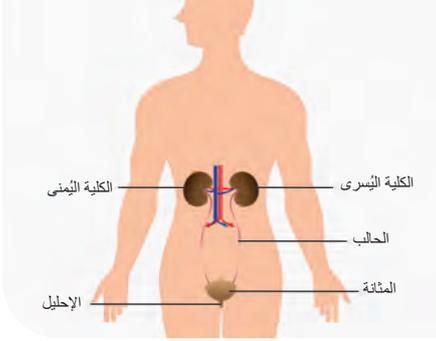


# كيف أعتني بقسطرتي ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟



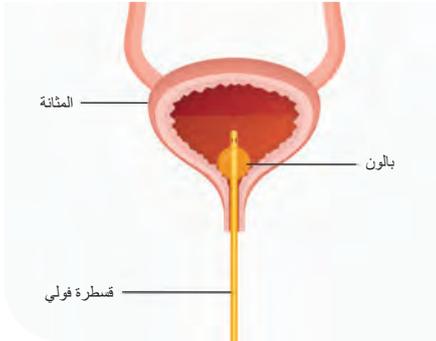
What is a catheter and why do I have one?

## العناية الذاتية - الورقة 1



## كيف ينتج جسمي البول وكيف يتخلص منه؟

تنتج الكلى البول. ويتكوّن البول من الماء الزائد وأشياء أخرى لا يحتاج إليها الجسم. عند تكوين البول يتم تخزينه في المثانة. ويتمّ تفريغ البول من المثانة عبر أنبوب ضيّق يسمى الإحليل.



## ما هي القسطرة البولية؟

القسطرة هي أنبوب مجوّف يتمّ إدخاله في المثانة لتفريغ البول. ويوجد بطرف القسطرة بالون صغير يتمّ ملأه بالماء المُعقّم لمنعها من الانزلاق خارج المثانة. وقد تُستخدم القسطرة لبضعة أيام أو لفترة أطول. سيُخبرك طبيبك أو ممرضتك بالمدة التي يجب أن تستخدم فيها القسطرة.

## لماذا أستخدم القسطرة البولية؟

قد تستخدم القسطرة البولية لأسباب مختلفة. وإليك البعض منها:

- لديك انسداد في المثانة أو الإحليل يمنع تفريغ البول.
- قد لا تعمل مثانتك بشكل صحيح.
- لا يمكنك النهوض والذهاب إلى المرحاض وفوط سلس البول لا تفيدك.
- سلس البول الذي تعاني منه أدّى إلى مشاكل جلدية.
- ستخضع لعملية جراحية أو خضعت مؤخراً لعملية جراحية ويجب استخدام القسطرة.

تحدّث إلى طبيبك أو ممرضتك حول سبب استخدامك للقسطرة.



## كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفّر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنّب الإصابة بالالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المُعدّات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة الذي تثق به.

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

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

1300 22 11 22 

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول   
البول 1800 33 00 66

خدمة هاتفية مجانية تقدّمها مؤسسة سلس البول في  
أستراليا (Continence Foundation of Australia)،  
والتي توفّر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.



تمّ إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia

# كيف أعتني بقسطرتي كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟



How do I care for my catheter and bags?

العناية الذاتية - الورقة 2



يجب تثبيت القسطرة على جسمك من خلال ربطها بفخذك أو بطنك. وهذا سيساعد على منع سحبها للخارج وشعورك بالألم. لا ينبغي شدّ القسطرة بين مكان تثبيتها على جسمك ومكان إدخالها في جسمك. ستبيّن لك الممرضة كيفية القيام بذلك.

هناك نوعان من الأكياس لجمع البول من القسطرة.

- كيس للساق - كيس صغير يتمّ تثبيته على ساقك أثناء النهار.
- كيس ليلي - كيس ذو سعة أكبر يُستخدم لجمع البول أثناء الليل. يمكنك وضع الكيس الليلي داخل دلو أو كيس نظيف لإبعاده عن الأرضية، أو على مسند خاص تستطيع الممرضة توفيره لك.



كيس ليلي على مسند



كيس الساق



يتم توصيل كيس الساق بالقسطرة أولاً ويتمّ ربطه بساقك بعد ذلك. تأكد من ربط الشريط وراء كيس الساق، حتى لا يمنع تدفق البول. وتأكد أيضاً من وجود الكيس تحت مستوى المثانة طوال الوقت. ستبيّن لك الممرضة كيفية القيام بذلك.

تم تحديثها في شهر أيار/مايو 2022

Bolton Clarke هو الاسم التجاري لمجموعة شركات هي RSL Care Bolton Clarke Limited ACN 010 488 454 و Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 و RDNS HomeCare Limited ACN 152 438 152



أفرغ كيس الساق عندما يمتلئ لنصفه حتى لا يصبح أثقل من اللازم. إذا أصبح ثقيلاً فسوف يشدّ على القسطرة ويسبّب لك المشاكل مثل تسرّب البول والألم.

ستغيّر الممرضة أو الطبيب القسطرة حسب الحاجة. وسيتمّ ذلك كل 12 أسبوعاً على الأقل.

## كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفّر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعني بالقسطرة البولية والأكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنّب الإصابة بالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المُعدّات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة الذي تثق به.

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

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

1300 22 11 22 

 الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول 1800 33 00 66.

خدمة هاتفية مجانية تقدّمها مؤسسة سلس البول في أستراليا (Continence Foundation of Australia)، والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.



تمّ إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia

تم تحديثها في شهر أيار/مايو 2022

Bolton Clarke هو الاسم التجاري لمجموعة شركات هي RSL Care Bolton Clarke Limited ACN 010 488 454 و Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 و RDNS HomeCare Limited ACN 152 438 152

# كيف أعتني بقسطرتي

## كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟



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

### العناية الذاتية - الورقة 3

ينبغي استخدام كيس الساق وكيس الليل لمدة أسبوع واحد فقط.

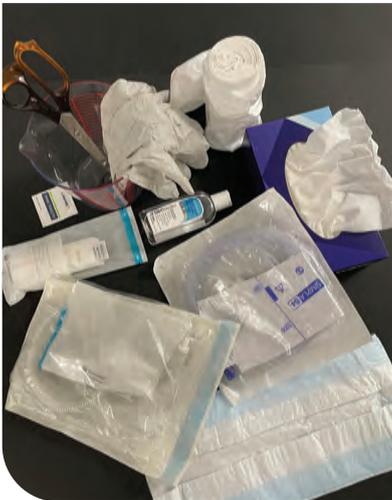
### تغيير كيس الساق:

#### التخطيط:

- سيتم إخبارك وإطلاعك على كيفية العناية بكيس الساق.
- اقرأ التعليمات حول كيفية العناية بالكيس حتى تكون متأكدًا من الخطوات.
- تأكد من أن لديك كمية كافية من المعدات واطلب المزيد قبل نفاذ الكمية. واطلب المساعدة من الممرضة عند الحاجة.
- لتغيير الكيس، ائثر على مكان آمن ومنزوي يتّصف بما يلي:
  - إضاءة جيدة لكي تتمكن من رؤية ما تفعله.
  - مساحة نظيفة ودافئة بحيث تتجنبّ الالتواء والانحناء ومدّ يدك للوصول إلى المعدات البعيدة عنك.
  - اغسل يديك قبل تحضير المعدات.

#### التحضير:

- امسح المساحة التي ستضع عليها معدّاتك بالماء الدافئ والصابون أو استخدم مناديل مُبللة مُطهّرة.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وجففهما باستخدام منشفة نظيفة.
- اجمع جميع المعدات أولاً حتى تكون مستعداً.
- ستخبرك الممرضة التي تعتني بك ما هي المعدات التي تحتاج إليها من هذه القائمة:



- مسحة كحولية أو قطنة وسبيرتو (الكحول الميثيلي)
- كيس ساق جديد في عبوة مُحكمة الإغلاق
- وعاء أو إبريق (يُستخدم فقط من أجل إفراغ البول فيه)
- قفازات
- مقص
- محارم أو ورق تواليت
- منشفة أو غطاء لحماية الملابس/السرير
- كيس للنفايات

**الخطوة 1 -** اغسل يديك مجدداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وجففهما باستخدام منشفة نظيفة.

- إذا ساعدك شخص آخر في تغيير كيس ساقك، فعليه ارتداء القفازات.

**الخطوة 2 -** قبل تغيير كيس الساق، اتبع الخطوات التالية لإفراغ البول من كيس الساق في المرحاض أو الحاوية أو الإبريق:

- فكّ الشريط اللاصق الذي يربط الكيس بساقك
  - ضع الكيس فوق المرحاض أو الحاوية أو الإبريق وافتح المشبك أو صنوبر التفريغ للسماح بتصريف البول
  - لا تضغط على الكيس لتسريع تدفق البول عند تفريغه
  - عندما يفرغ الكيس، أغلق المشبك أو صنوبر التفريغ وجفّفه بمحزمة أو ورق تواليت وارمه في كيس النفايات.
- إذا كنت تستخدم وعاءً أو إبريقاً، أفرغ البول في المرحاض واشطفه ثم اغسله بالماء والصابون.

**الخطوة 3 -** عندما تصبح جاهزاً لتغيير كيس الساق، اخلع ملابسك أو ارفعها لكي تستطيع الوصول إلى القسطرة البولية والكيس بارتياح.

**الخطوة 4 -** اغسل يديك مجدداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وجففهما باستخدام منشفة نظيفة.



**الخطوة 5 -** افتح الحزمة التي تحتوي على كيس الساق. وتأكد من أن الحزمة جديدة ولم يتم فتحها من قبل. اترك كيس الساق على الجانب الداخلي البلاستيكي للحزمة.



**الخطوة 6 -** أغلق المشبك أو صنوبر التفريغ في الجزء السفلي من كيس الساق الجديد. بعض المشابك أو صنابير تفريغ الأكياس قد لا تكون مغلقة.



**الخطوة 7 -** قد تحتاج إلى قص أنبوب كيس الساق حتى يصبح طوله مناسباً أكثر لك عند تثبيته على ساقك.

**الخطوة 8 -** قص الأنبوب بالمقص الذي تمّ تعقيمه بمسحة كحولية أو قطنة وسبيرتو.

**الخطوة 9 -** أدخل الوصلة الإضافية (الموجودة داخل الحزمة) في طرف الأنبوب.



**الخطوة 10 -** فكّ غطاء وصلة كيس الساق برفق، لكن لا تنزعه.

**الخطوة 11 -** فكّ القسطرة أو انزعها من الشريط اللاصق. واحرص على عدم سحب القسطرة.

**الخطوة 12 -** نظّف الوصلة بين القسطرة وكيس الساق عن طريق مسحها في اتجاه واحد، بمسحة كحولية أو قطنة وسبيرتو.

دعها لتجفّ.



**الخطوة 13 -** اقرص القسطرة بأصابعك باستخدام يد واحدة أو قمّ بطيها برفق لمنع تسرّب البول.

لا تقرصها باستخدام أي شيء أقوى من أصابعك لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف القسطرة.



**الخطوة 14 -** ذلك القسطرة وكيس الساق يرفق عند نقطة الوصل بينهما باليد الأخرى. لا تفكّها بالقوة لأن هذا قد يؤدي إلى نفص البول في كل مكان. ضع الكيس المُستعمل مع النفايات.



**الخطوة 15** - خذ كيس الساق الجديد. انزع غطاء وصلة كيس الساق دون لمس طرفها.

**الخطوة 16** - ادفع وصلة كيس الساق لتدخل في طرف القسطرة دون لمس الأطراف بأصابعك. ادفعهما بحزم.

**الخطوة 17** - تحقّق برفق من أن الوصلة بينهما ثابتة.

**الخطوة 18** - افتح مشبك القسطرة للسماح للبول بالتدفّق عبر الأنبوب إلى كيس الساق.

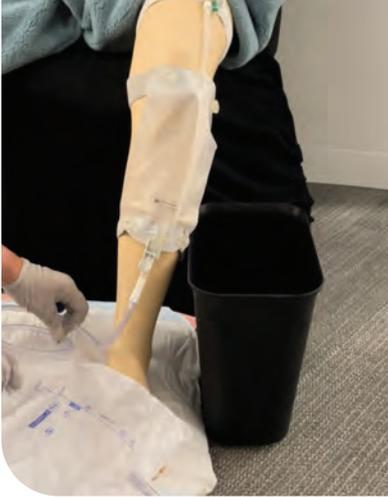


**الخطوة 19** - اربط القسطرة بفخذك أو أسفل معدتك باستخدام الشريط اللاصق. تأكّد من أن الأنبوب طويل بما يكفي حتى لا تكون القسطرة مشدودة للغاية ولمنع سحبها للخارج. ويجب أن تتمكّن من الالتفاف والانحناء دون سحب القسطرة أو الشعور بالألم.

**الخطوة 20** - اربط الكيس بساقلك باستخدام الشريطين اللاصقين أو حقيبة كيس الساق في حال استخدامها.

• تأكّد من أن كيس الساق لا ينزلق للأسفل عند التحرك.

## توصيل الكيس الليلي وفصله



**الخطوة 1** - كل ليلة قم بتوصيل الكيس الليلي بطرف كيس الساق. تأكد من أن مشبك أو صنوبر تفريغ كيس الساق مفتوح للسماح بإفراغ البول في الكيس الليلي.

**الخطوة 2** - عند الصباح، أغلق مشبك أو صنوبر تفريغ كيس الساق وانزع الكيس الليلي.

**الخطوة 3** - أفرغ البول من الكيس الليلي في المراض. اغسل الكيس الليلي بالماء والصابون، واشطفه جيداً بالماء.

**الخطوة 4** - علق الكيس حتى يجف، يمكنك على سبيل المثال تعليقه في حجرة الدش. تأكد من أن المشبك أو صنوبر التفريغ مفتوح.



يجب استخدام كيس جديد للساق وكيس ليلي كل أسبوع لتجنب الإصابة بالالتهابات.



## كيف يمكننا المساعدة؟

- تتوفّر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".
- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
  - الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟
  - الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
  - الورقة 4 - كيف يمكنني تجنّب الإصابة بالالتهابات؟
  - الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
  - الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المُعدّات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة الذي تثق به.

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

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

1300 22 11 22 

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول   
البول 1800 33 00 66

خدمة هاتفية مجانية تقدّمها مؤسسة سلس البول في  
أستراليا (Continence Foundation of Australia)،  
والتي توفّر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.



تمّ إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia

# كيف أعطني بقسطرتي كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهابات؟



## How can I avoid infections?

### العناية الذاتية - الورقة 4

قد تتسبب القسطرة في ظهور بعض المشاكل، فهي قد تسمح بدخول الجراثيم إلى البول والمثانة مما يسبب الإصابة بالالتهابات.

## كيف أعرف أنني أعاني من الالتهاب؟

إذا كان لديك التهاب فقد تعاني من الحمى أو آلام في أسفل الظهر أو ألم عند لمس الظهر أو رعشة أو ارتباك. أخبر ممرضتك أو طبيبك على الفور، إذ يجب تغيير قسطرتك وإجراء فحص للبول.

## كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهابات؟

- اغسل يديك دائماً قبل لمس القسطرة وبعدها.
- استحمّ كالمعتاد عند استخدامك للقسطرة. ولا تفصل القسطرة عن كيس الساق عند الاستحمام. يجب إبقاء الشريط اللاصق مثبتاً على فخذك واستبداله بشريط جاف بعد الاستحمام. كما يجب إبقاء أشربة أكياس الساق مكانها أثناء الاستحمام واستبدالها بأشربة جافة بعد ذلك.
- اغسل المنطقة المحيطة بنقطة دخول القسطرة إلى جسمك كل يوم. استخدم الماء الدافئ وبديل الصابون، فالصابون العادي يجفّف بشرتك ويسبب تهيجها. تستطيع ممرضتك مساعدتك في اختيار الصابون المناسب لك.
- عند غسل المنطقة المحيطة بالقسطرة، يجب التنظيف دائماً في اتجاه واحد. يجب على الرجال الذين لديهم قلفة القضيب أن يغسلوا المنطقة تحتها وأن يعيدوها دائماً إلى وضعها الأصلي. ويجب على النساء الاغتسال من الأمام إلى الخلف.
- حاول شرب 2 لتر أو أكثر من السوائل يومياً (ما لم يمنعك طبيبك عن القيام بذلك)، فهذا يساعد على تنظيف الكلى والمثانة. إذا كان لون بولك أصفر داكن، فهذا يعني أنك لم تشرب كمية كافية من السوائل.



كمية كافية من السوائل

كمية غير كافية من السوائل

- تحقّق يومياً من وجود احمرار في الجلد أو تقرّحات حول القسطرة.
- لا تستخدم البودرة أو البخاخات بالقرب من نقطة دخول القسطرة إلى جسمك.
- من الطبيعي أن تعثر على كمية صغيرة من المادة المخاطية (سائل شفاف ولزج) حول القسطرة. تحدّث إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي مخاوف.

## كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفّر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنّب العدوى؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المُعدّات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة الذي تثق به.

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

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

1300 22 11 22 

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول 1800 33 00 66 

خدمة هاتفية مجانية تقدّمها مؤسسة سلس البول في  
أستراليا (Continence Foundation of Australia)،  
والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.



تمّ إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia

# كيف أعتني بقسطرتي ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟



What do I do if something goes wrong?

## العناية الذاتية - الورقة 5

إليك بعض الأمثلة حول المشاكل التي قد تواجهك فيما يتعلّق بالقسطرة وكيف تحلّها أو تتجنّبها.

### في حال عدم تصريف البول في كيس الساق أو في حال تسرّب البول من القسطرة:



- افحص الوصلة بين كيس الساق والقسطرة. إذا لم تكن القسطرة موصولة بكيس الساق بشكل صحيح، فحاول دفع أنبوب كيس الساق بحزم داخل القسطرة.
- أفرغ الكيس إذا كان ممتلئاً أكثر من النصف.
- إذا كان أنبوب القسطرة أو كيس الساق مطويّاً أو مقفولاً، فقم بتسوية الأنبوب (اجعله مستقيماً) أو افتحه. وافحصه لتتأكد من تصريف البول بعد ذلك.
- تأكد من أن القسطرة وكيس الساق في مكانهما الصحيح أسفل مستوى البطن، وإلا غيّر مكانهما. تأكد من ربط القسطرة وكيس الساق بالفخذ.
- تأكد من أن أربطة الشريط اللاصق لكيس الساق موجودة خلف الكيس، حتى لا توقف تدفق البول.
- إذا كان البراز صلباً أو سائلاً أو لديك صعوبة في التبرز. اتصل بطبيبك أو ممرضتك لمناقشة الحلول المتوفرة أمامك.

### إذا تغيّر لون البول أو كانت رائحته كريهة:

- اشرب كمية إضافية من السوائل. اشرب يومياً 2-3 لتر من السوائل لكي يستمر البول بالتدفق عبر القسطرة.
- اتصل بالممرضة أو بطبيبك إذا كنت تعاني من حمى أو رعشة أو ألم في أسفل ظهرك أو ألم عند لمس أسفل ظهرك أو تشعر بالارتباك.

## كيف يمكنني تجنّب المشاكل الأخرى؟

- قد يتسبّب شدّ القسطرة أو سحبها في حدوث ألم ومشاكل في المثانة. تأكّد من ربط القسطرة دائماً بفخذك. تأكّد من أن الأنبوب طويل بما يكفي بين الشريط اللاصق وبين نقطة دخول القسطرة في جسمك حتى لا تكون القسطرة مشدودة للغاية ولمنع سحبها للخارج.
  - تناول الفاكهة والخضار واشرب كمية كافية من السوائل للوقاية من الإمساك (البراز الصلب) لأن هذا يمكن أن يضغط على المثانة ويسبّب المشاكل.
  - يجب تناول كمية قليلة من الكافيين (الشاي / القهوة / مشروبات الكولا الغازية / الشوكولاتة) والكحول لأنها قد تسبّب مشاكل في المثانة.
- في حال استمرار معاناتك من المشاكل، اتصل بممرضتك أو طبيبك لمناقشتها.

## كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفّر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعني بالقسطرة البولية والأكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنّب الإصابة بالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المُعدّات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة الذي تثق به.

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

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

1300 22 11 22 

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول 1800 33 00 66 

خدمة هاتفية مجانية تقدّمها مؤسسة سلس البول في أستراليا (Continence Foundation of Australia)، والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرّيّة.



تمّ إعداد هذا المورد بالشراكة مع  
Continence Foundation  
of Australia

# كيف أعتني بقسطرتي كيف يمكنني الحصول على المزيد من المُعدّات؟



How can I get more equipment?

## العناية الذاتية - الورقة 6

ستساعدك الممرضة في الحصول على المواد التي تحتاجها. يمكنك الحصول على بعضها مجاناً وستدفع ثمن البعض الآخر. ستُعلمك الممرضة بما تحتاجه وكيف تحصل عليه.

### المعدات

- ..... القسطرة: مثلاً حدّد نوعها / حجمها
- ..... كيس الساق / صمام القسطرة
- ..... الكيس الليلي / زجاجة التصريف
- ..... الشريط اللاصق للقسطرة أو غيره
- ..... حزمة القسطرة
- ..... جل التخدير
- ..... غيرها

### معلومات إضافية

الدعم المالي

..... الولاية

..... الكومنولث

..... غيره (برنامج NDIS، حزم الرعاية، DVA)

..... أين تجد المعدات

.....

## كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعطني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعطني بالقسطرة البولية والأكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة بالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المُعدّات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة الذي تثق به.

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

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

1300 22 11 22 

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول   
1800 33 00 66

خدمة هاتفية مجانية تقدّمها مؤسسة سلس البول في  
أستراليا (Continence Foundation of Australia)،  
والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.



تمّ إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia