



Alenkin 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 cítila istejšia a uvoľnenejšia. Nájdeš v nej aj odpovede na niektoré otázky, na ktoré by ti nebolo príjemné pýtať sa rodičov.

Nie si jediným človekom, ktorý zápasí s takýmito problémami. Podme však ďalej a zoznámme sa s niekým, kto cievku pri močení (cikaní) ako pomôcku používa.



Zoznám sa s Alenkou

Vek:

12 rokov



Oblúbená činnosť:

Nakupovanie

Oblúbený predmet v škole:

Biológia

Záujmy:

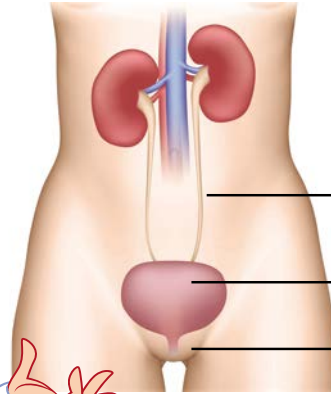
Hra na klavír

A niečo o mne:

Mám problémy s nervovým zakončením, a preto musím používať cievku, ktorá mi pomáha močiť (cikať). Zo začiatku bolo používanie cievky dosť zvláštne, ale onedlho som zistila, že stále chodím na toaletu rovnako ako moje kamarátky, len močím inak.



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



Oblička

Močovod

Močový mechúr

Močová rúra

Ako vidíš na obrázku, sú obličky 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, ktorá ústi hneď nad pošvou. To je miesto, kde sa zavádza cievka, pomocou ktorej sa močový mechúr vyprázdni. Zdravotná sestra ti ukáže, ako to urobíš.



Alenka, a čo
znamená ISC?



To je moja kamarátka Žofka.
V skutočnosti o cievkach nevie
skoro nič, ale rozhodla som sa, že
jej to poviem. Myslím si, že by bolo
skvelé mať najlepšiu kamarátku,
ktorá ma bude podporovať.

Zdravotné sestry tomu hovoria ISC,
aby stále nemuseli používať
celý dlhý názov „intermitentné
samocievkovanie“. V podstate to
znamená, že používam hadičku,
ktorá mi pomáha, keď potrebujem
ísť na toaletu. Takáto hadička sa
volá cievka. Moja zdravotná sestra
mi povedala, že by som mala cievku
používať vždy po pár hodinách.
Predtým mi pomáhala mama, ale
teraz to už všetko dokážem sama.



Keď som začínala cievku používať, vôbec som nevedela, prečo sa musím cievkovať

Tak som sa opýtala zdravotnej sestry, prečo to musím robiť. Vysvetlila mi, že nervy v mojom tele nepracujú tak, ako by mali, a preto nemôžem močový mechúr ovládať.

Vysvetlila mi aj to, že je veľa dôvodov, prečo niektorí ľudia potrebujú používať cievku; napríklad, keď majú poruchu Spina Bifida, narodili sa s niektorými problémami, kvôli ktorým je pre nich močenie ťažšie alebo vtedy, keď si poranili chrbticu.

Správne vyprázdňovanie močového mechúra mi pomáha, aby som zostala zdravá a chráni ma pred problémami s obličkami v budúcnosti. Zabraňuje tiež nepríjemným infekciám, ktoré môžu nastať, keď moč zostane v močovom mechúre veľmi dlho.

Cievkovanie zastavuje aj všetky úniky moču a ja zostávam suchá.



A teraz začínaš byť zvedavá, ako naozaj cievka vyzerá, nie?

Existuje mnoho rôznych typov cievok. Moja obľúbená cievka je **Actreen® Mini Cath**, pretože je malá a ľahko sa zmestí do školskej tašky. Rada so sebou nosím aj súpravu **Actreen® Mini Set**, pretože súčasťou tejto súpravy je pripojené vrecko, do ktorého je možné moč vypustiť, keď v blízkosti nie je toaleta.



Actreen® Mini Cath



Actreen® Mini Set

Ak máš radšej dlhšiu hadičku, môžeš vyskúšať **Actreen® Hi-Lite** alebo **Actreen® Glyc Set**. Tie sú skvelé, pretože sa dodávajú s menšími veľkosťami hadičiek, ktoré sa hodia pre menšie deti a batolátá.



Actreen® Hi-Lite



Actreen® Glyc Set

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



Vybrala 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 nechcela dostať, to mi ver!

Súpravy Actreen® Mini Set a Actreen® Glys Set sa skutočne hodia, keď zistíš, 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 nezabudla, cievku musíš po použití ihneď vyhodiť. Je dôležité umyť si ruky predtým, ako s cievkovaním začneš, a potom, keď s cievkovaním skončíš.

Ako použiť cievku Actreen®

Presvedč sa, že máš všetko, čo budeš potrebovať:

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

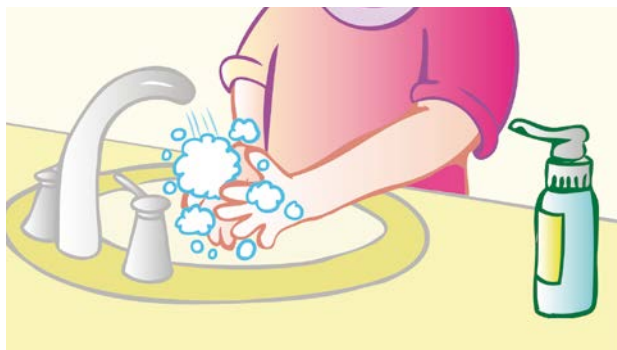
Priprav sa tak, ako ti hovorila zdravotná sestra:

- V sede na záchode
- V stoji na záchode
- Na vozíku so súpravou

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

Krok 1

Kým začneš, umy si ruky. Umy si prirodzenie, spredu dozadu.



Krok 2

Otvor cievku.



Actreen® Hi-Lite



Súprava
Actreen® Glyc Set



Actreen® Mini Cath



Súprava
Actreen® Mini Set

Krok 3

Zasuň cievku do močovej rúry.
Prvýkrát ti môže pomôcť zrkadlo.



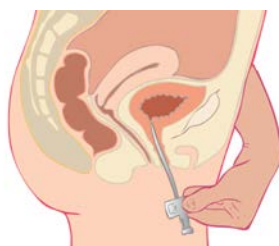
Krok 4

Keď cievka dosiahne do močového mechúra, moč vyjde cievkou von.



Krok 5

Keď moč prestane vytekať, vytiahni cievku von.



Krok 6

Nezabudni na to, že nakoniec si musíš umyť ruky.



Krok 7

Použitú cievku vyhod' do odpadkového koša.





Opýtajme sa Alenky na niekoľko vecí!

Bolí to?

Keď začínaš, môžeš mať niekoľkokrát zvláštny pocit.

Ako často musím cievku používať?

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

Môžem to urobiť nesprávne?

Keď nevychádza žiaden moč, je možné, že si cievku zaviedla do nesprávneho otvoru. Vytiahni cievku von, vezmi si novú a skús to znovu.

Musím o cievkovaní povedať svojmu vyučujúcemu?

Ja som to svojej učiteľke povedala, 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 zostala zdravá!

Musím to povedať svojim kamarátkam?

To záleží na tebe. Ja som to povedala svojej najlepšej kamarátke Žofke, ale nikto ďalší v triede to nevie.

Môžem ďalej chodiť na školské výlety?

Samozrejme, môžeš! Nezabudni si však so sebou vziať dost cievok, (vlhčené utierky a dezinfekciu, pokiaľ by si nemala možnosť umyť si ruky) 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

SK0028_2023-03-09