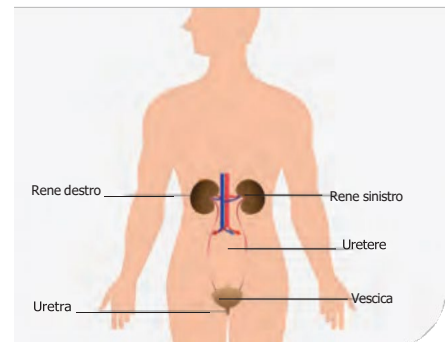


## In che modo il mio corpo produce ed espelle l'urina?

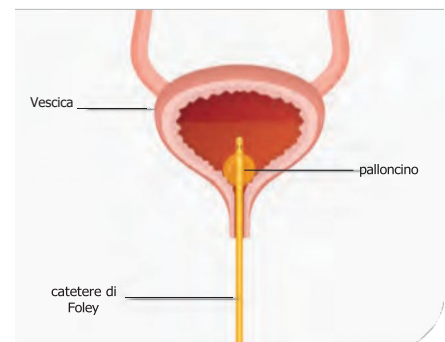
Sono i reni a produrre l'urina (pipì). L'urina è composta da acqua in eccesso e altre cose di cui il corpo non ha bisogno. Una volta prodotta, l'urina è immagazzinata nella vescica. L'urina viene svuotata dalla vescica per mezzo di uno stretto tubicino chiamato uretra.



## Che cos'è un catetere?

Un catetere è un tubicino cavo messo nella vescica allo scopo di svuotare l'urina.

All'estremità del catetere vi è un palloncino che è riempito con acqua sterile. Il palloncino fa in modo che il catetere rimanga in posizione. Potresti avere bisogno di un catetere solo per pochi giorni, o per un periodo di tempo più lungo. Il tuo medico o infermiere ti diranno per quanto tempo dovrai avere il catetere.



## Perché ho il catetere?

Puoi avere il catetere per motivi diversi. Alcuni di questi motivi potrebbero essere che:

- Nella tua vescica o uretra c'è un blocco che non permettere lo svuotamento dell'urina.
- La tua vescica potrebbe non funzionare correttamente.
- Non sei in grado di alzarti e andare in bagno, gli assorbenti per l'incontinenza non sono d'aiuto.
- La tua incontinenza urinaria ha causato problemi alla pelle.
- Devi sottoporerti a un'operazione o ti sei sottoposto di recente a un'operazione e il catetere era necessario.

Rivolgiti al tuo medico o infermiere per sapere perché hai il catetere.



## Come possiamo essere d'aiuto?

Sono disponibili sei fogli di autocura lo e il mio catetere.

- Foglio 1 – Che cos'è un catetere e perché ne ho uno?
- Foglio 2 – Come mi devo prendere cura del catetere e delle sacche?
- Foglio 3 – Come cambio la sacca da gamba e connetto la sacca da notte?
- Foglio 4 – Come posso evitare infezioni?
- Foglio 5 – Che cosa posso fare se qualcosa va storto?
- Foglio 6 – Come posso ottenere altro materiale?

Se hai domande da fare o desideri saperne di più sulle opzioni di autoassistenza, puoi contattare Bolton Clarke, la linea telefonica informativa nazionale sulla continenza (National Continence Helpline) o un operatore sanitario di tua fiducia.

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

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

1300 22 11 22

Linea telefonica informativa nazionale sulla continenza

1800 33 00 66.

Servizio telefonico gratuito, fornito dalla Continence Health Australia, che offre informazioni confidenziali, consulenza e sostegno.

Questa risorsa è stata sviluppata in collaborazione con la Continence Health Australia.



# Io e il mio catetere

## Come mi prendo cura del catetere e delle sacche?

How do I care for my catheter and bags?

Foglio di autocura 2

Il catetere deve essere fissato al corpo con una cinghia, sulla coscia o sull'addome (pancia). Ciò per evitare di provare dolore e di "tirare" il catetere. Il catetere non dovrebbe essere tirato troppo tra il punto in cui è fissato al corpo e il punto dove entra nel corpo. L'infermiere ti mostrerà come fare.

Ci sono due tipi di sacche per recognisers l'urina dal catetere.

- Sacca da gamba: una piccola sacca che fissi alla gamba durante il giorno.
- Sacca da notte: una sacca molto più grande per raccogliere l'urina durante la notte. La sacca da notte può essere posta in una bacinella pulita o in un sacchetto per tenerla lontano dal pavimento, o in uno speciale supporto che l'infermiere può procurarti.



Sacca da gamba



Sacca da notte su supporto

La sacca da gamba è collegata al catetere ed è poi fissata alla gamba. Assicurati che la cinghia vada dietro alla sacca da gamba, in modo che non ostacoli il flusso dell'urina. Assicurati che la sacca sia sempre più bassa rispetto alla vescica. L'infermiere ti mostrerà come fare.



Svuota la sacca da gamba quando è piena a metà, in modo che non si appesantisca troppo. Se è troppo pesante “tirerà” sul catetere e causerà problemi, come fuoriuscite e dolore.

L’infermiere o il medico cambieranno il catetere quando sarà necessario. Ciò avverrà almeno ogni 12 settimane.



## Come possiamo essere d'aiuto?

Sono disponibili sei fogli di autocura lo e il mio catetere.

- Foglio 1 – Che cos'è il catetere e perché ne ho uno?
- Foglio 2 – Come mi devo prendere cura del catetere e delle sacche?
- Foglio 3 – Come cambio la sacca da gamba e connetto la sacca da notte?
- Foglio 4 – Come posso evitare infezioni?
- Foglio 5 – Che cosa posso fare se qualcosa va storto?
- Foglio 6 – Come posso ottenere altro materiale?

Se hai domande da fare o desideri saperne di più sulle opzioni di autocura, puoi contattare Bolton Clarke, la linea telefonica informativa nazionale sulla continenza (National Continence Helpline) o un operatore sanitario di tua fiducia.

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

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

1300 22 11 22

Linea telefonica informativa nazionale sulla continenza 1800 33 00 66.  
Servizio telefonico gratuito, fornito dalla Continence Health Australia, che offre informazioni confidenziali, consulenza e sostegno.

Questa risorsa è stata sviluppata in collaborazione con la Continence Health Australia.



Sia la sacca da gamba che la sacca da notte dovrebbero essere usate solo per una settimana.

## Cambio della sacca da gamba:

### Programma:

- Ti sarà detto e ti sarà mostrato come prenderti cura della sacca da gamba.
- Leggi le istruzioni sull'autocura così da sapere bene quali sono i passi da compiere.
- Assicurati di avere materiale sufficiente e ordinane di più prima che si esaurisca. Chiedi all'infermiere se hai bisogno di aiuto.
- Trova un posto sicuro e riservato per cambiare la sacca, che sia:
- Sufficientemente illuminato da consentirti di vedere quello che stai facendo.
- Uno spazio pulito e al caldo, dove non sei obbligato a contorcerti, piegarti o allungarti troppo.
- Lavati le mani prima di preparare il materiale.

### Preparazione:

- Pulisci l'area in cui metterai il materiale con acqua calda e detersivo, oppure con una salvietta disinfettante.
- Lavati le mani con acqua e sapone per 20 secondi e asciugale con un asciugamano pulito.
- Preparati raccogliendo per prima cosa tutto il materiale.
- Il tuo infermiere ti dirà di quale materiale avrai bisogno da questo elenco:
  - Tampone o batuffolo di cotone e alcool denaturato
  - Nuova sacca da gamba in imballaggio sigillato
  - Contenitore o caraffa (per svuotare l'urina)
  - Guanti
  - Forbici
  - Fazzoletti di carta o carta igienica
  - Asciugamano o protezione per indumenti/letto
  - Sacchetto per i rifiuti



**1° passo** – Lavati le mani con acqua e sapone per 20 secondi e asciugale con un asciugamano pulito.

- Se un'altra persona ti aiuta a cambiarti la sacca da gamba, essa dovrebbe indossare i guanti.

**2° passo** – Prima di cambiare la sacca da gamba, svuota l'eventuale urina presente nella sacca da gamba nella tazza del gabinetto, in un contenitore o in una caraffa:

- allentando le cinghie che tengono fissata la sacca alla gamba
- tenendo la sacca da gamba sopra la tazza del gabinetto, il contenitore o la caraffa e aprendo il rubinetto di scarico o la pinza per consentire lo svuotamento dell'urina
- non spremere la sacca da gamba per accelerare il flusso di urina durante lo svuotamento
- quando è vuota, chiudi il rubinetto o la pinza, asciuga il rubinetto o la pinza con un fazzoletto o carta igienica e metti la sacca nei rifiuti.

Se usi un contenitore o una caraffa, svuota l'urina nel gabinetto e tira lo sciacquone, poi lava il contenitore o la caraffa con acqua e detersivo.

**3° passo** – Quando sei pronto a cambiare la sacca da gamba, rimuovi o sistemati i vestiti per poter raggiungere il catetere urinario e la sacca da gamba.

**4° passo** – Lavati di nuovo le mani con acqua e sapone per 20 secondi e asciugale con un asciugamano pulito.

**5° passo** – Apri la confezione della sacca da gamba. Assicurati che la confezione sia nuova e non sia stata aperta. Lascia la sacca da gamba appoggiata all'interno del lato in plastica della confezione.



**6° passo** – Chiudi il rubinetto di scarico o la pinza in fondo alla nuova sacca da gamba. Alcune sacche possono non avere la pinza o il rubinetto in posizione chiusa.





**7° passo** – Potresti dovere tagliare il tubicino della sacca da gamba per ridurlo a una lunghezza più confortevole da avere indosso.

**8° passo** – Taglia il tubicino con forbici pulite con un tampone o batuffolo di cotone imbevuto di alcool denaturato.



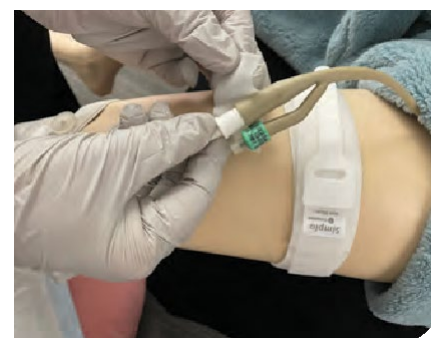
**9° passo** – Poi inserisci il connettore supplementare (che si trova all'interno della confezione) all'estremità del tubicino.

**10° passo** – Allenta delicatamente il tappo del connettore della sacca da gamba, ma non rimuoverlo.

**11° passo** – Allenta o rimuovi il tuo catetere dalla cinghia per catetere. Fai attenzione a non tirare il catetere.



**12° passo** – Pulisci la giuntura tra il catetere e la sacca da gamba passando un tampone o un batuffolo di cotone imbevuto di alcool denaturato. Lascia asciugare.



**13° passo** – Schiaccia con le dita il catetere, usando una mano per premere con gentilezza o ripiegare il catetere in modo da evitare perdite di urina.

Per schiacciare non usare nulla di più robusto delle tue dita, perché ciò potrebbe danneggiare il catetere.

**14° passo** – Con l'altra mano, massaggia con gentilezza dove sono connessi per il catetere e la sacca da gamba per separarli. Non separarli con la forza perché ciò potrebbe spargere l'urina. Metti la sacca da gamba usata nei rifiuti.



**15° passo** – Prendi una sacca da gamba nuova. Rimuovi il tappo del connettore della sacca da gamba senza toccarne l'estremità.

**16° passo** – Pigia il connettore della sacca da gamba nel catetere senza toccare le estremità con le dita.

SPINGI INSIEME CON FORZA.



**17° passo** – Controlla con delicatezza che la connessione sia sicura.

**18° passo** – Sblocca il catetere per permettere all'urina di fluire attraverso il tubicino nella sacca da gamba.

**19° passo** – Fissa il catetere alla coscia o alla parte inferiore dello stomaco con una cinghia per catetere. Regola la lunghezza in modo che il catetere non sia troppo stretto o "tiri" troppo. Dovresti essere in grado di girarti e di piegarti senza tirare il catetere o provare dolore.

**20° passo** – Fissa la sacca da gamba alla gamba con le due apposite cinghie cin dotazione o con l'apposita guaina se utilizzata.

- Assicurati che la sacca da gamba non scivoli verso il basso quando ti muovi.

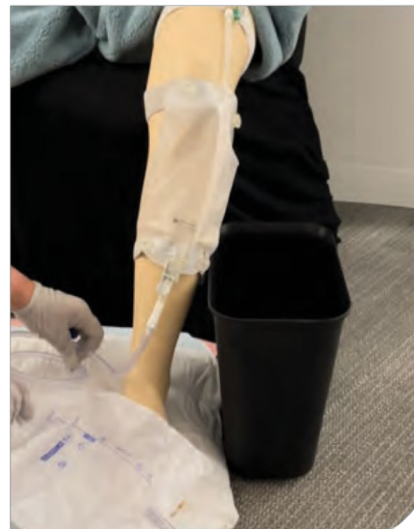




## Connettere e disconnettere la sacca da notte

**1° passo** – Ogni sera connetti una sacca da notte all'estremità della sacca da gamba. Assicurati che la pinza o il rubinetto della sacca da gamba sia in posizione aperta per permettere all'urina di svuotarsi nella sacca da notte.

**2° passo** – Ogni mattina chiudi il rubinetto o la pinza della sacca da gamba e rimuovi la sacca da notte.



**3° passo** – Svuota l'urina della sacca da notte nel gabinetto. Lava la sacca da notte con acqua e detersivo, sciacqua bene con acqua.

**4° passo** – Lascia la sacca da notte appesa ad asciugare. Un buon posto per farlo è la tua doccia. Assicurati che il rubinetto o la pinza sia in posizione aperta.



Per evitare infezioni ogni settimana dovrebbero essere usati una nuova sacca da gamba e una nuova sacca da notte.

## Come possiamo essere d'aiuto?

Sono disponibili sei fogli di autocura lo e il mio catetere.

- Foglio 1 – Che cos'è il catetere e perché ne ho uno?
- Foglio 2 – Come mi prendo cura del catetere e delle sacche?
- Foglio 3 – Come cambio la sacca da gamba e connetto la sacca da notte?
- Foglio 4 – Come posso evitare infezioni?
- Foglio 5 – Che cosa posso fare se qualcosa va storto?
- Foglio 6 – Come posso ottenere altro materiale?

Se hai domande da fare o desideri saperne di più sulle opzioni di autocura, puoi contattare Bolton Clarke, la linea telefonica informativa nazionale sulla continenza (National Continence Helpline) o un operatore sanitario di tua fiducia.

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

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

1300 22 11 22

Linea telefonica informativa nazionale sulla continenza 1800 33 00 66.  
Servizio telefonico gratuito, fornito dalla Continence Health Australia, che offre informazioni confidenziali, consulenza e sostegno.

Questa risorsa è stata sviluppata in collaborazione con la Continence Health Australia.



Il catetere può causare qualche problema. Può permettere ai germi di introdursi nell'urina e nella vescica e causare infezioni.

## Come posso sapere se ho un'infezione?

Se hai un'infezione potresti avere febbre, dolore o sensibilità nella parte inferiore della schiena, brividi o confusione. Informa il tuo infermiere o medico immediatamente. Il tuo catetere dovrà essere cambiato e la tua urina dovrà essere testata.

## Come posso evitare le infezioni?

Lavati sempre le mani prima di toccare il catetere e dopo averlo toccato.

- Quando hai il catetere fai la doccia come al solito. Non sconnettere il catetere dalla sacca da gamba quando ti fai la doccia. La cinghia sulla coscia dovrebbe rimanere in posizione e dovresti sostituirla con una asciutta dopo la doccia. Anche le cinghie della sacca da gamba dovrebbero rimanere in posizione durante la doccia e dovrebbero essere sostituite con cinghie asciutte successivamente.
- Lavati ogni giorno attorno all'area in cui il catetere entra nel tuo corpo. Lavati con acqua calda e un'alternativa al sapone. I saponi normali ti seccheranno la pelle e la irriteranno. Il tuo infermiere può aiutarti a scegliere il sapone giusto.
- Quando ti lavi attorno al catetere dovresti farlo sempre nella stessa direzione. Gli uomini con il prepuzio devono lavare la zona sottostante e devono sempre rimetterlo nella posizione originale. Le donne dovrebbero lavarsi partendo dalla parte anteriore verso quella posteriore.
- Cerca di bere 2 litri o più di liquidi al giorno (salvo indicazione contraria del tuo medico). Ciò aiuta a spurgare i reni e la vescica. Se la tua urina è di colore giallo scuro significa che non hai bevuto abbastanza.



- Controlla ogni giorno se attorno al catetere ci sono arrossamenti o irritazioni.
- Non usare talco o spray vicino al punto in cui il catetere entra nel corpo.
- È normale avere piccole quantità di muco (fluido chiaro, appiccicoso) attorno al catetere. Se sei preoccupato parlane con il medico o con l'infermiere.

## Come possiamo essere d'aiuto?

Sono disponibili sei fogli di autocura lo e il mio catetere.

- Foglio 1 – Che cos'è il catetere e perché ne ho uno?
- Foglio 2 – Come mi prendo cura del catetere e delle sacche?
- Foglio 3 – Che devo cambiare la sacca da gamba e connettere la sacca da notte?
- Foglio 4 – Come posso evitare le infezioni?
- Foglio 5 – Che cosa posso fare se qualcosa va storto?
- Foglio 6 – Come posso ottenere altro materiale?

Se hai domande da fare o desideri saperne di più sulle opzioni di autocura, puoi contattare Bolton Clarke, la linea telefonica informativa nazionale sulla continenza (National Continence Helpline) o un operatore sanitario di tua fiducia.

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

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

1300 22 11 22

Linea telefonica informativa nazionale sulla continenza 1800 33 00 66.

Servizio telefonico gratuito, fornito dalla Continence Health Australia, che offre informazioni confidenziali, consulenza e sostegno.

Questa risorsa è stata sviluppata in collaborazione con la Continence Health Australia.



Questi sono esempi di cose che possono andare storte con il tuo catetere e di come ovviare ad esse o evitarle.

### Se l'urina non si sta svuotando nella sacca da gamba o sta fuoriuscendo attorno al catetere:

- Controlla la connessione tra la sacca da gamba e il catetere.
- Se la connessione con la sacca da gamba non è corretta, prova a spingere con forza il tubicino della sacca da gamba nel catetere.
- Se la sacca da gamba è piena per più di metà svuotala.
- Se il tubicino del catetere o della sacca da gamba è piegato o bloccato, raddrizzalo o sbloccalo. Controlla poi che l'urina si stia scaricando.
- Controlla che il catetere e la sacca da gamba siano nella posizione giusta sotto l'addome (pancia). In caso contrario, cambia la posizione. Controlla che il catetere e la sacca da gamba siano fissate con le cinghie alla coscia.
- Controlla che le cinghie della sacca da gamba siano dietro alla sacca da gamba, in modo che non ostacolino il flusso dell'urina.
- Se le feci sono dure, difficili da espellere o liquide. Chiama il tuo medico o infermiere per discutere una soluzione.



### Se l'urina è scolorita o maleodorante:

- Bevi una maggiore quantità di liquidi. Bevi ogni giorno 2-3 litri di liquidi per favorire il flusso di urina attraverso il catetere.
- Contatta l'infermiere o il tuo medico se hai la febbre, i brividi, dolore o sensibilità nella parte inferiore della schiena, o ti senti confuso.

## Come posso evitare altri problemi?

- Se il catetere è troppo corto o “tira” troppo ciò può causare problemi alla vescica e dolore. Assicurati che il catetere sia sempre fissato alla coscia. Assicurati che ci sia una lunghezza sufficiente tra la cinghia e il luogo in cui il catetere entra nel tuo corpo in modo che non sia troppo corto o “tiri”.
- Mangia frutta e verdura e bevi abbastanza fluidi da evitare la stitichezza (feci dure) perché ciò può fare pressione sulla vescica e causare problemi.
- Bevande con caffeina (tè / caffè / cola / cioccolato) e alcoliche dovrebbero essere assunte in piccole quantità perché possono causare problemi alla vescica.

Se i problemi continuano contatta il tuo infermiere o medico per discuterne.

## Come possiamo essere d'aiuto?

Sono disponibili sei fogli di autocura lo e il mio catetere.

- Foglio 1 – Che cos'è il catetere e perché ne ho uno?
- Foglio 2 – Come mi prendo cura del catetere e delle sacche?
- Foglio 3 – Che devo cambiare la sacca da gamba e connettere la sacca da notte?
- Foglio 4 – Come posso evitare le infezioni?
- Foglio 5 – Che cosa posso fare se qualcosa va storto?
- Foglio 6 – Come posso ottenere altro materiale?

Se hai domande da fare o desideri saperne di più sulle opzioni di autocura, puoi contattare Bolton Clarke, la linea telefonica informativa nazionale sulla continenza (National Continence Helpline) o un operatore sanitario di tua fiducia.

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

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

1300 22 11 22

Linea telefonica informativa nazionale sulla continenza 1800 33 00 66.

Servizio telefonico gratuito, fornito dalla Continence Health Australia, che offre informazioni confidenziali, consulenza e sostegno.

Questa risorsa è stata sviluppata in collaborazione con la Continence Health Australia.





L'infermiere ti aiuterà a ottenere il materiale di cui hai bisogno. Alcuni prodotti possono essere gratis e per altri dovrai pagare. L'infermiere ti dirà ciò di cui hai bisogno e come ottenerlo.

### Materiale

- ☐ Catetere ad es.: specificare tipo / dimensione .....
- ☐ Sacca da gamba / valvola per catetere .....
- ☐ Sacca da notte / bottiglia per il drenaggio .....
- ☐ Cinghia per il catetere o di altro tipo .....
- ☐ Pacchetto del catetere .....
- ☐ Gel anestetico .....
- ☐ Altro .....

### Ulteriori informazioni

Sostegno finanziario

Stato .....

Commonwealth .....

Altro (NDIS, pacchetti d'assistenza, DVA) .....

Dove ottenere il materiale .....

.....

## Come possiamo essere d'aiuto?

Sono disponibili sei fogli di autocura lo e il mio catetere.

- Foglio 1 – Che cos'è il catetere e perché ne ho uno?
- Foglio 2 – Come mi prendo cura del catetere e delle sacche?
- Foglio 3 – Che devo cambiare la sacca da gamba e connettere la sacca da notte?
- Foglio 4 – Come posso evitare le infezioni?
- Foglio 5 – Che cosa posso fare se qualcosa va storto?
- Foglio 6 – Come posso ottenere altro materiale?

Se hai domande da fare o desideri saperne di più sulle opzioni di autocura, puoi contattare Bolton Clarke, la linea telefonica informativa nazionale sulla continenza (National Continence Helpline) o un operatore sanitario di tua fiducia.

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

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

1300 22 11 22

Linea telefonica informativa nazionale sulla continenza 1800 33 00 66.

Servizio telefonico gratuito, fornito dalla Continence Health Australia, che offre informazioni confidenziali, consulenza e sostegno.

Questa risorsa è stata sviluppata in collaborazione con la Continence Health Australia.

