



# Jestem szczęśliwa tu i teraz

Wywiad z Emilią Kotarską, pielęgniarką, pacjentką urologiczną, użytkowniczką cewników hydrofilowych

**Pani Emilio, na wstępie chciałabym podziękować za to, że pomimo wielu obowiązków, znalazła Pani czas na spotkanie i rozmowę z nami. Proszę opowiedzieć nam kilka słów o sobie.**

Nazywam się Emilia Kotarska, mam 53 lata. Z powodu choroby nowotworowej kręgosłupa od 28 lat poruszam się na wózku inwalidzkim. Z wykształcenia jestem pielęgniarką i ten zawód wykonuję nieprzerwanie od 26 lat.

**Jest Pani bardzo aktywną osobą z listą sukcesów na koncie. Opowiedzmy czytelnikom o nich.**

Moją pasją jest sport. Przez 12 lat z dużymi sukcesami ścigałam się na wózkach inwalidzkich – aktywnych. Od 2007 roku do chwili obecnej, jestem zawodniczką IKS Jezioro Tarnobrzeg (najwyżej notowany klub sportowy w Polsce). Uprawiam tenis stołowy, zdobywam medale na turniejach międzynarodowych, Mistrzostwach Polski, Zawodach z cyklu Grand Prix. Zdobywam medale w turniejach indywidualnych, grze podwójnej i podwójnej mieszanej. W kwietniu tego roku do kolekcji dołożyłam srebro indywidualnie i brąz w deblu. Trochę niedosyt pozostał po tych zawodach. Przyznam, że liczyłam na więcej, ale moja droga do sukcesu jest jeszcze



w remoncie i nie poddaję się – będę walczyć. Do dużego sukcesu zaliczam zwycięstwo w dwóch plebiscytach sportowych. Zostałam Sportowcem Roku 2022 Miasta Tarnobrzeg i Sportowcem Roku 2022 Województwa Podkarpackiego. Pochwalę się, że rywalizowałam ze wspianymi, sprawnymi Sportowcami. Wygrałam ten Plebiscyt dzięki cudownym kibicom. Za kilka dni czeka mnie prestiżowy Międzynarodowy Turniej w Tarnobrzegu. To turniej, w którym bierze udział czołówka Europejska, jest wielu Paraolimpijczyków. Rok temu zdobyłam srebro, przegrałam w finale z Mistrzynią Olimpijską. Postaram się nie zawieść swoich kibiców i podziękować za głosy w plebiscycie jak najlepszą grą. Jesienią rozpoczynam nowy sezon. Dwa turnieje z cyklu Grand Prix w Bydgoszczy i w Białymstoku. Myślę, że zdrowie oraz forma dopisze i zajmę dobre lokaty.

**Poza tak bardzo aktywną i czasochłonną pasją jest Pani także bardzo aktywna zawodowo. Czym Pani się zajmuje?**

Obecnie pracuję w Centrum Integracyjno-Rehabilitacyjnym w Puławach. Oprócz tradycyjnych zabiegów pielęgniarstwa, do moich obowiązków należy edukacja prozdrowotna naszych podopiecznych.

Dodatkowo, od 28 lat związana jestem z Fundacją Aktywnej Rehabilitacji. Co najmniej 2 razy w roku uczestniczę jako instruktor lub kadra medyczna (w zależności od potrzeb) w warsztatach

Aktywnej Rehabilitacji dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Na tych obozach uczymy samodzielności oraz sposobów radzenia sobie z niepełnosprawnością. Prowadzę zajęcia z techniki jazdy na wózku inwalidzkim, treningu ogólnousprawniającego, łucznictwa, tenisa stołowego i innych zajęć ruchowych. Oprócz tego, prowadzę zajęcia teoretyczne na temat: problemów urologicznych występujących w przypadku pęcherza neurogennego, seksualności osób niepełnosprawnych, profilaktyki p/odleżynowej i innych tematów dotyczących zwiększenia świadomości własnego ciała i radzenia sobie z ograniczeniami. Zajmuję się również organizacją i prowadzeniem szkoleń dla personelu medycznego i wolontariatu.

Od 20 lat czynnie działam w Szkolnym Klubie Wolontariatu w Puławach. W roku 2020 otrzymałam tytuł Wolontariusza Roku Powiatu Puławskiego, a 10 lat wcześniej w 2010 roku zostałam wyróżniona w konkursie Integracji Człowiek Bez Barier.

**Z uwagi na pełniony zawód często rozmawia Pani o cewnikowaniu z osobami, które są zaraz po wypadku albo dopiero zaczynają myśleć o samocewnikowaniu. Jak wyglądają takie rozmowy? Co sprawia tym osobom największą trudność?**

Na warsztatach i w pracy z pacjentami po URK napotykam wiele obaw i problemów jakie niesie



ze sobą niepełnosprawność. Największym z nich jest są problemy z fizjologią. Niewiele osób potrafi o tym rozmawiać, część z nich udaje, że nie ma z tym problemu. Rodzi to mnóstwo emocji oraz oczekiwań na powrót do pełnej sprawności. Często decyduję się na rozmowy indywidualne dopiero po zajęciach, podzielonych na grupy.

Najczęstsze pytania i wątpliwości:

- czy cewnikowanie boli
- czy można uszkodzić cewnikiem pęcherz moczowy
- kiedy wiadomo, że cewnik jest w pęcherzu
- ile razy dziennie należy się cewnikować i czy to już do końca życia
- czy stosując cewnik wewnętrzny na pewno opróżnim pęcherz do końca
- czy trudno nauczyć się cewnikować
- czy można łączyć cewnikowanie wewnętrzne z cewnikami zewnętrznymi i czy konieczne jest wcześniejsze usunięcie cewnika zewnętrznego (dotyczy mężczyzn)

#### A jak to było u Pani? Czy od początku stosowała Pani cewniki hydrofilowe?

Po operacji kręgosłupa w 1995 roku wiadomo było, że zostanę osobą poruszającą się na wózku. Wystąpiły u mnie objawy pęcherza neurogennego. Na trzecią dobę po zabiegu, na moją prośbę usunięto mi cewnik wewnętrzny. Okazało się, że z powodu szoku rdzeniowego nie jestem w stanie samodzielnie oddać moczu.

W tamtych czasach diagnostyka i świadomość na temat pęcherza neurogennego nie była duża. Jednak dzięki mojej determinacji, przez pierwsze tygodnie po operacji, cewnikowano mnie co 3 godziny cewnikami jednorazowymi tradycyjnymi. W momencie kiedy już moja fizyczność na to pozwoliła, wykonywałam to samodzielnie (wiedzę posiadałam z racji zawodu). Pragnę tu zaznaczyć, że sprzeciw był ogromny. Tylko moja stanowczość i upór sprawiły, że nie zostałam ponownie z cewnikiem wewnętrznym stałym (Foley). Musiałam wyrazić pisemne oświadczenia, że decyzja jest moja i personel nie ponosi konsekwencji.

Bardzo pilnowałam godzin cewnikowania, ilości wypitych płynów (woda mineralna), higieny okolic intymnych oraz higieny samego cewnikowania. Cewniki otrzymywałam od znajomych pielęgniarek.

Dopiero po kilku latach na obozie aktywnej rehabilitacji dowiedziałam się o cewnikach hydrofilowych. Od tej chwili komfort życia nabrał innego wymiaru. Przede wszystkim nie musiałam ciągle pilnować recepty na Lignocainę urologiczną. Te cewniki są powlekane, nie powodują uszkodzeń cewki i nie wymagają użycia żelu. Wprowadzenie jest bardzo proste.

Do chwili obecnej stosuje już tylko cewniki hydrofilowe. Mam co prawda wyrobiony automatyzm pęcherza i rzadko używam zabezpieczenia

urologicznego, jednak są dni, że występują zatrzymania moczu i wówczas wracam do cewnikowania co 4 godziny. Obowiązkowo sprawdzam poziom zalegania moczu w pęcherzu co najmniej 1x na 2 dni zawsze wieczorem, przed snem, po uprzednim skorzystaniu z toalety i kąpieli.

**W przypadku osób cewnikujących się ogromne znaczenie ma higiena z uwagi na nawracające zakażenia układu moczowego (ZUM). Co z własnego doświadczenia poradziłaby Pani innym osobom cewnikującym się? Na co szczególnie powinni zwracać na co dzień uwagę?**

ZUM to jest tak zwane zakażenie bakteryjne układu moczowego. Bardzo często występuje u osób z pęcherzem neurogennym. Powodów może być wiele: siedzący tryb życia, zaleganie moczu w pęcherzu, brak higieny osobistej (częściej dotyczy kobiet – budowa anatomiczna – krótsza cewka moczowa), brak higieny przy cewnikowaniu, zbyt mała ilość wypitych płynów. Samodzielne rozpoznanie jest proste. Mocz zmienia kolor na ciemny lub mętny, ma nieprzyjemny zapach. Możemy nie odczuwać dolegliwości bólowych ze względu na osłabione lub zniesione czucie. Zamiast tego może pojawić się zwiększona spastyczność kończyn, dreszcze, gorączka – inna niż w przypadku przeziębienia, bardzo wysoka nawet do 40 stopni, jednak bez bólu mięśni, kości i senności.

Sposobem na uniknięcie ZUM, poprawę jakości życia, większe możliwości zawodowe, życie społeczne i osobiste, jest częste cewnikowanie przerywane. Do tego świetnie nadają się cewniki hydrofilowe, przy których nie musimy stosować żelu. Są one gotowe do użycia od razu po otwarciu.

**Jest lato, ale nie tylko teraz, a przez cały rok na zapobieganie ZUM wpływ ma także odpowiednie nawodnienie i ilość przyjmowanych płynów. Jaka jest Pani opinia w tym zakresie?**



Nie dopuszczajmy do zalegania i zatrzymania moczu – ten stan może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu. Wykonajmy badanie urodynamiczne, które określi typ pęcherza jaki u nas występuje. Należy jednak pamiętać, że takie badanie z czasem należy powtórzyć, gdyż rodzaj pęcherza może się zmienić. Pijmy co najmniej 2 litry wody, to świetnie wpłynie nie tylko na pracę układu moczowego i wydalniczego, ale również na skórę.

**Swoją postawą pokazuje Pani, że życie z cewnikowaniem nie ogranicza w realizacji śmiałych marzeń i planów. Jakie jest obecnie Pani największe marzenie?**

Moje największe marzenie... Hmm jestem szczęśliwa tu i teraz.

**W takim razie życzymy satysfakcjonującego carpe diem. Dziękujemy za rozmowę.**

---

Potrzebujesz porady? Odwiedź naszą stronę [www.cewnikujsiesam.pl](http://www.cewnikujsiesam.pl) lub zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii **800 300 300**

---