

मैं और मेरा कैथेटर

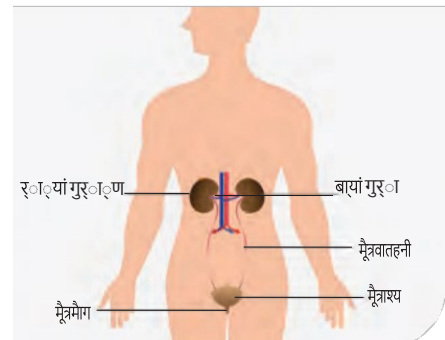
कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?

What is a catheter and why do I have one?

आत्म-देखभयाल शीट 1

मेरा शरीर मूत्र कैसे बनाता है और मूत्र-त्याग कैसे करता है?

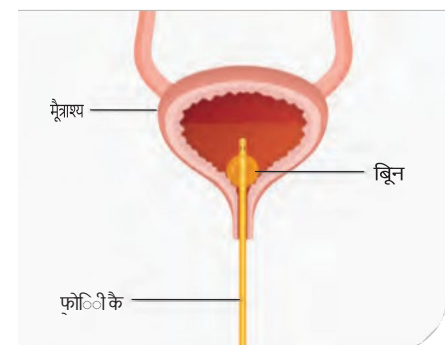
मूत्र (पेशाब) को गुर्दे बनाते हैं। मूत्र अततररक्त पानी और अन्य चीजों से बना होता है, जजोनकी शरीर को आवश्यकता नहीं होती है। मूत्र बन जाने के बाद यह मूत्राशय में एकत्र होता है। मूत्र एक संकीर्ण नलिका के माध्यम से मूत्राशय से बाहर निकलता है, जजोसे मूत्रमैग्न कहा जाता है।



कैथेटर क्या होता है?

कैथेटर एक रक्त नलिका होता है, जजोसे मूत्र को खाली करने के लिए मूत्राशय में डाला जाता है।

कैथेटर के अंततम छोर पर जीवारुरतहत जो से भरा छोटा गुब्बारा होता है। गुब्बारा यह सुतनश्चित करता है तक कैथेटर बाहर न निकल पाए। आपको कुछ दिनों के लिए या ठीक समय तक कैथेटर की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर या नर्स आपको बताएगी तक आपको तकतने समय के लिए कैथेटर लगाए रखना होगा।



मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?

आपको कई कारणों से कैथेटर की आवश्यकता हो सकती है। इन कारणों में से कुछ कारण हो सकते हैं:

- आपके मूत्राशय या मूत्रमैग्न में रुकावट है, जो मूत्र खाली नहीं होने देती है।
- आपका मूत्राशय संभावित रूप से ठीक से काम नहीं कर रहा है।
- आप उठकर शौचाभ्युजाने में सक्षम नहीं हैं; असंयम पैड्स से सहायता नहीं मिल रही है।
- आपके मूत्र असंयम से आपकी त्वचा में समस्याएँ पैदा हो रही हैं।
- आपका ऑपरेशन होने जा रहा है या आपका हाँ में ऑपरेशन तक्या गया है और कैथेटर की आवश्यकता है।

आपको कैथेटर की आवश्यकता क्यों है, इसके बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।



हमै सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर तब तक पर छह आत्म-रेखभाषि पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की रेखभाषि कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं रिंग बैग को कैसे बर्ल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गित हो जाए, तो मुझे क्या करना चाहिए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-रेखभाषि तब तक के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने तब तकनीय स्वास्थ्य वित्तसाध्यक 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 प्रतत्प्यान (Continence Health

Australia) द्वारा प्रदान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवा,

जो गोपनीय ज्ञानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Health Australia के साथ साझेदारी में तब तक तक गया है



मैं और मेरा 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 चाहिए, या तो आपकी जांघ पर या हिर उदर (पेट) पर। इससे खिंचाव होने और दृढ़ रोकने में सहायता मिलेगी। जहाँ आपके कैथेटर को शरीर पर पट्टे से बांधा गया है और जहाँ यह आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके बीच इसमें तनाव नहीं होना चाहिए। नर्स आपको दिखाएगी कि यह कैसे करना है।

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

- लेग बैग - एक छोटे आकार का बैग, जिससे आप ददन के दौरान अपने पैर पर पट्टे से बांधते/बांधती हैं।
- नाइट बैग - रात के दौरान मूत्र एकत्र करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला काफी बड़े आकार का बैग। नाइट बैग को बिस्तर से दूर रीने के लिए एक साँच बाल्टी या बैग में, या फिर एक हवशेष स्टैंड पर रखा जा सकता है, जो नर्स आपको दे सकती है।



लेग बैग



स्टैंड पर रखा हुआ नाइट बैग

लेग बैग को आपके कैथेटर से जोड़ा जाता है और हिर बैग को आपके पैर पर पट्टे से बांधा जाता है। पट्टे को लेग बैग के पीछे से होकर ले जाना सुनिश्चित करें, ताकि यह मूत्र के प्रवाह को रोक न सके। यह सुनिश्चित करें कि बैग हमेशा मूत्राशय से नीचे लगा हो। नर्स आपको दिखाएगी कि यह कैसे करना है।



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

नस्द या डॉक्टर आवश्यकतानुसार कै थेटर बदलेंगे। यह कमे से कमे हरेक 12 सप्ताहों में हकया जाएगा।



हमे सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कै थेटर हवषय पर छह आत्मे-देिभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

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

यदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्मे-देिभाल हवकल्पों के बारे में और अमधक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लाव्द , राष्ट्रीय शौच-संयमे हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने हवश्वसनीय स्वास्थय व्ावसामयक से संपक्द कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रतत्प्यान (Continence Health Australia)

द्यारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया,

जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसाधन Continence Health Australia के साथ साझेदारी में हवकलसत हकया गया है



मैं और मेरा कै थेटर

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 ककया जाना चाकहए।

अपना लेग बैग बदलना:

योजना:

- आपको बत्ताया और ददखाया जाएगा कक आपको अपने लेग बैग की देखभाल कैसे करनी चाकहए।
- अपनी देखभाल के तरीकों के बारे में कनददेश पढ़ें, ताकक आप चरणों के बारे में सुकनश्चित हो सकें।
- अपने पास पयायाप्त मोत्ा में स्टोमा उपकरणो रखना सुकनश्चित करें और इसके समोप्त होने से पहले ही और अधिक के ललए ऑर्यर दें। यदद आपको सहायता की आवश्यकता है, तो नसया से पूछें।
- अपने बैग को बदलने के ललए एक सुरश्चित, 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 िोएँ।

तैयारी करें:

- जजस षित में आप अपने उपकरणो रख रहे/रही हैं, उसे गमेया पानी और कर्टजजेंट या कीटाणोुशोिक पोंछे से साफ करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र के ललए िोएँ और एक साफ तौललए से सुखाएँ।
- पहले से ही सभी उपकरणों को एकत् कर लें, ताकक आप तैयार रहें।
- आपकी नसया आपको बत्ताएगी कक आपको इस सूची में से कौन से उपकरणों की आवश्यकता होगी:
 - एल्कोहल स्वैब या रुई का फाहा और मेलथोलेटेर् स्पिररट्स
 - सीलबंद पैके जजग में नया लेग बैग
 - कंटेनर या जग (मूत् को खाली करने के ललए रखा गया)
 - दस्ताने
 - कैं ची
 - दटश्यू या टॉयलेट पेपर
 - कपड़ों/कबस्तर को सुरश्चित रखने के ललए तौललया या सुरषि
 - कचरे का बैग



चरण 1 - अपने हाथों को कफर से साबुन और पानी के साथ 20 सेकंड के ललए िोँँ और साफ ्तौललए से सुखाँँ।

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

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

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

चरण 3 - जब आप लेग बैग को बदलने के ललए ्तैयार हों, ्तो मूत् कै थोेटर 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 साथ 20 सेकंड के ललए िोँँ और साफ ्तौललए से सुखाँँ।

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 प्लास्टिक साइर् 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।



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

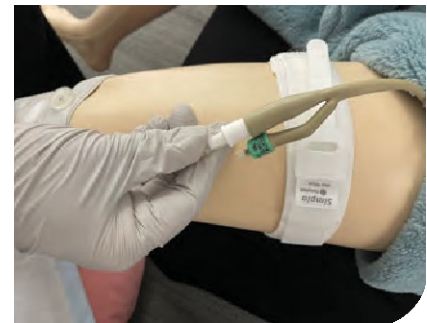
चरण 8 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेलथोलेटेर् स्पिरिट्स से साफ की गई कैची का प्रयोग करके नललका को काटें।



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

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

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



चरण 12 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेलथोलेटेर् स्पिरिट्स का प्रयोग करके अपने कैथोटर और लेग बैग के बीच के जुड़ाव को एक ही ददशा में पोछेकर साफ करें।

सूखने दें।



चरण 13 - अपने एक हाथो से कैथोटर को दबाकर उसे अपनी उंगललयों से पपच करके मूत के ररसाव को रोकने के ललए कैथोटर को िरी से कनचोड़ें या उसे मौड़ दें।

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

चरण 14 - दूसरे हाथो से आकहस्त्ता से अपने कैथोटर और लेग बैग को अलग कर दें, जहाँ वे जुड़े हुए हैं। जोर से अलग न करें, क्योंकि इससे मूत बाहर झटक सकता है। इस्तेमाल ककए गए लेग बैग को कचरे में 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 लसरो को पिशया ककए कबना अपने कै थोटर के अंक्तमे लसरे में लेग बैग कनेक्टर को िके लें।

मेजबूती से साथो में जोड़ें।



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

चरण 18 - मूत को नललका से होकर लेग बैग में बहने देने के ललए अपने कै थोटर का क्लैम्प हटाएँ।

चरण 19 - अपने कै थोटर को अपनी जांघ या पेट के कनचले कहस्से पर कै थोटर के पट्टे से बाँँें। कै थोटर में अत्यधिक ्तनाव या खखचाव न होने के ललए पयायाप्त लंबाई रखें। आपको खखचाव या ददया हुए कबना शरीर को मोड़ने और झुकाने में 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 बाँँें।

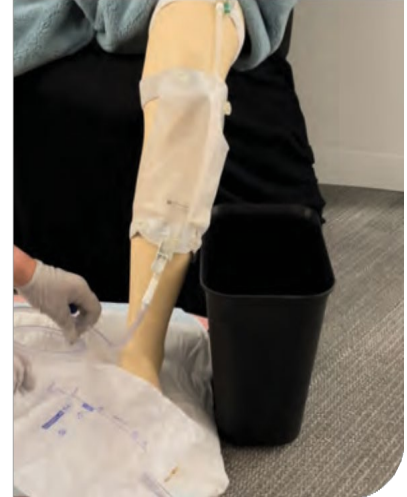
- यह सुकनश्चित करें कक चलते समेय लेग बैग नीचे की ओर न कफसले।



नाइट बैग को कनेक्ट और कर्सकनेक्ट करना

चरण 1 - हरेक रात लेग बैग के अंतिम लसरे पर नाइट बैग को कनेक्ट करें। नाइट बैग में मूत के खाली होने के ललए लेग बैग के क्लैप या नल को खुला रखना सुकनश्चित करें है।

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



चरण 3 - मूत को नाइट बैग से टॉयलेट में खाली करें। नाइट बैग को पानी और कर्टजजेंट से

िोएँ, कफर अच्ी ्तरह से पानी से छालें।

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



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

हमें सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर कवषय पर छेह आत्मे-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/सक्ती हूँ?
- पत्क 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल सकता/सक्ती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सक्ती हूँ?
- पत्क 4 - मैं संक्रमणों से सुरक्षित कैसे रह सकता/सक्ती हूँ?
- पत्क 5 - मदद कुछे गलत हो जाए, तो मुझे क्या करना चाहिए?
- पत्क 6 - मैं और अधिक उपकरणों कैसे प्राप्त कर सकता/सक्ती हूँ?

मदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्मे-देखभाल कवकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने कवक्षसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक से संपर्क कर सकते/सक्ती 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 प्रतत्प्यान (Continence Health

Australia) द्वारा प्रदान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवा,

जो गोपनीय ज्ञानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Health Australia के साथ साझेदारी में कवकलस्त किया गया है



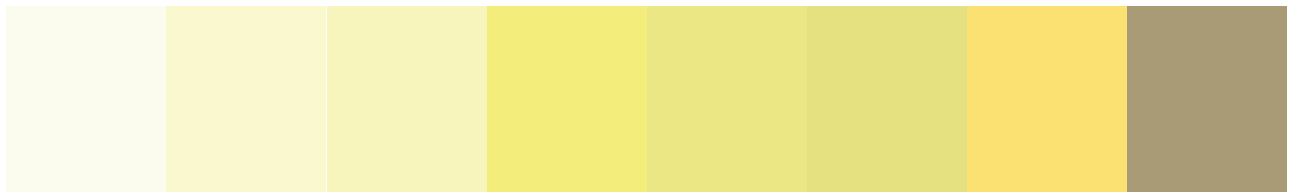
कैथेटर कुछ समस्याएँ पैदा कर सकता है। इससे आपके मूत्र और मूत्राशय में कीटाणुओं का प्रवेश हो सकता है, जिसके कारण संक्रमण पैदा हो सकता है।

मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मुझे संक्रमण हुआ है?

यदि आपको संक्रमण है, तो आपको बुखार, पीठ के किचले कहस्से में ठिंड या अधिक संवेक्षशीलता, कंपकंपी या भ्रम का अनुभव हो सकता है। अपनी ठिंड या डॉक्टर को तुरंत बताएँ। आपके कैथेटर को बिली और आपकी मूत्र-जाँच करी की आवश्यकता होगी।

मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?

- अपि कैथेटर को छूने से पहले और बाँ में हमेशा अपि हाथ धोएँ।
- जब आपका कैथेटर लगा होता है, तो हमेशा की तरह ही शावर लें। शावर लेते समय अपि कैथेटर को लेग बैग से अलग कर दें। आपकी जाँघ का पट्टा लगा रहना चाहिए और शावर लेने के बाँ एक सूखा पट्टा लगाया जाना चाहिए। शावर लेने के दौरान लेग बैग के पट्टे भी लगे रहना चाहिए और बाँ में इन्हें सूखे पट्टों से बिल दिया जाना चाहिए।
- जहाँ आपका कैथेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उस बिंदु के इर्द-गिर्द हर एक दिनि धोएँ। गन्द पाँनी और साबुन के कवकल्प के साथ
- धोएँ। साँरण साबुन आपकी त्वचा को सूखा और असहज बनाएगा। आपकी ठिंड आपको सही साबुन का चयन करि में सहायता
- दे सकती है।
- कैथेटर के चारों ओर ठोते समय इसे हमेशा एक ही दिशा में ककया जाना चाहिए। जजि पुरुषों की फोरस्कि है, उन्हें इसके ठीके ठीका चाहिए और हमेशा इसे अपि मूल स्ानी पर वापस खींच लेना चाहिए। मकहलाओं को आगे से पीछे की दिशा में ठीका चाहिए।
- प्रकतदि 2 लीटर या उससे अधिक तरल पिथद पीने की कोशश करे (जब तक आपका डॉक्टर आपको अन्यथा ि बताए)। इससे आपके गुँदों और मूत्राशय को खाली करि में सहायता धमलती है। यदि आपका मूत्र गहरे पीले रंग का है, तो इसका मतलब है कि आप पयादप्त मात्रा में पाँनी िहीं पी रहे/रही हैं।



हाइड्रेटेड

कडहाइड्रेटेड

- हरेक दिा अपि कै थेटर के चारटों ओर त्वचा पर लाशलमा या घावटों के शलए जांच करें।
- जहाँ कै थेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके पास पाउडर या स्पे का उपयोग ि करें।
- आपके कै थेटर के डिद-कगिद थोड़ी मात्रा में शेषमा (स्पष्ट, शचपशचपा तरल पिाथ्द) होिा सामान्य बात है। यदि आप चचकतत हैं, तो अपि डॉक्टर या िस्द से बात करें।

हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कै थेटर कवषोय पर छह आत्म-िखभाल 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 िखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूँ और िाइट बैग को कैसे किक्ट 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 करिा चाकहए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-िखभाल कवकल्पटों के बारे में और अधिक जािकारी प्राप्त करिा चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टि क्लाक्द , राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइ (National Continence Helpline) या अपि कवश्वसीय स्वास्थय व्ावसाधयक से संपक्द कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रततष्यान (Continence Health

Australia) द्वारया प्रदयान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवया,

जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसािि Continence Health Australia के साथ साझेिारी में कवकशसत ककया गया है



आपके कैथेटर के साथ क्या गलत हो सकता है और इन्हें कैसे ठीक गकया जा सकता है या इनसे कैसे बचा जा सकता है, यहाँ इसके बारे में जानकारी दी गई है।

यदि मूत्र लेग बैग में नहीं भर रही है या आपके कैथेटर के डिड-गगिड इसका ररसाव हो रही है:

- लेग बैग और अपने कैथेटर के बीच जुड़ाव की जाँच करें। अगर यही लेग बैग के साथ ठीक से नहीं जुड़ा है, तो लेग बैग नललका को अपने कैथेटर में जोर से धकेलने की कोशिश करें।
- यदि आधे से अधिक लेग बैग मूत्र से भरा हुआ है, तो इसे खाली करें।
- यदि कैथेटर या लेग बैग नललका मुड़ी या िबी हुई है, तो नललका को सीधा करें या इसे क्लैम्प से हीटा करें। गिर यही िखें गक बैग में मूत्र जा रही है या नहीं।
- यही जाँच करें गक आपका कैथेटर और लेग बैग उर (पेट) के नीचे सही स्थिति में है। यदि नहीं, तो स्थिति को बिलें। यही जाँच करें गक आपका कैथेटर और लेग बैग जाँघ से बंधे हुए है।
- यही जाँच करें गक लेग बैग के पट्टे लेग बैग के पीछे से हीकर जा रहे हैं, तागक वे मूत्र के प्रवाह को बाधित न करें।
- यदि आपका मल बहुत कड़ा है, मल-त्याग करने में कठिनाई होती है, या मल बहुत पतला है। इसका समाधान करने के तरीकों के बारे में बात करने के ललए अपने डॉक्टर या नसद को कॉल करें।



यदि मूत्र बिरंग है या दुगगंध आती है, तो:

- अधिक मात्रा में तरल पिथ्द पीएँ। मूत्र को कैथेटर से प्रवाहीत करने के ललए प्रगतदिन 2-3 लीटर तरल पिथ्द गपएँ।
- यदि आपको बुखार, कंपकंपी, अपनी पीठ के गनचले गहीस्से में िड या अधिक संवेिनीलता का अनुभव होता है, या आप भ्रधमत महीसूस कर रहे हैं/रही हैं, तो नसद या अपने डॉक्टर से संपक्द करें।

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

- आपके कै थेटर पर तनाव या ख खचाव हीने से िंद् और मूत्रािय की समस्याएँ ही सकती हैं। यही सुगनश्चित करें गक कै थेटर हीमेिा आपकी जांघ पर पट्े से बंधा हुआ हीै। जहीं आपके कै थेटर को िरीर पर पट्े से बांधा गया हीै और जहीं यही आपके िरीर में प्रवेि करता हीै, उसके बीच पयादप्त लंबाई रखें तागक अत्यधक तनाव या ख खचाव न ही।
- कब्ज़ (कड़े मल) हीने से बचने में सहीयता के ललए िल और सस्ब्जयाँ खाएँ और पयादप्त मात्रा में तरल-पिाध लें, क्योगक कब्ज़ से मूत्रािय पर िबाव पड़ सकता हीै और समस्याएँ पैिा ही सकती हैं।
- कम मात्रा में कै िीन (चाय / कॉिी / कोला पेय / चॉकलेट) और एल्कोहील का सेवन गकया जाना चागहीए, क्योगक इनसे मूत्रािय की समस्याएँ पैिा ही सकती हैं।

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

हीम सहीयता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कै थेटर गवषय पर छही आत्म-िेखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या हीता हीै और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यों हीै?
- पत्रक 2 - मैं अपने कै थेटर और बैग की िेखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लोग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरश्चित 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 हीै या आप अन्य आत्म-िेखभाल गवकल्पो के बारे में और अधधक जानकारी प्राप्त करना चाहीते/चाहीती हीै, तो आप बोल्टन क्लाक्द , राष्टीय िौच-संयम हीेल्लपलाइन (National Continence Helpline) या अपने गवश्चसनीय स्वास्थय व्ावसाधयक से संपक्द कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्टीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलल्यया के शौच-संयम प्रततप्थान (Continence Health

Australia) द्यारया प्रदयान की गई तनःशुल्क टेलीफोन सेवया,

जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसािि Continence Health Australia के साथ साझेिारी में कवकशसत ककया गया है



मैं और मेरा कैथेटर

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

How can I get more equipment?

आत्म-देखभराल शीट 6

नर्स आपको अपनी आवश्यकता की वस्तुएँ प्राप्त करने में मदद करेगी। कतु छ वस्तुएँ ननःशतुल्क हो
कती हैं और कतु छ वस्तुओं के लिए आपको भुगतान करने की आवश्यकता होगी। नर्स आपको बताएगी
नक आपको क्या चाहिए और उन्हें कैसे प्राप्त किया जाए।

उपकरण

- ☐ कैथेटर, उदाहरण के लिए: प्रकार / आकार बताएँ
- ☐ रिंग बैग / कैथेटर बैग
- ☐ नाइट बैग / ननकार्ती बोती
- ☐ कैथेटर स्टैंड या अन्य
- ☐ कैथेटर पैक
- ☐ रूवेदनाहारी जेलि
- ☐ अन्य

और अधिक जानकारी के लिए

नर्नीकरण के लिए मेडसन

राज्य

राष्ट्रमंडि

अन्य (एनडीआईए, पैकेज देखभा, डीवीए)

उपकरण कहाँ से प्राप्त करें

हमें हायिता कैरे कर कते हैं?

मैं और मेरा कैथटर नवष पर छह आत्मे-देखभा पित्रक उपिब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथटर क्ा होता है और मेतुझे कैथटर की आवश्कता क्ों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथटर और बैग की देखभाि कैरे कर कता/कती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं िंग बैग को कैरे बदि कता/कती हूँ और नाइट बैग को कैरे कनेक्ट कर कता/कती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं रंक्रमेण रे तुरक्षित कैरे रह कता/कती हूँ?
- पत्रक 5 - यदद कतु छ गित हो जाए, तो मेतुझे क्ा करना चानहए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैरे प्ाप्त कर कता/कती हूँ?

यदद आपके पार कोई प्त्र हैं या आप अन्य आत्मे-देखभाि नवकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्ाप्त करना चाहते/चाहती हैं,

तो आप बोल्टन क्िाक्स, राष्ट्रीय शौच-रंयमे हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने नवश्चर्ीय स्वास्थ्य व्ावर्ाध्यक रे रंपक्स कर कते/कती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय 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 समथन प्रदयान करती है।

यह संसाििन Continence Health Australia के साथ साझेरारी में तवकलसत तक्या गया है

