проблеми. Тој може да предизвика бактерии да влезат во вашата урина и бешика, и да дојде до инфекции.

Како ќе знам дека имам инфекција?

Ако имате инфекција, може да имате треска, болки или осетливост во половината, морници или збунетост. Веднаш јавете му на вашиот доктор или медицинска сестра. Катетерот ќе треба да биде заменет, а урината да се тестира.

Како да избегнам инфекции?

- Секогаш мијте ги рацете пред и откако ќе го допирате катетерот.
- Туширајте се како обично кога имате катетер. Не го откачувајте катетерот од ножната ќеса кога се туширате. Ременот околу бутот треба да остане на местото и да се стави сув ремен после туширањето. Ремените од ножната ќеса треба да останат на местото и после туширањето да се заменат со суви.
- Секој ден мијте околу местото каде што катетерот влегува во вашето тело. Мијте со топла вода и замена за сапун. Обичните сапуни ќе ви ја сушат и воспалуваат кожата. Вашата медицинска сестра ќе ви помогне да изберете соодветен сапун.
- Кога се миете околу катетерот, тоа секогаш треба да се прави во една насока.
- Мажите кои имаат кожичка на пенисот, треба да мијат под неа и секогаш да ја враќаат на почетното место. Жените треба да се мијат во насока од напред кон назад.
- Обидете се да пиете најмалку два литри течност дневно (освен ако вашиот доктор ви рече да не го правите тоа). Тоа помага да се исперат вашите бубрези и бешиката. Ако урината е темно жолта, тоа значи дека не пиете доволно течност.



- Секој ден проверувајте дали околу вашиот катетер има црвенило на кожата или рани.

- Не употребувајте пудра или спрејови близу местото каде што катетерот влегува во вашето тело.

- Нормално е да има мало количество на слуз (провидна и леплива течност) околу катетерот. Ако сте загрижени, разговарајте со вашиот доктор или медицинска сестра.

Како може да помогнеме?

- Достапни се шест листови за самостојна нега „Јас и мојот катетер“.
- Лист 1 - Што е катетер и зошто имам катетер?
- Лист 2 - Како да водам грижа за мојот катетер и ќеси?
- Лист 3 - Како да ја менувам ножната ќеса и да ја поврзувам ноќната ќеса?
- Лист 4 - Како да одбегнам инфекции?
- Лист 5 - Што да правам ако нешто не е во ред?
- Лист 6 - Како да добијам повеќе опрема?

Ако имате прашања или сакате да дознаете за други опции за самостојна нега, може да стапите во контакт со Bolton Clarke, со Националната линија за помош за континенција или со вашиот здравствен работник.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Национална линија за помош за континенција 1800 33 00 66.
Бесплатна телефонска услуга, обезбедена од
Фондацијата за континенција на Австралија (Continence Foundation of Australia), со која се нудат информации, совети и поддршка во доверба.

Оваа алатка е подготвена во партнерство со Continence Foundation of Australia.

Јас и мојот катетер

Што да правам ако нешто не е во ред?

What do I do if something goes wrong?

Лист за самостојна нега 5

Ова се примери за нешта што покажуваат дека нешто не е во ред со вашиот катетер и како тоа да го поправите тоа или да го избегнете.

Ако урината не се празни во ноќната ќеса или тече околу катетерот:

- Проверете го спојот меѓу ножната ќеса и катетерот.
- Ако ножната ќеса не е добро поврзана, обидете се цевката на ножната кеса да ја турнете силно во катетерот.
- Ако ножната ќеса е повеќе од половина полна со урина, испразнете ја.
- Ако катетерот или ножната ќеса се превиткани или затворени, исправете ја цевката или отворете ја. Потоа проверете дека урината се празни.
- Проверете дали катетерот и ножната ќеса се во правилна положба под стомакот. Ако не се, променете ја положбата. Проверете дали катетерот и ножната ќеса се прицврстени на вашиот бут.
- Проверете дали ремените од ножната ќеса се зад ножната ќеса, за да не го запираат протокот на урина.
- Ако вашиот измет е тврд, минува тешко или е течен. Јавете се кај вашиот доктор или медицинска сестра заради разговор како да се среди тоа.

Ако урината е безбојна или има лоша миризба.

- Пијте повеќе течности. Секој ден пијте 2 до 3 литри течности за да го одржувате протокот на урината низ катетерот.
- Јавете се кај медицинска сестра или на вашиот доктор ако имате треска, морници, болки или осетливост во половината, или ако се чувствувате збунети.

Bolton Clarke

Како да одбегнам други проблеми?

- Затегнатост или влечење на катетерот може да предизвика болка и проблеми со бешиката. Обезбедете катетерот секогаш да е прицврстен на вашиот бут. Оставете доволно должина помеѓу ременот и местото каде што катетерот влегува во вашето тело, за да не биде премногу затегнат или да затегнува.
- Јадете овошје и зеленчук и пијте доволно течности за да спречите запек („тврда столица“) бидејќи тоа може да ја притиска бешиката и да создава проблеми.
- Кафеин (чај / кафе / кола напитоци / чоколадо) и алкохол треба да се земаат во мали количества бидејќи може да создадат проблеми со простатата.

Ако проблемите продолжат, јавете се за разговор со вашата медицинска сестра или доктор.

Како може да помогнеме?

Достапни се шест листови за самостојна нега „Јас и мојот катетер“.

- Лист 1 - Што е катетер и зошто имам катетер?
- Лист 2 - Како да водам грижа за мојот катетер и ќеси?
- Лист 3 - Како да ја менувам ножната ќеса и да ја поврзувам ноќната ќеса?
- Лист 4 - Како да одбегнам инфекции?
- Лист 5 - Што да правам ако нешто не е во ред?
- Лист 6 - Како да добијам повеќе опрема?

Ако имате прашања или сакате да дознаете за други опции за самостојна нега, може да стапите во контакт со Bolton Clarke, со Националната линија за помош за континенција или со вашиот здравствен работник.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Национална линија за помош за континенција 1800 33 00 66. Бесплатна телефонска услуга, обезбедена од Фондацијата за континенција на Австралија (Continence Foundation of Australia), со која се нудат информации, совети и поддршка во доверба.

Оваа алатка е подготвена во партнерство со Continence Foundation of Australia.

Continence Foundation of Australia

Јас и мојот катетер

Како да добијам повеќе опрема?

How can I get more equipment?

Лист за самостојна нега 6

Медицинската сестра ќе ви помогне да ги добиете потребните работи. Некои работи може да се бесплатни, а за некои ќе треба да платите. Медицинската сестра ќе ви рече што ви треба и како да го добиете.

Опрема

- ☐ Катетер - на пример, конкретно наведете го видот / големината ....
- ☐ Ножна кеса / вентил од катетерот ....
- ☐ Ноќна кеса / шише за истечување ....
- ☐ Ремен за катетер или друго ....
- ☐ Пакување на катетер ....
- ☐ Анестетски гел ....
- ☐ Друго ....

Повеќе информации

Финансиска поддршка

Држава ....

Комонвелт ....

Друго (NDIS, пакет на нега, DVA) ....

Од каде да се добие опрема ....

....

Како може да помогнеме?

Достапни се шест листови за самостојна нега „Јас и мојот катетер“.

- Лист 1 - Што е катетер и зошто имам катетер?
- Лист 2 - Како да водам грижа за мојот катетер и ќеси?
- Лист 3 - Како да ја менувам ножната ќеса и да ја поврзувам ноќната ќеса?
- Лист 4 - Како да одбегнам инфекции?
- Лист 5 - Што да правам ако нешто не е во ред?
- Лист 6 - Како да добијам повеќе опрема?

Ако имате прашања или сакате да дознаете за други опции за самостојна нега, може да стапите во контакт со Bolton Clarke, со Националната линија за помош за континенција или со вашиот здравствен работник.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Национална линија за помош за континенција 1800 33 00 66. Бесплатна телефонска услуга, обезбедена од Фондацијата за континенција на Австралија (Continence Foundation of Australia), со која се нудат информации, совети и поддршка во доверба.

Оваа алатка е подготвена во партнерство со Continence Foundation of Australia.