Punjabi

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ – 1 ਬੈਗ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ
Caring for Your Urinary Bag at Home – 1 Bag System

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨਾਲ ਕੈਥੇਟਰ (ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ) ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- **ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਬੈਗ,** ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 500 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ 1000 ਮਿ.ਲਿ. ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਗ ਨੂੰ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ,** ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 1500 ਮਿ.ਲਿ. ਤੋਂ 2000 ਮਿ.ਲਿ. ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੱਕ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਮੰਜੀ ਨਾਲ ਲਟਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਟੀ ਜਿਹੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਬੈਗ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਰਿਫਲੈੱਕਸ ਵਾਲਵ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਲਵ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬਦਲੀਏ

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਥੇਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੈਗ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇ। ਸਿਰਫ਼ ਬੈਗ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਬੈਗ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

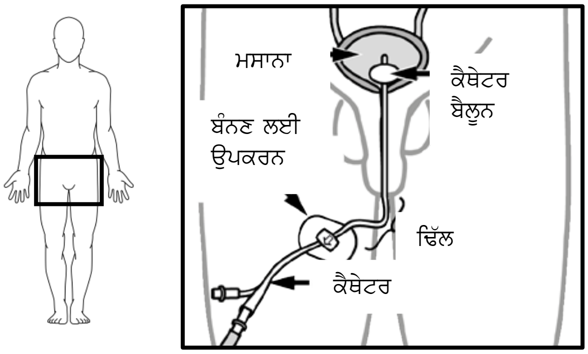
ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਬਦਲੋ ਜਦੋਂ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੈਗ ਦਾ ਰੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਬੈਗ ਚੋਣ ਲੱਗ ਜਾਏ।

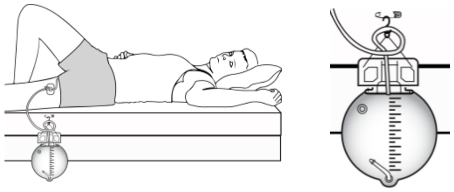
ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ

ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੂਤਰ ਨਲੀ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਮਾਰੋ।

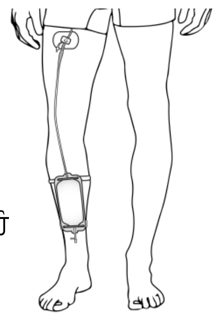
ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪੱਟ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਟਿਊਬ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਟੇਪ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਿਊਬ ਢਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ।



ਬੈਗ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਰੁਸੀ ਜਾਂ ਮੰਜੀ ਨਾਲ ਲਟਕਾਓ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਟੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਲਮਕਣ ਦਿਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇਤਨੇ ਕੁ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਬੈਗ ਲੱਤ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨਾ ਖਿਸਕ ਜਾਏ।



ਕੈਥੇਟਰ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਵੱਟ/ਵਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਏ। ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਵਲ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੈਗ ½ ਜਾਂ 1/3 ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਲੱਤ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈੱਟ ਜਾਂ ਫ਼ਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਉ।

ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਬਦਲੋ ਜਦੋਂ ਬੈਗ ਬੋ ਮਾਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਰੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੋਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਘਰ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਹਰ ਵਾਰ ਕੈਥੇਟਰ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਬੈਗ ਵੀ ਬਦਲੇਗੀ।

1. ਸਿੰਕ, ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ:
    - 1 ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਰੂੰ ਦਾ ਫਹੇਆ (swab)
    - ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਬੈਗ
    - ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ
4. **ਸਿਰਫ਼ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਲਈ:**
    - ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਫਹੇ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ।
    - ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਲੰਮਾ ਕੱਟੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸਕੇ।
5. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
7. ਜਿੱਥੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।
8. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਬੈਗ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
9. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿਉ।
10. ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਫਹੇ ਨਾਲ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ।
11. ਕੈਥੇਟਰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਬੈਗ ਦਾ ਕਵਰ ਉਤਾਰੋ।
12. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਅੰਦਰ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਧੱਕੋ।
13. ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
14. ਪੁਰਾਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।
15. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
16. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. **www.healthlinkbc.ca**

8-1-1 or 7-1-1 (TTY)

ਜੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

Images © ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ)