

BROȘURĂ DE AUTOCATETERIZARE LA FEMEI ȘI BĂRBAȚI

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE DUMNEAVOASTRĂ



MEDICAL
EXPRESS

Siguranța ta, grija noastră!

CUPRINS

Introducere	1
Sistemul urinar	2
Noțiuni de bază	3
Ce fel de cateter trebuie să folosesc	6
Cum să folosesc un cateter (la bărbați)	7
Cum să folosesc un cateter (la femei)	9
Sfaturi practice	12
Întrebări frecvente	13
Modalitatea de obținere a catetelor lubrificate	16
Scrisoare către pacienți	18
Puncte de lucru Medical Express	20

Sunt multe motive pentru care unele persoane nu pot urina spontan și au nevoie de cateterizare.

INTRODUCERE

Această situație poate fi una temporară sau definitivă (permanentă). Dacă sunteți printre persoanele aflate în această situație nu vă îngrijorați: cu ajutorul unui cadru specializat și bineînțeles cu ajutorul dumneavoastră precum și cu ultimele dispozitive utilizate în managementul continenței, majoritatea oamenilor pot avea o viață normală și independentă.

Este posibil să fiți o persoană cu probleme urinare recent identificate sau să fiți una dintre persoanele care folosesc deja autocateterizarea. Pentru a vă putea rezolva problemele urinare primul pas este obținerea unui ajutor calificat.

Scopul acestui material este de a vă oferi cât mai multe informații cu privire la acest subiect. În el veți găsi informații despre autocateterizarea, sfaturi utile și răspunsuri la întrebările posibile pe care le puteți avea.

Sperăm că informațiile cuprinse în acest material să vă ajute să aveți o viață normală și independentă.

Autocateterizarea trebuie efectuată numai la recomandarea unui personal medical specializat și numai după ce tehnica este corect învățată.

SISTEMUL URINAR

Funcția sistemului urinar este de a produce și de a elimina urina, proces prin care sunt eliminați produși toxici rezultați în urma metabolismului și de reglare a echilibrului hidric din organism.

Urina se produce la nivelul rinichilor unde are loc filtrarea sângelui și eliminarea produșilor toxici rezultați în urma metabolismului. Urina produsă la nivelul rinichilor ajunge prin uretere în vezica urinară unde se acumulează până când are loc procesul voluntar de urinare.

Vezica urinară se golește în mod normal la fiecare 3-4 ore în timpul zilei.

Numărul urinărilor depinde de o serie de factori ca:

- cantitatea lichidelor
- factori psihici
- capacitatea vezicală

Exemplu: dacă beți 1,5 litri lichide / zi și capacitatea vezicii este de 400 ml veți urina de 4 ori/zi. În cazul în care cantitatea de lichide ingerate se dublează atunci și numărul eliminărilor va crește.

NOȚIUNI DE BAZĂ

Cateterizarea Intermitentă Curată (CIC) = Autocateterizarea (autosondajul) este o soluție alternativă pentru eliminarea urinei utilizată în situațiile în care o persoană nu poate face acest lucru în mod voluntar.

Cele mai frecvente afecțiuni care pot fi însoțite de retenție urinară sunt:

1. traumatisme / leziuni ale coloanei vertebrale ca tetraplegie, paraplegie;
2. boli neurologice ca Scleroza Multiplă, boala Parkinson;
3. malformații congenitale ca Spina Bifida;
4. după intervenții chirurgicale în zona pelvisului;
5. în caz de hipertrofie de prostată;
6. după nașteri multiple;
7. după unele tratamente medicamentoase care afectează funcția de evacuare a vezicii urinare;

Retenția urinei în vezica urinară poate genera infecții, iar umplerea acesteia poate cauza probleme la nivelul tractului urinar superior (uretere, rinichi), infecții urinare superioare sau alte complicații.

Dacă sistemul muscular al tractului urinar este afectat și nu este capabil să asigure o golire completă a vezicii, o cantitate de urină va rămâne în partea inferioară a acesteia. Termenul folosit pentru a denumi această urină restantă este cel de "urină reziduală" sau "reziduu urinar".

NOȚIUNI DE BAZĂ

Această urină reziduală este un factor potențial care oferă condiții optime pentru dezvoltarea bacteriilor și astfel apariția infecțiilor urinare. CIC sau Autocateterizarea permite golirea completă și corectă a vezicii urinare și împiedică procesul apariției urinei reziduale reducându-se astfel riscul apariției infecțiilor urinare.

Structurile uretrale la bărbați pot determina de asemenea probleme în eliminarea urinei și astfel utilizarea unui cateter adecvat pentru autocateterizare este recomandată în această situație.

Autocateterizarea este indicată și după uretrotomie până la vindecarea completă a uretrei. În cazul hipertrofiei de prostată (creșterea în volum a prostatei), uretra poate fi parțial sau complet blocată și astfel este împiedicată eliminarea normală a urinei.

Acest lucru poate determina apariția urinei reziduale sau retenției urinare care poate duce la infecții ale tractului urinar.

Cateterizarea înseamnă golirea vezicii urinare cu ajutorul unui cateter.

Autocateterizarea (autosondajul) înseamnă golirea vezicii urinare cu ajutorul unui cateter realizată de către pacient.



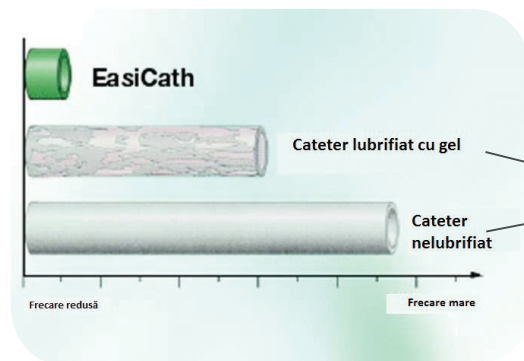
NOȚIUNI DE BAZĂ

Cateterizarea permanentă (Sonde Folley)

Cateterile permanente sunt introduse prin uretră în vezica urinară și prin intermediul lor urina este eliminată în mod continuu într-o pungă urinară sau alt dispozitiv similar.

Cateterile permanente sunt de obicei fixate în vezica urinară prin intermediul unui balonaș cu apă sau aer și lăsate în vezica urinară un timp mai îndelungat (7-14 zile).

Catetere lubrificate intermitente



Cateterile intermitente sunt introduse prin uretră în vezica urinară și sunt menținute acolo numai până la golirea completă a vezicii urinare după care sunt îndepărtate.

Catetere obișnuite lubrificate de gel Sondey Folley

Autocateterizarea intermitentă se realizează de mai multe ori în decursul zilei. Tehnica de utilizare este simplă și curată și nu determină apariția problemelor întâlnire în cazul cateterului permanent. Această metodă este foarte asemănătoare cu cea fiziologică de eliminare a urinei.

CE FEL DE CATETER TREBUIE SĂ FOLOSESC?

Este foarte important să alegeți tipul și dimensiunea corectă a cateterului.

Pentru acesta este indicat să luați legătura cu medicul dumneavoastră curant și cu asistenta medicală care vă are în evidență.

Cât de des trebuie să mă autocateterizez (autosondez)?

Depinde de motivul pentru care dumneavoastră vă autosondați, de cantitatea de lichide consumată, de capacitatea vezicii urinare și de tratamente pe care le urmați.

Vori fi persoane care necesită golirea vezicii urinare la 3 - 4 ore, dar pot fi și persoane care necesită autosondaj doar o dată pe zi.

Medicul dumneavoastră vă va spune cât de des trebuie să vă autosondați.

Dacă veți citi cu atenție acest manual de autocateterizarea va deveni o rutină pentru dumneavoastră și veți obține independența de care aveți atâta nevoie.



CUM SĂ FOLOSESC UN CATETER (LA BĂRBAȚI)

Cum să folosesc un cateter - tehnica autocateterizării (autosondajului) la bărbat.
Este foarte important să găsiți o poziție comodă în care să vă autocateterizați ușor.

1. Spălarea mâinilor

Spălați-vă mâinile cu apă și săpun.

2. Igiena locală

Descoperiți capul penisului și spălați-l cu apă. În condiții normale, curățarea penisului o dată pe zi este suficientă chiar dacă vă autosondați de 3 - 6 ori/zi.

3. Pregătirea cateterului

Pregătiți cateterul conform instrucțiunilor de folosire ale acestuia.

Nu uitați că aceasta trebuie să stea în apă cel puțin 30 de secunde pentru o lubrifiere corectă a acestuia!

4. Inserarea cateterului

Tineți penisul în poziție verticală (capul penisului în sus). Asigurați-vă că nu-l țineți prea strâns cu mâna astfel încât să aveți dificultăți la inserarea cateterului în uretră (uretra este canalul prin care curge urina). Imediat ce cateterul lubrifiat a trecut de sfincterul uretrei, penisul poate fi lăsat în poziția de urinare normală (capul penisului în jos). (imag.1)

Imaginea 1
Introducerea cateterului se face lent până începe să curgă urina



CUM SĂ FOLOSESC UN CATETER (LA BĂRBAȚI)

5. Golirea vezicii urinare

Odată ce urina a început să curgă, nu mai este nevoie să împingeți mai mult cateterul în vezică.

Se ține cateterul în această poziție până nu mai curge deloc urina.

Pentru a evita infecțiile tractului urinar, este esențial să goliți complet vezica urinară. Când scurgerea urinei se oprește cateterul se retrage din nou câte puțin până începe să curgă iarăși urina.

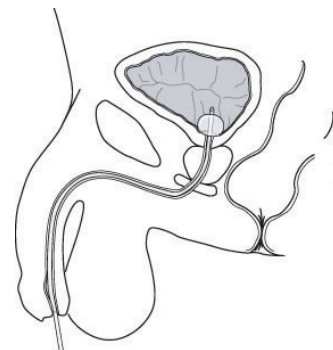
Se repetă această procedură până când vezica urinară s-a golit complet. (imag.2)

6. Scoaterea caterului

Pentru scoaterea cateterului, țineți penisul încă o dată în poziție verticală și scoateți ușor cateterul. Astupați cu degetul capătul cateterului pentru a evita scurgerea urinei.

Aruncați cateterul împreună cu ambalajul acestuia la pubelă, nu în vasul de toaletă. La final spălați-vă mâinile cu apă și săpun.

Imaginea 2
Cateterul se ține cu capătul colorat sub nivelul vezicii în timpul golirii urinei



CUM SĂ FOLOSESC UN CATETER (LA FEMEI)

Cum să folosesc un cateter - tehnica autocateterizării (autosondajului) la femeie.
Este foarte important să găsiți o poziție comodă în care să vă autocateterizați ușor.

1. Spălarea mâinilor

Spălați-vă mâinile cu apă și săpun.

2. Igienă locală

Îndepărtați cu mâna labiile și spălați orificiul uretral cu apă și săpun.

Spălați zona începând din față spre anus (niciodată invers deoarece bacteriile de la nivelul orificiului anal pot provoca infecții urinare).

În condiții normale, curățarea zonei intime o dată pe zi este suficientă chiar dacă vă autocateterizați de 3-6 ori/zi.

3. Pregătirea cateterului

Pregătiți cateterul conform instrucțiunilor de folosire ale acestuia.

Nu uitați că aceasta trebuie să stea în apă cel puțin 30 de secunde pentru o lubrifiere corectă a acestuia!



CUM SĂ FOLOSESC UN CATETER (LA FEMEI)

4. Inserarea cateterului

Prin palpare (pipărie) cu degetele găsiți orificiul uretral și introduceți cateterul lubrifiat cu blândețe în uretra.

Dacă din greșeală ați introdus cateterul lubrifiat în vagin, scoateți-l ușor, aruncați-l și folosiți unul nou pentru a relua autocateterizarea. La început o oglindă poate fi utilă pentru a localiza mai ușor orificiul uretral. (imag. 4)

5. Golirea vezicii urinare

Odată ce urina a început să curgă, nu mai este nevoie să împingeți mai mult cateterul în vezică. Se ține cateterul în această poziție până nu mai curge deloc urina.

Pentru a evita infecțiile tractului urinar, este esențial să goliți complet vezica urinară.

Pentru aceasta mișcați-vă și tușiți ușor la începutul retragerii cateterului din vezica urinară.

Imaginea 4

Introducerea cateterului se face lent până începe să curgă urina - acesta este semnul că ați intrat în vezică.



CUM SĂ FOLOSESC UN CATETER (LA FEMEI)

Când scurgerea urinei se oprește, cateterul se retrage din nou câte puțin până începe să curgă iarăși urina.

Se repetă această procedură până când vezica urinară s-a golit complet.

6. Scoaterea cateterului

Scoateți ușor cateterul.

Aruncați cateterul împreună cu ambalajul acestuia la pubelă, nu în vasul de toaletă.

La final spălați-vă mâinile cu apă și săpun.

SFATURI PRACTICE

Dacă mergeți în călătorie și nu sunteți siguri de apa locală de la robinet, folosiți apă plată, ser fiziologic sau apă distilată. Asigurați-vă că aveți mâinile curate înainte de autocateterizare.

Informații despre dietă

Încercați să aveți o alimentație echilibrată pentru a minimiza riscul apariției infecțiilor. O dietă bogată în fibre (fructe proaspete și legume, fasole verde, linte, pâine integrală, terci de ovăz, musli, orez brun etc.) poate preveni apariția constipației, care poate pune presiune pe vezica urinară cauzând scurgeri de urină. Este indicat să beți suficiente lichide (minim 2 - 2,5 litri / zi repartizați pe durata întregii zile). Beți apă, ceai, cafea, compoturi, sucuri naturale. Este cel mai sigur mod de a diminua infecțiile urinare. Dacă aveți restricții medicale în ceea ce privește consumul de lichide vă rugăm să vă consultați obligatoriu medicul în această privință.



ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Care sunt avantajele autocateterizării?

Principalele avantaje ale autocateterizării intermitente sunt:

1. Reducerea riscului de infecții urinare.
2. Menținerea rinichilor în condiții normale.
3. Independența de purtare permanentă a sondei Folley și a sacului de urină.

De câte ori pe zi trebuie să mă autosondez?

Depinde de motivul pentru care dumneavoastră vă autosondați, de cantitatea de lichide consumată, de capacitatea vezicii urinare și de tratamentele pe care le luați.

Țineți cont întotdeauna de indicațiile medicului dumneavoastră curant.

Cum trebuie să fac ca să localizez orificiul uretral prin care se introduce cateterul?

De obicei se recomandă utilizarea unei oglinzi pentru localizarea orificiului uretral prin care să introduceți cateterul. Cu timpul veți învăța să găsiți orificiul uretral prin palpare (pipăire) cu degetele.



ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Ce trebuie să fac dacă nu reușesc să introduc cateterul prin orificiul uretral?

Nu forțați, pentru că aceasta vă va produce durere și vă veți speria.

Așteptați un moment, relaxați-vă și încercați din nou după ce priviți cu atenție încă o dată desenul din acest material informativ.

Poate fi benefică o baie caldă înainte de autocateterizare care poate produce relaxare musculară.

Ce trebuie să fac dacă nu reușesc să mai scot cateterul din uretră?

În cazul în care nu reușiți să scoateți cateterul din uretră după autosondaj, așteptați 5 - 10 minute.

Relaxați-vă și încercați din nou. Tușiți pentru a ajuta sfincterul să se decontracteze.

Există de asemenea, posibilitatea să nu fi ținut suficient timp cateterul în apă înainte de autosondaj.

Pentru aceasta citiți încă o dată cu atenție instrucțiunile de folosire ale cateterului.

Când știu că a intrat cateterul în vezica urinară?

Când urina începe să curgă prin cateter, acesta a intrat în vezica urinară.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Ce precauții trebuie să iau ca să limitez riscul de infecții urinare?

- Evitați să faceți autosondajul cu mâinile murdare.
- Spălați zona genitală (intimă) cu apă și săpun.
- Evitați să atingeți cateterul pe partea lubrifiantă.
- Dacă scăpați cateterul pe jos, aruncați-l și folosiți altul nou.



La ce simptome trebuie să fiu atent în cazul unei infecții urinare?

Semnele unei infecții urinare pot fi:

- Febră
- Frisoane
- Urină tulbure, închisă la culoare
- Urinare dureroasă
- Prezența sângelui în urină
- Tulburări micționale
- Usturime la urinare

Ce fac dacă urina se curge prea încet?

Consultați-vă medicul dumneavoastră. Diametrul cateterului poate fi prea mic. Există dimensiuni variate în funcție de caz și medicul dumneavoastră vă poate indica dimensiunea corectă.

MODALITATEA DE OBȚINERE A CATETERELOR LUBRIFIAȚE

MEDICAL EXPRESS vă poate furniza aceste catetere lubrificate gratuit prin sistemul asigurărilor de sănătate din România.

În acest sens, actele necesare pentru obținerea **deciziei de catetere lubrificate de la Casa de Asigurări de Sănătate de care aparțineți conține:**

SALARIAȚI:

- 1. COPIE BULETIN IDENTITATE / CARTE DE IDENTITATE;**
- 2. DOVADĂ DE ASIGURAT (TALON DE PENSIE / ADEVERINȚĂ DE ELEV), în original;**
- 3. RECOMANDARE MEDICALĂ** de la medicul specialist cu specificația "set modificat" și semnătura dumneavoastră, **în original**. Păstrați obligatoriu o copie a recomandării medicale pentru a o trimite către Medical Express împreună cu decizia. *Obligatoriu, recomandarea să fie tip nou, format A4, anexa 39D de pe site-ul Casei Naționale de Asigurări de Sănătate.
- 4. CERTIFICAT DE ÎNCADRARE ÎN GRAD DE HANDICAP (DACĂ EXISTĂ);**
- 5. CERERE TIP PENTRU DISPOZITIVE MEDICALE (și) DECLARAȚIE PE PROPRIE RĂSPUNDERE;**



MODALITATEA DE OBȚINERE A CATETERELOR LUBRIFIAȚE

PENSIONARI:

1. COPIE BULETIN IDENTITATE / CARTE DE IDENTITATE;
2. DOVADĂ DE ASIGURAT (TALON DE PENSIE / ADEVERINȚĂ DE ELEV), **în original**;
3. RECOMANDARE MEDICALĂ de la medicul specialist cu specificația “set modificat” și semnătura dumneavoastră, **în original**. Păstrați obligatoriu o copie a recomandării medicale pentru a o trimite către Medical Express împreună cu decizia. *Obligatoriu, recomandarea să fie tip nou, format A4, anexa 39D de pe site-ul Casei Naționale de Asigurări de Sănătate.
4. CERTIFICAT DE ÎNCADRARE ÎN GRAD DE HANDICAP (DACĂ EXISTĂ);
5. CERERE TIP PENTRU DISPOZITIVE MEDICALE (și) DECLARAȚIE PE PROPRIE RĂSPUNDERE;

COPII SUB 14 ANI:

1. COPIE CERTIFICAT DE NAȘTERE;
2. DOVADĂ DE ASIGURAT (TALON DE PENSIE / ADEVERINȚĂ DE ELEV), **în original**;
3. RECOMANDARE MEDICALĂ de la medicul specialist cu specificația “set modificat” și semnătura dumneavoastră, **în original**. Păstrați obligatoriu o copie a recomandării medicale pentru a o trimite către Medical Express împreună cu decizia. *Obligatoriu, recomandarea să fie tip nou, format A4, anexa 39D de pe site-ul Casei Naționale de Asigurări de Sănătate.
4. CERTIFICAT DE ÎNCADRARE ÎN GRAD DE HANDICAP (DACĂ EXISTĂ);
5. CERERE TIP PENTRU DISPOZITIVE MEDICALE (și) DECLARAȚIE PE PROPRIE RĂSPUNDERE;

Atenție, fiecare Casa Județeană are puterea de a modifica lista de documente necesare obținerii deciziei. Pentru informații exacte despre documentele necesare la Casa de care aparțineți dvs., vă rugăm contactați departamentul de Relații Clienți, la 031 433 6111/ 031 433 6133

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

MEDICAL EXPRESS are contract cu toate Casele de Asigurări de Sănătate din România.

ELEVI ȘI STUDENȚI:

- 1. COPIE BULETIN IDENTITATE / CARTE DE IDENTITATE COPIL;**
- 2. DOVADĂ DE ASIGURAT (TALON DE PENSIE / ADEVERINȚĂ DE ELEV), în original;**
- 3. RECOMANDARE MEDICALĂ** de la medicul specialist cu specificația “set modificat” și semnătura dumneavoastră, **în original**. Păstrați obligatoriu o copie a recomandării medicale pentru a o trimite către Medical Express împreună cu decizia. *Obligatoriu, recomandarea să fie tip nou, format A4, anexa 39D de pe site-ul Casei Naționale de Asigurări de Sănătate.
- 4. CERTIFICAT DE ÎNCADRARE ÎN GRAD DE HANDICAP (DACĂ EXISTĂ);**
- 5. CERERE TIP PENTRU DISPOZITIVE MEDICALE (și) DECLARAȚIE PE PROPRIE RĂSPUNDERE;**

De asemenea, noi suntem oricând la dispoziția dumneavoastră pentru a vă consilia în alcătuirea dosarelor pentru obținerea cateterelor lubrificate.

Decizia de catetere lubrificate se va elibera la fiecare 12 luni de către Casa de Asigurări de Sănătate de care aparține pacientul.

Această decizie trebuie să ajungă în original la Medical Express pentru ca dispozitivele medicale (catetere lubrificate) să vă fie livrate în cel mai scurt timp.

SCRISOARE CĂTRE DUMNEAVOASTRĂ

Stimate domn/doamnă,

În zilele noastre, autocateterizarea intermitentă reprezintă standardul cel mai înalt în tratamentul disfuncțiilor vezicale de cauză neurologică.

Dispozitivele **Medical Express** pentru incontinență urinară sunt singurele produse Coloplast în România, produse de gigantul danez, lider mondial în vânzări și calitate. Produsele pot fi decontate prin Casa de Asigurări de Sănătate.

Medical Express are sedii regionale, puncte de lucru și reprezentanți medicali în fiecare județ din țară, reușind să răspundă, astfel, cu promptitudine solicitărilor dumneavoastră.

Puncte de lucru MEDICAL EXPRESS

Sediul regional Bacau:

Str. Pictor Aman, Bl. 9, Sc. E, Ap. 1
Tel.: 0735 001 209
Program: L-V: 9.00-17.00

Sediul regional Bihor:

Bld. Dacia, nr.108, bl. AM6, parter, Oradea
Tel. mobil: 0735 001 210
Program: L-V: 9.00 - 17.00

Sediul central București:

Bulevardul Mihail Kogălniceanu nr 35, parter,
Sector 5, București
Tel: 031 433 6111 sau 031 433 6133
Fax: 021 410 55 83
Mobil: 0726 334 225
E-mail: office@medicalexpress.ro
Relații clienți: clienti@medicalexpress.ro
Program: L-V: 9.00-17.30

Sediul regional Brașov:

Str. Zizinului nr.55, bl. S23, sc. B, ap. 1,
parter, 500403, Brașov
Tel.: 0368 00 62 50
Program: L-V: 9.00-17.00

Sediul regional Constanța:

Bld. Tomis, nr. 149, TS3, parter,
spațiu comercial 280, Constanța
Tel.: 031 433 61 02
Program: L-V: 9.00 - 17.00

Sediul regional Cluj Napoca:

Str. Constanța, Nr. 12, Corp B, Et. 1, Ap. 6
Tel/Fax: 0364 146 015
Mobil: 0733 107 515
Program: L-V: 9.00-17.30

Puncte de lucru MEDICAL EXPRESS

Sediu regional Dolj:

Bld. Carol 1, nr. 111 B, parter, Craiova
Tel.: 031 433 6100
Fax: 021 410 55 83
Program: L-V: 9.00-17.00

Sediul regional Galați:

Str. Domneasca nr.27, parter, 800008, Galați
Tel./Fax: 0336 401 156
Program: L-V: 9.00 - 17.00

Sediul regional Iași:

Str. Bld. Independenței nr. 11-13, Iași
Tel/Fax: 0332 417 778
Mobil: 0773 759 159
Program: L-V: 9.00-17.00

Sediul regional Mureș:

Str. Revoluției, nr.36, ap. 1, Târgu Mureș
Mobil: 0773 375 162
Program: L-V: 9.00-17.00

Sediul regional Prahova:

Bld. Libertății, nr. 181, bloc 9 D2, parter,
Ploiești, Prahova
Tel.: 031 433 61 01
Fax: 031 433 61 60
Program: L-V: 9.00-17.00

Sediu regional Timișoara:

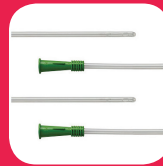
Str. Gheorghe Lazar, nr. 4, Timișoara.
Tel./Fax: 031 433 61 03
Program: L-V: 9.00 - 17.00

În restul orașelor, suntem prezenți prin puncte de lucru afiliate (farmacii) și reprezentanți medicali de vânzări.

GAME DE PRODUSE



Protezare stomii



Retenție urinară



Incontinența urinară



Proteze externe de sân



Plase chirurgicale



Staplere



Fotolii rulante și
dispozitive de mers



Dispozitive de îngrijire
la domiciliu



Orteze

Tel: +40 31 433 6111
+40 31 433 6133
Fax: 021 410 55 83
Mobil: +40 726 334 225

office@medicalexpress.ro
www.medicalexpress.ro

B-dul Mihail Kogălniceanu nr. 35,
parter, Sector 5, București, 050103