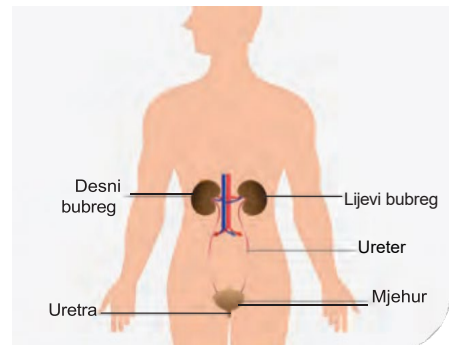


Kako moje tijelo proizvodi i izlučuje mokraću?

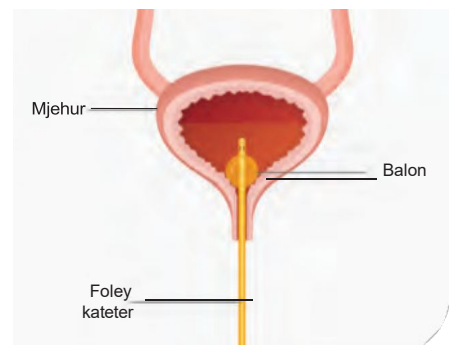
Bubrezi stvaraju urin (mokraću). Urin se sastoji od viška vode i drugih stvari koje tijelu nisu potrebne. Nakon što se urin stvori, on se pohranjuje u mjehuru. Urin se prazni iz mjehura kroz usku cijev zvanu uretra.



Što je kateter?

Kateter je šuplja cijev koja se stavlja u mjehur i služi za pražnjenje urina.

Na kraju katetera nalazi se mali balon koji je napunjen sterilnom vodom. Ovaj balon osigurava da kateter ne ispadne. Kateter će vam možda trebati na nekoliko dana ili duže. Vaš liječnik ili medicinska sestra će vam reći koliko dugo ga morate koristiti.



Zašto imam kateter?

Kateter ćete trebati koristiti iz različitih razloga. Neki od njih mogu biti sljedeći:

- Imate začepljenje u mjehuru ili uretri koja ne dopušta pražnjenje mokraće.
- Vaš mjehur možda ne radi ispravno.
- Niste u mogućnosti ustati i otići na WC; ulošci za inkontinenciju ne pomažu.
- Vaša urinarna inkontinencija uzrokovala je probleme na koži.
- Idete na operaciju ili ste nedavno bili operirani i potreban vam je kateter.

Razgovarajte sa svojim liječnikom ili medicinskom sestrom o tome zašto imate kateter.



Kako možemo pomoći?

Na raspolaganju je šest listova za samostalnu njegu pod naslovom 'Ja i moj kateter'.

- List 1 - Što je kateter i zašto ga imam?
- List 2 - Kako se trebam brinuti za svoj kateter i vrećice?
- List 3 - Kako zamijeniti vrećicu za nogu i spojiti noćnu vrećicu?
- List 4 - Kako mogu izbjeći infekcije?
- List 5 - Što učiniti ako nešto se nešto pogorša?
- List 6 - Kako nabaviti dodatne zalihe opreme?

Ako imate bilo kakvih pitanja ili biste željeli saznati više o drugim mogućnostima samostalne njege, možete se obratiti Bolton Clarke-u ili svom zdravstvenom djelatniku.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Nacionalna linija za pomoć kod inkontinencije
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Besplatne telefonske usluge koje pruža Zaklada za
kontinenciju Australije (Continence Health Australia), koje nude
povjerljive informacije, savjete i podršku.

Ovaj resurs je razvijen u suradnji s Continence Health Australia.



Ja i moj kateter

Kako se trebam brinuti za svoj kateter i vrećice?

How do I care for my catheter and bags?

List za samostalnu njegu br. 2

Vaš kateter mora biti pričvršćen za tijelo, bilo na bedru ili na trbuhu (stomaku). To će spriječiti zatezanje i bolove. Vaš kateter ne smije biti čvrsto zategnut između mjesta gdje je pričvršćen i mjesta gdje ulazi u vaše tijelo. Medicinska sestra će vam pokazati kako to učiniti.

Postoje dvije vrste vrećica za prikupljanje urina iz vašeg katetera.

- Vrećica za nogu – mala vrećica koja je tijekom dana vezana na nogu.
- Noćna vrećica – mnogo veća vrećica, koja se koristi za prikupljanje urina tijekom noći. Noćna vrećica može se držati u čistoj kanti ili plastičnoj vrećici kako ne bi stajala na podu, ili biti na posebnom stalku koji vam medicinska sestra može nabaviti.



Vrećica za nogu



Noćna vrećica na postolju

Vrećica za nogu se povezuje s kateterom, a zatim veže za nogu. Pazite da se remen veže iza vrećice za nogu, kako ne bi zaustavio protok mokraće. Pripazite da je vrećica uvijek postavljena niže od visine mjehura. Medicinska sestra će vam pokazati kako to učiniti.



Ispraznite vrećicu za nogu kada se napola napuni, da ne postane preteška. Ako je preteška, vrećica će povući kateter i uzrokovati probleme, kao što su curenje i bolovi.

Medicinska sestra ili liječnik će vam promijeniti kateter po potrebi. To će se provoditi barem svakih 12 tjedana.



Kako možemo pomoći?

Na raspolaganju je šest listova za samostalnu njegu pod naslovom 'Ja i moj kateter'.

- List 1 - Što je kateter i zašto ga imam?
- List 2 – Kako se trebam brinuti za svoj kateter i vrećice?
- List 3 - Kako zamijeniti vrećicu za nogu i spojiti noćnu vrećicu?
- List 4 - Kako mogu izbjeći infekcije?
- List 5 - Što učiniti ako nešto se nešto pogorša?
- List 6 - Kako nabaviti dodatne zalihe opreme?

Ako imate bilo kakvih pitanja ili biste željeli saznati više o drugim mogućnostima samostalne njege, možete se obratiti Bolton Clarke-u ili svom zdravstvenom djelatniku.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Nacionalna linija za pomoć kod inkontinencije
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Besplatne telefonske usluge koje pruža Zaklada za
kontinenciju Australije (Continence Health Australia), koje nude
povjerljive informacije, savjete i podršku.

Ovaj resurs je razvijen u suradnji s Continence Health Australia.



Ja i moj kateter

Kako zamijeniti vrećicu za nogu i spojiti noćnu vrećicu?

How do I change a leg bag and connect the night bag?
List za samostalnu njegu br. 3

I vrećicu za nogu i noćnu vrećicu smijete koristiti najduže tjedan dana.

Promjena vrećice za nogu:

Plan:

- Objasniti će vam se i pokazati kako trebate koristiti svoju vrećicu za nogu.
- Pročitajte upute kako biste osigurali da slijedite potrebne korake.
- Provjerite imate li dovoljno opreme i naručite dodatne zalihe prije nego što vam one ponestanu. Pitajte medicinsku sestru ako trebate pomoć.
- Pronađite sigurno, privatno mjesto za promjenu vrećice, koje vam osigurava:
 - dovoljno svjetla da možete vidjeti što radite.
 - čist i topao prostor u kojem se ne morate uvijati, savijati ili posezati predaleko.
- Operite ruke prije pripreme opreme.

Priprema:

- Obrišite tvrdi površinu za odlaganje opreme toplom vodom i deterdžentom ili maramicom za dezinfekciju.
- Perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi i osušite ih čistim ručnikom.
- Najprije prikupite svu potrebnu opremu kako biste bili spremni.
- Vaša medicinska sestra će vam reći koja će vam oprema s ovog popisa trebati:
 - Alkoholni štapić za čišćenje ili vata i metilni alkohol
 - Nova vrećica za nogu u zatvorenom pakiranju
 - Spremnik ili vrč (koji služi za pražnjenje urina)
 - Rukavice
 - Škare
 - Maramice ili toaletni papir
 - Ručnik ili zaštita za odjeću/krevet
 - Vrećica za smeće



Korak 1 - Perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi i osušite ih čistim ručnikom.

- Ako vam druga osoba pomaže promijeniti vrećicu za nogu, ona treba nositi rukavice.

Korak 2 - Prije nego što promijenite vrećicu za nogu, ispraznite urin koji se u njoj nalazi u zahod, zasebnu posudu ili vrč, tako što ćete:

- popustiti trake koje drže vrećicu uz vašu nogu
- držati vrećicu za nogu iznad zahoda, posude ili vrča i otvoriti odvodni ventil ili stezaljku kako biste omogućili istjecanje mokraće
- nemojte stiskati vrećicu da biste ubrzali protok mokraće pri njenom pražnjenju
- kada se vrećica isprazni, zatvorite ventil ili stezaljku i obrišite je maramicom ili toaletnim papirom koji ćete nakon toga baciti u smeće.

Ako koristite posudu ili vrč, ispraznite mokraću u zahod i pustite vodu, a posudu zatim operite vodom i deterdžentom.

Korak 3 - Kada ste spremni promijeniti vrećicu za nogu, skinite ili pomaknite odjeću kako biste lakše došli do urinarnog katetera i vrećice za noge.

Korak 4 - Ponovno perite ruke sapunom i vodom 20 sekundi i osušite ih čistim ručnikom.

Korak 5 - Otvorite paket u kojem se nalazi vrećica za nogu.

Provjerite je li paket nov i da li je prethodno bio otvaran.

Ostavite vrećicu za nogu na unutarnjoj strani plastične strane paketa.



Korak 6 - Zatvorite odvodni ventil ili stezaljku koja se nalazi na dnu nove vrećice za nogu. Na nekim vrećicama, ventil ili stezaljka ponekad nije zatvorena.



Korak 7 - Možda ćete morati odrezati cijev vrećice za nogu na duljinu koja je udobnija za nošenje.

Korak 8 - Odrežite cijev škarama očišćenim alkoholnim štapićem ili vatom i metilnim alkoholom.



Korak 9 - Zatim umetnite dodatni konektor (koji se nalazi unutar paketa) na kraj cijevi.

Korak 10 - Nježno otpustite poklopac konektora vrećice za nogu, ali ga nemojte skidati.

Korak 11 - Otpustite ili uklonite kateter s kateterskog remena. Pazite da ne povlačite kateter.



Korak 12 - Očistite spoj između katetera i vrećice za noge brisanjem u jednom smjeru, alkoholnim štapićem ili vatom i metilnim alkoholom.

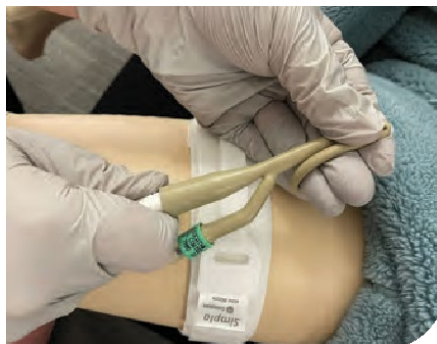
Ostavite da se osuši.



Korak 13 - Stisnite prstima i zatvorite kateter jednom rukom da biste ga nježno stisnuli ili presavili, kako biste zaustavili istjecanje mokraće.

Nemojte stiskati ničim jačim od prstiju jer to može oštetiti kateter.

Korak 14 - Drugom rukom nježno masirajte kateter i vrećicu za nogu na mjestu gdje se spajaju, da biste ih odvojili. Nemojte ih razdvajati silom, jer to može izbaciti mokraću. Upotrijebljenu vrećicu za nogu odložite u smeće.



Korak 15 - Uzmite novu vrećicu za nogu. Skinite poklopac na konektoru vrećice za nogu bez dodirivanja njegovog vrha.

Korak 16 - Gurnite konektor vrećice za nogu u vrh katetera, bez njegovog dodirivanja prstima.

ČVRSTO PRITISNITE DOK SE DIJELOVI NE SPOJE.



Korak 17 - Nježno provjerite je li veza sigurna.

Korak 18 - Otpustite kateter kako biste omogućili da urin teče kroz cijev u vrećicu za nogu.

Korak 19 - Pričvrstite kateter na bedro ili donji dio trbuha pomoću kateterske trake. Osigurajte dovoljnu duljinu katetera da ne bude previše zategnut i da vas ne povlači. Trebali biste se moći uvijati i savijati bez povlačenja ili boli.

Korak 20 - Pričvrstite vrećicu na nogu pomoću dvije priložene trake ili navlake za nogu, ako je koristite.

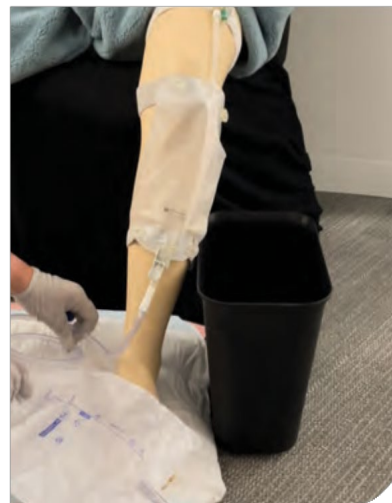
- Pazite da vrećica za nogu ne kliže prema dolje kada se krećete.



Spajanje i odvajanje noćne vrećice

Korak 1 - Svake noći spojite noćnu vrećicu na kraj vrećice za nogu. Provjerite je li ventil ili stezaljka vrećice za nogu otvorena kako bi se urin ispraznio u noćnu vrećicu.

Korak 2 - Svako jutro zatvorite ventil ili stezaljku vrećice za nogu i uklonite noćnu vrećicu.



Korak 3 - Ispraznite urin iz noćne vrećice u WC. Noćnu vrećicu operite vodom i deterdžentom i dobro isperite vodom.

Korak 4 - Objesite noćnu vrećicu da se osuši. Dobro mjesto za to je pod tušem. Osigurajte da su pri tome ventil ili stezaljka otvoreni.



Svaki tjedan trebate koristiti novu vrećicu za nogu i novu noćnu vrećicu, kako biste izbjegli infekciju.

Kako možemo pomoći?

Na raspolaganju je šest listova za samostalnu njegu pod naslovom 'Ja i moj kateter'.

- List 1 - Što je kateter i zašto ga imam?
- List 2 – Kako se trebam brinuti za svoj kateter i vrećice?
- List 3 - Kako zamijeniti vrećicu za nogu i spojiti noćnu vrećicu?
- List 4 - Kako mogu izbjeći infekcije?
- List 5 - Što učiniti ako nešto se nešto pogorša?
- List 6 - Kako nabaviti dodatne zalihe opreme?

Ako imate bilo kakvih pitanja ili biste željeli saznati više o drugim mogućnostima samostalne njege, možete se obratiti Bolton Clarke-u ili svom zdravstvenom djelatniku.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Nacionalna linija za pomoć kod inkontinencije
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.
Besplatne telefonske usluge koje pruža Zaklada za
kontinenciju Australije (Continence Health Australia),
koje nude povjerljive informacije, savjete i podršku.

Ovaj resurs je razvijen u suradnji s Continence Health Australia.



Kateter može uzrokovati neke probleme. Može omogućiti bakterijama da uđu u urin i mokraćni mjehur i da uzrokuju infekciju.

Kako ću znati imam li infekciju?

Ako ste dobili infekciju, možete imati temperaturu, bolove ili osjetljivost u donjem dijelu leđa, groznicu ili zbunjenost. Odmah o tome obavijestite svoju medicinsku sestru ili liječnika. Trebat će promijeniti vaš kateter i testirati urin.

Kako izbjeći infekcije?

- Operite ruke svaki puta prije i nakon dodirivanja katetera.
- Dok nosite kateter, tuširajte se kao i obično. Kada se tuširate, nemojte izvlačiti kateter iz vrećice za nogu. Traka za bedro trebala bi ostati na mjestu tijekom tuširanja, a nakon toga trebate staviti novu, suhu traku. Traka za nogu također bi trebala ostati pričvršćena tijekom tuširanja i treba ju zamijeniti suhom, nakon tuširanja.
- Svakodnevno perite područje na kojem kateter ulazi u vaše tijelo. Operite ga toplom vodom i sredstvom koje je zamjena za sapun. Obični sapun će vam isušiti i iritirati kožu. Vaša medicinska sestra može vam pomoći da odaberete pravi sapun.
- Prilikom pranja područja oko katetera uvijek trebate prati u jednom smjeru. Muškarci koji imaju kožicu moraju oprati područje ispod nje i uvijek je vratiti na prvobitno mjesto. Žene bi se trebale prati u smjeru naprijed-natrag.
- Pokušajte piti 2 litre ili više tekućine dnevno (osim ako vam liječnik ne savjetuje da to ne činite). To će pomoći u ispiranju bubrega i mokraćnog mjehura. Ako vam je urin tamnožut, to znači da niste popili dovoljno tekućine.



- Svakodnevno provjeravajte crvenilo kože ili ranice oko katetera.
- Nemojte koristiti puder ili sprej za kožu, u blizini mjesta gdje kateter ulazi u vaše tijelo.
- Normalno je imati malu količinu sluzi (bistre, ljepljive tekućine) oko vašeg katetera. Ako ste zabrinuti, razgovarajte sa svojim liječnikom ili medicinskom sestrom.

Kako možemo pomoći?

Na raspolaganju je šest listova za samostalnu njegu pod naslovom 'Ja i moj kateter'.

- List 1 - Što je kateter i zašto ga imam?
- List 2 – Kako se trebam brinuti za svoj kateter i vrećice?
- List 3 - Kako zamijeniti vrećicu za nogu i spojiti noćnu vrećicu?
- List 4 - Kako mogu izbjeći infekcije?
- List 5 - Što učiniti ako nešto se nešto pogorša?
- List 6 - Kako nabaviti dodatne zalihe opreme?

Ako imate bilo kakvih pitanja ili biste željeli saznati više o drugim mogućnostima samostalne njege, možete se obratiti Bolton Clarke-u ili svom zdravstvenom djelatniku.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Nacionalna linija za pomoć kod inkontinencije
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.
Besplatne telefonske usluge koje pruža Zaklada za
kontinenciju Australije (Continence Health Australia),
koje nude povjerljive informacije, savjete i podršku.

Ovaj resurs je razvijen u suradnji s Continence Foundation of Australia.



Ovo su primjeri problema koji se mogu javiti u svezi s vašim kateterom i kako ih riješiti ili izbjeći.

Ako se urin ne prazni u vrećicu za nogu ili curi oko katetera:

- Provjerite vezu između vrećice za nogu i katetera. Ako spoj sa vrećicom za nogu nije dobar, pokušajte čvrsto gurnuti cijev vrećice u kateter.
- Ako je vrećica za nogu više od polovice puna mokraće, ispraznite je.
- Ako je kateter ili cijev vrećice za nogu presavijena ili stegnuta, ispravite ju ili ju odvojite. Provjerite da li urin ponovno protječe.
- Provjerite jesu li vaš kateter i vrećica za nogu u pravom položaju, tj. ispod trbuha (stomaka). Ako nisu, promijenite njen položaj. Provjerite jesu li kateter i vrećica za nogu pričvršćeni za bedro.
- Provjerite nalaze li se li trake vrećice za nogu iza same vrećice, kako ne bi zaustavile otjecanje urina.
- Ako imate konstipaciju, otežano pražnjenje crijeva ili proljev Nazovite svog liječnika ili medicinsku sestru i porazgovarate o tome kako to riješiti.



Ako je urin promijenio boju ili je neugodnog mirisa:

- Pijte više tekućine. Svakodnevno pijte 2-3 litre tekućine kako bi osigurali protok urina kroz kateter.
- Obratite se medicinskoj sestri ili svom liječniku ako imate temperaturu, groznicu, bolove ili osjetljivost u donjem dijelu leđa ili se osjećate zbunjeno.

Kako mogu izbjeći druge probleme?

- Stezanje ili povlačenje katetera može uzrokovati bolove i probleme s mjehurom. Pripazite da vam je kateter uvijek pričvršćen za bedro. Osigurajte dovoljnu duljinu katetera da ne bude previše zategnut i da vas ne povlači.
- Jedite voće i povrće i pijte dovoljno tekućine kako biste spriječili konstipaciju (zatvor) jer ona može stvoriti pritisak na mjehur i uzrokovati probleme.
- Kofein (čaj / kava / cola pića / čokolada) i alkohol treba uzimati u malim količinama jer može uzrokovati probleme s mjehurom.

Ako se problemi nastave, obratite se medicinskoj sestri ili liječniku i porazgovarajte s njima.

Kako možemo pomoći?

Na raspolaganju je šest listova za samostalnu njegu pod naslovom 'Ja i moj kateter'.

- List 1 - Što je kateter i zašto ga imam?
- List 2 – Kako se trebam brinuti za svoj kateter i vrećice?
- List 3 - Kako zamijeniti vrećicu za nogu i spojiti noćnu vrećicu?
- List 4 - Kako mogu izbjeći infekcije?
- List 5 - Što učiniti ako nešto se nešto pogorša?
- List 6 - Kako nabaviti dodatne zalihe opreme?

Ako imate bilo kakvih pitanja ili biste željeli saznati više o drugim mogućnostima samostalne njege, možete se obratiti Bolton Clarke-u ili svom zdravstvenom djelatniku.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Nacionalna linija za pomoć kod inkontinencije
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Besplatne telefonske usluge koje pruža Zaklada za
kontinenciju Australije (Continence Health Australia),
koje nude povjerljive informacije, savjete i podršku.

Ovaj resurs je razvijen u suradnji s Continence Health Australia.



How can I get more equipment?

List za samostalnu njegu br. 6

Medicinska sestra će vam pomoći da nabavite sve što trebate. Neki artikli će možda biti besplatni, a za neke ćete morati platiti. Medicinska sestra će vam reći što će vam trebati i kako ćete dobiti potrebne artikle.

Oprema

- ☐ Kateter: npr. navedite vrstu / veličinu
- ☐ Vrećica za nogu / ventil katetera
- ☐ Noćna vrećica / boca za drenažu
- ☐ Kateterski remen ili drugo
- ☐ Paket s kateterom
- ☐ Anestetički gel
- ☐ Drugo

Dodatne informacije

Podrška u financiranju

Država

Commonwealth

Ostalo (NDIS, paket njege, DVA)

Gdje nabaviti opremu
.....

Kako možemo pomoći?

Na raspolaganju je šest listova za samostalnu njegu pod naslovom 'Ja i moj kateter'.

- List 1 - Što je kateter i zašto ga imam?
- List 2 – Kako se trebam brinuti za svoj kateter i vrećice?
- List 3 - Kako zamijeniti vrećicu za nogu i spojiti noćnu vrećicu?
- List 4 - Kako mogu izbjeći infekcije?
- List 5 - Što učiniti ako nešto se nešto pogorša?
- List 6 - Kako nabaviti dodatne zalihe opreme?

Ako imate bilo kakvih pitanja ili biste željeli saznati više o drugim mogućnostima samostalne njege, možete se obratiti Bolton Clarke-u ili svom zdravstvenom djelatniku.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Nacionalna linija za pomoć kod inkontinencije
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.
Besplatne telefonske usluge koje pruža Zaklada za
kontinenciju Australije (Continence Health Australia),
koje nude povjerljive informacije, savjete i podršku.

Ovaj resurs je razvijen u suradnji s Continence Health Australia.

