



Adamov príbeh

Sprievodca samocievkovaním
(Intermitentná samokatetrizácia)

Pomôžeme ti začať

Počas niekoľkých posledných týždňov s tebou zdravotná sestra alebo lekár hovorili o tom, ako používať malú hadičku, ktorá ti pomôže ľahšie močiť (cikať). Táto hadička sa volá cievka alebo katéter.

Dúfame, že ti táto knižka pomôže, aby si sa cítil istejší a uvoľnenejší. Nájdeš v nej aj odpovede na niektoré otázky, na ktoré by ti nebolo príjemné pýtať sa rodičov.

Nemusíš sa báť, nie si jediný, kto má takéto problémy. Poďme však ďalej a zoznámme sa s niekým, kto cievku pri močení (cikani) ako pomôcku používa.



Zoznám sa s Adamom

Vek:

11 rokov

Oblúbená činnosť:

Futbal

Oblúbený predmet v škole:

Biológia

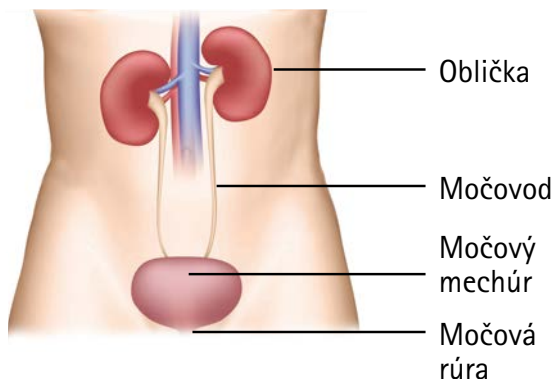
Zájmy:

Hranie na Xboxe

A niečo o mne:

Musím používať cievku, ktorá mi pomáha močiť a zostávať suchý. Zo začiatku bolo požívanie cievky dosť zvláštne, ale onedlho som zistil, že stále chodím na toaletu rovnako ako moji kamaráti, len močím inak.

A pretože mojím obľúbeným predmetom je biológia, pozrime sa na to, ako telo vyrába moč, ktorý potom vylúčime



Ako vidíš na obrázku, obličky sú spojené s močovým mechúrom úzkymi trubičkami, ktoré sa volajú močovody. Keď piješ, dostáva sa tekutina do žalúdka a čriev a potom prechádza do krvi. Obličky sú naozaj skvelé, pretože z krvi odstránia všetok odpad a premenia ho na moč, ktorý potom vylúčime. Moč z obličiek putuje dole do močového mechúra, kde sa ukladá. Močový mechúr je ako balónik – keď je prázdny, je malý, keď je plný, je väčší.

Keď sa močový mechúr naplní, pošle správu do mozgu, a tak sa dozvieš, že je potrebné močový mechúr vyprázdniť. Niekedy však telo potrebuje s močením pomôcť, a vtedy používame cievku.

Moč vychádza z močovej rúry, to je otvor na konci penisu. To je miesto, kde sa zavádza cievka, pomocou ktorej sa močový mechúr vyprázdni. Zdravotná sestra ti ukáže, ako to urobíš.





Adam, a čo
znamená ISC?



Toto je môj kamarát Stano. V skutočnosti o cievkach nevie skoro nič, ale rozhodol som sa, že mu to poviem. Myslím si, že by bolo výborné mať kamaráta, ktorý ma bude podporovať.

Zdravotné sestry tomu hovoria ISC, aby stále nemuseli používať celý dlhý názov „intermitentné samocievkovanie“. Znamená to, že používam hadičku, ktorá mi pomáha, keď potrebujem ísť na toaletu. Takáto hadička sa volá cievka. Moja zdravotná sestra mi povedala, že by som mal cievku používať 5 - 7x denne, približne po 3 hodinách. Predtým mi pomáhala mama, ale teraz to už všetko dokážem sám.



Keď som začínal cievku používať, vôbec som nevedel, prečo sa musím cievkovať

Tak som sa opýtal zdravotnej sestry, prečo to musím robiť. Vysvetlila mi, že môj močový mechúr nepracuje tak, ako by mal, a preto musím používať cievku, ktorá mi pomôže vymočiť sa.

Vysvetlila mi aj to, že je veľa dôvodov, prečo niektorí ľudia potrebujú používať cievku; napríklad poranenie chrbtice, porucha Spina Bifida alebo sa narodili s niektorými problémami, kvôli ktorým je pre nich močenie ťažšie.



Správne vyprázdňovanie močového mechúra mi pomáha, aby som zostal zdravý a chráni ma pred problémami s obličkami v budúcnosti. Zabraňuje aj nepríjemným infekciám, ktoré môžu vzniknúť, keď moč zostane v močovom mechúre veľmi dlho.

Samocievkovanie zastavuje aj všetky úniky moču a ja zostávam suchý.



A teraz asi začínaš byť zvedavý, ako cievka v skutočnosti vyzerá, však?

Existuje mnoho rôznych typov cievok. Ja mám rád cievku **Actreen® Hi-Lite**, pretože keď je zložená v prenosnom puzdre, je malá a ľahko sa zmestí do školskej tašky. Počas dní, keď som preč, rád so sebou nosím aj súpravu **Actreen® Hi-Lite Set** alebo **Actreen® Glyc Set**, lebo ich súčasťou je pripojené vrecko, do ktorého je možné vypustiť moč, keď v blízkosti nie je toaleta.



Actreen® Hi-Lite
20 cm

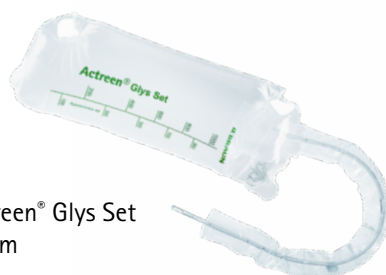


Actreen® Hi-Lite
41 cm

Actreen® Hi-Lite a **Actreen® Glyc Set** sú skvelé, keďže sa dodávajú v dvoch dĺžkach a s menšími veľkosťami hadičiek, ktoré sú vhodné aj pre menšie deti a batoľatá.



Actreen® Glyc Set
25 cm



Actreen® Glyc Set
50 cm



Actreen® Hi-Lite Set
37 cm

Presnú špecifikáciu katétrov vrátane číselných kódov pre objednanie nájdete v brožúre **Prehľad katétrov Actreen®** a príslušenstvo.



Vybral som si cievky Actreen®, pretože sú už ošetrené klzkým lubrikantom, vďaka ktorému sa používajú ľahko a jednoducho. Cievky Actreen® sú navrhnuté tak, aby nebolo potrebné sa ich dotýkať. To znamená, že sa pri používaní cievky nedotýkame hadičky, a to nás chráni pred infekciami. Žiadnu z nich by si nechcel dostať, to mi ver!

Súprava Actreen® Glys Set sa skutočne hodí, keď zistiš, že je zložité dostať sa na toaletu. Poznám nejakých ľudí na vozíku a tí si myslia, že tieto cievky sú skvelé.

Na vrecku Actreen® je trhací roh, ktorým sa vrecko nakoniec jednoducho vyprázdni.

A aby som nezabudol, cievku musíš po použití ihneď vyhodiť. Je dôležité umyť si ruky predtým, ako s cievkovaním začneš, a potom, keď s cievkovaním skončíš.

Ako používať cievku Actreen®

Presvedč sa, že máš všetko, čo budeš potrebovať:

- Cievky
- Vlhčené utierky
- Obrúsky
- Vrecká na jedno použitie

Príprav sa tak, ako ti hovorila zdravotná sestra:

- V sede na toalete
- V stojí na toalete
- Na vozíku

Môže to byť jeden z týchto spôsobov, alebo aj iný spôsob.

Krok 1

Kým začneš, umy si ruky. Umy si penis.



Krok 2

Otvor cievku.



Actreen® Hi-Lite



Súprava
Actreen® Glyc Set

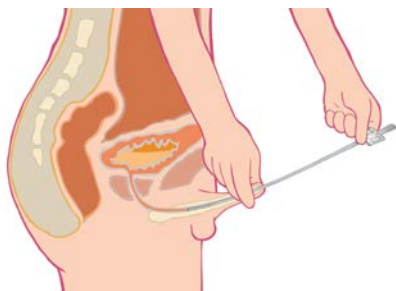
Krok 3

Podrž si penis tak, aby smeroval nahor a snaž sa, aby si ho príliš nestláčal. Do otvoru na konci penisu zasuň cievku.



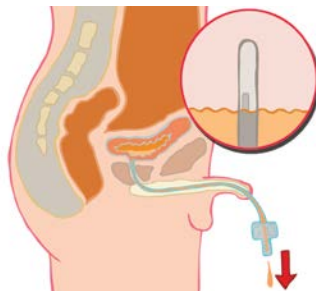
Krok 4

Keď cievka dosiahne do močového mechúra, moč vyjde cievkou von. Koniec cievky namier do toalety. Keď používaš súpravu, moč sa zhromažďí vo vrecku.



Krok 5

Keď prestaneš močiť, pomaly vytiahni cievku tak, aby všetok moč skutočne vytiekol von.



Krok 6

Nezabudni na to, že nakoniec si musíš umyť ruky.



Krok 7

Použitú cievku vyhod' do odpadkového koša.





Opýtajme sa Adama na niekoľko vecí!

Bolí to?

Keď začínaš, môžeš mať niekoľkokrát trochu zvláštny pocit.

Ako často musím cievku používať?

Väčšina detí močí 5 – 7 krát za deň, takže cievku by si mal používať rovnako často. Keď s cievkovaním začínaš, zdravotná sestra ti povie, koľkokrát za deň by si mal močový mechúr vyprázdniť.

Môžem to urobiť nesprávne?

Niekedy môže byť zložité zasunúť cievku dovnútra. Pokús sa uvoľniť, môže pomôcť jemné zakašľanie a skús to znovu.

Musím o cievkovaní povedať svojmu vyučujúcemu?

Ja som to svojej učiteľke povedal, lebo niekedy zabudnem ísť na toaletu a ona mi pomáha tým, že mi to pripomenie. S učiteľkou sa rozprávala aj moja mama.

Keď budem piť menej, nebudem sa musieť toľkokrát cievkovať?

Je veľmi dôležité dostatočne piť a pravidelne chodiť na toaletu, aby si zostal zdravý!

Musím to povedať svojim kamarátom?

To záleží na tebe. Ja som to povedal svojmu najlepšiemu kamarátovi Stanovi, ale nikto iný v triede to nevie.

Môžem ďalej chodiť na školské výlety?

Samozrejme, môžeš! Nezabudni si so sebou vziať dosť cievok na celý deň.

Môžem ďalej chodiť plávať?

Určite môžeš. Ja chodím plávať každý týždeň.



Užitočné čísla

Tel. domov:

Tel. mamy:

Tel. otca:

Meno
zdrav. sestry:

Tel. zdrav.
sestry:

Špecializované pracovisko pre detskú urológiu

NÚDCH Bratislava, Klinika pediatrickej urológie

Limbová 1, 833 40 Bratislava

Tel. +421-02 593 71 585



Actreen linka B. Braun

+421-910 123 449

Informačná linka pre katetrizujúcich sa pacientov

Prevádzka patientskej linky počas pracovných dní v čase 9–16 hod.



Potrebujete vy alebo vaši rodičia radu alebo pomoc zdravotnej sestry alebo lekárov?

Zavolajte na našu linku pomoci a my vám radi s čímkoľvek pomôžeme.



Actreen linka B. Braun
+421-910 123 449

Informačná linka pre katetrizujúcich sa pacientov

Prevádzka patientskej linky počas pracovných dní v čase 9–16 hod.



ZELENÁ HVIEZDA

Váš dodávateľ zdravotníckych prostriedkov

www.zelenahviezda.sk

Pred použitím katétrov Actreen® si prosím pozorne prečítajte návod na použitie, keďže tento obsahuje dôležité informácie o rizikách spojených s používaním zdravotníckej pomôcky.

B. Braun Medical s.r.o. | Hlučínska 3 | 831 03 Bratislava | Slovenská republika
Tel. +421-2-638 38 920 | info@bbraun.sk | www.bbraun.sk

SK0027_2023-03-09