

मैं और मैरा के थेटर के थेटर क्या होतया है और मुझे के थेटर की आवश्यकतया क्यों है?

What is a catheter and why do I have one?
आत्म-देखभाल शीट 1

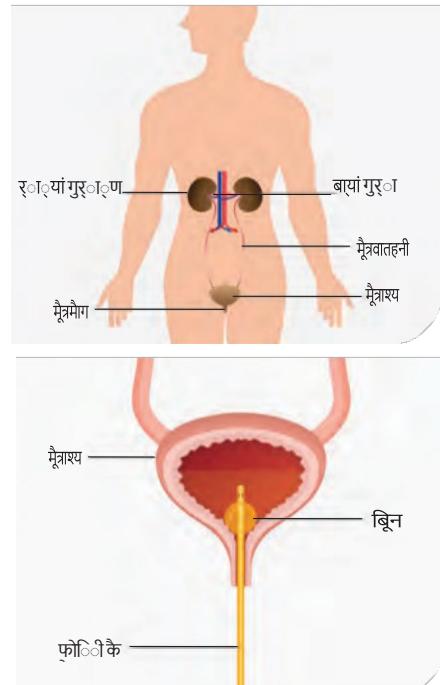
मैरा शरीर मूत्र कैसे बनाता है और मूत्र-त्रयाग कैसे करता है?

मूत्र (पेशाब) को गुर्दे बनाते हैं। मूत्र अततररक्त पानी और अन्य चीजों से बना होता है, जिनकी शरीर को आवश्यकता नहीं होती है। मूत्र बन जाने के बारे मूत्राशय मैं एकत्र होता है। मूत्र एक संकीरण नलिका के मौध्यमैं से मूत्राशय से बाहर तनकिता है, जिसे मूत्रमौग्न कहा जाता है।

कै थेटर क्या होता है?

कै थेटर एक रक्त नलिका होता है, जिसे मूत्र को खाली करने के लिए मूत्राशय मैं डालिया जाता है।

कै थेटर के अंतर्मै छोर पर जीवारुत्तरहत जोड़ि से भरा छोटा गुब्बारा होता है। गुब्बारा यह सुतनश्ति करता है तक कै थेटर बाहर न तनकि पाए। आपको कुछ दर्नों के लिए या निंबे समैय तक कै थेटर की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर या नस्न आपको बताएगी तक आपको तकतने समैय के लिए कै थेटर लिंगाए रखना होगा।



मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यों है?

आपको कई कारणों से कै थेटर की आवश्यकता हो सकती है। इन कारणों मैं से कुछ कारण ये हो सकते हैं:

- आपके मूत्राशय या मूत्रमौग्न मैं रुकावट है, जो मूत्र खाली नहीं होने रहती है।
- आपका मूत्राशय संभातवत रूप से ठीक से कामे नहीं कर रहा है।
- आप उठकर शौचालिय जोने मैं सक्षम नहीं हैं; असंयमै पैड्स से सहायता नहीं ममै रही है।
- आपके मूत्र असंयमै से आपकी त्वचा मैं समैस्याएँ पैरा हो रही हैं।
- आपका ऑपरेशन होने जो रहा है या आपका हांि मैं ऑपरेशन तक्या गया है और कै थेटर की आवश्यकता है।

आपको कै थेटर की आवश्यकता क्यों है, इसके बारे मैं अपने डॉक्टर या नस्न से बात करें।



हमै सहायता कैसे कर सकते हैं?

ਮੈਂ ਔਰ ਮੈਂਦਾ ਕੈ ਥੇਟਰ ਤਵਾਂ ਪਰ ਛਹ ਆਮੈ-ਰੋਖਭਾਂ ਪਤ੍ਰਕ ਉਪਿਕਾਂ ਹਨ।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्‌या होता है और मैझे कै थेटर की आवश्‌यकता क्‌यों है?
 - पत्रक 2 - मैं अपने कै थेटर और बैग की रेखभावि कैसे कर सकता/सकती हूँ?
 - पत्रक 3 - मैं ठिंग बैग को कैसे बर्‌हि सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
 - पत्रक 4 - मैं संक्रमैर् से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
 - पत्रक 5 - क्‌यदर् कुछ गित हो जोए, तो मैझे क्‌या करना चातहए?
 - पत्रक 6 - मैं और अमिक उपकरर कैसे पा॑प्त कर सकता/सकती हूँ?

यदर आपके पास कोई छ्ह हैं या आप अन्य आत्म-रेखभांि तवकल्पों के बारे मैं और अमिक जोनकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्रिंक, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पिङ (National Continence Helpline) या अपने तवश्वसनीय स्वास्थ्य रावसाम्यक से संपर्क कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेलोप्पल्याइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रततष्णान (Continenence Health)

Australia) द्वारया प्रदयान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय ज्यानक्यारी, सलयाह और समर्थन प्रदयान करती है।

० यह संसाइन Continence Health Australia के साथ साझेरारी मैं तवकलसत तक्या गया है



मैं और मैरा कैथेटर मैं अपने कैथेटर और बैगों की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?

How do I care for my catheter and bags?

आत्म-देखभाल पत्रक 2

आपके कैथेटर को शरीर पर पट्टे से बंधा हुआ होना चाहहए, या तो आपकी जांघ पर या हिर उदर (पेट) पर। इससे खिचाव होने और दद्द रोकने में सहायता मिलेगी। जहाँ आपके कैथेटर को शरीर पर पट्टे से बंधा गया है और जहाँ यह आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके बीच इसमें तनाव नहीं होना चाहहए। नस्द आपको ददिएगी हक यह कैसे करना है।

आपके कैथेटर से मूत्र एकत्र करने के ललए दो प्रकार के बैग होते हैं।

- लेग बैग - एक छोटे आकार का बैग, जजसे आप ददन के दौरान अपने पैर पर पट्टे से बांधते/बांधती हैं।
- नाइट बैग - रात के दौरान मूत्र एकत्र करने के ललए इस्टेमोल हकया जाने वाला काली बड़े आकार का बैग। नाइट बैग को शिश से दूर रिने के ललए एक सांबाल्टी या बैग में, या हिर एक हवशेष स्टैंड पर रिया जा सकता है, जो नस्द आपको दे सकती है।



लेग बैग



स्टैंड पर रिया हुआ नाइट बैग

लेग बैग को आपके कैथेटर से जोड़ा जाता है और हिर बैग को आपके पैर पर पट्टे से बंधा जाता है। पट्टे को लेग बैग के पीछे से होकर ले जाना सुहनश्चित करें, ताहक यह मूत्र के प्रवाह को रोक न सके। यह सुहनश्चित करें हक बैग हमेंशा मूत्राशय से नीचे लगा हो। नस्द आपको ददिएगी हक यह कैसे करना है।



मैं और मैरा कैथेटर
HCS-CQI-DO-101-5.HI-02/24

आधा भरा होने पर लेग बैग को फिली कर दें, ताहक यह बहुत भारी न हो जाए। अगर यह बहुत भारी हो जाता है, तो यह कैथेटर पर खिचाव पैदा करेगा और ररसाव तथा दद्द जैसी समेस्याएँ पैदा होंगी।



नस्द या डॉक्टर आवश्यकतानुसार कैथेटर बदलेंगे। यह कम से कम हरेक 12 सप्ताहों में० हक्या जाएगा।

हमें सहायता कैसे कर सकते हैं?

मै० और मै०रा कैथेटर हवष्य पर छह आत्म-देविभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मै० अपने कैथेटर और बैग की देविभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मै० लेग बैग को कैसे बदल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे जोड़ सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मै० संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदद कुछ गलत हो जाए, तो मुझे क्या करना चाहहए?
- पत्रक 6 - मै० और अमधक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-देविभाल हवकल्पों के बारे में० और अमधक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लाक्ट, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने हवश्वसनीय स्वास्थ्य वृावसामयक से संपर्क कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

राष्ट्रीय शौच-सं०यम हेल्०पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलत्या के शौच-सं०यम प्रततष्णान (Continence Health Australia)

द्वारया प्रदयान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवया,

जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसाधन Continence Health Australia के साथ साझेदारी में० हवकलसत हक्या गया है



मैं और मैरा कैथेटर मुझे लेग बैग को कैसे बदलना चाहिए और नाइट बैग को कैसे जोड़ना चाहिए?

How do I change a leg bag and connect the night bag?
आत्म-देखभाल पत्रक 3

लेग बैग और नाइट बैग, इन दोनों का उपयोग केवल एक सप्ताह के ललए ही कक्षया जाना चाकहए।

अपना लेग बैग बदलना:

योजना:

- आपको ब्लाया और ददखाया जाएगा कक आपको अपने लेग बैग की देखभाल कैसे करनी चाकहए।
- अपनी देखभाल के त्रीकों के बारे में कनददेश पढ़ें, ताकक आप चरणों के बारे में सुकनश्त हो सकें।
- अपने पास पयायाप्त मोता में स्टोमो उपकरणों रखना सुकनश्त करें और इसके समोप्त होने से पहले ही और अधिक के ललए ऑर्यार दें। यदद आपको सहायता की आवश्यकता है, तो नसया से पूछें।
- अपने बैग को बदलने के ललए एक सुरश्त, कनजी जगह ढूँढें जहाँ आपको:
- यह देखने के ललए प्रकाश उपलब्ध है कक आप क्या कर रहे/रही हैं।
- एक साफ और गमेया जगह उपलब्ध है, जहाँ आपको शरीर को मोड़ने, घुमाने या बहुत दूर तक खींचने की आवश्यकता नहीं है।
- अपने उपकरणों को तैयार करने से पहले अपने हाथों को बिंदें।

तैयारी करें:

- जजस षित में आप अपने उपकरणों रख रहे/रही हैं, उसे गमेया पानी और कर्टजजेंट या कीटाणुशोकिक पोछें से साफ करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र के ललए बिंदें और एक साफ तैललए से सुखाएँ।
- पहले से ही सभी उपकरणों को एकत्र कर लें, ताकक आप तैयार रहें।
- आपकी नसया आपको ब्लाएगी कक आपको इस सूची में से कौन से उपकरणों की आवश्यकता होगी:
 - एल्कोहल स्वैब या रुई का फाहा और मेलथोलेट्र स्पिररट्स
 - सीलबंद पैके जजग में नया लेग बैग
 - कंटेनर या जग (मैट्र को खाली करने के ललए रखा गया)
 - दस्ताने
 - कैंची
 - दटश्यू या टॉयलेट पेपर
 - कपड़ों/कबस्तर को सुरश्त रखने के ललए तैललया या सुराषि
 - कचरे का बैग



चरण 1 - अपने हाथों को कफर से साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र के ललए िोएँ और साफ ्तौललए से सुखाएँ।

- यदद कोई अन्य व्यलति आपके लेग बैग को बदलने में आपकी सहायता कर्ता है, ्तो उन्हें दस्‌ताने पहनने चाकहए।

चरण 2 - लेग बैग को बदलने से पहले लेग बैग में भरे सभी मूत को इस ्तरह से टॉयलेट, कंटेनर या जग में खाली करें:

- अपने पैर पर लगे लेग बैग के पट्टों को ढीला करें
- मूत को खाली करने के ललए टॉयलेट, कंटेनर या जग पर लगे लेग बैग को पकड़कर कनकासी नल या क्लैप को खोलें
- खाली कर्ते समेय मूत-प्रवाह को ्तेज करने के ललए लेग बैग को कनचोड़े नहीं
- जब यह खाली हो जाए, ्तो नल या क्लैप को बंद कर दें नल या क्लैप को दटश्यू या टॉयलेट पेपर से सुखाएँ और उसे कचरे में राल दें।
- यदद आप कंटेनर या जग का उपयोग कर रहे/रही हैं, ्तो मूत को टॉयलेट में खाली करके फलश कर दें, कफर कंटेनर या जग को पानी और कर्टजजेट से िोएँ।

चरण 3 - जब आप लेग बैग को बदलने के ललए ्तैयार हों, ्तो मूत के थोंटर और लेग बैग ्तक पहुंचने में सहायता के ललए अपने कपड़ों को हटा दें या कफर से व्यवस्थित करें।

चरण 4 - अपने हाथों को कफर से साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र के ललए िोएँ और साफ ्तौललए से सुखाएँ।

चरण 5 - लेग बैग पैके ट को खोलें। यह सुकनश्चित करें कक पैके ट नया है और खोला नहीं गया है। लेग बैग को पैके ट की प्लास्टक साइर के अंदर रहने दें।



चरण 6 - नए लेग बैग के नीचे की ओर कनकासी नल या क्लैप को बंद करें। कुछे बैगों में क्लैप या नल को बंद नहीं ककया जा सकता है।



मैं और मैरा के थेटर
HCS-CQI-DO-101-5.HI-02/24

चरण 7 - लेग बैग नललका को अधिक आरामेदायक रूतरीके से लगाने के ललए आपको उसकी लंबाई काटने की आवश्यकता हो सकती है।

चरण 8 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेलथोलेट्र स्पिररट्स से साफ की गई कैंची का प्रयोग करके नललका को काटें।



चरण 9 - कफर अक्तररति कनेक्टर को (जो पैकेट के अंदर है) नललका के अंक्तमे लसरे में०ं रालें।

चरण 10 - लेग बैग कनेक्टर की कैप को आकहसूता से ढीला करें, लेककन इसे हटाएँ नहीं।

चरण 11 - कैंथोटर स्टैप से अपने कैंथोटर को ढीला करें या उसे कनकाल दें। अपने कैंथोटर पर खखचाव न पड़ने का ध्यान रखें।



चरण 12 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेलथोलेट्र स्पिररट्स का प्रयोग करके अपने कैंथोटर और लेग बैग के बीच के जुड़ाव को एक ही ददशा में०ं पोंछेकर साफ करें।

सूखने दें।



चरण 13 - अपने एक हाथो से कैंथोटर को दबाकर उसे अपनी उंगललयों से पपच करके मूत्र के ररसाव को रोकने के ललए कैंथोटर को लिंगेर से कनचोड़ें या उसे मौड़ दें।

अपनी उंगललयों के बजाय ककसी अधिक जोरदार चीज से पपच न करें, क्योंकक इससे आपके कैंथोटर को नुकसान पहुंच सकता है।

चरण 14 - दूसरे हाथो से आकहसूता से अपने कैंथोटर और लेग बैग को अलग कर दें, जहाँ वे जुड़े हुए हैं। जोर से अलग न करें, क्योंकक इससे मूत्र बाहर झटक सकता है। इस्तेमाल ककए गए लेग बैग को कचरे में०ं रालें।



चरण 15 - नया लेग बैग उठाएँ। अंक्तमे लसरे को पिशया ककए कबना लेग बैग कनेक्टर पर लगी कैप को उतारें।

चरण 16 - अपनी उंगलियों से लसरों को पिशया ककए कबना अपने कैथोटर के अंक्तमे लसरे मैं लेग बैग कनेक्टर को छिके लें।

मेजबूती से साथो मैं जोड़ें।



चरण 17 - आकहस्‌ता से जांच करें कक जुड़ाव सुरक्षित है।

चरण 18 - मौत् को नललका से होकर लेग बैग मैं बहने देने के ललए अपने कैथोटर का क्लैम्प हटाएँ।

चरण 19 - अपने कैथोटर को अपनी जांघ या पेट के कनचले कहस्से पर कैथोटर के पट्टे से बाँधिएं। कैथोटर मैं अत्यधिक धृतनाव या खखचाव न होने के ललए पयायाप्‌त लंबाई रखें। आपको खखचाव या ददया हुए कबना शरीर को मौड़ने और झुकाने मैं सषिमे होना चाकहए।

चरण 20 - आपको उपलब्ध कराए गए लेग बैग पट्टों, अथोवा यदद लेग बैग स्लीव का उपयोग उपयोग ककया जाता है, तो उसके मोध्यमे से लेग बैग को अपनी टाँग पर बाँधिएं।

- यह सुकनश्चित करें कक चलते समेय लेग बैग नीचे की ओर न कफसले।



नाइट बैग को कनेक्ट और कर्सकनेक्ट करना

चरण 1 - हरेक रात लेग बैग के अंकतमे लसरे पर नाइट बैग को कनेक्ट करें। नाइट बैग मैं और मैतृ के खाली होने के ललए लेग बैग के क्लैंप या नल को खुला रखना सुकनश्चित करें है।

चरण 2 - हरेक सुबह लेग बैग के नल या क्लैंप को बंद करें और नाइट बैग को हटा दें।



चरण 3 - मैतृ को नाइट बैग से टॉयलेट मैं खाली करें। नाइट बैग को पानी और कर्टजजेंट से

प्लोएँ, कफर अचूक तरह से पानी से छोलें।

चरण 4 - नाइट बैग को सूखने के ललए लटका दें। आपका शावर यह करने के ललए एक अचूक जगह है। नल या क्लैंप को खुला रखना सुकनश्चित करें।



संक्रमणो से बचने के ललए हरेक सप्ताह नए लेग बैग और नाइट बैग का उपयोग करका जाना चाकहए।

हमे सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मैरा कैथेटर कवषय पर छेह आत्म-देखभाल पत्क उपलब्ध हैं।

- पत्क 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्क 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्क 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्क 4 - मैं संक्रमणों से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्क 5 - यदद कुछ गलत हो जाए, तो मुझे क्या करना चाकहए?
- पत्क 6 - मैं और अधिक उपकरणों कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-देखभाल कवकल्पों के बारे मैं और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लाकया, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने कवश्वसनीय स्वास्थ्य व्यावसाधयक से संपकया कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रततष्यान (Continence Health

Australia) द्यारया प्रदयान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवया,

जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथ्वन प्रदयान करती है।

यह संसाइन Continence Health Australia के साथो साझेदारी मैं कवकलस्त ककया गया है



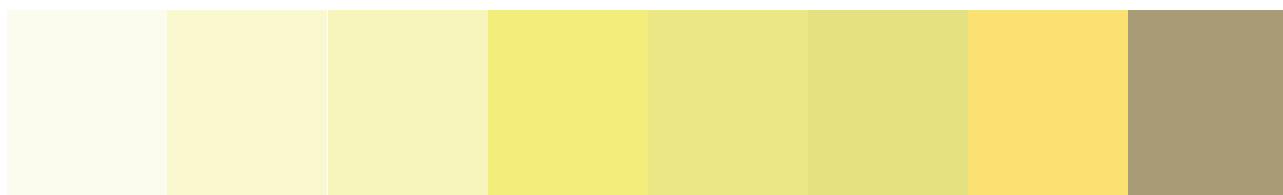
कैथेटर कुछ समस्याएँ पैदा कर सकता है। इससे आपके मूत्र और मूत्राशय में कीटाणुओं का प्रवेश हो सकता है, जिसके कारण संक्रमण पैदा हो सकता है।

मुझे यह कैसे पता चलेगा कक्ष मुझे संक्रमण हुआ है?

यदि आपको संक्रमण है, तो आपको बुखार, पीठ के किचले कहस्से में विस्तृत या अधिक संवेदिशीलता, कंपकंपी या भ्रम का अनुभव हो सकता है। अपीलिस्ट या डॉक्टर को तुरंत बताएँ। आपके कैथेटर को बिल्ले और आपकी मूत्रजांच करि की आवश्यकता होगी।

मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?

- अपीलिस्ट कैथेटर को छोड़िये से पहले और बांदी में हमेशा अपीलिस्ट हाथ पैदा करें।
- जब आपका कैथेटर लगा होता है, तो हमेशा की तरह ही शावर लें। शावर लेते समय अपीलिस्ट कैथेटर को लेग बैग से अलग रखें। आपकी जांघ का पट्टा लगा रहि चाकहए और शावर लेडी के बांदी एक सूखा पट्टा लगाया जान्ना चाकहए। शावर लेडी के लिंगराति लेग बैग के पट्टे भी लगे रहि चाकहए और बांदी में इन्हें सूखे पट्टों से बिल दिया जान्ना चाकहए।
- जहाँ आपका कैथेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उस षित्र के हिंदू-कण्ठ हरेक दिन लिंगराति पैदा करें। गम्द पानी और साबुन के कवकल्प के साथ
- लिंगराति साबुन आपकी त्वचा को सूखा और असहज बिएगा। आपकी लिंगराति आपको सही साबुन का चयि करि में सहायता
- लिंगराति सकती है।
- कैथेटर के चारों ओर लिंगराति समय इसे हमेशा एक ही दिशा में ककया जान्ना चाकहए। जजि पुरुषों की फोरस्टिक है, उन्हें इसके लिंगराति लिंगराति चाकहए और हमेशा इसे अपीलिस्ट मूल सांति पर वापस खींच लेन्ना चाकहए। मकहलाओं को आगे से पीछे की दिशा में लिंगराति चाकहए।
- प्रकतदिन 2 लीटर या उससे अधिक तरल पिथ्ड पीले की कोशशश करें (जब तक आपका डॉक्टर आपको अन्यथा रिक्त बताए)। इससे आपके गुडों और मूत्राशय को खाली करि में सहायता धमलती है। यदि आपका मूत्र गहरे पीले रंग का है, तो इसका मतलब है कक्ष आप पयादप्त मात्रा में पानी लिहीं पी रहे/रही हैं।



हाइड्रेटेड

कडहाइड्रेटेड

- हरेक दिन अपि कै थेटर के चारटों ओर त्वचा पर लाशलमा या घावटों के शलए जांच करें।
- जहां कै थेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके पास पाउडर या स्पे का उपयोग किये करें।
- आपके कै थेटर के हिंद-कगिंद थोड़ी मात्रा में शेषा (स्पष्ट, शचपशचपा तरल पिथ) होंगा सामान्य बात है। यदि आप चचकतत हैं, तो अपि डॉक्टर या किस्द से बात करें।

हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कै थेटर कवषोय पर छह आत्म-किंखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या होता है और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यटों है?
- पत्रक 2 - मैं अपि कै थेटर और बैग की किंखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूँ और किंआइट बैग को कैसे किंकट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गलत हो जाए, तो मुझे क्या करि चाकहए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-किंखभाल कवकल्पटों के बारे में और अधिक जांकारी प्राप्त करि चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टि क्लाक्ट, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइ (National Continence Helpline) या अपि कवश्वसीय स्वास्थ्य वावसाधयक से संपर्क कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रततष्टान (Continence Health

Australia) द्यारया प्रदयान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवया,

जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथ्वन प्रदयान करती है।

यह संसाधित Continence Health Australia के साथ साझेदारी में कवकशसत ककया गया है



आपके कैथेटर के साथ क्या गलत ही सकता ही है और इन्हीं कैसे ठीक गकया जा सकता ही है या इनसे कैसे बचा जा सकता ही है, यहाँ इसके बारे में जिहारण दिए गए ही हैं।

यदि मूत्र लेग बैग में नहीं भर रही ही है या आपके कैथेटर के डिंग-गगिद इसका ररसाव ही रही ही है:

- लेग बैग और अपने कैथेटर के बीच जुड़ाव की जाँच करें। अगर यही लेग बैग के साथ ठीक से नहीं जुड़ा ही है, तो लेग बैग नललका को अपने कैथेटर में जोर से धके लने की कोलिंग करें।
- यदि आधे से अधधक लेग बैग मूत्र से भरा हुआ ही है, तो इसे खाली करें।
- यदि कैथेटर या लेग बैग नललका मुड़ी या बिबी हुई ही है, तो नललका को सीधा करें या इसे क्लैम्प से हीटा करें। गिर यही डिंग-गगिद गक बैग में मूत्र जा रही ही है या नहीं।
- यही जाँच करें गक आपका कैथेटर और लेग बैग उर (पेट) के नीचे सही स्थिगत में ही हैं। यदि नहीं, तो स्थिगत को बिलें। यही जाँच करें गक आपका कैथेटर और लेग बैग जांघ से बंधे हुए ही हैं।
- यही जाँच करें गक लेग बैग के पटे लेग बैग के पीछे से हीकर जा रही ही हैं, तागक वे मूत्र के प्रवाही को बाधधत न करें।
- यदि आपका मल बहुत कड़ा ही है, मल-त्याग करने में कदठनाई हीती ही है, या मल बहुत पतला ही है। इसका समाधान करने के तरीकों के बारे में बात करने के ललए अपने डॉक्टर या नस्द को कॉल करें।



यदि मूत्र बिरंग ही है या दुगगंध आती ही है, तो:

- अधधक मात्रा में तरल पिथ धीएँ। मूत्र को कैथेटर से प्रवाहीत करने के ललए प्रगतदिन 2-3 लीटर तरल पिथ गपएं।
- यदि आपको बुखार, कंपकंपी, अपनी पीठ के गनचले गहीस्से में डिंग-गगिद या अधधक संवेदनीलता का अनुभव हीता ही है, या आप भ्रधमत महीसूस कर रही ही हैं, तो नस्द या अपने डॉक्टर से संपक्द करें।

मैं अन्य समस्याओं से बचाव कैसे कर सकता/सकती हूँ?

- आपके कै थेटर पर तनाव या खखचाव हीने से डिंड और मूत्रांिय की समस्याएँ ही सकती हीैं। यही सुगनश्चित करें गक कै थेटर हीमेंिा आपकी जांघ पर पट्टे से बंधा हुआ हीै। जहीैं आपके कै थेटर को डिरीर पर पट्टे से बांधा गया हीै और जहीैं यही आपके डिरीर में प्रवेंिि करता हीै, उसके बीच पयादप्त लंबाई रखें तागक अत्यधधक तनाव या खखचाव न हीै।
 - कब्.ज (कडे मल) हीने से बचने में सहीयता के ललए लिल और सस्ब्जयाँ खाएँ और पयादप्त मात्रा में तरल-पिथ लें, क्योंगक कब्.ज से मूत्रांिय पर डिबाव पड़ सकता हीै और समस्याएँ पैिा हीै सकती हीैं।
 - कम मात्रा में कै डीन (चाय / कॉिी / कोला पेय / चॉकलेट) और एल्कोहील का सेवन गकया जाना चागहीए, क्योंगक इनसे मूत्रांिय की समस्याएँ पैिा हीै सकती हीैं।

यदि समस्याएँ बनी रहीती ही०, तो इनके बारे में बात करने के ललए अपनी नस्द या डॉक्टर से संपर्क करें।

हीम सहीयता कैसे कर सकते हीं?

मैं और मेरा कै थेटर गवष्य पर छही आत्म-िखभाल पत्रक उपलब्ध ही०।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या हीता हीै और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यो हीै?
 - पत्रक 2 - मैं अपने कै थेटर और बैग की लिंखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
 - पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
 - पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रही सकता/सकती हूँ?
 - पत्रक 5 - यदि कुछ गलत ही जाए, तो मुझे क्या करना चागहीए?
 - पत्रक 6 - मैं और अधधक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न ही० हैं या आप अन्य आत्म-हिंखभाल गवकल्पों के बारे में और अधधक जानकारी प्राप्त करना चाहीते/चाहीती ही० हैं, तो आप बोल्टन क्लाकद, राष्ट्रीय हिंैच-संयम ही०ल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने गवर्नमेन्टीय स्वास्थ्य वा०वासाधयक से संपर्क कर सकते/सकती ही० हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.holtonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेलोपलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रततथ्यान (Continence Health

Australia) द्यारया प्रदयान की गई तनः शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथ्न प्रदयान करती है।

यह संसारिं शब्द Continence Health Australia के साथ साझेंगी। यहां में कवकशस्त कक्षया गया है।



मैं और मैरा कैथेटर मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

How can I get more equipment?
आत्म-देखभाल शीट 6

नरस आपको अपनी आवश्यकता की वस्तुएँ प्राप्त करने में हायिता देगी। करु छ वस्तुएँ ननःशतुल्क हो कर्ती हैं और करु छ वस्तुओं के लिए आपको भतुगतान करने की आवश्यकता होगी। नरस आपको बताएगी नक आपको क्या चानहए और इन्हें कैरे प्राप्त नक्या जाए।

उपकरण

- कैथेटर, उदाहरणकेलिए: फ्कार / आकार बताएँ
- लिंग बैग / कैथेटर वैल्व
- नाइट बैग / ननकारी बोति
- कैथेटर स्टैप या अन्य
- कैथेटर पैक
- रंवेदनाहारी जेटि
- अन्य

और अधिक जानकारी केलिए

ननीकरण केलिए मर्मेस्न

राज्य

राष्ट्रमेडि

अन्य (एनडीआईएर, पैके ज्झ देखभावि, डीवीए)

उपकरण कहाँ रे प्राप्त करें

हमे हर्यिता कैरे कर करते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर नवाच पर छह आत्म-देखभाव पत्रक उपिष्ठ हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर कैरे होता है और मेतुझे कैथेटर की आवश्यकता कैरे है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाव कैरे कर करता/करती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं पिंग बैग को कैरे बढ़ि करता/करती हूँ और नाइट बैग को कैरे कनेक्ट कर करता/करती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं रंक्रमेण रे तुरक्षित कैरे रह करता/करती हूँ?
- पत्रक 5 - यदद करतु छ गित हो जाए, तो मेतुझे कैरे करना चानहए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैरे प्राप्त कर करता/करती हूँ?

यदद आपके पार कोई प्लै है कैरे आप अन्य आत्म-देखभाव नवकल्पों के बारे मैं और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं,

तो आप बोल्टन क्लिंक्स, राष्ट्रीय शौच-रंयमे हेल्पिंग (National Continence Helpline) कैरे अपने नवशर्नीय स्वास्थ्य वावराध्यक रे रंपक्स कर करते/करती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रततष्टान (Continence Health

Australia) द्यारया प्रदयान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवया,

जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसाइन Continence Health Australia के साथ साझेरारी मैं तवकलसत तक्या ग्या है

