



Drogi Użytkowniku cewnika,

dzień każdego z nas jest inny, pełen aktywności, wymagających czasami wcześniejszego zaplanowania. Życie z problemami dotyczącymi pęcherza moczowego nie powinno powstrzymać Cię przed wychodzeniem z domu i uczestniczeniem w różnych spotkaniach.

Planowanie jest kluczowe

Po opanowaniu codziennej rutyny dotyczącej cewnikowania, możesz zaplanować swoje wizyty w toalecie tak, aby pasowały do Twojego planu dnia. Jeśli zaplanowałeś wiele czynności, które się ze sobą łączą (np. wizyta w restauracji, a następnie długi spacer lub jazda samochodem do kina) wystarczy zastanowić się, kiedy najlepiej będzie przeprowadzić cewnikowanie. Zadaj sobie pytanie: czy muszę się cewnikować przed wyjściem z restauracji? A może lepiej cewnikować się tuż przed rozpoczęciem filmu, aby nie musieć wychodzić z sali w trakcie ekscytującego zwrotu akcji w filmie?

Zestaw awaryjny

Niektóre cewniki jednorazowe do cewnikowania przerywanego są dostępne w bardzo kompaktowych wersjach, które z łatwością zmieszczą się w kieszeni lub torebce. Możesz nawet zmieścić ich kilka. Jeśli wybierzesz taki o dyskretnym i niemedycznym wyglądzie, nikt nie będzie wiedział, co to jest! Pamiętaj, aby być przygotowanym na wszystkie rodzaje toalet. Toalety publiczne mogą nie być tak higieniczne i dobrze zaopatrzone (np. w papier i mydło) jak toaleta prywatna, więc weź ze sobą chusteczki antyseptyczne i żele do dezynfekcji rąk. Możesz także rozważyć użycie cewnika wraz z workiem do zbiórki moczu.

Czy powinieneś powiedzieć znajomym?

Zaufany przyjaciel lub członek rodziny, który jest świadomy Twoich problemów i rutyny związanej z samocewnikowaniem może być wsparciem, gdy wychodzicie razem. Zwykłe powiedzenie, że masz problem z pęcherzem i musisz zaplanować wizyty w toalecie jest wystarczającym wyjaśnieniem dla większości ludzi. Pamiętaj, że wiele osób ma problemy z pęcherzem, nawet jeśli się nie cewnikują! A więc do dzieła! Wspaniałe doświadczenia, podobnie jak dobrzy przyjaciele, czekają tuż za rogiem.

Cieszenie się i dzielenie doświadczeniami z innymi jest ważne

Sytuacje, nad którymi nie masz pełnej kontroli mogą zmniejszać Twoje poczucie bezpieczeństwa i prywatności. Możesz czuć się osamotniony w swoich zmaganiach, ponieważ większość ludzi nie wie o Twoim problemie lub nie chcesz, aby o nim wiedzieli czy przypadkowo go odkryli. Dowiedz się, jak możesz nawiązywać kontakty towarzyskie, aby nie przysparzały Ci dodatkowych zmartwień.

Można cieszyć się wydarzeniami kulturalnymi z kanapy, ale nie da się porównać tego z uczestnictwem w koncercie na żywo. To również nie to samo, co pójście na mecz piłki nożnej, gdzie kibicujesz wraz ze stadionem pełnym fanów.

Dzisiejsza technologia pozwala spotkać się z przyjaciółmi wirtualnie w zaciszu swojego domu. Jeśli jednak naprawdę chcesz szczerze porozmawiać, dlaczego nie zrobić tego przy posiłku w ulubionej restauracji? Jeśli natomiast potrzebujesz zwierzyć się przyjacielowi z czegoś co cię niepokoi, może to być łatwiejsze podczas wizyty w ulubionym parku.

Cewnikowanie przerywane może ułatwić kontakty towarzyskie

Dzięki cewnikowaniu przerywanemu możesz zaplanować swój dzień i upewnić się, że pęcherz jest opróżniany w chwili, kiedy tego potrzebujesz. Przy odrobinie doświadczenia, możesz to zrobić na tyle szybko, że nikt nie zauważy Twojej nieobecności. Większość ludzi nie musi wiedzieć o tym, że się cewnikujesz, jeśli nie chcesz ich o tym informować.

Co jeśli jestem w domu znajomych?

Niektóre osoby niepokoi korzystanie z toalety w domu znajomych, którzy nie wiedzą o potrzebie cewnikowania. Miej przy sobie kilka



plastikowych torebek do owinięcia zużytego cewnika, aby móc go wyrzucić lub zabrać ze sobą do domu.

Opowiedzenie o swoich problemach z pęcherzem może ułatwić relacje z innymi

Wszyscy mamy swoje własne preferencje, jeśli chodzi o dzielenie się informacjami na temat naszego życia. Czasem jednak warto podzielić się z innymi naszymi problemami, zamiast trzymać wszystko w sobie. Jeśli jesteś bardzo

skrytą osobą, możesz nie chcieć dzielić się informacjami na temat cewnikowania z nikim poza współmałżonkiem lub partnerem. Czasem jednak taka rozmowa z dalszym członkiem rodziny lub przyjaciółmi może przynieść Ci ogromną ulgę. Jeśli wiedzą o Twojej potrzebie, mogą pomóc Ci zaplanować przerwy na toaletę, a podczas dłuższych przerw mogą być bardziej wyrozumiali, wspierający i pomocni.

Znajdź partnera, który będzie Cię wspierał

Jeśli bardzo obawiasz się wyjść, możesz rozważyć, czy jest ktoś, komu ufasz na tyle, by powiedzieć mu o swojej sytuacji. Będziesz czuć się bardziej komfortowo, jeśli ta osoba będzie Cię wspierać, podczas dodatkowego postoju czy w razie konieczności zdobycia rzeczy, których pilnie potrzebujesz.

Ile mogę powiedzieć?

Nie zawsze konieczne jest wyjaśnianie wszystkich szczegółów komuś z kim nie jesteś zbyt blisko. Wystarczy powiedzieć, że potrzebujesz częstych lub planowanych wizyt w toalecie lub ogólnikowo powiedzieć, czego wymaga Twoja sytuacja. Możesz pokazać torbę z cewnikami, które spakowałeś dla własnego spokoju, aby Twoi znajomi wiedzieli jak wygląda na wypadek gdybyś jej pilnie potrzebował.



Wskazówki dotyczące przebywania poza domem

Ciesz się tym, co chcesz, planując swoje aktywności z wyprzedzeniem. Oto kilka naszych pomysłów.

Zaplanuj swoją aktywność

Kiedy jesteś poza domem, podróżujesz lub przebywasz z osobami, które nie wiedzą o Twojej chorobie, kuszące zdaje się być pominięcie cewnikowania. Należy jednak pamiętać, że pomijanie cewnikowania może być szkodliwe dla pęcherza w dłuższej perspektywie. Zatem zaplanuj swoje działania z wyprzedzeniem. Zarezerwuj czas na cewnikowanie podczas aktywności. Sprawdź, gdzie znajdują się najbliższe toalety, abyś mógł dokładnie rozplanować cewnikowanie podczas aktywności poza domem.

W razie potrzeby ustaw przypomnienie

Jeśli wybierasz się gdzieś, gdzie będziesz się dobrze bawić i gdzie łatwo jest dać się ponieść emocjom, powinieneś sobie na to pozwolić. Ustawienie alarmu na telefonie lub zegarku może pomóc Ci uspokoić myśli, jeśli martwisz się, że nie będziesz pamiętać, kiedy powinieneś się cewnikować.

Inteligentne pakowanie z „inteligentnym zestawem”

Kiedy jesteś z dala od domu, dobrze jest wiedzieć, że ma się przy sobie wszystkie potrzebne produkty. Toalety publiczne nie są tak czyste i mogą nie być urządzone w wygodny sposób. Jeśli martwisz się o niekontrolowany wyciek moczu, ważne może być również, abyś mógł się umyć lub zmienić ubranie. Niektóre osoby używają innego typu cewnika, gdy przebywają poza domem. Możesz użyć cewnika kompaktowego lub cewnika z dołączonym workiem do zbiórki moczu.

Dowiedz się, jakie toalety czekają na Ciebie

Sprawdź dostępne toalety z wyprzedzeniem. To może być szczególnie ważne, jeśli poruszasz się na wózku inwalidzkim. Skorzystaj z Internetu lub zadzwoń, aby dowiedzieć się, jak wyposażone jest miejsce, do którego się wybierasz.

Zastanów się, w co się ubrać

Ciemne kolory mogą sprawić, że ewentualny, niewielki wyciek moczu będzie mniej zauważalny. Miej marynarkę, sweter lub kardigan, który w razie potrzeby można szybko owinąć wokół talii.

Ważne jest, aby zachować harmonogram cewnikowania, gdy jesteś poza domem.

Zdarza się tak, że przebywanie w środowisku, do którego nie jesteś przyzwyczajony, utrudnia wykonywanie rutynowych czynności i przestrzeganie zaleceń. Przygotowanie się na każdą ewentualność pomoże Ci przezwyciężyć te trudności. Zastanów się czego będziesz potrzebować i spakuj zestaw niezbędnych akcesoriów. Lista przydatnych rzeczy umieszczona poniżej może pomóc Ci w przygotowaniach.



Lista przydatnych akcesoriów

- Cewniki (zawsze miej dodatkowe)
- Dodatkowa bielizna i ewentualnie zapasowe spodnie
- Żel antybakteryjny lub płyn do mycia rąk
- Ręczniki papierowe lub chusteczki
- Mokre chusteczki
- Torebki foliowe (na zużyte akcesoria i cewniki lub mokrą odzież)
- Lusterko (kobiety)/ Wieszak do bielizny (mężczyźni)

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.

Co jeśli jestem w publicznej toalecie?



Toalety publiczne nie zawsze muszą być tak czyste i dostosowane do Twoich potrzeb jak prywatna toaleta. Istnieją trzy przesłanki, które określają czy dane miejsce jest odpowiednie do cewnikowania przerywanego:

Prywatność

Prywatność podczas przeprowadzania cewnikowania przerywanego jest ważna. Dowiedz się, gdzie znajdują się toalety, zapewniające prywatność, której potrzebujesz. Zaplanuj swój dzień tak, aby skorzystać z toalety w odpowiednim czasie, zgodnie z Twoją rutyną.

Czystość

Podczas cewnikowania przerywanego zawsze istnieje ryzyko infekcji, ale własne bakterie rzadko stanowią główną przyczynę zakażenia układu moczowego (ZUM). Niezależnie od miejsca i okoliczności, zawsze myj ręce przed dotknięciem cewnika. Jeśli musisz dotknąć czegokolwiek (obręczy wózka inwalidzkiego, kul lub klamki drzwi do toalety) po umyciu rąk, to przed

dotknięciem cewnika, użyj żelu do dezynfekcji rąk lub chusteczki antyseptycznej. Jeśli masz skłonność do zakażeń układu moczowego, możesz obawiać się cewnikowania poza domem. Pamiętaj, że ważne jest, aby regularnie opróżniać pęcherz, ponieważ mocz pozostawiony w pęcherzu przez długi czas jest jedną z głównych przyczyn zakażenia układu moczowego (ZUM). Nie pomijaj cewnikowania, nawet jeśli trudno Ci znaleźć czystą toaletę poza domem.

Wyposażenie

Układ w toalecie również wpływa na łatwość korzystania z niej. Ilość

miejsca, pomiędzy umywalką a toaletą, a jeśli poruszasz się na wózku inwalidzkim, to szerokość drzwi i zainstalowana rampa oraz kąt jej nachylenia stanowią ważne elementy. Wiele osób uważa za pomocne przechowywanie potrzebnych materiałów w torbie. Dobrym pomysłem jest również posiadanie dodatkowych cewników w samochodzie lub w pracy.

Wybierz cewnik, który pasuje do Twojego stylu życia

Różne style życia lub codzienne czynności wymagają czasem różnych rozwiązań w zakresie cewnikowania przerywanego.

Znalezienie odpowiedniego cewnika jest bardzo osobistym wyborem, a najlepszy dla Ciebie może nie być pierwszym, który wypróbujesz. Badania wykazały, że zadowolenie z posiadanego rozwiązania w postaci cewnika jest bardzo ważne dla przestrzegania harmonogramu cewnikowania, a tym samym zapewnienia dobrego stanu zdrowia pęcherza^{1,2}. Dlatego też ważne jest, aby znaleźć takie rozwiązanie, które najbardziej Ci odpowiada, nawet jeśli będzie to wymagało wypróbowania różnych cewników.

Pamiętaj, że jako użytkownik cewników hydrofilowych powinieneś zawsze postępować zgodnie z poradami swojego lekarza lub pielęgniarki.

Potrzebujesz porady? Odwiedź naszą stronę www.cewnikujsiesam.pl lub zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii 800 300 300

¹ Barbosa i wsp. 2012, ² Wyndaele JJ Spinal Cord 2002