



Alenčin příběh

Průvodce samocévkováním
(intermitentní samokatetrizací)

Pomůžeme ti začít



Během několika posledních týdnů s tebou zdravotní sestřička nebo lékař mluvili o tom, jak používat malou hadičku, která ti pomůže čůrat (močit) snadněji. Této hadičce se říká cévka, nebo také katétr.

Doufáme, že ti tato knížka pomůže, aby ses cítila jistější a uvolněnější. A také v ní najdeš odpovědi na některé otázky, na které by ti nebylo příjemné ptát se rodičů.

Nejsi jediným člověkem, který se potýká s takovými problémy. Pojďme však dál a seznámme se s někým, kdo cévku jako pomůcku k čůrání používá.



Seznam se s Alenkou

Věk:

12 let



Oblíbená činnost:

Nakupování

Oblíbený předmět ve škole:

Přírodní vědy

Zájmy:

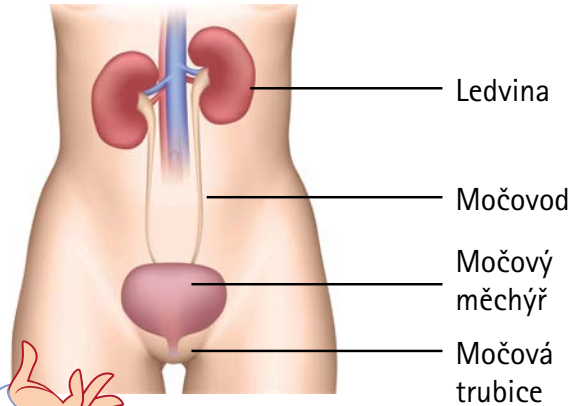
Hra na klávesy

A něco o mně:

Mám problémy s nervovým zakončením, a proto musím používat cévku, která mi pomáhá čůrat. Ze začátku bylo používání cévky dost divné, ale zanedlouho jsem zjistila, že stále chodím na toaletu stejně jako moje kamarádky, jen čůrám jinak.



Tak, a protože mým oblíbeným předmětem jsou přírodní vědy, podívejme se, jak tělo vyrábí moč, kterou pak vyčůráme



Jak vidíš na obrázku, jsou ledviny spojeny s močovým měchýřem úzkými trubičkami; těm se říká močovody. Když piješ, dostává se tekutina do žaludku a střev a poté přechází do krve. Ledviny jsou skutečně skvělé, protože z krve odfiltrují veškerý odpad a přetvářejí ho na moč, kterou pak vyčůráme. Moč z ledvin putuje dolů do močového měchýře, kde se ukládá. Močový měchýř je něco jako balónek - když je prázdný, je malý, když je plný, je větší.

Když se močový měchýř naplní, pošle zprávu do mozku a tak ti řekne, že je potřeba močový měchýř vyprázdnit. Někdy ale tělo potřebuje s vyčůráním pomoci, a tehdy používáme cévku.

Moč vychází z močové trubice, která ústí hned nad pochvou. A to je místo, kam se zavádí cévka, pomocí které se močový měchýř vyprázdní. Zdravotní sestřička ti ukáže, jak to uděláš.



Alenko, a co
znamená ISC?



To je moje kamarádka Žofka. Ve skutečnosti o cévkách skoro nic neví, ale rozhodla jsem se, že jí to řeknu. Protože si myslím, že by bylo fajn mít nejlepší kamarádku, která mě bude podporovat.

Sestřičky tomu říkají ISC, aby nemusely pořád používat celý dlouhý název „intermitentní samocévkování“. To v zásadě znamená, že používám hadičku, která mi pomáhá, když potřebuji jít na toaletu. Takové hadičce se říká cévka. Moje zdravotní sestřička mi řekla, že bych cévku měla používat vždy po pár hodinách. Dříve mi pomáhala máma, ale teď už to všechno zvládám sama.



Když jsem začínala cévku používat, vlastně jsem nevěděla, proč se musím cévkovat

Tak jsem se zeptala sestřičky, proč to musím dělat. Ta mi vysvětlila, že nervy v mém těle nepracují tak, jak by měly, a já proto nemohu močový měchýř ovládat.

A také mi vysvětlila, že je mnoho důvodů, proč někteří lidé potřebují používat cévku; například když mají vadu Spina Bifida, narodili se s některými problémy, kvůli kterým je pro ně čůrání obtížnější nebo když si poranili páteř.

Správné vyprazdňování močového měchýře mi pomáhá, abych zůstávala zdravá, a chrání mne před problémy s ledvinami v budoucnu. A také brání nepříjemným infekcím, ke kterým může dojít, když moč zůstane v močovém měchýři příliš dlouho.

Cévkování zastavuje také všechny úniky moči a já tak zůstávám suchá.

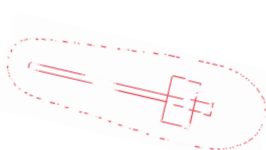


A teď asi začínáš být zvědavá, jak cévka ve skutečnosti vypadá, ne?

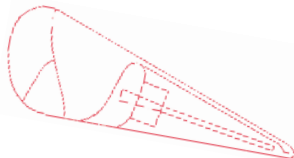
Existuje mnoho různých typů cévek. Já mám ráda takovou cévku, která je složená v přenosném pouzdře, je malá a snadno se vejde do školní tašky. Ve dnech, kdy jsem pryč, s sebou ráda nosím také cévkové sety. Jde o cévku s připojeným sáčkem, do kterého se moč vypustí, když v blízkosti není toaleta.



Cévky mají různou délku, lékař a sestra vyberou tu správnou právě pro mne.



Cévka 9 cm



Cévka zabalená v pouzdře

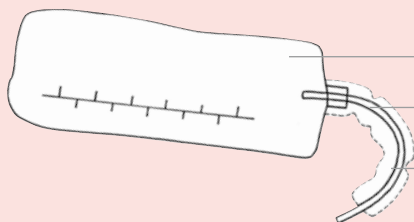


Cévka 20 cm

A takto vypadá cévkový set, tedy cévka přímo napojená na sáček. I sáček může být různě velký. Do menšího se vejde třeba jen 50 ml tekutiny. Nebo pro dospělé i více než 1 litr.



Cévka se sběrným sáčkem



Sběrný sáček

Cévka

Hygienický obal



Vybrala jsem si cévky, které jsou již ošetřeny kluzkým lubrikantem, díky kterému se používají snadno a jednoduše. Jsou navrženy tak, aby nebylo potřeba se jich dotýkat. To znamená, že se při používání cévky nedotýkáme hadičky, a to nás chrání před infekcemi. Žádnou z nich bys nechtěla dostat, to mi věř!

Souprava se sběrným sáčkem se skutečně hodí, když zjistíš, že je obtížné dostat se na toaletu. Zním nějaké lidi na vozíku a ti si myslí, že tyto cévky jsou skvělé.

Na sáčku je odtrhací roh, kterým se sáček nakonec snadno vyprázdní.

A abych nezapomněla, po použití musíš cévku hned vyhodit. A také si musíš umýt ruce předtím, než s cévkováním začneš, a potom, co s cévkováním skončíš.

Jak používat cévku

Přesvědč se, že máš všechno, co budeš potřebovat:

- Cévky
- Vlhčené ubrousky
- Ubrousky
- Sáčky na jedno použití

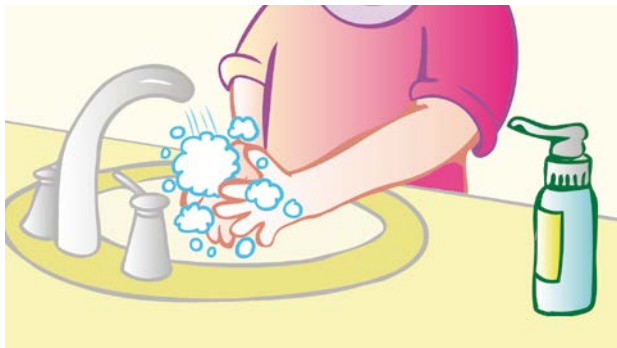
Připrav se tak, jak ti říkala sestřička:

- Vsedě na toaletě
- Vestoje na toaletě
- Na vozíku se soupravou

Může to být jeden z těchto způsobů, nebo i jiný způsob.

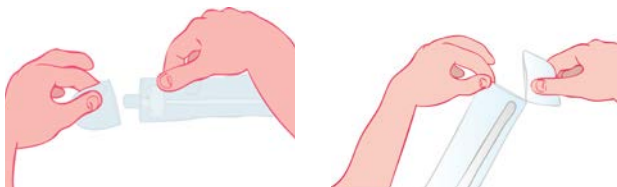
Krok 1

Než začneš, umyj si ruce. Umyj si přirození, zepředu dozadu.



Krok 2

Otevři cévku.



Krok 3

Zasuň cévku do močové trubice.
Napoprvé ti může pomoci zrcátko.



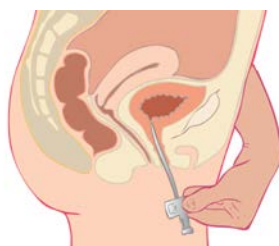
Krok 4

Když cévka dosáhne do močového měchýře, moč vyjde cévkou ven.



Krok 5

Když přestane moč vytékat, vytáhni cévku ven.



Krok 6

Pamatuj na to, že nakonec si musíš umýt ruce.



Krok 7

Použitou cévku vyhod' do odpadkového koše.





Zeptejme se Alenky na několik věcí!

Bolí to?

Když začínáš, můžeš mít několikrát trochu zvláštní pocit.

Jak často musím cévku používat?

Většina dětí čurá 5 – 7 krát za den, takže cévku bys měla používat také tak často. Když s cévkováním začínáš, zdravotní sestřička ti řekne, kolikrát za den bys měla močový měchýř vyprázdnit.

Mohu to provést špatně?

Pokud nevychází žádná moč, je možné, že jsi cévku zavedla do nesprávného otvoru. Vytáhni cévku ven, vezmi si novou a zkus to znovu.

Musím o cévkování říct svému vyučujícímu?

Já jsem to své učitelce řekla, protože někdy zapomenu jít na toaletu a ona mi pomáhá tím, že mi to připomene. S učitelkou mluvila i moje máma.

Když budu méně pít, nebudu se muset tolikrát cévkovat?

Je velmi důležité dostatečně pít a na toaletu chodit pravidelně, abys zůstávala zdravá!

Musím to říct svým kamarádkám?

To záleží na tobě. Já jsem to řekla své nejlepší kamarádce Žofce, ale nikdo další ve třídě to neví.

Můžu dál jezdit na školní výlety?

Samozřejmě, že můžeš! Jen si s sebou nezapomeň vzít dost cévek, (vlhké ubrousky a dezinfekci, pokud bys neměla možnost umýt si ruce) na celý den.

Můžu dál chodit plavat?

Určitě můžeš. Já chodím plavat každý týden.



Užitečná čísla

Tel. domů:

Tel. mámy:

Tel. táty:

Jméno
zdrav. sestry:

Tel. zdrav.
sestry:

Urologické ambulance B. Braun Plus

Urologická ambulance Brno Campus
Kamenice 811/32
Budova KLINIKA CAMPUS, 3. patro
625 00 Brno - Bohunice
Tel. +420-771 121 765

Urologická ambulance Olomouc
Pražská 255/41, 779 00 Olomouc
Tel. +420-778 544 067

Urologická ambulance Tábor
Herlošova 2925, 390 01 Tábor
Tel. +420-381 254 386

Urologická ambulance Plzeň
Sokolovská 1116/77, 323 00 Plzeň
Tel. +420-377 532 119





Potřebuješ ty nebo tvoji rodiče nějakou radu či pomoc zdravotní sestřičky nebo lékaře?

Zavolejte na naši linku a my vám velmi rádi se vším pomůžeme.



Actreen linka B. Braun
+420-777 363 343

Informační linka pro cévkující se pacienty

Provoz patientské linky ve všední dny v čase 9–16 hod.



ZELENÁ HVĚZDA

Váš dodavatel zdravotnických prostředků

www.zelenahvezda.cz

B. Braun Medical s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | info@bbraun.cz | www.bbraun.cz

CZ0027_2023-03-09