

A photograph of a middle-aged couple smiling and embracing each other outdoors. The man, in the foreground, wears glasses and a blue polo shirt. The woman, behind him, wears a mustard-colored top. They are both smiling broadly. The background is slightly blurred, showing other people in a park-like setting.

Poradnik czystego przerywanego cewnikowania



Coloplast

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie
z instrukcją używania lub etykietą.

Cewnikowanie przerywane to element leczenia a nie powód do wstydu

Cewnikowanie przerywane to bezpieczny i skuteczny sposób opróżniania pęcherza moczowego przy użyciu sterylnego, jednorazowego cewnika. Polega ono na wprowadzeniu cewnika do pęcherza przez cewkę moczową kilka razy dziennie – zgodnie z zaleceniem lekarza. Czynność tą można wykonać samodzielnie lub z pomocą osób trzecich np.: opiekuna, rodzica, partnera.



Dlaczego zlecono Ci cewnikowanie przerywane?¹

Lekarz mógł zalecić samocewnikowanie, ponieważ:

- pęcherz nie opróżnia się całkowicie,
- masz trudności z oddawaniem moczu,
- zaleganie moczu może prowadzić do zakażeń lub uszkodzenia nerek,
- chcesz uniknąć stałego cewnika.

Regularne samocewnikowanie chroni pęcherz i nerki oraz poprawia komfort życia¹.

Czy samocewnikowanie jest bezpieczne?

Tak

Przy prawidłowej technice i zachowaniu zasad higieny samocewnikowanie jest bezpieczne i skuteczne. Wielu pacjentów wykonuje je samodzielnie w domu, w pracy lub w podróży.

„Cewnikowanie
pozwoiliło mi odzyskać
kontrolę i swobodę
w podróżowaniu.

Nie muszę już nerwowo
szukać toalety co pół
godziny. Mogę spokojnie
planować zwiedzanie
jak zdrowa osoba”.

Ola, Ambasadorka Coloplast.

Jak często **należy się cewnikować?**



Częstotliwość ustala lekarz lub pielęgniarka,

zwykle od 4 do 6 razy w ciągu dnia².

W przypadku dzieci częstość cewnikowań zależy od wieku dziecka i wielkości pęcherza*.

! Nie należy zmieniać zaleceń bez konsultacji z personelem medycznym.

Zachowaj podstawowe **zasady higieny**



Cewnik to produkt
jednorazowy,
używaj go tylko raz.



Zawsze dokładnie umyj ręce
przed i po cewnikowaniu.



Używaj jednorazowych
cewników.



Cewnikuj się w czystym,
spokojnym miejscu.



Utrzymuj czystość
okolicy cewki moczowej.

* Zalecenia Polskiego Towarzystwa Urologii Dziecięcej dotyczące postępowania u dzieci z neurogenną dysfunkcją dolnych dróg moczowych.

Co jest ważne podczas samocewnikowania?

- > Zachowaj spokój i nie spiesz się.
- > Nie używaj siły – cewnik powinien wchodzić gładko.
- > Po opróżnieniu pęcherza usuń cewnik i wyrzuć go do kosza.
- > Pij odpowiednią ilość płynów zaleconą przez lekarza. Ważne, aby były to w odpowiednie porcje rozłożone w odstępach czasowych.

Jakiego cewnika użyć?



Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami preferuje się **jednorazowe cewniki hydofilowe (sterylne)** i technikę aseptyczną bezdotykową².



Lekarz lub pielęgniarka dobiorą rozmiar i typ cewnika, który będzie dopasowany do Twoich potrzeb i płci.

Samocewnikowanie w prostych krokach³:



1 Umyj dłonie wodą z mydłem i umyj okolice cewki moczowej.



2 Otwórz opakowanie cewnika i wyjmij go unikając dotykania końcówki. Jeżeli w pobliżu nie ma toalety do cewnika można podłączyć worek na mocz lub inny zbiornik do zbiórki moczu.



3 Delikatnie wprowadź cewnik do cewki moczowej, aż do momentu, gdy popłynie mocz, a następnie jeszcze nieco głębiej.



4 Kiedy mocz przestaje wypływać, delikatnie obracaj cewnik (dotyczy to tylko cewników z prostą końcówką), aby odprowadzić pozostały w pęcherzu mocz. W przypadku cewników z końcówką skierowaną do góry (cewnika Tiemanna) wyjmuj cewnik tak, aby końcówka cały czas skierowana była do góry. Kiedy mocz przestanie wypływać, powoli wyciągnij cewnik. Cewnik jest jednorazowy, więc po użyciu wyrzuć go do kosza.

- ! Szczegółowe instrukcje przeprowadzenia samocewnikowania otrzymasz od osoby szkolącej (pielęgniarka/urolog). Pierwsze samodzielne cewnikowanie powinno być wykonane pod ich nadzorem.

Z czasem czynność staje się łatwiejsza i rutynowa.

W razie pytań zawsze możesz zwrócić się do personelu medycznego.

Przydatne praktyki:

- Na początku zapisuj częstotliwość i objętości oddawanego moczu (przez 1–2 tygodnie), ułatwi to korektę zaleceń częstotliwości i ocenę skuteczności samocewnikowania.
- Zabierz zapas cewników na podróż.
- Podczas szkolenia naucz się cewnikowania w warunkach alternatywnych np: w publicznej toalecie.

- ! Dokładne opróżnienie pęcherza, to mniejsze ryzyko kamicy i zakażeń w porównaniu do cewnika stałego, oraz większa niezależność.

Możliwe trudności – kiedy zgłosić się do lekarza?

Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką, jeśli wystąpi:

- Gorączka, dreszcze, bóle w okolicy lędźwiowej.
- Pieczenie, bolesność, krwawienie, mętny mocz o nieprzyjemnym zapachu.
- Brak odpływu moczu po wprowadzeniu cewnika lub silny ból podczas cewnikowania.



Piśmiennictwo:

1. European Association of Urology Nurses Working Group, "Urethral Intermittent Catheterisation in Adults.", Arnhem: EAUN; 2024.
2. Wolski Z. et al. „Samocewnikowanie w leczeniu pacjentów z dysfunkcją neurogenną pęcherza moczowego i innymi zaburzeniami czynności dolnych dróg moczowych – Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Urologicznego” - „Przegląd Urologiczny” Dwumiesięcznik Polskiego Towarzystwa Urologicznego, 2013/4 (80) Suplement s. 1-5.
3. Instrukcja stosowania dla cewników SpeediCath.

Program Coloplast® Care IC

Osobiste wsparcie dla Ciebie

Mniej zmagañ. 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.



Webinary

Organizujemy regularne spotkania online dla osób, które cewnikują się samodzielnie lub ich opiekunów. To doskonała okazja, aby poszerzyć swoją wiedzę na temat poprawnego cewnikowania w warunkach domowych.



Dołącz do nas,

aby uzyskać praktyczne wskazówki, które zapewnią Ci większe bezpieczeństwo, komfort oraz pewność siebie podczas codziennego cewnikowania.



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.

128/IC/EDU/MOK/P/01/2026



Coloplast | Care