

Intermittáló önkatéterezés

Női páciensek számára készült tájékoztató

1. Mi a katéterezés?
2. Hogy működik normálisan a húgyhólyag?
3. Miért szükséges a katéterezés?
4. A katéterezésnek milyen típusai ismertek?
5. Mennyi ideig van szükség a katéterezésre?
6. Intermittáló katéterezés
7. Mit kell megtanulnia az intermittáló önkatéterezéshez?
8. Mire van szükség a kezdéshez?
9. Az intermittáló önkatéterezés lépései
10. Tippek és tanácsok
11. Infekció felismerése
12. Iránymutatás az önkatéterezés végzésének gyakoriságához
13. Önkatéterezős napló

Mi a katéterezés?

A katéterezés egy vékony cső hólyagba való felvezetését jelenti, amelynek segítségével kiürítheti azt. Átmeneti katéterviselés gyakran műtétek után jelentkező fájdalom, ödéma vagy ágyhoz kötöttség miatt válik szükségessé. A húgyhólyag beidegzési zavarai esetén a nők is állandó katéter viselésére kényszerülhetnek.

Hogy működik normálisan a húgyhólyag?

Ahogy a vizelet termelődik és a hólyag telődik, a hólyag (detrusor) izomzata relaxál és nyúlik, hogy tárolja a folyadékot. Amikor a hólyag telítettsége eléri egy bizonyos szintet, vizelési inger jelentkezik. Amint a helyzet alkalmassá válik a vizeletürítésre, az agy által küldött „parancs” hatására a detrusor izom összehúzódik, a záróizom relaxál, a vizelet pedig kiürül. Általában napközben 4-7, éjszaka 1-2 alkalommal egészséges vizeletet üríteni.

Miért szükséges a katéterezés?

Ha a hólyag nem ürül ki tökéletesen, a következő problémák léphetnek fel:

- A hólyagfal túlfeszülése: a detrusor izom maradandó károsodásához vezethet, vizeletinkontinenciát eredményezhet és tartós vizeletürítési zavar alakulhat ki (a hólyag nem ürül ki tökéletesen).
- A pangó vizelet miatt húgyúti fertőzés, illetve hólyagkő alakulhat ki.
- A hólyag túlfeszülése és a visszatérő húgyúti fertőzések vesekárosodáshoz vezethetnek.
- Hirtelen, sürgős vizelési ingerek léphetnek fel (urgencia).
- Késztetési inkontinencia: hirtelen jelentkező, sürgető vizeletürítési kényszer, amelyet vizeletvesztés kísér.
- Gyakori vizeletürítés

A katéterezésnek milyen típusai ismertek?

Háromféle katéterezési technika ismert:

- Állandó/tartós hólyagkatéter: húgycsővön keresztül hólyagba vezetett, rövid ideig viselt cső.
- Suprapubicus katéter: a szeméremcsont felett a hasfalon keresztül a hólyagba vezetett cső.
- Intermittáló katéter: Ennek használata mellett a húgyhólyag időszakosan van kiürítve egy vékony katéter segítségével, amelyet minden vizeletürítést követően eltávolítanak.

Mennyi ideig van szükség a katéterezésre?

A katéterviselés idejének hossza az elégtelen hólyagürítés okától függ. Műtétet követően a normális hólyagfunkció általában 1-2 hét után visszatér. A kezelőorvosa meg tudja ítélni a katéterviselés várható időtartamát.

Intermittáló önkatéterezés

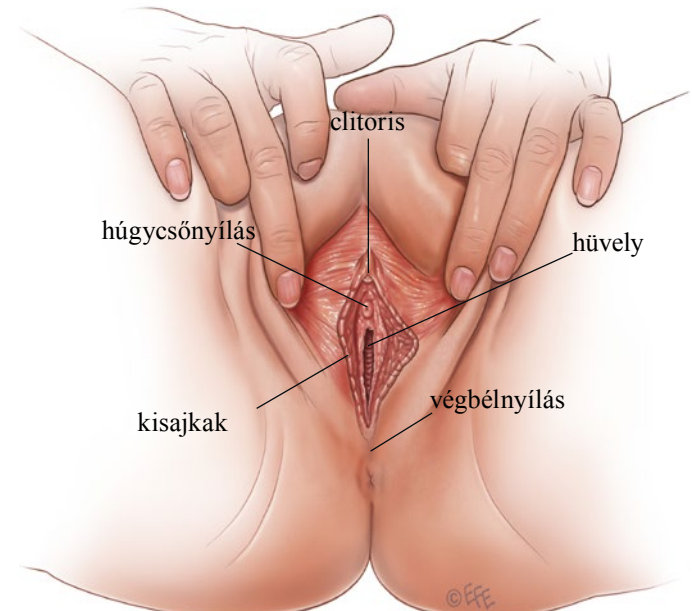
Ez egy vékony katéter hólyagba vezetését foglalja magába, amely lehetővé teszi, hogy így a vizelet kifolyjon a hólyagból.

Habár elsöre bonyolultnak tűnhet, a legtöbben nagyon könnyen megtanulják. Kis gyakorlással a hólyag kiürítése csak néhány percet vesz igénybe. Kezelőorvosa vagy a szakasszisztens segít önnek megtalálni a megfelelő technikát és megválaszolja a betanulás során felmerülő kérdéseket.

Mit kell megtanulnia az intermittáló önkatéterezéshez?

Mielőtt elsajátítaná az intermittáló önkatéterezés technikáját, meg kell ismernie teste anatómiáját, hogy könnyedén beazonosíthassa a húgycsőnyílást. A szakasszisztens praktikus információkkal látja el, valamint egy tükörrel, amely segít megtalálni a húgycsőnyílást.

Figure 1: A szeméremajkak ujjakkal történő eltartása



Mire van szükség a kezdéshez?

- egyszerhasználatos katéter(ek)
- a vizelet felfogásához szükséges tárolóedény
- síkosító (steril, különböző gyártóktól beszerezhető)
- toalettpapír
- jól zárható tárolóeszköz a használt katétereknek

Azt javasolhatják önnek, hogy használja újra a katétereket. Ebben az esetben:

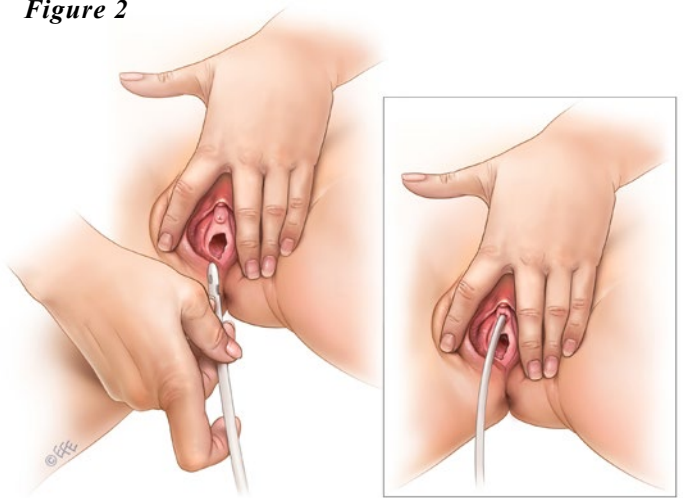
- Használat után öblítse el a katétert, bizonyosodjon meg arról, hogy a járata nem tömődött el!
- Mossa el a katétert meleg, szappanos vízzel, majd mossa át tiszta folyóvízzel!
- Rázza ki a katétert, hogy eltávolítsa a bennmaradt folyadékot!
- A katétert tiszta, fedéllel ellátott tárolóedényben kell tárolni.
- Hetente min. egyszer tisztítsa meg a tárolóedényt meleg, szappanos vízzel és alaposan szárítsa ki!
- NE ENGEDJE, hogy másvalaki hozzányúljon a katéterhez vagy a tárolóedényhez!

Mindegyik katéter egy hétig használható. Ugyanakkor ha a katéter sérült, szennyezett, vagy húgyúti fertőzésre utaló tünetek jelentkeznek önnél, cseréljen katétert! Fertőzés esetén minden alkalommal használjon ÚJ katétert!

Az intermittáló önkatéterezés lépései:

1. Alaposan mosson kezet!
2. Készítse elő az eszközt, tegyen ki mindent egy tiszta, jól elérhető felületre!
3. Nedves törölkendővel vagy nedves zsebkendővel tisztítsa le a genitáliákat! Mindig előlről hátrafelé töröljön, mindegyik törölkendőt csak egyszer használja, majd dobja a szemeteszsákba vagy a WC-be!
4. MOSSA MEG ÚJRA A KEZÉT!
5. Vegye fel az ön számára kényelmes pozíciót, ez lehet ülve vagy állva. Amíg a művelet nem válik megszokottá és ön elég magabiztossá, szüksége lehet egy tükörre, hogy könnyebben megtalálja a húgycsőnyílást.
6. Fogja meg a katétert úgy, hogy nem érinti azt a végét, amelyet a hólyagba fog vezetni! Mártsa a végét a steril síkosítóba!
7. Egyik kezével húzza szét a szeméremajkakokat – lehet, hogy az ujját a hüvely fölé vagy a hüvelybe kell helyezni, hogy megakadályozza a katéter a húgycső helyett a hüvelybe jutását. Óvatosan vezesse a katétert a húgycsőbe, amíg a vizelet folyani nem kezd! Tartsa a katétert addig, amíg a vizelet folyik!
8. Lassan távolítsa el a katétert!
9. Törölje meg magát!
10. Mossa meg a kezét!

Figure 2



Tippek és tanácsok:

- **Folyadékfogyasztás:** Amennyiben az orvosa nem tanácsolta másképp, hozzávetőlegesen napi 2 liter folyadék fogyasztása ajánlott. Ezzel csökkentheti a húgyúti fertőzések kialakulásának kockázatát.
- **Higiénia:** A biztos kézmozdulatok fontosabbak, mint a gyorsaság. Amikor önkatéterezést végez vagy tisztítja az eszközt, az irányelveknek megfelelően mindig alaposan mosson kezet.
- **Széklethabitus:** Fontos, hogy a székletürítés rendszeres legyen, mert ez könnyebbé teheti a hólyag teljes kiürítését. Kiegyensúlyozott étrend javasolt sok gyümölcsrel és zöldséggel. Amennyiben székrekedés alakul ki, keresse fel háziorvosát, kezelőorvosát vagy a szakasszisztent. A székrekedés kezeléséről és elkerüléséről szóló további információkat a Székrekedés című betegájékoztatóban talál.
- **Katéterezés előtt:** A lehetőségeihez mérten mindig próbáljon meg normál úton is vizeletet üríteni katéterezés előtt. Próbálja meg ellazítani a medencefenék izmait, kerülje a hasizmokkal való préselést.
- **Nehezített katéterbevezetés esetén:** Sose erővel próbálja bevezetni a katétert és ne siessen vele. Amennyiben a bevezetésnél ellenállást érez, álljon meg. Vegyen pár mély lélegzetet vagy óvatosan köhögjön egyet, miközben a katéter folyamatos nyomás alá helyezi. Kis idő után az izom el fog ernyedni és a katéter becsúszik. Ha továbbra is nehézségei adódnak, keresse fel kezelőorvosát vagy a szakasszisztent további tanácsokért.
- **Utazás:** Amennyiben elutazik, ne felejtse el magával vinni a készletét. Ne felejtse el egy párat ezekből bepakolni a kézipoggyászaiba is.
- **Ha a katéteren vért lát:** A katéter bevezetése a húgycső szövetét felsértheti, de a sérülés hamar gyógyul. Folytathatja az önkatéterezést. Ha nehezen tudja bevezetni vagy az önkatéterezés fájdalmassá válik, a vérzés pedig nem áll meg, keresse fel kezelőorvosát!

Infekció felismerése

Minden egyes katéterbevezetés húgyúti fertőzés kialakulásának kockázatával jár. Ennek oka, hogy a katéter direkt utat biztosít a baktériumok hólyagba jutásához. Forduljon mielőbb orvoshoz lehetséges húgyúti fertőzés esetén, ha a következő tüneteket észleli:

- Rossz közérzet, fáradtság, étvágytalanság, hányás

- Láz, hidegrázás
- Vizeletürítés vagy katéterezés során jelentkező fájdalom vagy égő érzés
- Derékfájás
- Zavaros vagy bűzös vizeletet
- Tartósan véres vizelet
- Gyakori vizeletürítési igény

További információ a www.YourPelvicFloor.org webhelyen található.

Útmutató az önkatéterezés végzésének gyakoriságához

Az útmutatónak többféle variációja létezik:

residuum.....gyakoriság
 >400 ml..... napi 4-6 alkalom
 400-300 ml.....napi 3 alkalom
 300-200 ml.....napi 2 alkalom
 200-100 ml.....naponta
 Vagy olyan gyakran, ahogy az orvos/szakasszisztens javasolja.

Önkatéterezés napló

Útmutatás:

- Igyon legalább 8 pohár folyadékot 24 óránként
- Mérje meg minden katéterezés előtt az ürített vizeletet és jegyezze fel a katéterezés előtti (ürített) és katéterrel lebocsátott vizeletmennyiséget.
- Katéterezzen olyan gyakran, ahogy a kezelőorvos/szakápoló javasolta.

Dátum & időpont	Spontán ürített vizeletmennyiség	Katéterrel ürített vizelet mennyisége	Megjegyzés	Dátum & időpont	Spontán ürített vizeletmennyiség	Katéterrel ürített vizelet mennyisége	Megjegyzés