

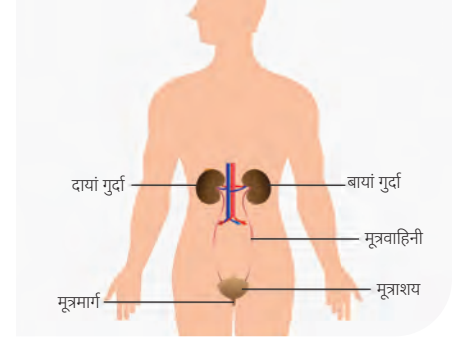
कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?

What is a catheter and why do I have one?

आत्म-देखभाल शीट 1

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

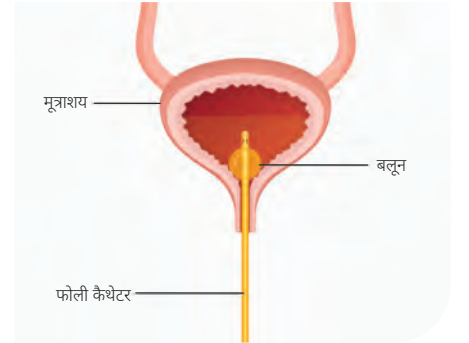
मूत्र (पेशाब) को गुर्दे बनाते हैं। मूत्र अतिरिक्त पानी और अन्य चीजों से बना होता है, जिनकी शरीर को आवश्यकता नहीं होती है। मूत्र बन जाने के बाद यह मूत्राशय में एकत्र होता है। मूत्र एक संकीर्ण नलिका के माध्यम से मूत्राशय से बाहर निकलता है, जिसे मूत्रमार्ग कहा जाता है।



कैथेटर क्या होता है?

कैथेटर एक रिक्त नलिका होता है, जिसे मूत्र को खाली करने के लिए मूत्राशय में डाला जाता है।

कैथेटर के अंतिम छोर पर जीवाणुरहित जल से भरा छोटा गुब्बारा होता है। गुब्बारा यह सुनिश्चित करता है कि कैथेटर बाहर न निकल पाए। आपको कुछ दिनों के लिए या लंबे समय तक कैथेटर की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर या नर्स आपको बताएगी कि आपको कितने समय के लिए कैथेटर लगाए रखना होगा।



मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?

आपको कई कारणों से कैथेटर की आवश्यकता हो सकती है। इन कारणों में से कुछ कारण ये हो सकते हैं:

- आपके मूत्राशय या मूत्रमार्ग में रुकावट है, जो मूत्र खाली नहीं होने देती है।
- आपका मूत्राशय संभावित रूप से ठीक से काम नहीं कर रहा है।
- आप उठकर शौचालय जाने में सक्षम नहीं हैं; असंयम पैड्स से सहायता नहीं मिल रही है।
- आपके मूत्र असंयम से आपकी त्वचा में समस्याएँ पैदा हो रही हैं।
- आपका ऑपरेशन होने जा रहा है या आपका हाल में ऑपरेशन किया गया है और कैथेटर की आवश्यकता है।

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



हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर विषय पर छह आत्म-देखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल 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 गलत 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-देखभाल विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक 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 प्रतिष्ठान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क टेलीफोन सेवा, जो गोपनीय जानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में विकसित किया गया है



आपके कैथेटर को शरीर पर पट्टे से बंधा हुआ होना चाहिए, या तो आपकी जांघ पर या फिर उदर (पेट) पर। इससे खिंचाव होने और दर्द रोकने में सहायता मिलेगी। 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 चाहिए। नर्स आपको दिखाएगी कि यह कैसे करना है।



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

- लेग बैग - एक छोटे आकार का बैग, जिसे आप दिन के दौरान अपने पैर पर पट्टे से बांधते/बांधती हैं।
- नाइट बैग - रात के दौरान मूत्र एकत्र करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला काफी बड़े आकार का बैग। नाइट बैग को फर्श से दूर रखने के लिए एक साफ बाल्टी या बैग में, या फिर एक विशेष स्टैंड पर रखा जा सकता है, जो नर्स आपको दे सकती है।



लेग बैग



स्टैंड पर रखा हुआ नाइट बैग

लेग बैग को आपके कैथेटर से जोड़ा जाता है और फिर बैग को आपके पैर पर पट्टे से बांधा जाता है। पट्टे को लेग बैग के पीछे से होकर ले जाना सुनिश्चित करें, ताकि यह मूत्र के प्रवाह को रोक न सके। यह सुनिश्चित करें कि बैग हमेशा मूत्राशय से नीचे लगा हो। नर्स आपको दिखाएगी कि यह कैसे करना है।



आधा भरा होने पर लेग बैग को खाली कर दें, ताकि यह बहुत भारी न हो जाए। अगर यह बहुत भारी हो जाता है, तो यह कैथेटर पर खिंचाव पैदा करेगा और रिसाव तथा दर्द जैसी समस्याएँ पैदा होंगी।

नर्स या डॉक्टर आवश्यकतानुसार कैथेटर बदलेंगे। यह कम से कम हरेक 12 सप्ताहों में किया जाएगा।



हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर विषय पर छह आत्म-देखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल 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 सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 5 - यदि कुछ गलत 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-देखभाल विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक 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 प्रतिष्ठान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क टेलीफोन सेवा, जो गोपनीय जानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में विकसित किया गया है



लेग बैग और नाइट बैग, इन दोनों का उपयोग केवल एक सप्ताह के लिए ही किया जाना चाहिए।

अपना लेग बैग बदलना:

योजना:

- आपको बताया और दिखाया जाएगा कि आपको अपने लेग बैग की देखभाल कैसे करनी चाहिए।
- अपनी देखभाल के तरीकों के बारे में निर्देश पढ़ें, ताकि आप चरणों के बारे में सुनिश्चित हो सकें।
- अपने पास पर्याप्त मात्रा में स्टोमा उपकरण रखना सुनिश्चित करें और इसके समाप्त होने से पहले ही और अधिक के लिए ऑर्डर दें। यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो नर्स से पूछें।
- अपने बैग को बदलने के लिए एक सुरक्षित, निजी जगह ढूँढें जहाँ आपको:
 - यह देखने के लिए प्रकाश उपलब्ध है कि आप क्या कर रहे/रही हैं।
 - एक साफ और गर्म जगह उपलब्ध है, जहाँ आपको शरीर को मोड़ने, घुमाने या बहुत दूर तक खींचने की आवश्यकता नहीं है।
- अपने उपकरणों को तैयार करने से पहले अपने हाथों को धोएँ।

तैयारी करें:

- जिस क्षेत्र में आप अपने उपकरण रख रहे/रही हैं, उसे गर्म पानी और डिटर्जेंट या कीटाणुशोधक पोंछे से साफ करें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी के साथ 20 सेकंड के लिए धोएँ और एक साफ तौलिये से सुखाएँ।
- पहले से ही सभी उपकरणों को एकत्र कर लें, ताकि आप तैयार रहें।
- आपकी नर्स आपको बताएगी कि आपको इस सूची में से कौन से उपकरणों की आवश्यकता होगी:
 - एल्कोहल स्वैब या रुई का फाहा और मेथिलेटेड स्पिरिट्स
 - सीलबंद पैकेजिंग में नया लेग बैग
 - कंटेनर या जग (मूत्र को खाली करने के लिए रखा गया)
 - दस्ताने
 - कैंची
 - टिशू या टॉयलेट पेपर
 - कपड़ों/बिस्तर को सुरक्षित रखने के लिए तौलिया या सुरक्षा
 - कचरे का बैग



चरण 1 - अपने हाथों को फिर से साबुन और पानी के साथ 20 सेकंड के लिए धोएँ और साफ तौलिए से सुखाएँ।

- यदि कोई अन्य व्यक्ति आपके लेग बैग को बदलने में आपकी सहायता करता है, तो उन्हें दस्ताने पहनने चाहिए।

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

- अपने पैर पर लगे लेग बैग के पट्टों को ढीला करें
- मूत्र को खाली करने के लिए टॉयलेट, कंटेनर या जग पर लगे लेग बैग को पकड़कर निकासी नल या क्लैप को खोलें
- खाली करते समय मूत्र-प्रवाह को तेज करने के लिए लेग बैग को निचोड़ें नहीं
- जब यह खाली हो जाए, तो नल या क्लैप को बंद कर दें नल या क्लैप को टिश्यू या टॉयलेट पेपर से सुखाएँ और उसे कचरे में डाल दें।

यदि आप कंटेनर या जग का उपयोग कर रहे/रही हैं, तो मूत्र को टॉयलेट में खाली करके फ्लश कर दें, फिर कंटेनर या जग को पानी और डिटर्जेंट से धोएँ।

चरण 3 - जब आप लेग बैग को बदलने के लिए तैयार हों, तो मूत्र कैथेटर और लेग बैग तक पहुंचने में सहायता के लिए अपने कपड़ों को हटा दें या फिर से व्यवस्थित करें।

चरण 4 - अपने हाथों को फिर से साबुन और पानी के साथ 20 सेकंड के लिए धोएँ और साफ तौलिए से सुखाएँ।

चरण 5 - लेग बैग पैकेट को खोलें। यह सुनिश्चित करें कि पैकेट नया है और खोला नहीं गया है। लेग बैग को पैकेट की प्लास्टिक साइड के अंदर रहने दें।



चरण 6 - नए लेग बैग के नीचे की ओर निकासी नल या क्लैप को बंद करें। कुछ बैगों में क्लैप या नल को बंद नहीं किया जा सकता है।



चरण 7 - लेग बैग नलिका को अधिक आरामदायक तरीके से लगाने के लिए आपको उसकी लंबाई काटने की आवश्यकता हो सकती है।

चरण 8 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेथिलेटेड स्पिरिट्स से साफ की गई कैंची का प्रयोग करके नलिका को काटें।

चरण 9 - फिर अतिरिक्त कनेक्टर को (जो पैकेट के अंदर है) नलिका के अंतिम सिरे में डालें।

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

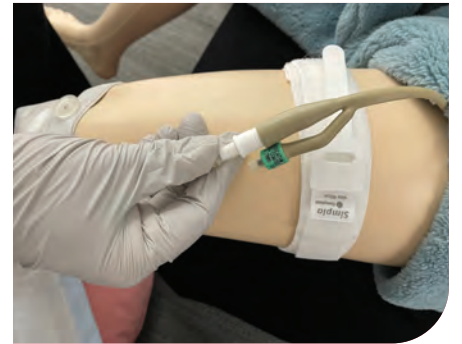
चरण 11 - कैथेटर स्ट्रैप से अपने कैथेटर को ढीला करें या उसे निकाल दें। अपने कैथेटर पर खिंचाव न पड़ने का ध्यान रखें।

चरण 12 - एल्कोहल स्वैब या रुई के फाहे और मेथिलेटेड स्पिरिट्स का प्रयोग करके अपने कैथेटर और लेग बैग के बीच के जुड़ाव को एक ही दिशा में पोंछकर साफ करें। सूखने दें।

चरण 13 - अपने एक हाथ से कैथेटर को दबाकर उसे अपनी उंगलियों से पिंच करके मूत्र के रिसाव को रोकने के लिए कैथेटर को धीरे से निचोड़ें या उसे मोड़ दें।

अपनी उंगलियों के बजाय किसी अधिक जोरदार चीज से पिंच न करें, क्योंकि इससे आपके कैथेटर को नुकसान पहुंच सकता है।

चरण 14 - दूसरे हाथ से आहिस्ता से अपने कैथेटर और लेग बैग को अलग कर दें, जहाँ वे जुड़े हुए हैं। जोर से अलग न करें, क्योंकि इससे मूत्र बाहर झटक सकता है। इस्तेमाल किए गए लेग बैग को कचरे में डालें।



चरण 15 - नया लेग बैग उठाएँ। अंतिम सिरे को स्पर्श किए बिना लेग बैग कनेक्टर पर लगी कैप को उतारें।

चरण 16 - अपनी उंगलियों से सिरों को स्पर्श किए बिना अपने कैथेटर के अंतिम सिरे में लेग बैग कनेक्टर को धकेलें।

मजबूती से साथ में जोड़ें।

चरण 17 - आहिस्ता से जांच करें कि जुड़ाव सुरक्षित है।

चरण 18 - मूत्र को नलिका से होकर लेग बैग में बहने देने के लिए अपने कैथेटर का क्लैम्प हटाएँ।

चरण 19 - अपने कैथेटर को अपनी जांघ या पेट के निचले हिस्से पर कैथेटर के पट्टे से बाँधें। कैथेटर में अत्यधिक तनाव या खिंचाव न होने के लिए पर्याप्त लंबाई रखें। आपको खिंचाव या दर्द हुए बिना शरीर को मोड़ने और झुकाने में सक्षम होना चाहिए।

चरण 20 - आपको उपलब्ध कराए गए लेग बैग पट्टों, अथवा यदि लेग बैग स्लीव का उपयोग किया जाता है, तो उसके माध्यम से लेग बैग को अपनी टाँग पर बाँधें।

- यह सुनिश्चित करें कि चलते समय लेग बैग नीचे की ओर न फिसले।



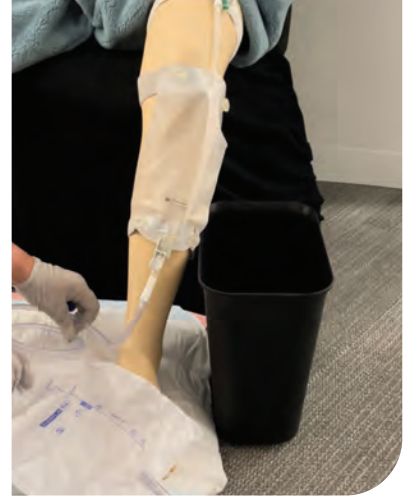
नाइट बैग को कनेक्ट और डिसकनेक्ट करना

चरण 1 - हरेक रात लेग बैग के अंतिम सिरे पर नाइट बैग को कनेक्ट करें। नाइट बैग में मूत्र के खाली होने के लिए लेग बैग के क्लैप या नल को खुला रखना सुनिश्चित करें है।

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

चरण 3 - मूत्र को नाइट बैग से टॉयलेट में खाली करें। नाइट बैग को पानी और डिटरजेंट से धोएँ, फिर अच्छी तरह से पानी से छालें।

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



संक्रमण से बचने के लिए हरेक सप्ताह नए लेग बैग और नाइट बैग का उपयोग किया जाना चाहिए।



हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर विषय पर छह आत्म-देखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल 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 गलत 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-देखभाल विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक 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 प्रतिष्ठान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क टेलीफोन सेवा, जो गोपनीय जानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में विकसित किया 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 निचले हिस्से में दर्द या अधिक संवेदनशीलता, कंपकंपी या भ्रम का अनुभव हो सकता है। अपनी नर्स या डॉक्टर को तुरंत बताएँ। आपके कैथेटर को बदलने और आपकी मूत्र-जाँच करने की आवश्यकता होगी।

मैं संक्रमण से सुरक्षित कैसे रह सकता/सकती हूँ?

- अपने कैथेटर को छूने से पहले और बाद में हमेशा अपने हाथ धोएँ।
- जब आपका कैथेटर लगा होता है, तो हमेशा की तरह ही शावर लें। शावर लेते समय अपने कैथेटर को लेग बैग से अलग न करें। आपकी जांघ का पट्टा लगा रहना चाहिए और शावर लेने के बाद एक सूखा पट्टा लगाया जाना चाहिए। शावर लेने के दौरान लेग बैग के पट्टे भी लगे रहने चाहिए और बाद में इन्हें सूखे पट्टों से बदल दिया जाना चाहिए।
- जहाँ आपका कैथेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उस क्षेत्र के इर्द-गिर्द हरेक दिन धोएँ। गर्म पानी और साबुन के विकल्प के साथ धोएँ। साधारण साबुन आपकी त्वचा को सूखा और असहज बनाएगा। आपकी नर्स आपको सही साबुन का चयन करने में सहायता दे सकती है।
- कैथेटर के चारों ओर धोते समय इसे हमेशा एक ही दिशा में किया जाना चाहिए। जिन पुरुषों की फोरस्किन है, उन्हें इसके नीचे धोना चाहिए और हमेशा इसे अपने मूल स्थान पर वापस खींच लेना चाहिए। महिलाओं को आगे से पीछे की दिशा में धोना चाहिए।
- प्रतिदिन 2 लीटर या उससे अधिक तरल पदार्थ पीने की कोशिश करें (जब तक आपका डॉक्टर आपको अन्यथा न बताए)। इससे आपके गुर्दों और मूत्राशय को खाली करने में सहायता मिलती है। यदि आपका मूत्र गहरे पीले रंग का है, तो इसका मतलब है कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पी रहे/रही हैं।



हाइड्रेटेड

डिहाइड्रेटेड



- हरेक दिन अपने कैथेटर के चारों ओर त्वचा पर लालिमा या घावों के लिए जांच करें।
- जहाँ कैथेटर आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके पास पाउडर या स्रे का उपयोग न करें।
- आपके कैथेटर के इर्द-गिर्द थोड़ी मात्रा में श्लेष्मा (स्पष्ट, चिपचिपा तरल पदार्थ) होना सामान्य बात है। यदि आप चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर विषय पर छह आत्म-देखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल 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 गलत 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-देखभाल विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक 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 प्रतिष्ठान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क टेलीफोन सेवा, जो गोपनीय जानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में विकसित किया गया है



मई 2022 में अपडेट किया गया

RSL Care Bolton Clarke Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 और RDNS HomeCare Limited ACN 152 438 152 कंपनियों के एक समूह के लिए ब्रांड नाम बोल्टन क्लार्क है

आपके कैथेटर के साथ क्या गलत हो सकता है और इन्हें कैसे ठीक किया जा सकता है या इनसे कैसे बचा जा सकता है, यहाँ इसके बारे में उदाहरण दिए गए हैं।

यदि मूत्र लेग बैग में नहीं भर रहा है या आपके कैथेटर के इर्द-गिर्द इसका रिसाव हो रहा है:

- लेग बैग और अपने कैथेटर के बीच जुड़ाव की जांच करें। अगर यह लेग बैग के साथ ठीक से नहीं जुड़ा है, तो लेग बैग नलिका को अपने कैथेटर में जोर से धकेलने की कोशिश करें।
- यदि आधे से अधिक लेग बैग मूत्र से भरा हुआ है, तो इसे खाली कर दें।
- यदि कैथेटर या लेग बैग नलिका मुड़ी या दबी हुई है, तो नलिका को सीधा करें या इसे क्लैम्प से हटा करें। फिर यह देखें कि बैग में मूत्र जा रहा है या नहीं।
- यह जाँच करें कि आपका कैथेटर और लेग बैग उदर (पेट) के नीचे सही स्थिति में हैं। यदि नहीं, तो स्थिति को बदलें। यह जाँच करें कि आपका कैथेटर और लेग बैग जांघ से बंधे हुए हैं।
- यह जाँच करें कि लेग बैग के पट्टे लेग बैग के पीछे से होकर जा रहे हैं, ताकि वे मूत्र के प्रवाह को बाधित न करें।
- यदि आपका मल बहुत कड़ा है, मल-त्याग करने में कठिनाई होती है, या मल बहुत पतला है। इसका समाधान करने के तरीकों के बारे में बात करने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स को कॉल करें।



यदि मूत्र बदरंग है या दुर्गंध आती है, तो:

- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीएँ। मूत्र को कैथेटर से प्रवाहित करने के लिए प्रतिदिन 2-3 लीटर तरल पदार्थ पिएँ।
- यदि आपको बुखार, कंपकंपी, अपनी पीठ के निचले हिस्से में दर्द या अधिक संवेदनशीलता का अनुभव होता है, या आप भ्रमित महसूस कर रहे/रही हैं, तो नर्स या अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

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

- आपके कैथेटर पर तनाव या खिंचाव होने से दर्द और मूत्राशय की समस्याएँ हो सकती हैं। यह सुनिश्चित करें कि कैथेटर हमेशा आपकी जांघ पर पट्टे से बंधा हुआ है। जहाँ आपके कैथेटर को शरीर पर पट्टे से बांधा गया है और जहाँ यह आपके शरीर में प्रवेश करता है, उसके बीच पर्याप्त लंबाई रखें ताकि अत्यधिक तनाव या खिंचाव न हो।
- कब्ज़ (कड़े मल) होने से बचने में सहायता के लिए फल और सब्जियाँ खाएँ और पर्याप्त मात्रा में तरल-पदार्थ लें, क्योंकि कब्ज़ से मूत्राशय पर दबाव पड़ सकता है और समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।
- कम मात्रा में कैफीन (चाय / कॉफी / कोला पेय / चॉकलेट) और एल्कोहल का सेवन किया जाना चाहिए, क्योंकि इनसे मूत्राशय की समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

यदि समस्याएँ बनी रहती हैं, तो इनके बारे में बात करने के लिए अपनी नर्स या डॉक्टर से संपर्क करें।

हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर विषय पर छह आत्म-देखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल 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 गलत 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-देखभाल विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक 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 प्रतिष्ठान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क टेलीफोन सेवा, जो गोपनीय जानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में विकसित किया गया है





मैं और मेरा कैथेटर

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

How can I get more equipment?

आत्म-देखभाल शीट 6

नर्स आपको अपनी आवश्यकता की वस्तुएँ प्राप्त करने में सहायता देगी। कुछ वस्तुएँ निःशुल्क हो सकती हैं और कुछ वस्तुओं के लिए आपको भुगतान करने की आवश्यकता होगी। नर्स आपको बताएगी कि आपको क्या चाहिए और इन्हें कैसे प्राप्त किया जाए।

उपकरण

- कैथेटर, उदाहरण के लिए: प्रकार / आकार बताएँ
- लेग बैग / कैथेटर वैल्व
- नाइट बैग / निकासी बोतल
- कैथेटर स्ट्रैप या अन्य
- कैथेटर पैक
- संवेदनाहारी जेल
- अन्य

और अधिक जानकारी के लिए

निधीकरण के लिए समर्थन

राज्य

राष्ट्रमंडल

अन्य (एनडीआईएस, पैकेज्ड देखभाल, डीवीए)

उपकरण कहाँ से प्राप्त करें

.....



हम सहायता कैसे कर सकते हैं?

मैं और मेरा कैथेटर विषय पर छह आत्म-देखभाल पत्रक उपलब्ध हैं।

- पत्रक 1 - कैथेटर क्या होता है और मुझे कैथेटर की आवश्यकता क्यों है?
- पत्रक 2 - मैं अपने कैथेटर और बैग की देखभाल कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- पत्रक 3 - मैं लेग बैग को कैसे बदल 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 गलत 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-देखभाल विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो आप बोल्टन क्लार्क, राष्ट्रीय शौच-संयम हेल्पलाइन (National Continence Helpline) या अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य व्यावसायिक 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 प्रतिष्ठान (Continence Foundation of Australia) द्वारा प्रदान की गई निःशुल्क टेलीफोन सेवा, जो गोपनीय जानकारी, सलाह और समर्थन प्रदान करती है।

यह संसाधन Continence Foundation of Australia के साथ साझेदारी में विकसित किया गया है

