



**BĄDŹ SOBĄ
I CZUJ SIĘ PEWNIĘ**

*Przewodnik dla nastolatka
– dlaczego samocewnikowanie jest tak ważne*

**IM JESTEŚ STARSZY,
TYM JESTEŚ BARDZIEJ
SAMODZIELNY. TO WAŻNY
ELEMENT DORASTANIA,
ALE NIE OZNACZA ON, ŻE JESTEŚ
POZOSTAWIONY SAMEMU SOBIE.
SĄ TAKIE SYTUACJE, W KTÓRYCH
MOŻESZ POTRZEBOWAĆ
PORADY CZY POMOCY KOGOŚ
STARSZEGO.**

Informacje zawarte w tym przewodniku mówią o tym, jak ważne jest opróżnianie pęcherza i w jaki sposób robić to prawidłowo. Być może wszystko robisz już tak, jak należy. Jednak kiedy coś staje się rutyną, mózg czasem skłania nas do chodzenia na skróty lub pomijania ważnych etapów.

Te proste i skuteczne codzienne procedury pomogą Ci zachować niezależność i pewność siebie.

To nie zawsze proste, ale wykształcenie właściwych nawyków jest bardzo ważne. Pamiętaj, że jeśli masz jakieś pytania czy zmartwienia, lekarz lub pielęgniarka są po to, by doradzać i rozwiewać wątpliwości..

Możesz skontaktować się także z bezpłatną infolinią firmy Coloplast – Telefonicznym Centrum Pacjenta pod numerem: 800 300 300.



DORASTANIE NIE



ZAWSZE JEST ŁATWE



OPRÓŻNIANIE PĘCHERZA

ŁATWY SPOSÓB, BY ZYSKAĆ
NIEZALEŻNOŚĆ I PEWNOŚĆ SIEBIE



WRAZ Z MOCZEM TWÓJ
ORGANIZM WYDALA
NADMIAR WODY I ZBĘDNYCH
PRODUKTÓW PRZEMIANY
MATERII. JEŚLI PĘCHERZ NIE
ZOSTANIE PRAWIDŁOWO
OPRÓŻNIONY, MOŻE TO
SPOWODOWAĆ WIELE
PROBLEMÓW.

Na przykład, jeśli nie opróżnisz pełnego pęcherza, może dojść do wyciekania moczu i zmoczenia bielizny. Być może będzie to kłopotliwe dla Ciebie i Twoich przyjaciół. Co gorsze, w zalegającym w pęcherzu moczu mnożą się bakterie, powodujące jego zakażenie. Istnieje ryzyko, że infekcja przedostanie się do nerek, powodując ból a nawet ich trwałe uszkodzenie. Nawet niewielkie ilości moczu zalegające w pęcherzu mogą spowodować infekcję.

A photograph showing two women sitting in wheelchairs. The woman on the right is in the foreground, looking down and slightly to her left. She has long blonde hair and is wearing a light green cold-shoulder top and black leggings. The woman on the left is partially visible, wearing a white tank top. They are in a bright room with large windows in the background.

Możliwe, że już od dzieciństwa opróżniasz swój pęcherz za pomocą cewnika. Być może wszystko robisz tak, jak należy. Jednak kiedy coś staje się rutyną, mózg czasem skłania nas do chodzenia na skrót lub pomijania ważnych etapów.

Problemów tych można łatwo uniknąć, postępując podczas opróżniania pęcherza zgodnie z 5 poniższymi zasadami:

- CEWNIKUJ SIĘ REGULARNIE I CZĘSTO
- RÓB TO SKUTECZNIE
- PAMIĘTAJ O HIGIENIE
- REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ
- REGULARNIE OPRÓŻNIAJ JELITO

Jeśli zapamiętasz te proste zasady, będziesz mógł cieszyć się życiem i spędzać czas z przyjaciółmi bez obaw o wyciekanie moczu, nieprzyjemny zapach czy infekcje.



OPRÓŻNIAJ PĘCHERZ



WSKAZÓWKI

By zapobiegać pojawieniu się bakterii w moczu, powinieneś opróżniać pęcherz przynajmniej 4-6 razy dziennie, tj. co 3-4 godziny z 8-godzinną przerwą nocną. Picie dużej ilości wody w ciągu dnia pomoże Ci zadbać o zdrowy układ moczowy.

Na wybranym przez Ciebie urządzeniu ustaw alarm, który będzie przypominał Ci o konieczności opróżnienia pęcherza.

Kiedy jesteś poza domem staraj się zabierać ze sobą kilka dodatkowych cewników. Nie zajmują wiele miejsca, a mogą się przydać.

Wszędzie tam, gdzie jesteś, sprawdź, gdzie znajduje się łazienka.

Nie wstydź się przerwać jakąś aktywność, by iść do toalety. Każdy tego potrzebuje! Pamiętaj, że potencjalna wpadka może przysporzyć Ci dużo więcej problemów.

CZĘSTO I REGULARNIE



WSKAZÓWKI

Kiedy mocz zacznie płynąć, wsuń cewnik nieco głębiej, by upewnić się, że wszedł do końca cewki moczowej i dotarł do pęcherza.

Nie spiesz się. Przed wyjęciem cewnika poczekaj, aż mocz całkowicie przestanie wypływać.

Jeżeli używasz cewników o prostej końcówce, powoli wysuwaj cewnik, nieznacznie go obracając.

Jeśli z cewnika wydostaje się jeszcze mocz, poczekaj aż przestanie wypływać, a następnie całkowicie wyjmij cewnik.

Na stronie www.coloplast.pl obejrzyj film animowany, pokazujący, jak właściwie używać cewnika.

W SKUTECZNY SPOSÓB

OPRÓŻNIAJ PĘCHERZ





WSKAZÓWKI

Jeśli nie masz pod ręką mydła i ciepłej wody, użyj chusteczek dezynfekujących.

Zawsze pamiętaj, by osuszyć ręce czystym ręcznikiem papierowym. Nigdy nie wycieraj rąk wcześniej używanym, wilgotnym ręcznikiem.

PORADY DLA NASTOLATKI:

myj kroczę w kierunku od przodu do tyłu, by nie przenieść żadnych bakterii z okolic odbytu, które mogłyby wywołać zakażenie układu moczowego.

JEŚLI JESTEŚ DZIEWCZYNĄ NA WÓZKU INWALIDZKIM,

włożenie cewnika do cewki moczowej może ci ułatwić lusterko przymocowane po wewnętrznej stronie uda.

PORADY DLA NASTOLATKA:

ściągnij napletek i umyj całą żołądź, zaczynając od ujścia cewki moczowej i przesuwając na zewnątrz. Trzymaj ściągnięty napletek podczas całego procesu cewnikowania.

JEŚLI JESTEŚ CHŁOPAKIEM NA WÓZKU INWALIDZKIM,

użyj wieszaka do przytrzymania ubrania.

Staraj się nie zmoczyć ubrania, umieszczając papier toaletowy lub ręcznik papierowy pod prąciem. Pamiętaj, by wacika lub mokrej chusteczki do przesunięcia po skórze używać tylko jeden raz. Zapobiegnie to przenoszeniu bakterii.

NIGDY nie używaj cewnika dwukrotnie – nawet podczas drugiej próby umieszczenia go w cewce moczowej.

Po użyciu, cewnik należy zawsze wyrzucić do kosza na śmieci.

Uważaj, by cewnik niczego nie dotknął przed umieszczeniem go w cewce moczowej. Jeśli będzie miał styczność z czymkolwiek, musisz zastosować nowy cewnik. Dotknięcie zlewu, ubrania albo skóry zanieczyści cewnik i może potencjalnie spowodować infekcję.

**ZACHOWUJĄC
MAKSYMALNĄ CZYSTOŚĆ**

OPRÓŻNIAJ

PĘCHERZ

HIGIENA RĄK, W PROCESIE SAMOCEWNIKOWANIA, STANOWI BARDZO WAŻNY ELEMENT. RĘCE NALEŻY UMYĆ RÓWNIEŻ PO WIZYCIE W TOALECIE. MYCIE RĄK I GENITALIÓW JEST SKUTECZNĄ METODĄ ZAPOBIEGAJĄCĄ WNIKANIU BAKTERII DO PĘCHERZA. POMAGA TO UNIKAĆ ZAKAŻEŃ UKŁADU MOCZOWEGO.



Anna jest 17-letnią studentką, a Jan ma 36 lat i pracuje jako programista w firmie opracowującej aparaty słuchowe.

Chociaż na pierwszy rzut oka prowadzą całkowicie odmienne życie, to jednak mają ze sobą wiele wspólnego: oboje stosują cewniki SpeediCath, prawie nigdy nie mają infekcji układu moczowego i oboje uwielbiają uczestniczyć w Festiwalu Muzycznym w Skandeborg. Znając wątpliwe warunki higieniczne

panujące w toaletach typu toi toi, pomyślisz pewnie, że złapanie infekcji dróg moczowych podczas takiej imprezy jest tak samo pewne, jak zobaczenie najlepszych zespołów, ale dla Anny i Jana pobyt na festiwalu niewiele różni się od ich codziennego życia.

„Musisz po prostu stosować środki ostrożności” – mówi Anna, która jeździ na festiwal wraz z innymi osobami ze Stowarzyszenia Osób z Rozszczepem Kręgosłupa i Wodogłowie w Danii.

ANNA I JAN



**„Musisz po prostu
stosować środki
ostrożności”**





w trasie!

Kolejki do toalet dla osób niepełnosprawnych

Anna używa cewników SpeediCath każdego dnia, ale ich zalety stają się naprawdę niezastąpione, kiedy jest na festiwalu.

„Z łatwością mogę włożyć cewniki do torebki. Każdy z nich znajduje się w roztworze soli fizjologicznej, więc nie muszę polegać na wodzie z kranu, którą musiałabym dodać, by cewnik aktywować. Dzięki przemyślanemu opakowaniu dotykam tylko uchwytu, a nie samego cewnika. Podczas

festiwalu jest to wielką zaletą, kiedy nie zawsze mam czyste ręce, a krany w toaletach to to nie działają” – mówi Anna.

Anna chwali organizatorów festiwalu za doskonały standard i czystość toalet dla osób niepełnosprawnych, do których uczestnicy wydarzenia mogą otrzymać specjalny klucz. Ale tak samo, jak w przypadku wszystkich innych toalet, także do tych dla osób niepełnosprawnych, ustawiają się ogromne kolejki osób potrzebujących opróżnić swój pęcherz.



CZY ZASTANAWIAŁEŚ SIĘ...





Co zrobić, jeśli po wyjęciu cewnika znajduje się na nim krew?

Pojedyncze kropelki krwi na cewniku nie są niczym niepokojącym. Jeśli jest ich niedużo, a ty nie czujesz bólu, nie ma się o co martwić. Jeśli jednak dochodzi do krwawienia lub odczuwasz ból, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką.

Co zrobić, jeśli mocz nie wypływa z cewnika? (dziewczyny)

Być może włożyłaś cewnik przez przypadek nie w to miejsce, co trzeba. Weź drugi cewnik i spróbuj ponownie.

Czy mogę po prostu opróżniać pęcherz rano i wieczorem?

Nie. Powinieneś stosować się do zaleconego przez lekarza lub pielęgniarkę harmonogramu. Zasadniczo pęcherz powinien być opróżniany przynajmniej 4 do 6 razy dziennie z 8-godzinną przerwą nocną.

Czy mogę mniej pić i rzadziej opróżniać pęcherz?

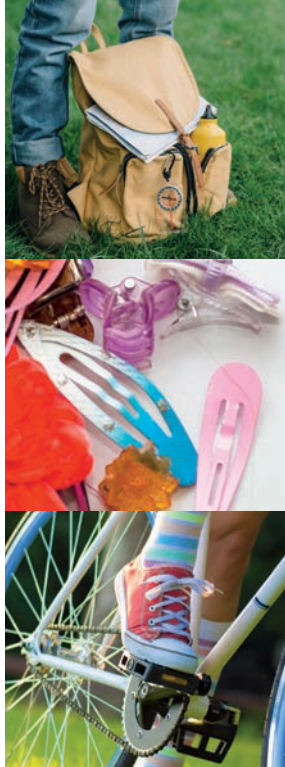
Nie. Bardzo ważne jest picie odpowiedniej ilości płynów. Pomaga to zadbać o dobrą kondycję układu moczowego.

Co zrobić, jeśli mocz wygląda mętnie lub jest ciemny i pachnie inaczej niż zazwyczaj?

Może to świadczyć o infekcji. Powinieneś zgłosić się do lekarza lub pielęgniarki, którzy udzielą wszelkich wskazówek co do postępowania w tym wypadku.

Co zrobić, jeśli podczas cewnikowania mocz wypływa niekontrolowanie poza cewnikiem?

Należy skonsultować się z pielęgniarką lub lekarzem, być może to sygnał, że należy zmienić cewnik na kolejny, większy rozmiar.



PAMIĘTAJ:

TO OD CIEBIE ZALEŻY, CZY BĘDZIESZ O SIEBIE DBAŁ!

Przestrzegając pięciu prostych zasad możesz zadbać o swoje zdrowie:

- Opróżniaj pęcherz regularnie
- Opróżniaj pęcherz we właściwy sposób
- Pamiętaj o higienie!
- Nawadniaj się regularnie
- Regularnie opróżniaj jelito

WAŻNE

ADRESY





Program Coloplast Care

Edukacja i wsparcie w samocewnikowaniu



Coloplast pragnie podziękować wszystkim pracownikom służby zdrowia, rodzicom i dzieciom zaangażowanym w przygotowanie tego materiału.

Więcej informacji na temat tego, jak możemy ułatwić życie osobom z zaburzeniami w oddawaniu moczu można znaleźć, wchodząc na stronę www.coloplast.pl lub dzwoniąc do Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast 800 300 300.

Na stronie www.coloplast.pl znajdziecie m.in. filmy o tym jak prawidłowo przeprowadzić zabieg opróżniania pęcherza moczowego.



Fundacja SPINA
ul. Medyków 16, 40-752 Katowice
tel. 503 005 408
fundacja@spina.com.pl
www.spina.com.pl

