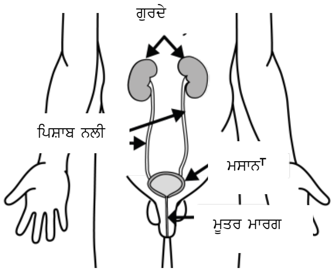
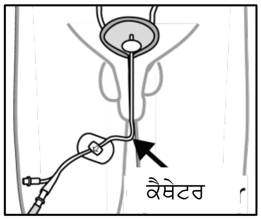
Punjabi

ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ

Caring for Your Urinary Catheter at Home

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਕੈਥੇਟਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਲੱਗਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਭੁਕਾਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚ ਅਟਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਟਿਊਬ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਬੈਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।





© Fraser Health

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਘੱਟ ਹੋਣ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਕੈਥੇਟਰ ਕਦੋਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਕੈਥੇਟਰ ਨੇਮ ਪੂਰਬਕ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਥੇਟਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਕਦੋਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੈਥੇਟਰ ਬਦਲੋ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਵੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੈਗ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬਦਲੋ ਜਦੋਂ:

- ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਬੋ ਆਏ।
- ਬੈਗ ਦਾ ਰੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਬੈਗ ਚੋਣ ਲੱਗੇ।

ਬੈਗ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਲਈ 'ਘਰ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨਾ' ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ ਅਤੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਲਿਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਠੀਕ ਹੈ)।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ

- ਜਿੱਥੋਂ ਕੈਥੇਟਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ **ਰਾਤੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ** (ਜਾਂ ਸੁਭਾ ਸਵੇਰੇ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, **ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਧੋਵੋ**।
- ਕੈਥੇਟਰ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ **ਰਾਤੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ (**ਜਾਂ ਸੁਭਾ ਸਵੇਰੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, **ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਧੋਵੋ**।
- ਜੇ ਸੁੰਨਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਲਿੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੈਥੇਟਰ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਟੋਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਕਈ ਬੀਮਾ ਪਲੈਨ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ:

- ☐ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਕੈਥੇਟਰ (ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ)
- ☐ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ‘ਐਂਟੀ ਰਿਫ਼ਲਕਸ’ ਵਾਲਵ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ
- ☐ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫਹੇ
- ☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਡੱਬਾ
- ☐ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਟੇਪ
- ☐ ਸਾਫ਼ ਕੈਂਚੀ (ਸਿਰਫ਼ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਲਈ)

ਸਿਰਫ਼ 2 ਬੈਗ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਲਈ:

- ☐ ਇੱਕ ਕੀਪ ਜਾਂ 60 ਮਿ.ਲਿ. ਸਰਿੰਜ
- ☐ ਸਿਰਕਾ
- ☐ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਨਾਪਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ **ਕੋਈ** ਲੱਛਣ ਦਿੱਸੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

- ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਦੁਆਲਿਓਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਪਿਛਲੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੈਥੇਟਰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸਾਨਾ ਭਰਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਬੋ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ 37.8^0 ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਮਰ (ਪੱਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ) ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਥੇਟਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਾਲ ਹੈ, ਸੁੱਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ **ਅਤੇ** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿਚ ਚੋਟ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ **ਕੋਈ** ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:
  - ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ
  - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੜੱਲ ਪੈਣੇ
  - ਸਿਰ ਦਰਦ
  - ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜ ਬੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
  - ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਜਦੇ ਤਾਂ:

- ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8–1–1** (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ
- ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਓ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸਾਨੇ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. **www.healthlinkbc.ca**
8-1-1 ਜਾਂ 7-1-1 (TTY)

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

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