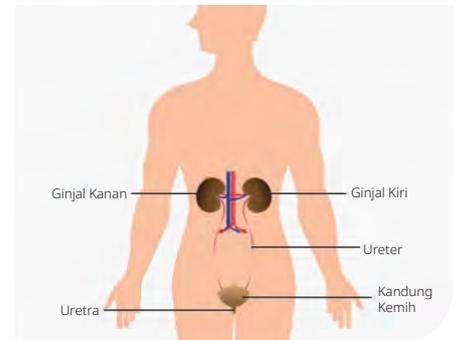


Bagaimana tubuh saya membuat dan mengeluarkan urine?

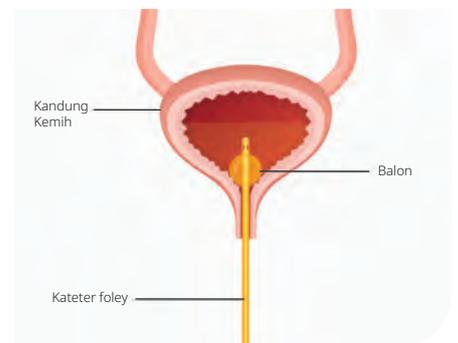
Ginjal memproduksi urine (kencing). Urine terdiri dari cairan berlebih dan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan tubuh. Setelah diproduksi, urine disimpan di kandung kemih. Urine dikeluarkan dari kandung kemih melalui tabung sempit yang disebut uretra.



Apakah kateter?

Kateter adalah tabung berongga yang dimasukkan ke dalam kandung kemih untuk mengosongkan urine.

Ujung kateter memiliki balon kecil yang diisi dengan air steril. Balon ini berfungsi memastikan bahwa kateter tidak jatuh. Anda mungkin memerlukan kateter selama beberapa hari atau lebih. Dokter atau perawat Anda akan memberi tahu Anda berapa lama Anda harus menggunakan kateter.



Mengapa saya menggunakan kateter?

Anda mungkin menggunakan kateter karena berbagai alasan. Beberapa alasan tersebut mungkin adalah:

- Anda memiliki penyumbatan di kandung kemih atau uretra yang tidak memungkinkan urine untuk dikuras.
- Kandung kemih Anda mungkin tidak berfungsi dengan baik.
- Anda tidak bisa bangun dan pergi ke toilet; pembalut untuk inkontinensia tidak bisa membantu.
- Inkontinensia urine Anda telah menyebabkan masalah dengan kulit Anda.
- Anda akan menjalani operasi atau baru saja menjalani operasi dan membutuhkan kateter.

Bicaralah dengan dokter atau perawat Anda tentang mengapa Anda menggunakan kateter.





Bagaimana kami bisa membantu?

Tersedia enam lembar perawatan diri Saya dan Kateter Saya.

- Lembar 1 - Apa itu kateter dan mengapa saya menggunakannya?
- Lembar 2 - Bagaimana cara merawat kateter dan kantong saya?
- Lembar 3 - Bagaimana cara mengganti kantong kaki dan menghubungkan kantong tidur (night bag)?
- Lembar 4 - Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?
- Lembar 5 - Apa yang harus saya lakukan jika terjadi kesalahan?
- Lembar 6 - Bagaimana saya bisa mendapatkan tambahan peralatan?

Jika Anda memiliki pertanyaan atau ingin mencari tahu tentang pilihan perawatan diri lainnya, Anda dapat menghubungi Bolton Clarke, National Continence Helpline, atau profesional kesehatan terpercaya Anda.

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 **Saluran Bantuan Kontinensia Nasional
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.**

**Layanan telepon gratis, disediakan oleh Continence
Foundation of Australia, yang menyediakan informasi,
saran dan dukungan yang bersifat rahasia.**

Sumber daya ini dibuat melalui kemitraan dengan Continence Foundation of Australia



Kateter Anda harus diikat ke tubuh, baik di paha atau abdomen (perut). Ini akan membantu mencegah rasa tertarik dan rasa sakit. Kateter Anda tidak boleh tertarik kencang antara tempat pengikatnya dan tempat masuknya ke dalam tubuh Anda. Perawat akan menunjukkan cara melakukannya.



Ada dua jenis kantong untuk menampung urine dari kateter Anda.

- Kantong kaki - kantong kecil yang Anda ikat ke kaki Anda di siang hari.
- Kantong tidur (night bag) - kantong yang jauh lebih besar yang digunakan untuk menampung urine pada malam hari. Kantong tidur dapat diletakkan di dalam ember atau kantong bersih untuk menjauhkannya dari lantai, atau di atas dudukan khusus yang dapat disediakan perawat untuk Anda.



Kantong Kaki



Kantong malam pada dudukan khusus

Kantong kaki terhubung ke kateter Anda dan kemudian diikat ke kaki Anda. Pastikan talinya berada di belakang kantong kaki, agar tidak menghentikan aliran urine. Pastikan posisi kantong selalu lebih rendah dari kandung kemih. Perawat akan menunjukkan cara melakukannya.



Kosongkan setelah kantong kaki sudah setengah penuh agar tidak terlalu berat. Jika terlalu berat akan menarik kateter dan menimbulkan masalah, seperti bocor dan nyeri.

Perawat atau dokter akan mengganti kateter sesuai kebutuhan. Ini akan dilakukan setidaknya setiap 12 minggu.



Bagaimana kami bisa membantu?

Tersedia enam lembar perawatan diri Saya dan Kateter Saya.

- Lembar 1 - Apakah kateter dan mengapa saya menggunakannya?
- Lembar 2 - Bagaimana cara merawat kateter dan kantong saya?
- Lembar 3 - Bagaimana cara mengganti kantong kaki dan menghubungkan kantong tidur (night bag)?
- Lembar 4 - Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?
- Lembar 5 - Apa yang harus saya lakukan jika terjadi kesalahan?
- Lembar 6 - Bagaimana saya bisa mendapatkan tambahan peralatan?

Jika Anda memiliki pertanyaan atau ingin mencari tahu tentang pilihan perawatan diri lainnya, Anda dapat menghubungi Bolton Clarke, National Continence Helpline, atau profesional kesehatan terpercaya Anda.

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 **Saluran Bantuan Kontinensia Nasional
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.**

**Layanan telepon gratis, disediakan oleh Continence
Foundation of Australia, yang menyediakan informasi,
saran dan bantuan yang bersifat rahasia.**

Sumber daya ini dibuat melalui kemitraan dengan Continence Foundation of Australia

Baik kantong kaki dan kantong tidur harus digunakan selama satu minggu saja.

Mengganti kantong kaki saya:

Rencana:

- Anda akan diberitahu dan diperlihatkan cara merawat kantong kaki Anda.
- Baca instruksi tentang cara melakukan perawatan Anda sehingga Anda yakin dengan langkah-langkahnya.
- Pastikan Anda memiliki peralatan yang cukup dan pesan persediaan baru sebelum kehabisan. Tanyakan kepada perawat apakah Anda harus dibantu.
- Temukan tempat yang aman dan menjaga privasi untuk mengganti kantong Anda, dan di tempat tersebut harus ada:
 - Cahaya untuk melihat apa yang Anda lakukan.
 - Ruang yang bersih dan hangat, di mana Anda tidak perlu memutar badan, membungkuk, atau menjangkau terlalu jauh.
- Cuci tangan Anda sebelum menyiapkan peralatan Anda.

Persiapkan:

- Bersihkan permukaan tempat Anda meletakkan peralatan dengan air hangat dan deterjen atau lap disinfektan.
- Cuci tangan Anda dengan sabun dan air selama 20 detik dan keringkan dengan handuk bersih.
- Kumpulkan semua peralatan terlebih dahulu agar Anda siap.
- Perawat Anda akan memberi tahu Anda peralatan apa yang Anda perlukan dari daftar ini:
 - Penyeka alkohol atau bola kapas dan minuman beralkohol
 - Kantong kaki baru dalam kemasan tertutup
 - Wadah atau kendi (tempat menuangkan urine)
 - Sarung tangan
 - Gunting
 - Tisu atau kertas toilet
 - Handuk atau pelindung untuk pakaian/tempat tidur
 - Kantong sampah



Langkah 1 - Cuci tangan Anda lagi dengan sabun dan air selama 20 detik dan keringkan dengan handuk bersih.

- Jika orang lain membantu Anda mengganti kantong kaki Anda, orang itu harus mengenakan sarung tangan.

Langkah 2 - Sebelum mengganti kantong kaki, kosongkan semua urine dari kantong kaki ke toilet, wadah, atau kendi dengan:

- melonggarkan tali yang menahan kantong kaki di kaki Anda
- memegang kantong kaki di atas toilet, wadah atau kendi dan buka keran drainase atau penjepit untuk memungkinkan urine mengalir keluar
- jangan memencet kantong kaki untuk mempercepat aliran urine saat mengosongkan kantong
- setelah kosong, tutup keran atau keringkan keran atau tutup dengan tisu atau tisu toilet and buang ke tempat sampah.

Jika menggunakan wadah atau kendi, buang urine ke toilet dan siram, lalu cuci dengan air dan deterjen.

Langkah 3 - Saat Anda siap untuk mengganti kantong kaki, lepaskan atau atur ulang pakaian Anda untuk membantu Anda mencapai kateter urine dan kantong kaki.

Langkah 4 - Cuci tangan Anda lagi dengan sabun dan air selama 20 detik dan keringkan dengan handuk bersih.

Langkah 5 - Buka pak kantong kaki. Pastikan paket masih baru dan belum dibuka. Biarkan kantong kaki diletakkan di bagian dalam sisi plastik paket.



Langkah 6 - Tutup keran drainase atau klem di bagian bawah kantong kaki baru. Beberapa kantong mungkin tidak memiliki klem atau keran yang tertutup.



Langkah 7 - Anda mungkin perlu memotong pipa kantong kaki agar lebih nyaman dipakai.

Langkah 8 - Potong tabung dengan gunting yang dibersihkan dengan kapas alkohol atau bola kapas dan alkohol dimetilasi.

Langkah 9 - Kemudian masukkan konektor tambahan (dapat ditemukan di dalam paket) ke ujung tabung.

Langkah 10 - Secara perlahan longgarkan tutup konektor kantong kaki, tetapi jangan lepaskan.

Langkah 11 - Kendurkan atau lepaskan kateter dari tali kateter. Berhati-hatilah untuk tidak menarik kateter Anda.

Langkah 12 - Bersihkan sambungan antara kateter dan kantong kaki dengan menyeka, dalam satu arah, dengan kapas alkohol atau bola kapas dan alkohol dimetilasi.

Biarkan hingga kering.

Langkah 13 - Jepit tutup kateter dengan jari dengan menggunakan satu tangan untuk menekan atau melipat perlahan kateter untuk menghentikan kebocoran urine.

Jangan menjepit dengan sesuatu yang lebih kuat dari jari Anda karena dapat merusak kateter Anda.

Langkah 14 - Dengan tangan yang lain, pijat perlahan kateter dan kantong kaki di tempat yang terhubung. Jangan menariknya dengan paksa karena ini dapat membuat urine terpercik. Buang kantong kaki bekas ke tempat sampah.



Langkah 15 - Ambil kantong kaki baru. Lepaskan tutup pada konektor tas kaki tanpa menyentuh ujungnya.

Langkah 16 - Dorong konektor kantong kaki ke ujung kateter tanpa menyentuh ujungnya dengan jari.

TEKAN KEDUANYA DENGAN KERAS.

Langkah 17 - Periksa dengan hati-hati apakah koneksi sudah aman.

Langkah 18 - Buka klem kateter Anda untuk memungkinkan urine mengalir melalui selang ke dalam kantong kaki.

Langkah 19 - Pasang kateter ke paha atau perut bagian bawah dengan tali pengikat kateter. Biarkan cukup panjang sehingga kateter Anda tidak terlalu kencang atau tertarik. Anda harus bisa memutar dan menekuk badan tanpa menarik atau sakit.

Langkah 20 - Pasang kantong kaki ke kaki Anda dengan dua tali kantong kaki yang disediakan atau sarung kantong kaki jika digunakan.

- Pastikan kantong kaki tidak tergelincir saat Anda bergerak.



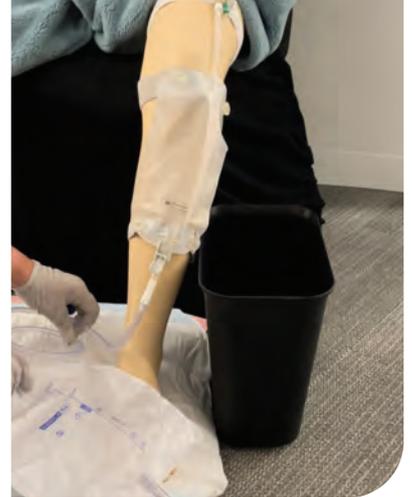
Menghubungkan dan melepaskan kantong tidur (night bag)

Langkah 1 - Setiap malam hubungkan kantong tidur ke ujung tas kaki. Pastikan klem atau keran kantong kaki terbuka untuk membiarkan air seni mengalir ke kantong tidur.

Langkah 2 - Setiap pagi tutup keran atau klem kantong kaki dan lepaskan kantong tidur.

Langkah 3 - Kosongkan urine dari kantong tidur ke toilet. Cuci kantong tidur dengan air dan deterjen, bilas bersih dengan air.

Langkah 4 - Gantungkan kantong malam hingga kering. Tempat yang baik untuk menggantungnya adalah di kamar mandi Anda. Pastikan keran atau penjepitnya terbuka.



Setiap minggu kantong kaki dan kantong tidur harus diganti untuk menghindari infeksi.



Bagaimana kami bisa membantu?

Tersedia enam lembar perawatan diri Saya dan Kateter Saya.

- Lembar 1 - Apakah kateter dan mengapa saya menggunakannya?
- Lembar 2 - Bagaimana cara merawat kateter dan kantong saya?
- Lembar 3 - Bagaimana cara mengganti kantong kaki dan menghubungkan kantong tidur (night bag)?
- Lembar 4 - Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?
- Lembar 5 - Apa yang harus saya lakukan jika terjadi kesalahan?
- Lembar 6 - Bagaimana saya bisa mendapatkan tambahan peralatan?

Jika Anda memiliki pertanyaan atau ingin mencari tahu tentang pilihan perawatan diri lainnya, Anda dapat menghubungi Bolton Clarke, National Continence Helpline, atau profesional kesehatan terpercaya Anda.

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 **Saluran Bantuan Kontinensia Nasional
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.**

**Layanan telepon gratis, disediakan oleh Continence
Foundation of Australia, yang menyediakan informasi,
saran dan bantuan yang bersifat rahasia.**

Sumber daya ini dibuat melalui kemitraan dengan Continence Foundation of Australia



Saya dan kateter saya

Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?

How can I avoid infections?

Lembar perawatan diri 4

Kateter dapat menyebabkan beberapa masalah. Kateter dapat memungkinkan kuman masuk ke urine dan kandung kemih Anda dan menyebabkan infeksi.

Bagaimana saya tahu apakah saya terkena infeksi atau tidak?

Jika Anda terkena infeksi, Anda mungkin mengalami demam, nyeri punggung bawah atau nyeri tekan, kedinginan atau kebingungan. Segera beri tahu perawat atau dokter Anda. Kateter Anda perlu diganti dan urine Anda harus diuji.

Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?

- Selalu cuci tangan Anda sebelum dan sesudah menyentuh kateter Anda.
- Mandi seperti biasa bila Anda memiliki kateter. Jangan lepaskan kateter Anda dari kantong kaki saat mandi. Tali paha Anda harus tetap terpasang dan yang kering dipakai setelah mandi. Tali pengikat kantong kaki juga harus tetap terpasang selama mandi dan diganti dengan yang kering setelah mandi.
- Cucilah setiap hari permukaan sekitar area tempat kateter Anda masuk ke tubuh Anda. Cuci dengan air hangat dan pengganti sabun. Sabun biasa akan menyebabkan kulit kering dan iritasi kulit. Perawat Anda dapat membantu Anda memilih sabun yang tepat.
- Saat mencuci permukaan di sekitar kateter, selalu lakukan dalam satu arah. Pria yang memiliki kulit khatan harus membasuh bagian bawahnya dan selalu mengembalikannya ke tempat semula. Wanita harus mencuci dari arah depan ke belakang.
- Usahakan minum 2 liter atau lebih cairan per hari (kecuali dokter Anda melarangnya). Ini membantu membersihkan ginjal dan kandung kemih Anda. Jika urine Anda berwarna kuning tua, itu berarti Anda belum cukup minum.





- Periksa kulit setiap hari apakah ada kemerahan atau luka di sekitar kateter Anda.
- Jangan gunakan bedak atau semprotan di dekat tempat masuknya kateter ke dalam tubuh Anda.
- Sedikit lendir (cairan bening dan lengket) di sekitar kateter Anda itu normal saja. Jika Anda khawatir, bicarakan dengan dokter atau perawat Anda.

Bagaimana kami bisa membantu?

Tersedia enam lembar perawatan diri Saya dan Kateter Saya.

- Lembar 1 - Apakah kateter dan mengapa saya menggunakannya?
- Lembar 2 - Bagaimana cara merawat kateter dan kantong saya?
- Lembar 3 - Bagaimana cara mengganti kantong kaki dan menghubungkan kantong tidur (night bag)?
- Lembar 4 - Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?
- Lembar 5 - Apa yang harus saya lakukan jika terjadi kesalahan?
- Lembar 6 - Bagaimana saya bisa mendapatkan tambahan peralatan?

Jika Anda memiliki pertanyaan atau ingin mencari tahu tentang pilihan perawatan diri lainnya, Anda dapat menghubungi Bolton Clarke, National Continence Helpline, atau tenaga kesehatan terpercaya Anda.

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 **Saluran Bantuan Kontinensia Nasional
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.**

**Layanan telepon gratis, disediakan oleh Continence
Foundation of Australia, yang menyediakan informasi,
saran dan bantuan yang bersifat rahasia.**

Sumber daya ini dibuat melalui kemitraan dengan Continence Foundation of Australia



Apa yang harus saya lakukan jika terjadi kesalahan?

What do I do if something goes wrong?

Lembar perawatan diri 5

Ini adalah contoh kesalahannya yang bisa terjadi dengan kateter Anda dan cara memperbaiki atau menghindarinya.

Jika urine tidak mengalir ke kantong kaki atau bocor di sekitar kateter Anda:

- Periksa sambungan antara kantong kaki dan kateter Anda. Jika tidak terhubung ke kantong kaki dengan benar, coba dorong selang kantong kaki dengan kuat ke dalam kateter Anda.
- Jika kantong kaki berisi urine lebih dari setengah penuh, kosongkan.
- Jika tabung kateter atau kantong kaki terlipat atau terjepit, luruskan tabung atau buka klemnya. Periksa apakah urine sudah mengalir.
- Periksa apakah kateter dan kantong kaki Anda berada pada posisi yang tepat di bawah abdomen (perut). Jika tidak, ubah posisinya. Periksa apakah kateter dan tas kaki Anda sudah terikat ke paha.
- Periksa apakah tali pengikat kantong kaki berada di belakang kantong kaki, sehingga tidak menghentikan aliran urine.
- Jika Anda sulit buang air besar, sembelit atau mencret. Hubungi dokter atau perawat Anda untuk mendiskusikan cara mengatasinya.



Jika urine berubah warna atau berbau:

- Minum lebih banyak cairan. Setiap hari minum 2-3 liter cairan supaya urine terus mengalir melalui kateter Anda.
- Hubungi perawat atau dokter Anda jika Anda mengalami demam, panas dingin, nyeri atau nyeri tekan di punggung bagian bawah, atau merasa bingung.

Bagaimana saya bisa menghindari masalah lain?

- Ketatnya kateter atau menarik kateter Anda dapat menyebabkan rasa sakit dan masalah kandung kemih. Pastikan bahwa kateter selalu diikat ke paha Anda. Beri jarak yang cukup antara tali dan tempat masuknya kateter ke dalam tubuh Anda agar tidak terlalu kencang atau terasa ditarik.
- Makan buah dan sayuran dan minum yang cukup untuk membantu mencegah sembelit (kotoran keras) karena hal ini dapat menekan kandung kemih dan menyebabkan masalah.
- Kafein (teh / kopi / minuman cola / coklat) dan alkohol harus dikonsumsi dalam jumlah kecil karena dapat menyebabkan masalah kandung kemih.

Jika masalah berlanjut diskusikan dengan perawat atau dokter Anda.

Bagaimana kami bisa membantu?

Tersedia enam lembar perawatan diri Saya dan Kateter Saya.

- Lembar 1 - Apa itu kateter dan mengapa saya menggunakannya?
- Lembar 2 - Bagaimana cara merawat kateter dan kantong saya?
- Lembar 3 - Bagaimana cara mengganti kantong kaki dan menghubungkan kantong tidur (night bag)?
- Lembar 4 - Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?
- Lembar 5 - Apa yang harus saya lakukan jika terjadi kesalahan?
- Lembar 6 - Bagaimana saya bisa mendapatkan tambahan peralatan?

Jika Anda memiliki pertanyaan atau ingin mencari tahu tentang pilihan perawatan diri lainnya, Anda dapat menghubungi Bolton Clarke, National Continence Helpline, atau tenaga kesehatan terpercaya Anda.

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 **Saluran Bantuan Kontinensia Nasional
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.**

**Layanan telepon gratis, disediakan oleh Continence
Foundation of Australia, yang menyediakan informasi,
saran dan bantuan yang bersifat rahasia.**

Sumber daya ini dibuat melalui
kemitraan dengan Continence
Foundation of Australia





Saya dan kateter saya

Bagaimana saya bisa mendapatka tambahan peralatan?

How can I get more equipment?

Lembar perawatan diri 6

Perawat akan membantu Anda mendapatkan barang apa yang Anda butuhkan. Beberapa barang mungkin gratis dan beberapa harus bayar. Perawat akan memberi tahu Anda apa yang Anda butuhkan dan bagaimana mendapatkannya.

Peralatan

- Kateter, misal: tentukan jenis / ukuran
- kantong kaki / katup kateter
- Kantong tidur (night bag) / botol drainase
- Tali kateter atau lainnya
- Pak kateter
- Gel anestesi
- Lainnya

Informasi lebih lanjut

Dukungan pendanaan

Negara Bagian

Negara Persemakmuran

Lainnya (NDIS, paket perawatan, DVA)

Di mana mendapatkan peralatan?

.....

Bagaimana kami bisa membantu?

Tersedia enam lembar perawatan diri Saya dan Kateter Saya.

- Lembar 1 - Apa arti kateter dan mengapa saya menggunakannya?
- Lembar 2 - Bagaimana cara merawat kateter dan kantong saya?
- Lembar 3 - Bagaimana cara mengganti kantong kaki dan menghubungkan kantong tidur (night bag)?
- Lembar 4 - Bagaimana saya dapat menghindari infeksi?
- Lembar 5 - Apa yang harus saya lakukan jika terjadi kesalahan?
- Lembar 6 - Bagaimana saya bisa mendapatkan tambahan peralatan?

Jika Anda memiliki pertanyaan atau ingin mencari tahu tentang pilihan perawatan diri lainnya, Anda dapat menghubungi Bolton Clarke, National Continence Helpline, atau profesional kesehatan terpercaya Anda.

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 **Saluran Bantuan Kontinensia Nasional
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.**

**Layanan telepon gratis, disediakan oleh Continence
Foundation of Australia, yang menyediakan informasi,
saran dan bantuan yang bersifat rahasia.**

Sumber daya ini dibuat melalui kemitraan dengan Continence Foundation of Australia

