

Przewodnik dobrego cewnikowania



800 300 300

www.cewnikujsiesam.pl



Spis treści

Autorzy	3
Słowo wstępu	4
Zatrzymanie moczu	5
Bezpieczna atmosfera i brak pośpiechu	6
Zanim przystąpisz do cewnikowania	7
Badanie urodynamiczne	8
Współzależność pracy jelit i układu moczowego	9



Patronat merytoryczny nad materiałem objęły:



Nina Kozłowska

– mgr psychologii, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, doświadczenie zawodowe zdobywała w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Gdyni, gdzie na co dzień wspierała osoby w nagłych, zagrażających kryzysach życiowych.



Emilia Kotarska

– dyplomowana pielęgniarka z wieloletnim doświadczeniem. Zawodowo specjalizuje się w pracy z osobami po urazie rdzenia kręgowego, użytkowniczka cewników jednorazowych.

Drogi Pacjencie/ Pacjentko,

W duchu kompleksowego podejścia do Twojego stanu zdrowia, stworzyliśmy innowacyjny materiał, dzięki któremu poprzez zadbanie o swój dobrostan psychiczny, aktywność fizyczną, dietę czy w końcu odpowiednio dobrany sprzęt będziesz mógł/mogła cieszyć się swoim życiem bez niepotrzebnych zmartwień związanych z procesem cewnikowania. Przewodnik ten będzie przydatny zarówno dla osób zaczynających drogę z cewnikowaniem przerywanym jak i tych, którzy stosują tę metodę na co dzień. Dowiesz się kiedy mówimy o zatrzymaniu moczu, jakie pozycje sprzyjają skutecznemu opróżnieniu pęcherza, czym jest badanie urodynamiczne oraz jak ogromny wpływ na pracę układu moczowego ma uregulowana praca jelit. Podstawą poczucia bezpieczeństwa, komfortu oraz pewności siebie są wyżej wymienione aspekty związane z fizjologią ciała.

To, co równie istotne to fakt, że odpowiednio zaopiekowane mają kluczowy udział w budowaniu dobrostanu psychicznego. W celu wspierania Twojej pewności siebie i akceptacji, zespół Coloplast stworzył niniejszy materiał dostępny na wszystkich urządzeniach mobilnych, dzięki czemu będziesz mógł/mogła do niego wrócić bez względu na to gdzie akurat będziesz się znajdować.

*Jesteśmy z Tobą i dla Ciebie,
Zespół Coloplast*





Zatrzymanie moczu – kiedy o nim mówimy?

Nawet po poprawnie przeprowadzonym cewnikowaniu w pęcherzu moczowym może znajdować się nieznaczna ilość moczu tj. 10-20 ml. Jest to sytuacja normalna, której nie należy się obawiać. O zaleganiu mówimy wtedy, kiedy te ilości na skutek nieodprowadzania moczu poprzez cewnikowania w odpowiednim czasie stają się znacznie większe.



Aby uniknąć takiej sytuacji zwróć proszę uwagę na **sygnały somatyczne z Twojego ciała** takie jak: gęsia skórka, nagłe poczucie ciepła, wzrost ciśnienia krwi czy wzmożona spastyczność kończyn. Jeśli doświadczysz któregoś z nich, to istnieje duże prawdopodobieństwo zalegania moczu, a Twój układ moczowy powinien zostać jak najszybciej opróżniony.



Aby jak najdokładniej opróżnić pęcherz podczas cewnikowania zapewnij sobie wygodną pozycję. Jeśli po zaaplikowaniu cewnika mocz przestaje spływać uruchom tłocznię brzuszną – zmień pozycję z leżącej do półleżącej lub siadu napinając mięśnie brzucha lub delikatnie napierając dłońią na okolice podbrzusza. Jeśli preferujesz cewnikowanie w pozycji siedzącej, spróbuj odchylić ciało delikatnie do tyłu.



**Odpowiednia pozycja
do cewnikowania**

dowiedz się więcej →

Kliknij tutaj



Bezpieczna atmosfera i brak pośpiechu

Czasami trudnością może być wprowadzenie cewnika lub brak ciągłości przepływu moczu po jego aplikacji. Mięśnie ujścia cewki moczowej oraz mięśnie zwieracza* i wypieracza** oprócz tego, że mogą zostać trwale uszkodzone, ulegają mimowolnym skurczom, np. w sytuacjach zagrażających lub stresowych.

Stworzenie odpowiednich warunków jeszcze przed rozpoczęciem cewnikowania, pełni ważną rolę w prawidłowej pracy tych mięśni.



* ZWIERACZ – zapobiega niekontrolowanemu wyciekowi moczu i rozluźnia się podczas jego wydalania

** WYPIERACZ – współdziała ze zwieraczem i odpowiada za wydalanie moczu z pęcherza



Zanim przystąpisz do cewnikowania:

1

Upewnij się, że masz odpowiednio dużo czasu. Nie odkładaj tej czynności do ostatniego momentu przed wyjściem z domu, umówionym spotkaniem czy podróżą. Daj sobie więcej czasu niż teoretycznie potrzebujesz, na wypadek, gdyby wystąpiły jakieś komplikacje.

2

Zapewnij sobie spokój i intymność. Przeprowadzenie cewnikowania może być utrudnione, jeśli w międzyczasie będziesz musiał/ musiała pamiętać o tym, żeby wyłączyć gotujący się obiad, pozostali domownicy będą w tym czasie zwracać się do Ciebie ze swoimi sprawami, a zza okna będą dochodziły nieprzyjemne hałasy. Potraktuj cewnikowanie jako czas tylko dla siebie – uprzedź domowników, aby Ci nie przeszkadzali, zamknij okno, znajdź wygodną pozycję, a w tle możesz włączyć ulubioną muzykę lub zapalić zapachową świecę. Być może nie będziesz w stanie zapewnić sobie takich warunków przy każdym cewnikowaniu, ale spróbuj wyrabiać ten nawyk małymi krokami np. raz dziennie lub kilka razy w tygodniu.

3

Zadbaj o higienę i komfort stawiając na sprzęt z powłoką hydrofilową. Trudności z wprowadzaniem cewnika mogą wynikać również z właściwości aplikowanego sprzętu. Preferowanym wyborem, będzie sprzęt zapewniający trwałą gładkość i nawilżenie nie tylko podczas wprowadzania cewnika, ale również podczas jego wyjmowania. Dzięki temu unikniesz bólu i dyskomfortu, a ryzyko mikro uszkodzeń mechanicznych wewnątrz cewki i pęcherza moczowego zmniejszy się. Trwała powłoka hydrofilowa i odpowiednia sztywność cewnika ułatwią jego wprowadzenie do cewki moczowej. Dzięki temu unikniesz niepotrzebnego dotykania powierzchni cewnika i zmniejszysz ryzyko wprowadzania drobnoustrojów powodujących zakażenie układu moczowego (ZUM).



**Powłoka hydrofilowa
– nie wszystkie powłoki są takie same**

dowiedz się więcej →

Kliknij tutaj



Badanie urodynamiczne

Jeżeli pomimo stosowania powyższych wskazówek codzienne cewnikowanie jest problematyczne, zgłoś się do lekarza specjalisty. Zapytaj o możliwość wykonania badania urodynamicznego. Badanie to pozwala ustalić typ pęcherza neurogennego. Podczas uszkodzenia nerwów układu moczowego dochodzi do zmiany prawidłowego funkcjonowania m.in. mięśni zwieracza i wypieracza. Wynik badania pozwala precyzyjnie określić, który element odpowiedzialny za mikcję (wydalanie moczu) funkcjonuje niepoprawnie. Co istotne, typ pęcherza może ulegać zmianie, dlatego warto wykonywać to badanie regularnie. Pomocnym narzędziem przy pęcherzu neurogennym będzie cewnik z powłoką hydrofilową zapewniający bezbolesną i bezpieczną aplikację.





Współzależność pracy jelit i układu moczowego

Z pewnością wielokrotnie słyszałeś/ słyszałaś o tym, jak ogromne znaczenie dla zdrowia urologicznego ma ilość wypijanej wody oraz płynów w ogóle. Mniej oczywistym faktem jest informacja, jak istotną rolę stanowią wypijane płyny w kontekście prawidłowej pracy jelit. Zadbanie o zbilansowaną dietę bogatą w błonnik i składniki wspierające mikrobiom jelita grubego uchroni przed zaparciami, które często współwystępują z zatrzymaniem moczu. W celu osiągnięcia najbardziej zadawalających efektów, te dwa układy – moczowy i trawienny – powinny być traktowane z podobną dbałością.



Oprócz zbilansowanych posiłków i nawodnienia, w Twojej codzienności niezbędny będzie również regularny ruch o umiarkowanym natężeniu.



Wprowadzając zdrowsze nawyki pomyśl o jedzeniu sezonowych owoców i warzyw, zaopatr się w wygodną butelkę na wodę, którą zawsze będziesz miał/ miała pod ręką i zaplanuj 3-4 aktywności sportowe trwające po minimum 30 minut.



W przypadku trudności z wypróżnieniem koniecznie skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, by uniknąć potencjalnego zastoju moczu w pęcherzu.



**Poradnik dietetyczny dla osób
cewnikujących się**

dowiedz się więcej →

Kliknij tutaj

Masz pytania, na które w tym Przewodniku nie znalazłeś odpowiedzi? Zadzwoń na bezpłatną infolinię coloplast **800 300 300** i skorzystaj ze wsparcia wykwalifikowanych specjalistów.

Odwiedź naszą stronę **www.cewnikujsiesam.pl**

Czekamy na Ciebie!

