



20 wskazówek dla cewnikujących się

W Coloplast rozumiemy, że cewnikowanie nie zawsze jest łatwe. W tym materiale znajdziesz 20 wskazówek, które mogą pomóc Ci w codziennej rutynie związanej z samodzielny cewnikowaniem.

Dobór cewnika

Ważne jest, aby znaleźć cewnik dopasowany do Twojego stylu życia.

1

Co warto wziąć pod uwagę przy wyborze cewnika

Podczas rozmowy z lekarzem lub pielęgniarką, weź pod uwagę następujące kwestie:

- Czy cewnik jest łatwy w użyciu – nawet przy ograniczonej sprawności rąk lub poruszaniu się na wózku inwalidzkim.
- Czy cewnik pasuje do Twojego stylu życia – uwzględnij pracę, sport, podróże i inne aktywności.
- Czy potrzebujesz więcej niż jednego rozwiązania – np. innego do domu i innego na wyjścia.



Codzienna rutyna

Regularne opróżnianie pęcherza jest ważne dla jego zdrowia.

2

Ustaw alarm przypominający

Ustawienie alarmu (np. w telefonie lub zegarku) może pomóc w pamiętaniu o cewnikowaniu. To także dobry sposób, aby przyzwycząć się do regularności.



3

Opróżnij pęcherz całkowicie

Aby uniknąć infekcji spowodowanych przez zalegający mocz, zawsze staraj się opróżniać pęcherz do końca. Daj sobie czas podczas cewnikowania.





4

Zaplanuj swój dzień

Planowanie dnia może pomóc w dopasowaniu cewnikowania do innych aktywności. Pomyśl, kiedy najlepiej to zrobić – np. przed wyjściem do galerii handlowej, kina czy podczas przerwy w pracy.

5

Stosuj się do zaleceń lekarza

Trzymaj się ilości dziennych cewnikowań zalecanych przez lekarza. W razie wątpliwości – zawsze skonsultuj się z profesjonalistą.

6

Skorzystaj z dodatkowego wsparcia

Coloplast Care to program stworzony z myślą o osobach z potrzebami zdrowotnymi w zakresie dolegliwości intymnych. Oferuje wsparcie produktowe i poradnictwo dotyczące stylu życia. Możesz otrzymywać indywidualnie dopasowane informacje mailowo lub znaleźć wskazówki na stronie: <https://www.coloplast.pl/care/>

7

Poproś o indywidualną poradę

Chcesz porozmawiać z kimś, kto pomoże dobrać odpowiedni produkt? Zespół Coloplast Care oferuje wsparcie telefoniczne pod bezpłatnym numerem: **800 300 300**.

Podróże samolotem

Lotniska, długie godziny lotu i ciasne toalety mogą być wyzwaniem. Oto kilka praktycznych porad, aby je sobie ułatwić:



8

Trzymaj się harmonogramu cewnikowania

Przed lotem zaplanuj, kiedy będziesz się cewnikować, biorąc pod uwagę czas przesiadek. Podczas długich lotów może być konieczne wykonanie cewnikowania na pokładzie.



Tip: Użytkowniczka Ola poleca używać cewnika SpeediCath® Short podczas podróży.

9

Skorzystaj z Zestawu Travel Care Coloplast, aby cieszyć się beztróskim wyjazdem

Zasługujesz na beztróskie wakacje! Zestaw materiałów Travel Care dla użytkowników cewników zawiera przydatne wskazówki, Certyfikat Podróży oraz praktyczną listę kontrolną, która pomoże Ci upewnić się, że nie zapomnisz o niczym przed wyjazdem!

Pobierz przewodnik ze strony:
Podrózowanie z cewnikowaniem



10

Zadbaj o dokumentację medyczną

Poproś lekarza o zaświadczenie lub tzw. „Travel Card”, które potwierdza obecność sprzętu medycznego w bagażu. Możesz zamówić ją bezpłatnie na stronie Coloplast ponieważ stanowi ona część zestawu Travel Care.



11

Wybierz miejsce przy przejściu

Rezerwując bilet, poproś o miejsce przy przejściu, blisko toalety – łatwiej będzie się przemieszczać.

12

Przechowywanie cewników w podróży

Przechowuj cewniki w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej. Przy ekstremalnych warunkach skonsultuj się z producentem.

Tip: Przechowuj cewniki w torbie termoizolacyjnej. Przed użyciem ogrzej je przy ciele, jeśli są zimne.



13

Zabierz wystarczającą ilość cewników

Zabierz ze sobą kilka cewników więcej niż realnie potrzebujesz, gdy wybierasz się w podróż.

Tip: Rozdziel je między bagaż podręczny a główny.

Higiena

Higiena odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu infekcjom podczas samocewnikowania.



14

Umyj dokładnie ręce

W tym celu użyj wody z mydłem. Gdy nie masz dostępu do wody – użyj chusteczek antybakteryjnych lub żelu.

15

Oczyść okolice ujścia cewki moczowej

Czyść od przodu do tyłu, używając tylko wody. Następnie osusz ręcznikiem. Po umyciu rąk dotykaj tylko cewnika i niezbędnych części ciała. Jeśli cewnik zetknie się z innym przedmiotem – użyj nowego.

16

Jak często mogę używać cewnika?

Używaj nowego, sterylnego cewnika przy każdym cewnikowaniu, aby uniknąć infekcji dróg moczowych. Jeśli cewnik upadnie – wyrzuć go i użyj nowego.

17

Higiena na zewnątrz

Higiena może być nieco bardziej skomplikowana, gdy jesteś poza domem. Staraj się jednak przestrzegać harmonogramu cewnikowania, niezależnie od planów i tego gdzie aktualnie przebywasz.

i

Podstawowe wskazówki dotyczące higieny w podróży:

- Zawsze dokładnie umyj ręce tuż przed rozpoczęciem cewnikowania. Czasami po umyciu rąk konieczne jest dotknięcie czegoś, np. obręczy wózka, kul lub klamki. W takim przypadku przed dotknięciem cewnika użyj chusteczek nawilżanych lub antybakteryjnego sprayu/żelu do rąk.
- Spakuj torbę z niezbędnymi materiałami, aby być przygotowanym na toalety, które mogą być słabo wyposażone lub nieuporządkowane. Pamiętaj, aby zawsze mieć przy sobie chusteczki nawilżane lub antybakteryjny spray/żel do rąk.

Ćwiczenia i sport

Podczas ćwiczeń warto pamiętać o kilku ważnych kwestiach, które pomogą Ci czuć się komfortowo.

18

Nie zapominaj o nawodnieniu

Choć możesz mieć pokusę, by pić mniej, nie rezygnuj z płynów – szczególnie, gdy się pocisz lub jest gorąco. Pij małymi łykami i wkomponuj samocewnikowanie w plan dnia.



19

Trzymaj się zaplanowanego harmonogramu

Zaplanuj wizyty w toalecie przed ćwiczeniami czy wyjściem z domu. Ustaw przypomnienia (np. w telefonie). Pomyśl, gdzie będziesz i kiedy możesz się cewnikować.



20

Cewnikuj się przed wysiłkiem fizycznym

Niezależnie od aktywności – wykonaj cewnikowanie przed jej rozpoczęciem. Zmniejsza to ryzyko wycieków.





„Cewnikowanie pozwoliło mi odzyskać kontrolę i swobodę w podróżowaniu. Nie muszę już nerwowo szukać toalety co pół godziny. Mogę spokojnie planować zwiedzanie jak zdrowa osoba”.

Kliknij tutaj i poznaj historię Oli.



Program Coloplast® Care IC

Osobiste wsparcie dla Ciebie

Mniej zmagania. Więcej życia. Coloplast Care to program wsparcia, który poprowadzi Cię do lepszego życia poprzez proste, nieskomplikowane porady dotyczące kontroli nad pęcherzem moczowym. Oferujemy pomocną dłoń, kiedy tylko potrzebujesz wsparcia oraz wskazówki i narzędzia, ułatwiające radzenie sobie z problemami z pęcherzem moczowym.



Strona internetowa i newslettery email

Dedykowana strona internetowa oraz newslettery email z wartościowymi artykułami i istotnymi poradami



Nasze serwisy społecznościowe

Dedykowane profile Coloplast Polska na Facebook, Instagram i YouTube pozwalają na bieżąco śledzić informacje pełne porad i wsparcia dla użytkowników sprzętu Coloplast



Dedykowany opiekun na infolinii

Konsultanci Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast są gotowi odpowiadać na pytania i zapewnić codzienne wsparcie



Informacje produktowe

Możliwość testowania cewników urologicznych dopasowanych do Twoich potrzeb – dostęp do bezpłatnych próbek edukacyjnych

Aktualne informacje znajdziesz na stronie:
www.coloplast.pl oraz na profilach Coloplast:



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska

Dołącz do nas już dziś na <https://www.coloplast.pl/care/> lub zadzwoń pod nr **800 300 300**

Informacje zawarte w Poradniku stanowią ogólne wskazówki, które mogą pomóc w odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Zawsze należy postępować zgodnie ze wskazówkami przekazywanymi przez lekarza lub pielęgniarkę.

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl. Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S.

©10/2025. Wszystkie prawa zastrzeżone. 123/IC/EDU/PLBM/P/10/2025



Coloplast | Care