

मैं और मेरा कैथेटर

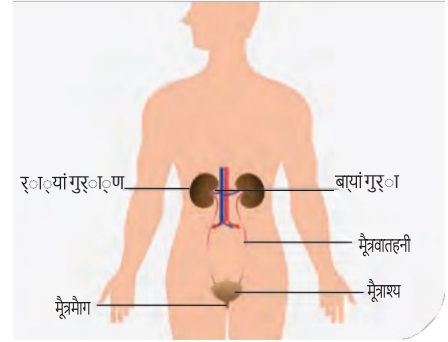
कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?

What is a catheter and why do I have one?

आत्म-देखभयाल शीट 1

मेरा शरीर मूत्र कैसे बनाता है और मूत्र-त्याग कैसे करता है?

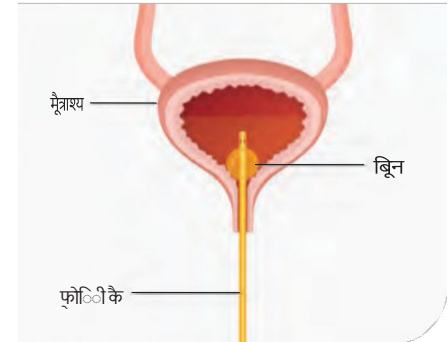
मूत्र (पेशाब) को गुर्दे बनाते हैं। मूत्र अततररक्त पानी और अन्य चीजों से बना होता है, जजोनकी शरीर को आवश्यकता नहीं होती है। मूत्र बन जाने के बाद यह मूत्राशय में एकत्र होता है। मूत्र एक संकीर्ण नलिका के माध्यम से मूत्राशय से बाहर तनकिता है, जजोसे मूत्रमैगण कहा जाता है।



कैथेटर क्या होता है?

कैथेटर एक ररक्त नलिका होता है, जजोसे मूत्र को खािी करने के लिए मूत्राशय में डािा जाता है।

कैथेटर के अंततमै छोर पर जीवारुरतहत जोि से भरा छोटा गुब्बारा होता है। गुब्बारा यह सुतनश्चित करता है तक कैथेटर बाहर न तनकि पाए। आपको कुछ दर्नों के लिए या िंबे समैय तक कैथेटर की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर या नसण आपको बताएगी तक आपको तकतने समैय के लिए कैथेटर िगाए रखना होगा।



मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?

आपको कई काररों से कैथेटर की आवश्यकता हो सकती है। इन काररों में से कुछ कारर्ये हो सकते हैं:

- आपके मूत्राशय या मूत्रमैगण में रुकावट है, जो मूत्र खािी नहीं होने र्ेती है।
- आपका मूत्राशय संभातवत रूप से ठीक से कामै नहीं कर रहा है।
- आप उठकर शौचाि्य जोाने में सक्षमै नहीं हैं; असंयमै पैडस से सहायता नहीं ममैि रही है।
- आपके मूत्र असंयमै से आपकी त्वचा में समैस्याएँ पैरा हो रही हैं।
- आपका ऑपरेशन होने जोा रहा है या आपका हाि में ऑपरेशन तक्या गया है और कैथेटर की आवश्यकता है।

आपको कैथेटर की आवश्यकता क्यों है, इसके बारे में अपने डॉक्टर या नसण से बात करें।



हमै सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर तब पर छह आत्म-रेखभाषि पत्रक उपिब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की रेखभाषि कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं रिंग बैग को कैसे बर्न सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गित हो जाए, तो मुझे क्या करना चाहिए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-रेखभाषि तत्वकों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने तबस्थानीय स्वास्थ्य व्वासाम्यक से संपर्क कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रतत्प्यान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदान की गई तब:शुल्क टेलीफोन सेवा, जो गोपनीय जयानकयारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में तबकलसत तब्या गया है



मैं और मेरा कैथेटर

मैं अपने कैथेटर और बैगों की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?

How do I care for my catheter and bags?
आत्म-देखभाल पत्रक 2

आपके कैथेटर को शरीर पर पट्टे से बंधा हुआ होना चाहए, या तो आपकी जांघ पर या हिर उदर (पेट) पर। इससे खिचाव होने और दृढ़ रोकने में सहायता ममेलगी। जहाँ आपके कैथेटर को शरीर पर पट्टे से बांधा गया है और जहाँ यह आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके बीच इसमें तनाव नहीं होना चाहए। नस्द आपको ददाएगी हक यह कैसे करना है।

आपके कैथेटर से मूत्र एकत्र करने के ललए दो प्रकार के बैग होते हैं।

- लेग बैग - एक छोटे आकार का बैग, जजसे आप ददन के दौरान अपने पैर पर पट्टे से बांधते/बांधती हैं।
- नाइट बैग - रात के दौरान मूत्र एकत्र करने के ललए इस्तेमाल हकया जाने वाला कािी बड़े आकार का बैग। नाइट बैग को िशद से दूर ररने के ललए एक साि बाल्टी या बैग में, या हिर एक हवशेष स्टैंड पर ररि जा सकता है, जो नस्द आपको दे सकती है।



लेग बैग



स्टैंड पर ररि हुआ नाइट बैग

लेग बैग को आपके कैथेटर से जोड़ा जाता है और हिर बैग को आपके पैर पर पट्टे से बांधा जाता है। पट्टे को लेग बैग के पीछे से होकर ले जाना सुहनश्चित करें, ताहक यह मूत्र के प्रवाह को रोक न सके। यह सुहनश्चित करें हक बैग हमेशा मूत्राशय से नीचे लगा हो। नस्द आपको ददाएगी हक यह कैसे करना है।



आधा भरा होने पर लेग बैग को िाली कर दें, ताहक यह बहुत भारी न हो जाए। अगर यह बहुत भारी हो जाता है, तो यह कै थेटर पर खिचाव पैदा करेगा और ररसाव तथा दद् जैसी समेस्याएँ पैदा होंगी।

नस्द या डॉक्टर आवश्यकतानुसार कै थेटर बदलेंगे। यह कमे से कमे हरेक 12 सप्ताहों में हकया जाएगा।



हमे सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कै थेटर हवषय पर छह आत्मे-देिभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या होता है और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कै थेटर और बैग की देिभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे जोड़ सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरशिशत कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदद कुछ गलत हो जाए, तो मुझे क्या करना चाहहए?
- पत्रक 6 - मैं और अमधक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्मे-देिभाल हवकल्पों के बारे में और अमधक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लाक्द , राष्ट्रीय शौच-संयमे हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने हवश्वसनीय स्वास्थय व्ावसामयक से संपक्द कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में हवकलसत हकया गया है



मैं और मेरा कैथेटर

मुझे लेग बैग को कैसे बदलना चाहिए और नाइट बैग को कैसे जोड़ना चाहिए?

How do I change a leg bag and connect the night bag?
आत्म-देखभाल पत्रक 3

लेग बैग और नाइट बैग, इन दोनों का उपयोग केवल एक सप्ताह के ललए ही ककया जाना चाकहए।

अपना लेग बैग बदलना:

योजना:

- आपको ब्ताया और ददखाया जाएगा कक आपको अपने लेग बैग की देखभाल कैसे करनी चाकहए।
- अपनी देखभाल के ्तरिकों के बारे में कनददेश पढ़ें, ्ताकक आप चरणों के बारे में सुकनश्चित हो सकें।
- अपने पास पयायाप्त्त मोत्ा में स्टोमा उपकरणो रखना सुकनश्चित करें और इसके समोप्त्त होने से पहले ही और अधिक के ललए ऑर्यर दें। यदद आपको सहाय्ता की आवश्यक्ता है, ्तो नसया से पूछें।
- अपने बैग को बदलने के ललए एक सुरश्चित, कनजी जगह ढूँढें जहाँ आपको:
- यह देखने के ललए प्रकाश उपलब्ध है कक आप क्या कर रहे/रही हैं।
- एक साफ और गमेया जगह उपलब्ध है, जहाँ आपको शरीर को मोड़ने, घुमने या बहुत दूर ्तक खींचने की आवश्यक्ता नहीं है।
- अपने उपकरणों को ्तैयार करने से पहले अपने हाथों को िोएँ।

तैयारी करें:

- जजस षित में आप अपने उपकरणो रख रहे/रही हैं, उसे गमेया पानी और कर्टजजेंट या कीटाणुशोिक पोंछे से साफ करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र् के ललए िोएँ और एक साफ ्तौललए से सुखाएँ।
- पहले से ही सभी उपकरणों को एकत् कर लें, ्ताकक आप ्तैयार रहें।
- आपकी नसया आपको ब्ताएगी कक आपको इस सूची में से कौन से उपकरणों की आवश्यक्ता होगी:
 - एल्कोहल स्वैब या रुई का फाहा और मेंलथोलेटेर् स्पिररट्स
 - सीलबंद पैके जजग में नया लेग बैग
 - कंटेनर या जग (मूत् को खाली करने के ललए रखा गया)
 - दस्ताने
 - कै ची
 - दटश्यू या टॉयलेट पेपर
 - कपड़ों/कबस्त्तर को सुरश्चित रखने के ललए ्तौललया या सुरषिा
 - कचरे का बैग



चरण 1 - अपने हाथों को कफर से साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र् के ललए िोँँ और साफ ्तौललए से सुखाँँ।

- यदद कोई अन्य व्यलति आपके लेग बैग को बदलने मेेंं आपकी सहायता कर्ता है, ्तो उन्हें दस््ताने पहनने चाकहए।

चरण 2 - लेग बैग को बदलने से पहले लेग बैग मेेंं भरे सभी मूत् को इस ्तरह से टॉयलेट, कंटेनर या जग मेेंं खाली करें:

- अपने पैर पर लगे लेग बैग के पट्टों को ढीला करें
- मूत् को खाली करने के ललए टॉयलेट, कंटेनर या जग पर लगे लेग बैग को पकड़कर कनकासी नल या क्लैप को खोलें
- खाली कर्ते समेय मूत्-प्रवाह को ्तेज करने के ललए लेग बैग को कनचोड़ें नहीं
- जब यह खाली हो जाए, ्तो नल या क्लैप को बंद कर दें नल या क्लैप को दटश्यू या टॉयलेट पेपर से सुखाँँ और उसे कचरे मेेंं र्ाल दें।
- यदद आप कंटेनर या जग का उपयोग कर रहे/रही हैं, ्तो मूत् को टॉयलेट मेेंं खाली करके फलश कर दें, कफर कंटेनर या जग को पानी और कर्टजजेंट से िोँँ।

चरण 3 - जब आप लेग बैग को बदलने के ललए ्तैयार हों, ्तो मूत् कै थोेटर और लेग बैग ्तक पहुंचने मेेंं सहायता के ललए अपने कपड़ों को हटा दें या कफर से व्यवस्थित करें।

चरण 4 - अपने हाथों को कफर से साबुन और पानी के साथो 20 सेकं र् के ललए िोँँँ और साफ ्तौललए से सुखाँँ।

चरण 5 - लेग बैग पैके ट को खोलें। यह सुकनश्चित करें कक पैके ट नया है और खोला नहीं गया है। लेग बैग को पैके ट की प्लास्टक साइर् के अंदर रहने दें।



चरण 6 - नए लेग बैग के नीचे की ओर कनकासी नल या क्लैप को बंद करें। कुछे बैगों मेेंं क्लैप या नल को बंद नहीं ककया जा सकता है।



चरण 7 - लेग बैग नललका को अधिक आरामेदायक ्रतीके से लगाने के ललए आपको उसकी लंबाई काटने की आवश्यकता हो सकती है।

चरण 8 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेलथोलेटेर् स्पिररट्स से साफ की गई कैची का प्रयोग करके नललका को काटें।



चरण 9 - कफर अक्तररति कनेक्टर को (जो पैकेट के अंदर है) नललका के अंत्तमे लसरे में रालें।

चरण 10 - लेग बैग कनेक्टर की कैप को आकहस्ता से ढीला करें, लेककन इसे हटाएँ नहीं।

चरण 11 - कैथोटेर स्टैप से अपने कैथोटेर को ढीला करें या उसे कनकाल दें। अपने कैथोटेर पर खखचाव न पड़ने का ध्यान रखें।



चरण 12 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेलथोलेटेर् स्पिररट्स का प्रयोग करके अपने कैथोटेर और लेग बैग के बीच के जुड़ाव को एक ही ददशा में पोछेकर साफ करें।

सूखने दें।



चरण 13 - अपने एक हाथो से कैथोटेर को दबाकर उसे अपनी उंगललयों से पपच करके मूत के ररसाव को रोकने के ललए कैथोटेर को िरी से कनचोड़ें या उसे मौड़ दें।

अपनी उंगललयों के बजाय ककसी अधिक जोरदार चीज से पपच न करें, क्योंकिक इससे आपके कैथोटेर को नुकसान पहुंच सकता है।

चरण 14 - दूसरे हाथो से आकहस्ता से अपने कैथोटेर और लेग बैग को अलग कर दें, जहाँ वे जुड़े हुए हैं। जोर से अलग न करें, क्योंकिक इससे मूत बाहर झटक सकता है। इस्तेमाल ककए गए लेग बैग को कचरे में रालें।



चरण 15 - नया लेग बैग उठाएँ। अंक्तमे लसरे को पिशया ककए कबना लेग बैग कनेक्टर पर लगी कैप को उतारें।

चरण 16 - अपनी उंगललयों से लसरो को पिशया ककए कबना अपने कै थोेटर के अंक्तमे लसरे मेें लेग बैग कनेक्टर को िके लें।

मेजबूती से साथो मेें जोड़ें।

चरण 17 - आकहस्त्ता से जांच करें कक जुड़ाव सुरश्चित है।

चरण 18 - मूत को नललका से होकर लेग बैग मेें बहने देने के ललए अपने कै थोेटर का क्लैम्प हटाएँ।

चरण 19 - अपने कै थोेटर को अपनी जांघ या पेट के कनचले कहस्से पर कै थोेटर के पट्टे से बाँिें। कै थोेटर मेें अत्यधिक ्तनाव या खखचाव न होने के ललए पयायाप्त्त लंबाई रखें। आपको खखचाव या ददया हुए कबना शरीर को मौड़ने और झुकाने मेें सषिमे होना चाकहए।

चरण 20 - आपको उपलब्ध कराए गए लेग बैग पट्टों, अथोवा यदद लेग बैग स्लीव का उपयोग उपयोग ककया जा्ता है, त्तो उसके मोध्यमे से लेग बैग को अपनी टाँग पर बाँिें।

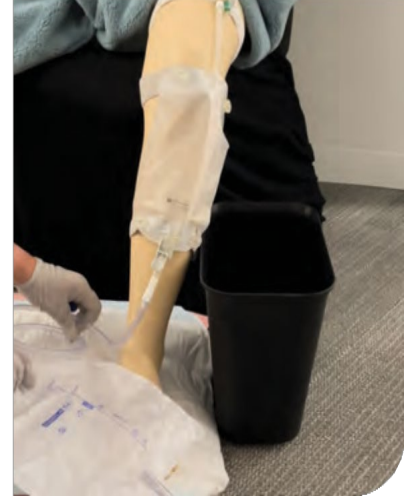
- यह सुकनश्चित करें कक चलते समेय लेग बैग नीचे की ओर न कफसले।



नाइट बैग को कनेक्ट और कर्सकनेक्ट करना

चरण 1 - हरेक रात लेग बैग के अंत्तमे लसरे पर नाइट बैग को कनेक्ट करें। नाइट बैग मेें मूत् के खाली होने के ललए लेग बैग के क्लैप या नल को खुला रखना सुकनश्चित करें है।

चरण 2 - हरेक सुबह लेग बैग के नल या क्लैप को बंद करें और नाइट बैग को हटा दें।



चरण 3 - मूत् को नाइट बैग से टॉयलेट मेें खाली करें। नाइट बैग को पानी और कर्टजजेंट से

िोएँ, कफर अच्ी ्तरह से पानी से छालें।

चरण 4 - नाइट बैग को सूखने के ललए लटका दें। आपका शावर यह करने के ललए एक अच्ी जगह है। नल या क्लैप को खुला रखना सुकनश्चित करें।



संक्रमेणो से बचने के ललए हरेक सप्ताह नए लेग बैग और नाइट बैग का उपयोग ककया जाना चाकहए।

हमें सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर कवषय पर छेह आत्मे-देखभाल पत्क उपलब्ध हैं।

- पत्क 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्क 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सकता/सक्ती हूँ?
- पत्क 3 - मैं लोग बैग को कैसे बदल सकता/सक्ती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सक्ती हूँ?
- पत्क 4 - मैं संक्रमणों से सुरक्षित कैसे रह सकता/सक्ती हूँ?
- पत्क 5 - मदद कुछे गलत हो जाए, तो मुझे क्या करना चाहए?
- पत्क 6 - मैं और अधिक उपकरणों कैसे प्राप्त कर सकता/सक्ती हूँ?

मदद आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्मे-देखभाल कवकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने कवक्षसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक से संपकया कर सकते/सक्ती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेलिया के शौच-संयम प्रतत्प्यान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसांन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में कवकलस्त ककया गया है



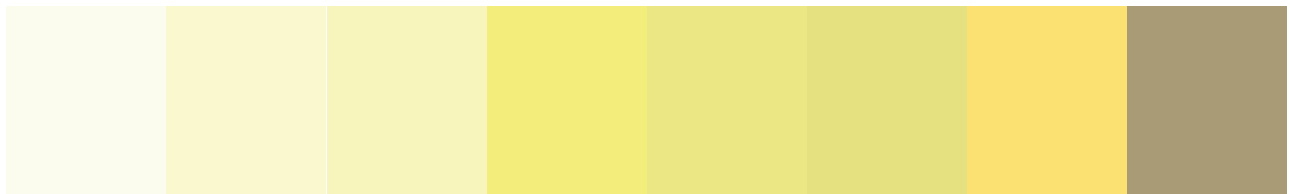
कैथेटर कुछ समस्याएँ पैदा कर सकता है। इससे आपके मूत्र और मूत्राशय में कीटाणुओं का प्रवेश हो सकता है, जिसके कारण संक्रमण पैदा हो सकता है।

मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मुझे संक्रमण हुआ है?

यदि आपको संक्रमण है, तो आपको बुखार, पीठ के किचले कहस्से में बिस्द या अधिक संवेक्षितता, कंपकंपी या भ्रम का अनुभव हो सकता है। अपनी बिस्द या डॉक्टर को तुरंत बताएँ। आपके कैथेटर को बिली और आपकी मूत्र-जाँच करि की आवश्यकता होगी।

मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?

- अपि कैथेटर को छूने से पहले और बाँ में हमेशा अपि हाथ धोएँ।
- जब आपका कैथेटर लगा होता है, तो हमेशा की तरह ही शावर लें। शावर लेते समय अपि कैथेटर को लेग बैग से अलग करेँ। आपकी जाँघ का पट्टा लगा रहि चाकहए और शावर लेने के बाँ एक सूखा पट्टा लगाया जाँ चाकहए। शावर लेने के दौरान लेग बैग के पट्टे भी लगे रहि चाकहए और बाँ में इन्हें सूखे पट्टों से बिल दिया जाँ चाकहए।
- जहाँ आपका कैथेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उस बिन्त के इन्ड-कन्टिनेन्ट हरेक दिनि धोएँ। गन्ध पाँ और साबुनि के कवकल्प के साथ
- धोएँ। साँरण साबुनि आपकी त्वचा को सूखा और असहज बिाएगा। आपकी बिस्द आपको सही साबुनि का चयि करि में सहायता
- ले सकती है।
- कैथेटर के चारटों ओर लेते समय इसे हमेशा एक ही दिशा में ककया जाँ चाकहए। जि पुरुषों की फोरस्कि है, उन्हेँ इसके लेने के लेने चाकहए और हमेशा इसे अपि मूल स्नि पर वापस खींच लेने चाकहए। मकहलाओं को आगे से पीछे की दिशा में लेने चाकहए।
- प्रकतदि 2 लीटर या उससे अधिक तरल पिाथ पीने की कोशिश करेँ (जब तक आपका डॉक्टर आपको अन्यथा बि बताए)। इससे आपके गुँदों और मूत्राशय को खाली करि में सहायता धमलती है। यदि आपका मूत्र गहरे पीले रंग का है, तो इसका मतलब है कि आप पयादत्त मात्रा में पाँ लेने पी रहे/रही हैं।



हाइड्रेटेड

कडहाइड्रेटेड

- हरेक दिा अपि कै थेटर के चारटों ओर त्वचा पर लाशलमा या घावटों के शलए जांच करें।
- जहाूँ कै थेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके पास पाउडर या स्पे का उपयोग ि करें।
- आपके कै थेटर के इिद-कगिद थोड़ी मात्रा में शेष्मा (स्पष्ट, शचपशचपा तरल पिाध्द) होिा सामान्य बात है। यदि आप चचकतत हैं, तो अपि डॉक्टर या िस्द से बात करें।

हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कै थेटर कवषोय पर छह आत्म-िेखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कै थेटर क्या होता है और मुझे कै थेटर की आवश्यकता क्यटों है?
- पत्रक 2 - मैं अपि कै थेटर और बैग की िेखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूँ और िाइट बैग को कैसे किकट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गलत हो जाए, तो मुझे क्या करिा चाकहए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-िेखभाल कवकल्पटों के बारे में और अधिक जािकारी प्राप्त करिा चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टि क्लाकद , राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइ (National Continence Helpline) या अपि कवश्वसिीय स्वास्थय व्ावसाधयक से संपकद कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66 |

ऑस्ट्रेलल्यया के शौच-संयम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्यारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसािि Continence Foundation of Australia के साथ साझेिारी में कवकशसत ककया गया है



आपके कैथेटर के साथ क्या गलत ही सकता है और इन्हें कैसे ठीक गकया जा सकता है या इनसे कैसे बचा जा सकता है, यहीं इसके बारे में जिहिरण दिए गए हैं।

यदि मूत्र लेग बैग में नहीं भर रही है या आपके कैथेटर के डिद्रगिद्र इसका ररसाव ही रही है:

- लेग बैग और अपने कैथेटर के बीच जुड़ाव की जांच करें। अगर यही लेग बैग के साथ ठीक से नहीं जुड़ा है, तो लेग बैग नललका को अपने कैथेटर में जोर से धके लने की कोलिं करें।
- यदि आधे से अधधक लेग बैग मूत्र से भरा हुआ है, तो इसे खाली करे िं।
- यदि कैथेटर या लेग बैग नललका मुड़ी या िबी हुई है, तो नललका को सीधा करें या इसे क्लैम्प से हीटा करें। गिर यही िखें गक बैग में मूत्र जा रही है या नहीं।
- यही जांच करें गक आपका कैथेटर और लेग बैग उिर (पेट) के नीचे सही स्थिगत में है। यदि नहीं, तो स्थिगत को बिलें। यही जांच करें गक आपका कैथेटर और लेग बैग जांघ से बंधे हुए है।
- यही जांच करें गक लेग बैग के पटे लेग बैग के पीछे से हीकर जा रही है, तागक वे मूत्र के प्रवाही को बाधधत न करें।
- यदि आपका मल बहुत कड़ा है, मल-त्याग करने में कदठनाई हीती है, या मल बहुत पतला है। इसका समाधान करने के तरीकों के बारे में बात करने के ललए अपने डॉक्टर या नस्द को कॉल करें।



यदि मूत्र बिरंग है या दुगगंध आती है, तो:

- अधधक मात्रा में तरल पिथ्द पीएँ। मूत्र को कैथेटर से प्रवागहीत करने के ललए प्रगतदिन 2-3 लीटर तरल पिथ्द गपएं।
- यदि आपको बुखार, कंपकंपी, अपनी पीठ के गनचले गहीस्से में िद्र या अधधक संवेिनीलता का अनुभव हीता है, या आप भ्रधमत महीसूस कर रही/रही हैं, तो नस्द या अपने डॉक्टर से संपक्द करें।

मैं अन्य समस्याओं से बचाव कैसे कर सकता/सकती हूँ?

- आपके कैथेटर पर तनाव या खरखचाव हीने से िंदि और मूत्रािय की समस्याएँ ही सकती हैं। यही सुगनश्चित करें गक कैथेटर हीमेिा आपकी जांघ पर पट्टे से बंधा हुआ ही। जहीं आपके कैथेटर को िरीर पर पट्टे से बांधा गया ही और जहीं यही आपके िरीर में प्रवेि करता ही, उसके बीच पयादप्त लंबाई रखें तागक अत्यधक तनाव या खरखचाव न ही।
- कब्ज़ (कड़े मल) हीने से बचने में सहीयता के ललए िल और सस्ब्जयाँ खाएँ और पयादप्त मात्रा में तरल-पिाथद लें, क्योगक कब्ज़ से मूत्रािय पर िबाव पड़ सकता ही और समस्याएँ पैिा ही सकती हैं।
- कम मात्रा में कैिीन (चाय / कॉिी / कोला पेय / चॉकलेट) और एल्कोहील का सेवन गकया जाना चागहीए, क्योगक इनसे मूत्रािय की समस्याएँ पैिा ही सकती हैं।

यदि समस्याएँ बनी रहीती हैं, तो इनके बारे में बात करने के ललए अपनी नस्द या डॉक्टर से संपक्द करें।

हीम सहीयता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर गवषय पर छही आत्म-िेखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या हीता ही और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यो ही?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की िेखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लोग बैग को कैसे बिल सकता/सकती हूँ और नाइट बैग को कैसे कनेक्ट कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं संक्रमण से सुरश्चित कैसे रही सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गलत ही जाए, तो मुझे क्या करना चागहीए?
- पत्रक 6 - मैं और अधक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप अन्य आत्म-िेखभाल गवकल्पो के बारे में और अधक जानकारी प्राप्त करना चाहीते/चाहीती हैं, तो आप बोल्टन क्लाक्द, राष्टीय िौच-संयम हील्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने गवश्चसनीय स्वास्थय व्ावसाधक से संपक्द कर सकते/सकती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्टीय शौच-संयम हेल्पलाइन 1800 33 00 66 |

ऑस्ट्रेलल्यया के शौच-संयम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्यारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसािि Continence Foundation of Australia के साथ साझेिारी में कवकशसत ककया गया है



मैं और मेरा कैथेटर

मैं और अधिक उपकरण कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

How can I get more equipment?

आत्म-देखभराल शीट 6

नर्स आपको अपनी आवश्यकता की वस्तुएँ प्राप्त करने में मदद देगी। कतु छ वस्तुएँ ननःशतुल्क हो
रकती हैं और कतु छ वस्तुओं के लिए आपको भतुगतान करने की आवश्यकता होगी। नर्स आपको बताएगी
नक आपको क्वा चानहए और इन्हें कैरे प्राप्त नक्या जाए।

उपकरण

- कैथेटर, उदाहरणकेलिए: प्रकार / आकार बताएँ
- िंग बैग / कैथेटर वैल्व
- नाइट बैग / ननकार्ी बोति
- कैथेटर स्टैप ्या अन्य
- कैथेटर पैक
- र्वेदनाहारी जेि
- अन्य

और अधिक जानकारी के लिए

नर्नीकरण के लिए र्मेक्सन

राज्य

राष्ट्रमेंडि

अन्य (एनडीआईए, पैके ज्ड देखभाि, डीवीए)

उपकरण कहाँ रे प्राप्त करें

हमें हरियता कैरे कर कते हैं?

मैं और मेरा कैथटर नवष पर छह आत्मे-देखभा पित्रक उपिब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथटर क्या होता है और मेतुझे कैथटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथटर और बैग की देखभाि कैरे कर कता/कती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं िंग बैग को कैरे बदि कता/कती हूँ और नाइट बैग को कैरे कनेक्ट कर कता/कती हूँ?
- पत्रक 4 - मैं रंक्रमेण रे तुरक्षित कैरे रह कता/कती हूँ?
- पत्रक 5 - यदद कतु छ गित हो जाए, तो मेतुझे क्या करना चानहए?
- पत्रक 6 - मैं और अधिक उपकरण कैरे प्ाप्त कर कता/कती हूँ?

यदद आपके पार कोई प्त्र हैं या आप अन्य आत्मे-देखभाि नवकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्ाप्त करना चाहते/चाहती हैं,

तो आप बोल्टन क्िाक्स, राष्ट्रीय शौच-रंयमे हेल्पिाइन (National Continence Helpline) या अपने नवश्चर्नीय स्वास्थ्य व्ावर्ाध्यक रे रंपक्स कर कते/कती हैं।

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

रयाष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलयाइन 1800 33 00 66।

ऑस्ट्रेललया के शौच-संयम प्रततष्यान (Continence Foundation of Australia) द्यारया प्रदयान की गई तन:शुल्क टेलीफोन सेवया, जो गोपनीय जयानकयारी, सलयाह और समथन प्रदयान करती है।

यह संसाििन Continence Foundation of Australia के साथ साझेरारी में तवकलसत तक्या गया है

