

Cewnikowanie wcale nie jest takie trudne

Króliczka Tosia
i jej przyjaciele pokażą
Wam, jak to zrobić





Witajcie, kochane dzieci!

Jestem Tosia.

W tej książeczce, wraz z moimi przyjaciółmi, pokażę Wam, jak opróżnia się pęcherz moczowy za pomocą cewnika. Być może cewnikowanie nie jest już dla Was niczym nowym, ale do tej pory potrzebowaliście pomocy rodziców albo innych dorosłych.

Czy nie byłoby prościej i fajniej, gdybyście mogli to robić sami?

Zapytałam Hanię i Adasia, czy pomogą Wam nauczyć się cewnikowania. Bardzo lubią pomagać innym dzieciom, więc zgodzili się z wielką radością. Oni doskonale wiedzą, jak to robić, bo sami też musieli się tego nauczyć.

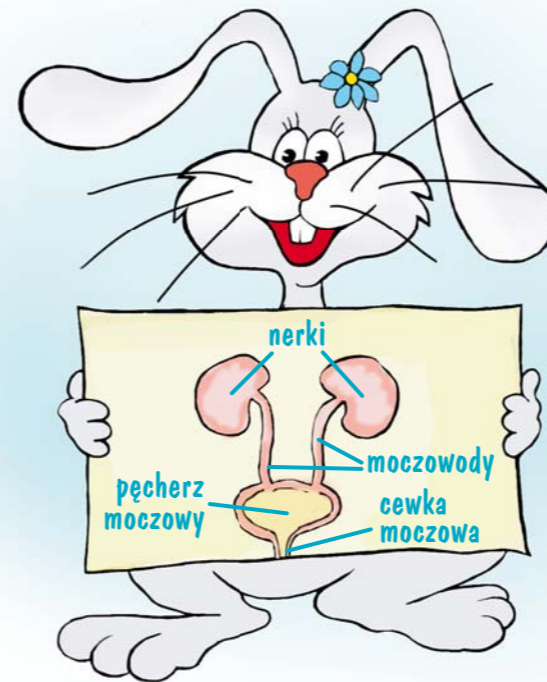
Zobaczycie, że prawidłowe używanie cewnika nie jest wcale takie trudne. Kiedy wspólnie z rodzicami i lekarzem przeczytacie tę książeczkę będziecie gotowi do samodzielnego cewnikowania.

Na początku powinniście to robić pod opieką dorosłych, ale na pewno już wkrótce sami będziecie sobie świetnie radzić i nie będziecie potrzebowali pomocy.

SpeediCath®

Skąd się bierze mocza?

Gdy jesteście głodni albo spragnieni, musicie coś zjeść albo się czegoś napić. Ale co właściwie się dzieje z tym co zjadamy albo wypijamy?



Najpierw wszystko razem trafia do żołądka, a stamtąd do jelit. Tam pokarm rozdziela się. To, czego potrzebujecie do życia, trafia z jelit do krwi. Są to płyny i substancje odżywcze. Reszta jedzenia, które nie zostało wykorzystane, jest usuwana z ciała na zewnątrz.

Krew z substancjami odżywczymi przepływa przez nerki, które działają jak gąbka. Oczyszczają ją i odprowadzają płyny, które nie są nam już potrzebne. Te płyny przez moczowód trafiają do pęcherza moczowego.

Kiedy pęcherz moczowy się wypełni, trzeba go opróżnić. Zgromadzony płyn wypływa na zewnątrz z pęcherza moczowego przez cewkę moczową.



 **Coloplast**

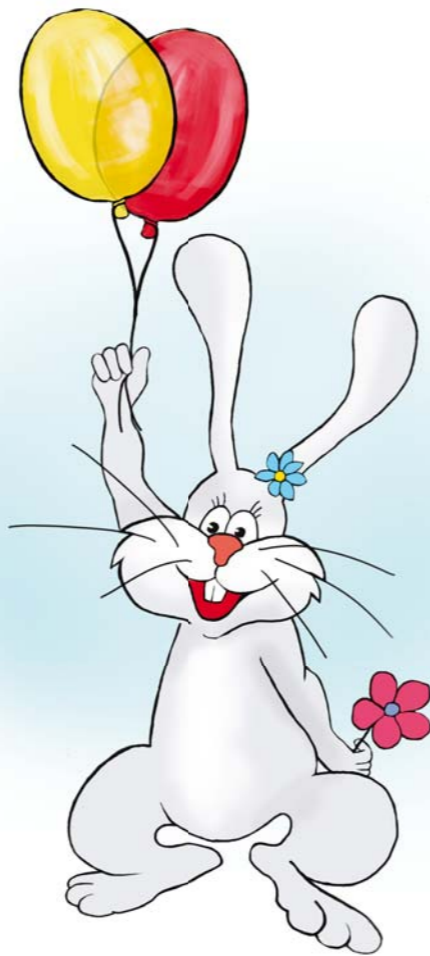


Jak działa pęcherz moczowy?

Pęcherz jest podobny do balonu. Jeśli za bardzo go nadmuchiemy – pęknie. Oczywiście, pęcherz nie może pęknąć, ale nie jest dobrze, kiedy jest zbyt długo pełny. Dlatego trzeba go regularnie opróżniać. Wtedy, podobnie jak balon, kiedy wypuścimy z niego powietrze, stanie się bardzo mały.

Za prawidłową pracę układu moczowego odpowiadają nerwy i mięśnie. Kontrolują moment, w którym pęcherz moczowy ma być opróżniony. Jeśli nie działają właściwie, mocz musi wydostać się na zewnątrz za pomocą cewnika. Na kolejnych stronach Hania i Adaś pokażą Wam, jak zrobić to prawidłowo. Wasi rodzice i koledzy również muszą oddawać regularnie mocz. Sposób oddawania moczu, którego zaraz nauczycie się z nami z tej książeczki różni się tylko tym, że my będziemy używać cewnika a im nie jest on potrzebny.

Dziewczynki i chłopcy różnią się od siebie pod względem fizycznym, dlatego wyjaśnimy oddzielnie cewnikowanie dla chłopców i dla dziewczynek.



Moi przyjaciele Hania i Adaś wiedzą na temat cewnikowania o wiele więcej niż ja. Pokażą Wam, jak poprawnie używać cewnika.

Witajcie Haniu i Adasiu!



Witajcie kochane dzieci! Witaj Tosiu!

My już od dawna używamy cewników, a od pewnego czasu robimy to sami. Bardzo chętnie pokażemy Wam, jak się cewnikować. Już niedługo Wy też będziecie wiedzieli, jak to zrobić.

To wcale nie jest trudne!





Zaczniemy od cewnikowania u dziewczynek



SpeediCath®



Mycie rąk

Ręce muszą być czyste, dlatego najpierw porządnie umyj je ciepłą wodą z mydłem.

Przygotuj sobie wszystko, co będzie Ci potrzebne do cewnikowania:

- cewnik
- lustreczko
- nawilżane chusteczki higieniczne do mycia intymnych części ciała

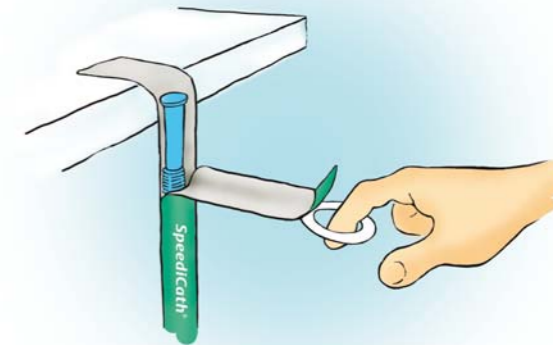
Możesz również potrzebować worka lub pojemnika do zbiórki moczu.

Ja używam cewnika SpeediCath. Bardzo go lubię, bo jest gotowy do użycia zaraz po wyjęciu z opakowania i jest bardzo gładki.

Usuń folię z miejsca oznaczonego białą kropką, a następnie przyklej je do czystej powierzchni. Opakowanie, w którym znajduje się cewnik, powinno zwisać pionowo.



Naklejenie opakowania cewnika



Otwieranie opakowania cewnika

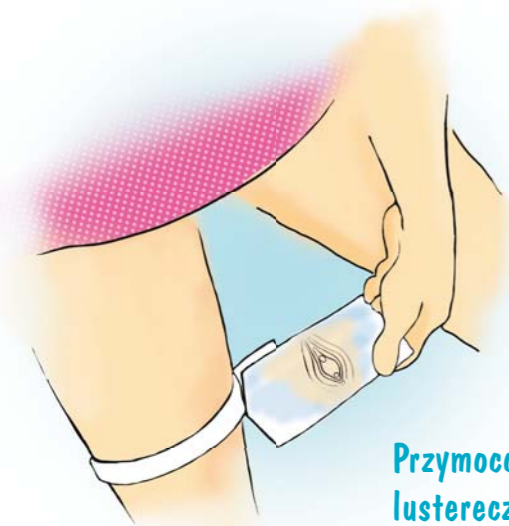
Otwórz opakowanie od góry, pociągając za białe kółko najpierw do siebie, a potem w dół. Aby uniknąć rozlania płynu znajdującego się w środku opakowania, wystarczy je otworzyć do momentu ukazania się końcowej części cewnika.

Połącz worek do zbiórki moczu z cewnikiem i odłóż go w bezpiecznej pozycji. Jeżeli używasz zbiorniczka na mocz połóż go obok cewnika.



Zdejmij bieliznę, abyś czuła się swobodnie podczas cewnikowania.

Usiądź wygodnie i przymocuj lustreczko do uda tak, żebyś dobrze widziała, gdzie wsunąć cewnik.



Przymocowanie lustreczka

Nawilżaną chusteczką higieniczną przetrzyj intymne części ciała w kierunku z góry do dołu.

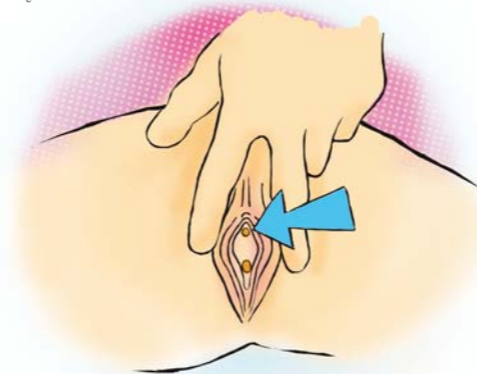


Trzymanie cewnika

Wyjmij cewnik z opakowania. Chwyć go za kolorową końcówkę. Ważne jest, aby cewnik niczego nie dotknął.

Jeśli tak się stanie, to nic nie szkodzi, ale wtedy użyj nowego cewnika.

Tu znajduje się ujście zewnętrzne cewki moczowej poprzez które mocz wypływa na zewnątrz. To właśnie tu powinnaś wsunąć cewnik.



Wejście do cewki moczowej

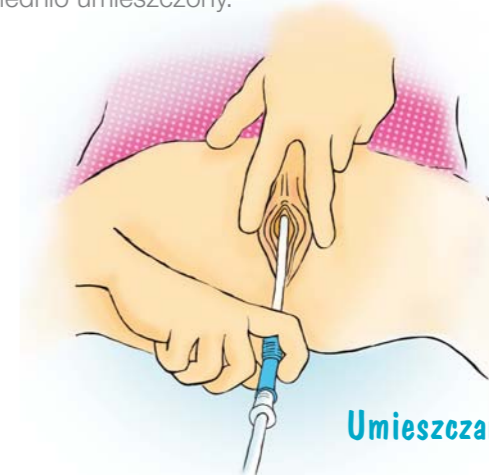
Kiedy mocz przestanie płynąć, wyciągnij odrobinę cewnik i ponownie delikatnie wsuń. Jest to potrzebne, aby całkowicie opróżnić pęcherz. Kiedy już nic nie wypływa, oznacza to, że pęcherz moczowy jest pusty.

Wyciągnij cewnik i wyrzuć go do kosza. Mocz z woreczka zbiorczego lub pojemnika wylej do sedesu, natomiast woreczek wyrzuć do kosza na śmieci.

Teraz ponownie dokładnie umyj ręce ciepłą wodą z mydłem.



Teraz ostrożnie i powoli wsuwaj cewnik do cewki moczowej. Jeżeli zrobisz to za szybko cewnikowanie może być nieprzyjemne. Kiedy mocz zacznie wypływać, oznacza to, że cewnik jest odpowiednio umieszczony.



Umieszczanie cewnika



A teraz pokażemy jak cewnikują się chłopcy



SpeediCath®



Mycie rąk

Ręce muszą być czyste, dlatego najpierw porządnie umyj je ciepłą wodą z mydłem.

Przygotuj sobie wszystko, co będzie Ci potrzebne do cewnikowania:

- cewnik
- nawilżane chusteczki higieniczne do umycia intymnych części ciała

Możesz również potrzebować worka lub pojemnika do zbiórki moczu.

Ja używam cewnika SpeediCath. Bardzo go lubię, bo jest gotowy do użycia zaraz po wyjęciu z opakowania i jest bardzo gładki.

Usuń folię z miejsca oznaczonego białą kropką, a następnie przyklej je do czystej powierzchni. Opakowanie, w którym znajduje się cewnik, powinno zwisać pionowo.



Naklejenie opakowania cewnika



Otwieranie opakowania cewnika

Otwórz opakowanie od góry, pociągając za białe kółko najpierw do siebie, a potem w dół. Aby uniknąć rozlania płynu znajdującego się w środku opakowania, wystarczy je otworzyć do momentu ukazania się kolorowej końcówki cewnika.

Połącz worek do zbiórki moczu z cewnikiem i odłóż go w bezpiecznej pozycji. Jeżeli używasz zbiorniczka na mocz połóż go obok cewnika.



Zdejmij bieliznę, abyś czuł się swobodnie podczas cewnikowania.

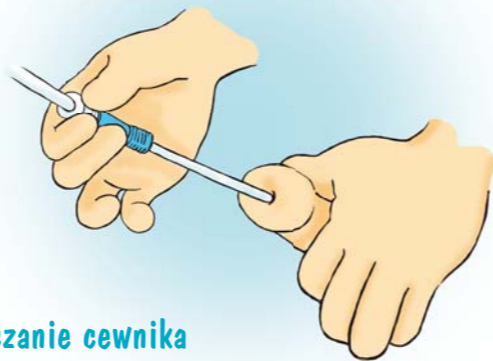
Aby przed samocewnikowaniem uniknąć przedostania się bakterii do cewki moczowej i pęcherza przetrzyj dokładnie nawilżaną chusteczką higieniczną okolice intymnych części ciała. Pamiętaj, żeby odprowadzić napletek i przemyć również żołądź.



Trzymanie cewnika

Wyjmij cewnik z opakowania. Chwyć go za kolorową końcówkę. Ważne jest, aby cewnik niczego nie dotknął.

Jeśli tak się stanie, to nic nie szkodzi, ale wtedy użyj nowego cewnika.



Umieszczanie cewnika

Unieś penis lekko w górę w kierunku brzucha. Odprowadź napletek w kierunku brzucha tak, aby było dokładnie widać ujście cewki moczowej. Powoli i delikatnie wsuwaj cewnik do cewki moczowej.

Zawsze rób to bardzo ostrożnie, bo jeżeli zrobisz to za szybko cewnikowanie może być nieprzyjemne.



Mocz wypływa

Kiedy mocz przestanie płynąć, wyciągnij odrobinę cewnik i ponownie delikatnie wsuń. Jest to potrzebne, aby całkowicie opróżnić pęcherz. Kiedy już nic nie wypływa, oznacza to, że pęcherz moczowy jest pusty. Wyciągnij cewnik i wyrzuć go do kosza. Mocz z woreczka lub pojemnika wylej do sedesu, natomiast woreczek wyrzuć do kosza na śmieci.

Teraz ponownie dokładnie umyj ręce ciepłą wodą z mydłem.





Na pewno masz teraz wiele pytań, prawda?

Wiele dzieci często zadaje te same pytania, poniżej znajdziesz je wraz z moimi odpowiedziami. Jeżeli Ty albo Twoi rodzice chcielibyście wiedzieć jeszcze więcej, możecie napisać e-mail na adres centrum.pacjenta@coloplast.com lub skontaktować się z [Telefonicznym Centrum Pacjenta](tel:800269579) pod bezpłatnym numerem telefonu 800 269 579.

Ola: Droga Tosiu! Co mam zrobić, jeśli cewnik spadnie na ziemię?



To może się zdarzyć. Jeśli cewnik spadnie, albo dotkniesz nim innego przedmiotu, po prostu go wyrzuć i użyj nowego. W ten sposób unikniesz ryzyka wprowadzenia zarazków do pęcherza moczowego. Nigdy nie stosuj cewnika ponownie.

Bartek: Cześć Tosiu! Miałem cewnik, który znajdował się w otwartym opakowaniu. Czy mogę go użyć?



Taki cewnik musisz wyrzucić. Ważne jest, abyś zawsze używał cewnika z zamkniętego opakowania. Dzięki temu masz pewność, że na cewniku nie będą znajdowały się żadne bakterie.

Szymon: Dzień dobry Tosiu! Wczoraj mój mocz wyglądał inaczej niż zazwyczaj i był mętny. Zauważyłem też, że między cewnikowaniami mocz wyptywa mi z cewki sam z siebie. Czy jestem chory?



Jeżeli mocz jest mętny to bardzo ważne abyś więcej pił, bo może to być związane z odwodnieniem twojego organizmu. Powinieneś razem z rodzicami iść do lekarza, aby zbadać mocz. Możliwe, że masz zapalenie pęcherza. Lekarz przepisze Ci leki przeciwzapalne.

Kuba: Droga Tosiu! Na co musimy uważać, jeśli chcemy użyć cewnika w szkole?



Porozmawiaj z rodzicami, ile cewników będziesz potrzebował do szkoły. Zabierz ze sobą jeszcze jeden, na zapas. Nie zapomnij o nawilżanych chusteczkach higienicznych.

Tomek: Droga Tosiu! Czasami nie mogę wsunąć cewnika głębiej. Co mam robić?



Nie próbuj robić tego na siłę. Poczekaj chwilę, weź głęboki oddech, albo spróbuj zakasłać. To rozluźni mięśnie. Jeśli mimo to cewnika nie da się wsunąć, spróbuj jeszcze raz pięć minut później z nowym cewnikiem. Jeżeli nadal nie potrafisz go wprowadzić, możesz spróbować użyć cewnika o jeden rozmiar mniejszego.

Zosia: Droga Tosiu! Właśnie zaczęłam sama się cewnikować. Jak często w ciągu dnia muszę to robić?



O tym dokładnie opowie Ci lekarz. Podczas wizyty z rodzicami zapytajcie o to specjalistę. Dzieci zwykle cewnikują się 4-6 razy

Drodzy rodzice!

Pamiętajcie, że zabieg samocewnikowania musi być zawsze przeprowadzany za zgodą i zgodnie z instrukcjami lekarza. Instrukcje zawarte w tej książeczce stanowią jedynie uzupełnienie porad otrzymanych wcześniej od lekarza.



dziennie. Pierwszy raz rano, kiedy wstaniesz i ostatni raz wieczorem, kiedy idziesz spać.

Julka: Cześć Tosiu! Zdarzyło mi się, że cewnik był poprawnie wprowadzony, ale mocz nie wyptywał. Dlaczego?



Może się zdarzyć, że cewnik nie znajdował się całkowicie w pęcherzu moczowym albo się zwinął w spiralkę. Zawsze spróbuj delikatnie wysunąć i ponownie wsunąć cewnik głębiej i poobrać. Pomocne może być, jeśli zakaszlesz albo zaśmiejesz się.

Zdarza się, że dziewczynki nie umieszczają cewnika w cewce moczowej, ale w pochwie. Wtedy należy użyć nowego cewnika i uważać, aby go wprowadzić dokładnie według instrukcji dla dziewczynek, znajdującej się w tej książeczce.

SpeediCath®

Kochane dzieci!

Przy nauce samocewnikowania krótkie cewniki są łatwiejsze i wygodniejsze w użyciu. Czasem trzeba wypróbować kilka różnych długości zanim wybieriecie ten, który najbardziej wam pasuje.

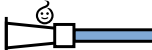
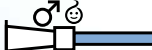
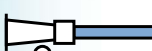


Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast opracowuje produkty i dostarcza usługi ułatwiające życie osobom z dolegliwościami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej. Bliska współpraca z użytkownikami daje nam możliwość ich dopasowania do osobistych potrzeb. Nasze rozwiązania dostarczamy osobom ze stomią, z nietrzymaniem moczu oraz ranami trudno gojącymi. Pracujemy na całym świecie, zatrudniając blisko 8000 osób.

Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S. © 07/2014.
Wszystkie prawa zastrzeżone. Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa

SpeediCath – jednorazowe cewniki hydrofilowe gotowe do natychmiastowego użycia

| | nazwa | rozmiar | ilość w opak. | numer kat. |
|---|--|---------------|---------------|------------|
|  | SpeediCath Gotowy do użycia hydrofilowy cewnik urologiczny Nelaton dziecięcy | CH06 / 2,0 mm | 30 | 287060 |
| | | CH08 / 2,7 mm | 30 | 287080 |
| | | CH10 / 3,3 mm | 30 | 287100 |
|  | SpeediCath Gotowy do użycia hydrofilowy cewnik urologiczny Nelaton chłopięcy | CH06 / 2,0 mm | 30 | 286060 |
| | | CH08 / 2,7 mm | 30 | 286080 |
| | | CH10 / 3,3 mm | 30 | 286100 |
| | | CH12 / 4,0 mm | 30 | 286120 |
|  | SpeediCath Gotowy do użycia hydrofilowy cewnik urologiczny Nelaton dziewczęcy/kobięcy | CH06 / 2,0 mm | 30 | 285060 |
| | | CH08 / 2,7 mm | 30 | 285080 |
| | | CH10 / 3,3 mm | 30 | 285100 |
| | | CH12 / 4,0 mm | 30 | 285120 |
| | | CH14 / 4,7 mm | 30 | 285140 |
| | | CH16 / 5,3 mm | 30 | 285160 |



Coloplast Sp. z o.o.
ul. Inflancka 4
00-189 Warszawa
tel. (22) 535 60 00
fax (22) 535 60 74

www.coloplast.pl