

# Ο καθετήρας μου κι εγώ

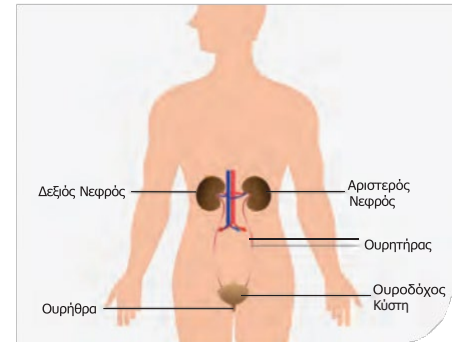
## Τι είναι ο καθετήρας και γιατί τον έχω;

What is a catheter and why do I have one?

Φύλλο αυτοφροντίδας 1

### Πώς παράγει και ουρεί το σώμα μου;

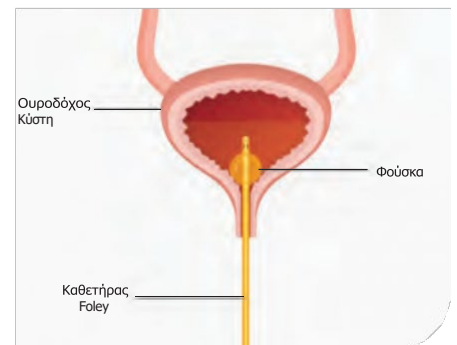
Τα νεφρά παράγουν τα ούρα. Τα ούρα αποτελούνται από περίσσεια υγρά και άλλα πράγματα που δεν χρειάζεται το σώμα. Όταν παραχθούν τα ούρα αποθηκεύονται στην ουροδόχο κύστη. Τα ούρα εξέρχονται από την ουροδόχο κύστη μέσα από ένα στενό σωληνάκι που λέγεται ουρήθρα.



### Τι είναι ο καθετήρας;

Ο καθετήρας είναι ένα κοίλο σωληνάκι που τοποθετείται στην ουροδόχο κύστη για να αδειάζει τα ούρα.

Η άκρη του καθετήρα έχει ένα μπαλονάκι που είναι γεμάτο αποστειρωμένο νερό. Αυτό το μπαλονάκι είναι για να μην βγαίνει ο καθετήρας. Μπορεί να χρειαστείτε καθετήρα για λίγες ημέρες ή περισσότερο. Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα σας πει πόσο καιρό πρέπει να έχετε τον καθετήρα.



### Γιατί έχω καθετήρα;

Μπορεί να έχετε καθετήρα για διαφορετικούς λόγους. Μερικοί απ' αυτούς τους λόγους μπορεί να είναι ότι:

- Έχετε απόφραξη στην ουροδόχο κύστη ή στην ουρήθρα σας που δεν επιτρέπει να αδειάσουν τα ούρα.
- Η ουροδόχος κύστη σας μπορεί να μην λειτουργεί σωστά.
- Δεν μπορείτε να σηκωθείτε και να πάτε στην τουαλέτα ή οι πάνες ακράτειας δεν βοηθούν.
- Η ακράτεια των ούρων σας έχει προκαλέσει προβλήματα στο δέρμα σας.
- Πρόκειται να κάνετε εγχείρηση ή έχετε κάνει πρόσφατα εγχείρηση και χρειάστηκε καθετήρας.

Μιλήστε με το γιατρό ή το νοσηλευτή σας για την αιτία που έχετε καθετήρα.



## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

Υπάρχουν έξι φύλλα αυτοφροντίδας για το θέμα "Ο Καθετήρας μου κι Εγώ".

- Φύλλο 1 - Τι είναι ο καθετήρας και γιατί τον έχω;
- Φύλλο 2 - Πώς φροντίζω τον καθετήρα και τη σακούλα μου;
- Φύλλο 3 - Πώς μπορώ να αλλάξω τη σακούλα ποδιού και να συνδέσω τη νυχτερινή σακούλα;
- Φύλλο 4 - Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;
- Φύλλο 5 - Τι πρέπει να κάνω αν κάτι πάει στραβά;
- Φύλλο 6 - Πώς μπορώ να προμηθευτώ περισσότερο εξοπλισμό;

Αν έχετε οποιοσδήποτε απορίες ή θέλετε να μάθετε για άλλες επιλογές αυτοφροντίδας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία Bolton Clarke, με τη Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) ή τον επαγγελματία υγείας που εμπιστεύεστε.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline 1800 33 00 66.

Δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία, που παρέχεται από το Continence Health Australia, που προσφέρει εμπιστευτικές πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το ίδρυμα Continence Health Australia

Ο καθετήρας σας πρέπει να είναι δεμένος στο σώμα, είτε στον μηρό είτε στην κοιλιά. Αυτό βοηθάει να μην τραβηχτεί και να αποφύγετε τον πόνο. Ο καθετήρας σας δεν πρέπει να είναι τεντωμένος μεταξύ του σημείου που είναι δεμένος και του σημείου που εισέρχεται στο σώμα σας. Ο νοσηλευτής θα σας δείξει πώς να το κάνετε.

Υπάρχουν δύο είδη σακούλας για τη συλλογή των ούρων από τον καθετήρα σας.

- Σακούλα ποδιού - μια μικρή σακούλα που δένετε στο πόδι σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Νυχτερινή σακούλα - μια πολύ μεγαλύτερη σακούλα που χρησιμοποιείτε για τη συλλογή των ούρων κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μπορείτε να βάλετε τη νυχτερινή σακούλα σε καθαρό κουβά ή σε μια σακούλα για να μην ακουμπάει στο πάτωμα ή σε μια ειδική βάση που μπορεί να σας την προμηθεύσει ο νοσηλευτής σας.



Σακούλα ποδιού



Νυχτερινή σακούλα σε βάση

Η σακούλα ποδιού συνδέεται με τον καθετήρα σας και μετά η σακούλα δένεται στο πόδι σας. Βεβαιωθείτε ότι το λουρί πηγαίνει πίσω από τη σακούλα του ποδιού, ώστε να μην σταματήσει τη ροή των ούρων. Βεβαιωθείτε ότι η σακούλα είναι πάντα χαμηλότερα από την ουροδόχο κύστη. Ο νοσηλευτής θα σας δείξει πώς να το κάνετε.



Αδειάστε τη σακούλα ποδιού όταν είναι μισογεμάτη για να μην βαραίνει πολύ. Αν είναι πολύ βαριά, θα τραβάει τον καθετήρα και θα προκαλέσει προβλήματα, όπως διαρροή και πόνο.

Ο νοσηλευτής ή ο γιατρός θα αλλάζει τον καθετήρα όταν χρειάζεται. Αυτό θα γίνεται τουλάχιστον κάθε 12 εβδομάδες.



## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

Υπάρχουν έξι φύλλα αυτοφροντίδας για το θέμα "Ο Καθετήρας μου κι Εγώ".

- Φύλλο 1 - Τι είναι ο καθετήρας και γιατί τον έχω;
- Φύλλο 2 - Πώς να φροντίζω τον καθετήρα και τη σακούλα μου;
- Φύλλο 3 - Πώς μπορώ να αλλάξω τη σακούλα ποδιού και να συνδέσω τη νυχτερινή σακούλα;
- Φύλλο 4 - Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;
- Φύλλο 5 - Τι πρέπει να κάνω αν κάτι πάει στραβά;
- Φύλλο 6 - Πώς μπορώ να προμηθευτώ περισσότερο εξοπλισμό;

Αν έχετε οποιοσδήποτε απορίες ή θέλετε να μάθετε για άλλες επιλογές αυτοφροντίδας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία Bolton Clarke, με τη Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) ή τον επαγγελματία υγείας που εμπιστεύεστε.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1 300 22 11 22

National Continence Helpline 1 800 33 00 66.

Δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία, που παρέχεται από το Continence Health Australia, που προσφέρει εμπιστευτικές πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη.

Τόσο η σακούλα ποδιού όσο και η νυχτερινή σακούλα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για μία εβδομάδα.

### Πώς να αλλάξω τη σακούλα ποδιού;

#### Τρόπος:

- Θα σας πουν και θα σας δείξουν πώς να φροντίζετε τη σακούλα του ποδιού σας.
- Διαβάστε τις οδηγίες για τη φροντίδα της σακούλας ώστε να είστε σίγουροι για τα βήματα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό εξοπλισμό και παραγγείλετε περισσότερο πριν ξεμείνετε. Ρωτήστε το νοσηλευτή αν χρειάζεστε βοήθεια.
- Βρείτε ένα ασφαλές, προσωπικό χώρο για να αλλάξετε τη σακούλα σας που έχει:
  - Αρκετό φως για να βλέπετε τι κάνετε.
  - Ένας καθαρός και ζεστός χώρος όπου δεν χρειάζεται να στρίβετε, να λυγίζετε ή να τεντώνετε το σώμα σας πάρα πολύ.
- Πλύντε τα χέρια σας πριν ετοιμάσετε τον εξοπλισμό σας.

#### Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:

- Σκουπίστε την επιφάνεια που θα βάλετε τον εξοπλισμό σας με ζεστό νερό και απορρυπαντικό ή με απολυμαντικό μαντηλάκι.
- Πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και στεγνώστε τα με καθαρή πετσέτα.
- Συγκεντρώστε πρώτα όλο τον εξοπλισμό για να είστε έτοιμοι.
- Ο νοσηλευτής σας θα σας πει τι εξοπλισμό θα χρειαστείτε από την παρακάτω λίστα:
  - Αντισηπτική μπατονέτα ή βαμβάκι εμποτισμένο σε μεθυλιωμένο οινόπνευμα (methylated spirits)
  - Καινούργια σακούλα ποδιού σε σφραγισμένη συσκευασία
  - Δοχείο ή κανάτα (που τη χρησιμοποιείτε για να αδειάζετε τα ούρα)
  - Γάντια
  - Ψαλίδι
  - Μαντιλάκια ή χαρτί υγείας
  - Πετσέτα ή προστατευτικό κάλυμμα για τα ρούχα ή το κρεβάτι
  - Σακούλα σκουπιδιών



**Βήμα 1** - Πλύντε ξανά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και στεγνώστε τα με καθαρή πετσέτα.

- Αν σας βοηθάει κάποιο άλλο άτομο για να αλλάξετε τη σακούλα ποδιού, θα πρέπει να φοράει γάντια.

**Βήμα 2** - Πριν αλλάξετε τη σακούλα ποδιού, αδειάστε τα οποιαδήποτε ούρα από τη σακούλα ποδιού στην τουαλέτα, δοχείο ή κανάτα με τον εξής τρόπο:

- χαλαρώστε τα λουριά που συγκρατούν τη σακούλα ποδιού στο πόδι σας
- κρατήστε τη σακούλα ποδιού πάνω από την τουαλέτα, δοχείο ή κανάτα και ανοίξτε το βρυσάκι αποστράγγισης ή τον σφιχτήρα για να αποστραγγίσετε τα ούρα
- μην πιέζετε τη σακούλα ποδιού για να αδειάσετε τα ούρα πιο γρήγορα
- όταν αδειάσει, κλείστε το βρυσάκι ή τον σφιχτήρα, στεγνώστε το βρυσάκι ή σφιχτήρα με χαρτομάντιλο ή χαρτί υγείας και πετάξτε τα στα σκουπίδια.

Αν χρησιμοποιείτε δοχείο ή κανάτα, αδειάστε τα ούρα στην τουαλέτα και ξεπλύνετε με νερό και απορρυπαντικό.

**Βήμα 3** - Όταν είστε έτοιμοι να αλλάξετε τη σακούλα ποδιού βγάλτε ή σηκώστε τα ρούχα σας για να σας βοηθήσει να φτάσετε στον καθετήρα ούρων και στη σακούλα ποδιού.

**Βήμα 4** - Πλύντε ξανά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και στεγνώστε τα με καθαρή πετσέτα.

**Βήμα 5** - Ανοίξτε το πακέτο με τη σακούλα ποδιού. Βεβαιωθείτε ότι το πακέτο είναι καινούργιο και δεν έχει ανοιχτεί. Αφήστε τη σακούλα ποδιού να ακουμπάει στο εσωτερικό της πλαστικής πλευράς του πακέτου.



**Βήμα 6** - Κλείστε το βρυσάκι αποστράγγισης ή σφιχτήρα στο κάτω μέρος της καινούργιας σακούλας ποδιού. Μερικές σακούλες μπορεί να μην έχουν κλειστό το σφιχτήρα ή το βρυσάκι.



**Βήμα 7** - Ίσως χρειαστεί να κόψετε το σωληνάκι της σακούλας ποδιού σ' ένα μήκος που είναι πιο άνετο για σας.

**Βήμα 8** - Κόψτε το σωληνάκι με ψαλίδι καθαρισμένο με αντισηπτική μπατονέτα ή βαμβάκι εμποτισμένο σε μεθυλιωμένο οινόπνευμα.

**Βήμα 9** - Στη συνέχεια, συνδέστε την επιπλέον σύνδεση ή βύσμα (που βρίσκεται μέσα στο πακέτο) στην άκρη του σωλήνα.

**Βήμα 10** - Χαλαρώστε απαλά το κάλυμμα της σύνδεσης της σακούλας ποδιού, αλλά μην την αφαιρέσετε.

**Βήμα 11** - Χαλαρώστε ή αφαιρέστε τον καθετήρα σας από το λουρί του καθετήρα. Προσέξτε να μην τραβήξετε τον καθετήρα σας.

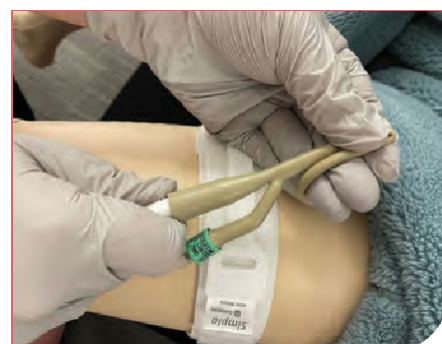
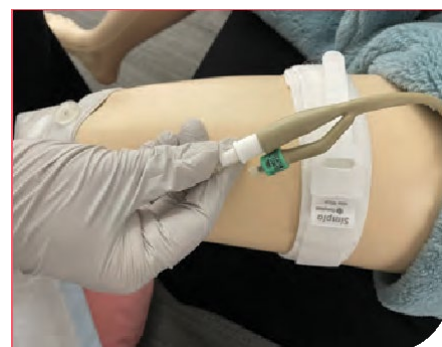
**Βήμα 12** - Καθαρίστε την ένωση μεταξύ του καθετήρα και της σακούλας ποδιού σκουπίζοντας προς μία κατεύθυνση με μια αντισηπτική μπατονέτα ή βαμβάκι εμποτισμένο σε μεθυλιωμένο οινόπνευμα.

Αφήστε το να στεγνώσει.

**Βήμα 13** - Πιέστε με τα δάχτυλά σας τον καθετήρα για να τον κλείσετε χρησιμοποιώντας το ένα χέρι για να πιέσετε ή να διπλώσετε απαλά τον καθετήρα για να σταματήσετε τη διαρροή ούρων.

Μην πιέσετε πιο δυνατά με κάτι άλλο εκτός από τα δάχτυλά σας γιατί αυτό μπορεί να καταστρέψει τον καθετήρα σας.

**Βήμα 14** - Με το άλλο χέρι, κουνήστε απαλά τον καθετήρα σας για να χωρίσει από τη σακούλα ποδιού στο σημείο που συνδέονται. Μην τραβάτε με δύναμη καθώς αυτό μπορεί να πιτσιλίσει ούρα προς τα έξω. Βάλτε τη χρησιμοποιημένη σακούλα ποδιού στα σκουπίδια.



**Βήμα 15** - Πάρτε την καινούργια σακούλα ποδιού. Αφαιρέστε το καπάκι της σύνδεσης της σακούλας ποδιού χωρίς να αγγίξετε την άκρη.

**Βήμα 16** - Σπρώξτε τη σύνδεση της σακούλας ποδιού στην άκρη του καθετήρα χωρίς να αγγίζετε τα άκρα με τα δάχτυλά σας.

**ΣΠΡΩΞΤΕ ΣΤΑΘΕΡΑ ΜΑΖΙ.**

**Βήμα 17** - Ελέγξτε προσεκτικά ότι η σύνδεση είναι ασφαλής.

**Βήμα 18** - Ξεσυνδέστε τον καθετήρα σας για να αφήσετε τα ούρα να περάσουν μέσα από το σωληνάκι στη σακούλα ποδιού.

**Βήμα 19** - Συνδέστε τον καθετήρα στο μηρό ή στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας με το λουρί του καθετήρα. Αφήστε αρκετό μήκος ώστε ο καθετήρας σας να μην είναι πολύ σφιχτός ή τεντωμένος. Θα πρέπει να μπορείτε να στρίβετε και να λυγίζετε το σώμα σας χωρίς να τραβιέται ο καθετήρας ή να πονάτε.

**Βήμα 20** - Στερεώστε τη σακούλα ποδιού στο πόδι σας με τα δύο λουριά της σακούλας ποδιού ή το μανίκι της σακούλας, αν έχει.

- Βεβαιωθείτε ότι η σακούλα ποδιού δεν γλιστράει προς τα κάτω όταν κινείστε.



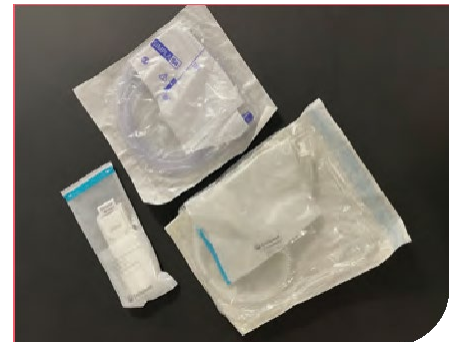
## Σύνδεση και αποσύνδεση της νυχτερινής σακούλας

**Βήμα 1** - Κάθε βράδυ συνδέστε τη νυχτερινή σακούλα με την άκρη της σακούλας ποδιού. Βεβαιωθείτε ότι ο σφιχτήρας της σακούλας ποδιού ή το βρυσάκι είναι ανοιχτά για να μπορούν τα ούρα να αδειάσουν στη νυχτερινή σακούλα.

**Βήμα 2** - Κάθε πρωί κλείστε το βρυσάκι ή τον σφιχτήρα της σακούλας ποδιού και αφαιρέστε τη νυχτερινή σακούλα.

**Βήμα 3** - Αδειάστε τα ούρα από τη νυχτερινή σακούλα στην τουαλέτα. Πλύντε τη νυχτερινή σακούλα με νερό και απορρυπαντικό, ξεπλύνετε καλά με νερό.

**Βήμα 4** - Κρεμάστε τη νυχτερινή σακούλα για να στεγνώσει. Ένα καλό μέρος για να στεγνώσει είναι η ντουζιέρα. Βεβαιωθείτε ότι το βρυσάκι ή ο σφιγκτήρας είναι ανοιχτά.



Κάθε εβδομάδα θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μια καινούργια σακούλα ποδιού και μια νυχτερινή σακούλα για την αποφυγή μόλυνσης.

## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

Υπάρχουν έξι φύλλα αυτοφροντίδας για το θέμα "Ο Καθετήρας μου κι Εγώ".

- Φύλλο 1 - Τι είναι ο καθετήρας και γιατί τον έχω;
- Φύλλο 2 - Πώς να φροντίζω τον καθετήρα και τη σακούλα μου;
- Φύλλο 3 - Πώς μπορώ να αλλάξω τη σακούλα ποδιού και να συνδέσω τη νυχτερινή σακούλα;
- Φύλλο 4 - Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;
- Φύλλο 5 - Τι πρέπει να κάνω αν κάτι πάει στραβά;
- Φύλλο 6 - Πώς μπορώ να προμηθευτώ περισσότερο εξοπλισμό;

Αν έχετε οποιεσδήποτε απορίες ή θέλετε να μάθετε για άλλες επιλογές αυτοφροντίδας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία Bolton Clarke, με τη Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) ή τον επαγγελματία υγείας που εμπιστεύεστε.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1 300 22 11 22

National Continence Helpline 1 800 33 00 66.

Δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία, που παρέχεται από το Continence Health Australia, που προσφέρει εμπιστευτικές πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το ίδρυμα Continence Health Australia

# Ο καθετήρας μου κι εγώ

## Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;

How can I avoid infections?

Φύλλο αυτοφροντίδας 4

Ο καθετήρας μπορεί να προκαλέσει μερικά προβλήματα. Μπορεί να αφήσει μικρόβια να εισέλθουν στα ούρα και την ουροδόχο κύστη σας και να προκαλέσουν λοιμώξεις.

### Πώς μπορώ να ξέρω αν έχω κάποια λοίμωξη;

Αν έχετε λοίμωξη, μπορεί να έχετε πυρετό, πόνο στη μέση ή ευαισθησία, ρίγη ή σύγχυση. Ενημερώστε αμέσως το νοσηλευτή ή το γιατρό σας. Ο καθετήρας σας θα πρέπει να αλλάξει και να κάνετε εξέταση ούρων.

### Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;

- Πάντα να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά που αγγίζετε τον καθετήρα σας.
- Κάντε ντους ως συνήθως όταν έχετε καθετήρα. Μην ξεσυνδέετε τον καθετήρα σας από τη σακούλα ποδιού όταν κάνετε ντους. Το λουρί στο μηρό σας πρέπει να παραμείνει και να βάλετε στεγνό λουρί μετά το ντους. Τα λουριά για τη σακούλα ποδιού πρέπει επίσης να παραμένουν όταν κάνετε ντους και να τα αλλάζετε με στεγνά μετά το ντους.
- Κάθε μέρα να πλένετε το μέρος που ο καθετήρας εισέρχεται στο σώμα σας. Πλύντε με ζεστό νερό και εναλλακτικό σαπουνιού. Τα συνηθισμένα σαπούνια στεγνώνουν και ερεθίζουν το δέρμα σας. Ο νοσηλευτής σας μπορεί να σας βοηθήσει να διαλέξετε το σωστό σαπούνι.
- Όταν πλένετε γύρω από τον καθετήρα πρέπει πάντα να γίνεται προς μία κατεύθυνση. Οι άντρες που έχουν ακροποσθία (πετσάκι του πέους) πρέπει να τα πλύνουν από κάτω και να τη βάζουν πάντα στην αρχική της θέση. Οι γυναίκες πρέπει να πλένονται από μπροστά προς τα πίσω.
- Προσπαθήστε να πίνετε 2 λίτρα ή περισσότερο την ημέρα (εκτός εάν ο γιατρός σας πει να μην το κάνετε). Αυτό βοηθάει να καθαρίσουν τα νεφρά και η ουροδόχος κύστη σας. Αν τα ούρα σας είναι σκούρα κίτρινα, σημαίνει ότι δεν έχετε πει αρκετά.



Ενυδατωμένοι

Αφυδατωμένοι

- Να ελέγχετε κάθε ημέρα για ερυθρότητα του δέρματος ή πληγές γύρω από τον καθετήρα σας.
- Μη χρησιμοποιείτε πούδρα ή σπρέι κοντά στο σημείο που ο καθετήρας εισέρχεται στο σώμα σας.
- Είναι φυσιολογικό να έχετε μια μικρή ποσότητα βλεννώδους υγρού (διαυγές, κολλώδες υγρό) γύρω από τον καθετήρα σας. Αν ανησυχείτε, μιλήστε με το γιατρό ή νοσηλεύτη σας.

## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

Υπάρχουν έξι φύλλα αυτοφροντίδας για το θέμα "Ο Καθετήρας μου κι Εγώ".

- Φύλλο 1 - Τι είναι ο καθετήρας και γιατί τον έχω;
- Φύλλο 2 - Πώς να φροντίζω τον καθετήρα και τη σακούλα μου;
- Φύλλο 3 - Πώς μπορώ να αλλάξω τη σακούλα ποδιού και να συνδέσω τη νυχτερινή σακούλα;
- Φύλλο 4 - Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;
- Φύλλο 5 - Τι πρέπει να κάνω αν κάτι πάει στραβά;
- Φύλλο 6 - Πώς μπορώ να προμηθευτώ περισσότερο εξοπλισμό;

Αν έχετε οποιοσδήποτε απορίες ή θέλετε να μάθετε για άλλες επιλογές αυτοφροντίδας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία Bolton Clarke, με τη Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) ή τον επαγγελματία υγείας που εμπιστεύεστε.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au) 

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au) 

1 300 22 11 22

National Continence Helpline 1 800 33 00 66.

Δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία, που παρέχεται από το Continence Health Australia, που προσφέρει εμπιστευτικές πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη.

# Ο καθετήρας μου κι εγώ

## Τι πρέπει κάνω αν κάτι πάει στραβά;

What do I do if something goes wrong?

Φύλλο αυτοφροντίδας 5

Αυτά είναι παραδείγματα για πράγματα που μπορεί να πάνε στραβά με τον καθετήρα σας και πώς να τα διορθώσετε ή να τα αποφύγετε.

### Αν τα ούρα δεν αδειάζουν στη σακούλα ποδιού ή διαρρέουν γύρω από τον καθετήρα σας:

- Ελέγξτε τη σύνδεση μεταξύ της σακούλας ποδιού και του καθετήρα σας. Αν δεν είναι συνδεδεμένη σωστά με τη σακούλα ποδιού, δοκιμάστε να πιέσετε σταθερά το σωληνάκι της σακούλας ποδιού στον καθετήρα σας.
- Αν η σακούλα ποδιού είναι γεμάτη με ούρα πάνω από τη μέση, αδειάστε την.
- Αν ο καθετήρας ή το σωληνάκι της σακούλας ποδιού είναι διπλωμένο ή σφιγμένο, ισιώστε το σωληνάκι ή ξεσφίξτε το. Ελέγξτε αν μετά στραγγίζουν τα ούρα.
- Ελέγξτε ότι ο καθετήρας σας και η σακούλα ποδιού βρίσκονται στη σωστή θέση κάτω από την κοιλιά. Αν όχι, αλλάξτε τη θέση. Ελέγξτε ότι ο καθετήρας και η σακούλα ποδιού είναι δεμένα στο μηρό.
- Βεβαιωθείτε ότι τα λουριά του ποδιού βρίσκονται πίσω από τη σακούλα ποδιού ώστε να μην εμποδίζουν τη ροή των ούρων.
- Αν τα κόπρανά σας είναι σκληρά, νερουλά ή δυσκολεύεστε να ενεργηθείτε. Καλέστε το γιατρό ή νοσηλευτή σας για να βρείτε μια λύση.



### Αν τα ούρα είναι αποχρωματισμένα ή μυρίζουν:

- Να πίνετε περισσότερα υγρά. Κάθε ημέρα να πίνετε 2-3 λίτρα υγρών για να διατηρήσετε τη ροή των ούρων μέσω του καθετήρα σας.
- Επικοινωνήστε με το νοσηλευτή ή το γιατρό σας αν έχετε πυρετό, ρίγη, πόνο ή ευαισθησία στο κάτω μέρος της πλάτης σας ή αισθάνεστε σύγχυση.

## Πώς μπορώ να αποφύγω άλλα προβλήματα;

- Το σφίξιμο ή το τράβηγμα του καθετήρα σας μπορεί να προκαλέσει πόνο και προβλήματα στην ουροδόχο κύστη. Βεβαιωθείτε ότι ο καθετήρας είναι παντοτε δεμένος στο μηρό σας. Αφήστε αρκετό μήκος μεταξύ του λουριού και του σημείου που ο καθετήρας εισέρχεται στο σώμα σας για να μην είναι πολύ σφιχτός ή τεντωμένος.
- Να τρώτε φρούτα και λαχανικά και να πίνετε αρκετά υγρά για να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα (σκληρά κόπρανα), καθώς αυτό μπορεί να πιέσει την ουροδόχο κύστη και να προκαλέσει προβλήματα.
- Θα πρέπει να καταναλώνετε μικρές ποσότητες καφεΐνης (τσάι / καφές / αναψυκτικά κόλα / σοκολάτα) και αλκοόλ καθώς μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην ουροδόχο κύστη.

Αν τα προβλήματα συνεχίζονται, επικοινωνήστε με το νοσηλεύτη ή το γιατρό σας για να το συζητήσετε.

## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

Υπάρχουν έξι φύλλα αυτοφροντίδας για το θέμα "Ο Καθετήρας μου κι Εγώ".

- Φύλλο 1 - Τι είναι ο καθετήρας και γιατί τον έχω;
- Φύλλο 2 - Πώς να φροντίζω τον καθετήρα και τη σακούλα μου;
- Φύλλο 3 - Πώς μπορώ να αλλάξω τη σακούλα ποδιού και να συνδέσω τη νυχτερινή σακούλα;
- Φύλλο 4 - Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;
- Φύλλο 5 - Τι πρέπει να κάνω αν κάτι πάει στραβά;
- Φύλλο 6 - Πώς μπορώ να προμηθευτώ περισσότερο εξοπλισμό;

Αν έχετε οποιεσδήποτε απορίες ή θέλετε να μάθετε για άλλες επιλογές αυτοφροντίδας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία Bolton Clarke, με τη Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) ή τον επαγγελματία υγείας που εμπιστεύεστε.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline 1800 33 00 66.

Δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία, που παρέχεται από το  
Continence Health Australia, που προσφέρει εμπιστευτικές  
πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το ίδρυμα Continence Health Australia

Ο νοσηλευτής θα σας βοηθήσει να πάρετε τα πράγματα που χρειάζεστε. Μερικά πράγματα μπορεί να είναι δωρεάν και για μερικά θα χρειαστεί να πληρώσετε. Ο νοσηλευτής θα σας πει τι χρειάζεστε και πώς να τα πάρετε.

### Εξοπλισμός

- ☐ Καθετήρας π.χ.: καθορίστε το είδος ή το μέγεθος .....
- ☐ Σακούλα ποδιού / βαλβίδα καθετήρα .....
- ☐ Νυχτερινή σακούλα / μπουκάλι αποστράγγισης .....
- ☐ Λουρί καθετήρα ή άλλο .....
- ☐ Πακέτο καθετήρα .....
- ☐ Αναισθητικό τζελ .....
- ☐ Άλλο .....

### Περισσότερες πληροφορίες

Οικονομική στήριξη

Πολιτειακή .....

Ομοσπονδιακή .....

Άλλη στήριξη (NDIS, πακέτο φροντίδας, DVA) .....

Από πού να προμηθευτείτε εξοπλισμό .....

.....

## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

Υπάρχουν έξι φύλλα αυτοφροντίδας για το θέμα "Ο Καθετήρας μου κι Εγώ".

- Φύλλο 1 - Τι είναι ο καθετήρας και γιατί τον έχω;
- Φύλλο 2 - Πώς να φροντίζω τον καθετήρα και τη σακούλα μου;
- Φύλλο 3 - Πώς μπορώ να αλλάξω τη σακούλα ποδιού και να συνδέσω τη νυχτερινή σακούλα;
- Φύλλο 4 - Πώς μπορώ να αποφύγω τις λοιμώξεις;
- Φύλλο 5 - Τι πρέπει να κάνω αν κάτι πάει στραβά;
- Φύλλο 6 - Πώς μπορώ να προμηθευτώ περισσότερο εξοπλισμό;

Αν έχετε οποιοσδήποτε απορίες ή θέλετε να μάθετε για άλλες επιλογές αυτοφροντίδας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την εταιρεία Bolton Clarke, με τη Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) ή τον επαγγελματία υγείας που εμπιστεύεστε.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1 300 22 11 22

National Continence Helpline 1 800 33 00 66.

Δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία, που παρέχεται από το Continence Health Australia, που προσφέρει εμπιστευτικές πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το ίδρυμα Continence Health Australia

