

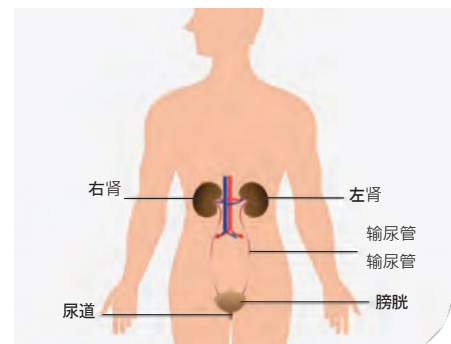
## 什麼是導尿管，為什麼我要使用導尿管？

What is a catheter and why do I have one?

自我護理單1

## 身體如何產生尿液？如何排尿？

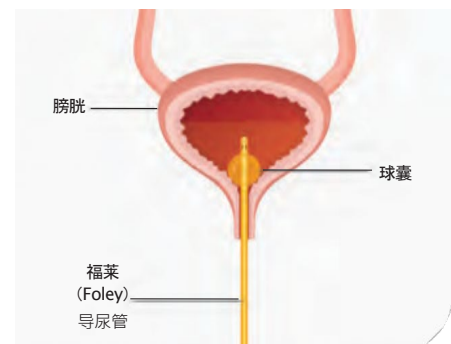
腎臟產生尿液（小便）。尿液由多餘的水和身體不需要的其他物質組成。尿液生成後會儲存在膀胱中。尿液通過稱為尿道的細管從膀胱中排空。



## 什麼是導尿管？

導尿管是放入膀胱以排空尿液的中空管。

導尿管末端有一個球囊，裡面裝有無菌液。該球囊可確保導尿管不脫落。您可能需要使用導尿管幾天或更長的時間。您的醫生或護士會告訴您需要使用導尿管多久。



## 為什麼我需要使用導尿管？

可能出於不同的原因會讓您使用導尿管。其中可能的原因包括：

- 膀胱或尿道阻塞，導致尿液無法排空。
- 膀胱可能無法正常工作。
- 無法起床和上廁所；失禁墊沒有幫助。
- 尿失禁導致皮膚問題。
- 將要進行手術或最近進行了手術並且需要導尿管。

可諮詢醫生或護士，了解為什麼要使用導尿管。



## 您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第1頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第2頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第3頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第4頁 - 如何避免感染？
- 第5頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第6頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，  
提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continence Foundation of Australia合作編寫。



## 如何保養導尿管和排尿袋？

How do I care for my catheter and bags?

自我護理單2

導尿管必須固定在身體上，可以綁在大腿或腹部（肚子）上。這將有助於防止拉扯和疼痛。綁帶固定處和身體連接處之間的導尿管不應出現拉扯。護士會教您操作方法。

有兩種類型的排尿袋可用來收集導尿管中的尿液。

- 腿袋 - 白天綁在腿上的小袋。
- 夜袋 - 用於夜間收集尿液的較大的袋子。夜袋可以放在乾淨的桶或袋子裡，遠離地面，或者可以請護士為您準備特殊支架並放置其上。



腿袋



置於架子上的夜袋

腿袋連接到您的導尿管，然後將袋子綁在您的腿上。確保腿袋的綁帶在腿袋後側，避免綁帶阻止尿液流動。應確保排尿袋任何時候均低於膀胱位置。護士會教您操作方法。



腿袋半滿時就應清空，以免變得太重。如果太重，排尿袋會拉動導尿管並導致問題，例如滲漏和疼痛。

護士或醫生會根據需要更換導尿管。至少每12週應更換一次。



## 您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第1頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第2頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第3頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第4頁 - 如何避免感染？
- 第5頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第6頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，  
提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continence Foundation of Australia合作編寫。



## 如何更換腿袋和連接夜袋？

How do I change a leg bag and connect the night bag?

自我護理單3

腿袋和夜袋都只能使用一周。

## 更換腿袋：

計劃：

- 會有人告訴您並演示如何保養腿袋。
- 閱讀護理說明，確保自己了解正確護理步驟。
- 確保有足夠的護理物資並在用完之前提前訂購補充。如果您需要幫助，請詢問護士。
- 找一個安全、私密的地方更換排尿袋，確保：
  - 光線充足，看得清。
  - 乾淨、溫暖自如的空間，無需扭動、彎曲身體或伸得太遠。
- 在準備物資前洗手。

準備：

- 用溫水和清潔劑或消毒濕巾擦拭放置物資的區域。
- 用肥皂和水洗手20秒，然後用乾淨的毛巾擦乾。
- 首先拿出所有物資擺好，以便取用。
- 您的護士會用下表告訴您需要哪些物資：
  - 酒精棉籤或棉球和甲基酒精
  - 密封包裝的新腿袋
  - 容器或水壺（用於將尿液倒入）
  - 手套
  - 剪刀
  - 紙巾或衛生紙
  - 保護衣服/床的毛巾或保護墊
  - 垃圾袋



**第1步**- 用肥皂和水再次洗手20秒，然後用乾淨的毛巾擦乾。

- 如果由他人幫助您更換腿袋，他們應該戴上手套。

**第2步**- 在更換腿袋之前，採用以下方式將腿袋中的所有尿液倒入馬桶、容器或水壺中：

- 鬆開腿上的腿袋綁帶
- 將腿袋放在馬桶、容器或水壺上方，打開排水閥或夾子讓尿液排出
- 排空時不要為了加快排水而擠壓腿袋
- 排空後，關閉水閥或夾子，用紙巾或衛生紙擦乾水閥或夾子，然後置入垃圾桶。

如果使用容器或水壺，則將尿液倒入馬桶後沖走，然後用水和清潔劑清洗。

**第3步**- 準備好更換腿袋時，脫下或整理自己的衣服，幫助自己可以夠到導尿管和腿袋。

**第4步**- 用肥皂和水再次洗手20秒，然後用乾淨的毛巾擦乾。

**第5步**- 打開腿袋包裝。確保是新的並且沒有被打開過。將腿袋置於包裝袋透明塑料內側備用。



**第6步**- 將新腿袋底部的排水閥或夾子關上。有些排尿袋可能沒有關上夾子或排水閥。



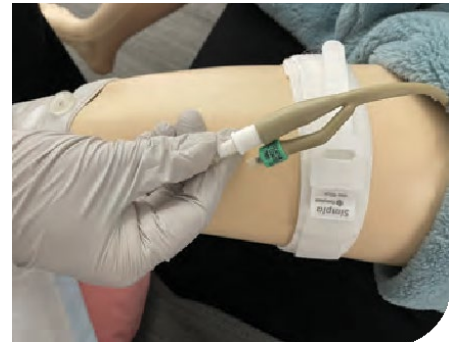
**第7步** - 按需將腿袋鏈接管剪成更合適的長度。

**第8步** - 使用以酒精棉籤或棉球和甲基酒精消毒後的剪刀來剪斷管子。



**第9步** - 然後將 ( 位於包裝內 ) 的額外連接頭插入管道末端。

**第10步** - 輕輕鬆開腿袋連接頭頂蓋，但不要將其取下。



**第11步** - 從腿部固定帶上鬆開或取下導尿管。注意不要拉扯導尿管。

**第12步** - 用酒精棉籤或棉球和甲基酒精往一個方向擦拭，清潔導尿管和腿袋之間的連接處。

放乾。



**第13步** - 用手指捏住導尿管，用一隻手輕輕擠壓或折疊導尿管以阻止尿液漏出。

不要用比手指力量更大的東西捏，因為可能會損壞導尿管。

**第14步** - 用另一隻手輕輕推揉連接處並分離導尿管和腿袋。不要用力拉開，因為可能會導致尿液飛濺。將用過的腿袋置入垃圾桶。



**第15步**- 拿起新腿袋。小心取下腿袋連接頭上的頂蓋，注意不要觸碰到蓋內末端。

**第16步**- 將腿袋連接頭推入導尿管末端，不要用手指接觸任何一頭末端。

緊緊插牢。



**第17步**- 小心檢查連接是否牢固。

**第18步**- 鬆開導尿管，讓尿液通過導管流入腿袋。

**第19步**- 使用導尿管綁將導尿管固定在大腿或下腹部。留出足夠的長度，確保導尿管就不會太緊或有拉扯。長度應確保彎腰或扭動身體時不會有拉扯感或痛感。

**第20步**- 使用提供的兩條腿袋綁帶或腿袋套筒（如果使用）將腿袋固定在腿上。

- 確保身體活動時腿袋不會滑落。





## 夜袋連接和分離

**第1步** - 每天到了晚上，可將夜袋連接到腿袋的末端。確保腿袋排水夾或排水閥打開，讓尿液流入夜袋。



**第2步** - 每天早上關閉腿袋排水閥或夾子並移除夜袋。

**第3步** - 將夜袋中的尿液倒進馬桶。用水和洗滌劑清洗夜袋，然後用水沖洗乾淨。



**第4步** - 將夜袋掛起來晾乾。可將夜袋掛在淋浴間。確保排水閥或夾子打開。



為避免感染，每週應使用新的腿袋和夜袋。

## 您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第1頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第2頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第3頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第4頁 - 如何避免感染？
- 第5頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第6頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，  
提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continenence Foundation of Australia合作編寫。



導尿管可能會引起一些問題。細菌可能會進入您的尿液和膀胱並引起感染。

## 怎麼知道自己是否感染？

如果感染，可能會發燒、腰痛或感到壓痛、發冷或神誌不清。這時應立即告訴您的護士或醫生。如果確有問題，則需要更換導尿管，並對您的尿液進行檢測。

## 怎樣才能避免感染？

- 觸碰導尿管前後務必洗手。
- 有導尿管時照常淋浴。淋浴時，請勿斷開導尿管與腿袋。應保持穿戴大腿綁帶，淋浴後再換上乾的綁帶。淋浴時不要解開腿袋綁帶，淋浴後再換上乾的備用綁帶。
- 應每日清洗導尿管與身體的連接區域。用溫水和肥皂替代品清洗。普通肥皂會讓皮膚變乾並刺激皮膚。您的護士可以幫助您選擇合適的肥皂。
- 清洗導尿管周圍時，不要來回擦拭，應單向擦拭。有包皮的男性必須清洗包皮內側，清洗完後應將包皮還原。女性應該從前往後清洗擦拭。
- 每天盡量喝至少2升液體（另有醫囑的情況除外）。多喝液體有助於腎臟和膀胱排洩。如果您的尿液呈深黃色，則表示您沒有喝足夠的水。



水分充足

水分不足

- 每天都應檢查導尿管周圍的皮膚是否發紅或潰瘍。
- 不要在導尿管與身體的連接處附近使用粉末或噴霧劑。
- 導尿管周圍有少量粘液（透明、粘稠的液體）是正常的。如果擔心，請諮詢醫生或護士。

## 您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第1頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第2頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第3頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第4頁 - 如何避免感染？
- 第5頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第6頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，  
提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continenence Foundation of Australia合作編寫。



以下是導尿管可能出現問題以及如何修復或應注意避免的事項。

## 尿液未排入腿袋或尿液在導尿管周圍滲漏：

- 檢查腿袋和導尿管是否正確連接。如果沒有正確連接到腿袋，請嘗試將腿袋管牢固地推入導尿管。
- 如果腿袋中的尿液過半，請將其排空。
- 如果導尿管或腿袋管被折疊或夾住，請拉直管子或鬆開夾子。然後檢查尿液是否開始正常排出。
- 檢查並確保導尿管和腿袋是否位於腹部（肚子）下方的正確位置。如果不是，請放置到正確的位置。檢查並確保導尿管和腿袋正確綁在大腿上。
- 檢查並確保腿袋的綁帶在腿袋後側，避免阻止尿液流動。
- 如果排便較硬、難以排出或較稀。應致電您的醫生或護士，討論如何解決該問題。



## 如果尿液變色或有異味：

- 應多喝液體。每天喝2-3升液體，保持尿液通過導尿管。
- 如果您發燒、發冷、下背部疼痛或壓痛，或者感到神志不清，請聯繫護士或醫生。

## 我怎樣才能避免其他問題？

- 導尿管緊繃或拉扯導尿管會導致疼痛和膀胱問題。確保導尿管始終綁在您的大腿上。在綁帶和導尿管進入身體的位置之間留出足夠的長度，以免太緊或拉扯。
- 多吃水果和蔬菜並攝入足夠的液體，幫助預防便秘（大便過硬），因為這會對膀胱施加壓力並引起問題。
- 因為咖啡因（茶/咖啡/可樂飲料/巧克力）和酒精會導致膀胱問題，所以應少量攝入。如果仍然存在問題，請諮詢您的護士或醫生。

## 您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第1頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第2頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第3頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第4頁 - 如何避免感染？
- 第5頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第6頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，  
提供保密信息、建議和支持。

此內容由本機構與Continence Foundation of Australia合作編寫。



## 如何獲得更多護理物資？

How can I get more equipment?

自我護理單6

護士將幫助您獲得所需的物資。有些物資可能免費，但有些則需要付費。護士會告訴您需要什麼物資以及如何獲得。

## 物資

- 導尿管，例如：指定類型/尺寸 .....
- 腿袋/導尿管閥 .....
- 夜袋/引流瓶 .....
- 導尿管帶或其他 .....
- 導尿管包 .....
- 麻醉凝膠 .....
- 其他 .....

## 更多信息

## 資金支持

州 .....

聯邦 .....

其他（NDIS、護理套餐、DVA） .....

從哪裡獲得物資 .....

.....

## 您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第1頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第2頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第3頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第4頁 - 如何避免感染？
- 第5頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第6頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，  
提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continence Foundation of Australia合作編寫。

