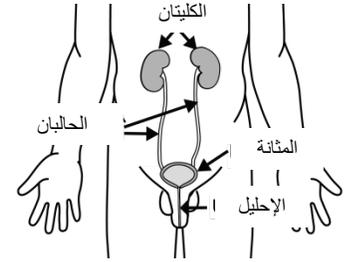
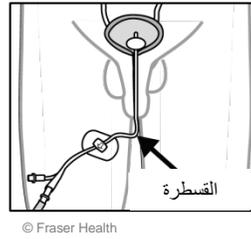


## الاهتمام بقسطرة البول في المنزل Caring for Your Urinary Catheter at Home

### رعاية نفسك

- اغسل دائماً يديك بالصابون والماء قبل وبعد لمس قسطرة البول وكيس البول.
- اشرب من 2 إلى 3 لتر من السوائل كل يوم (الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب أو الكلية ينبغي أن يتحققوا من الممارس الأسري عن كمية السوائل الصحيحة التي يستطيعون شربها كل يوم).

لديك قسطرة بول، وهي تقوم بتصريف مثانتك إلى كيس من خلال أنبوب. وتوجد باللون صغيرة ممتلئة بالماء في نهاية الأنبوب تُبقي عليها بداخل مثانتك. وهذا الأنبوب متصل بكيس لكي يتم تصريف البول بداخله.



### للنساء

- اغسلي المنطقة التي تدخل من خلالها القسطرة إلى جسمك وبين رجليك باستخدام الصابون والماء كل ليلة (أو في الصباح إذا كنت تستحمين في الليل) وبعد كل حركة أمعاء (تبرز).
- نظفي دائماً من الأمام حيث تدخل القسطرة إلى جسمك إلى الخلف.
- اشطفي الصابون بقماش مبل وقومي بالتجفيف باستخدام منشفة نظيفة.

ويمكن لاستخدام قسطرة بول أن يعرضك لخطر الإصابة بعدوى. لذا من المهم أن تقرأ هذه المعلومات وتفهمها كي تستطيع أن تقلل من فرص تعرضك للعدوى.

### متى ينبغي تغيير قسطرة البول؟

تحتاج أن تُغيّر قسطرة البول بصورة منتظمة. وسيقوم الممارس الأسري (طبيب الأسرة أو ممارس التمريض) وممرضة الرعاية المنزلية بإبلاغك بالوقت الذي يلزم فيه تغيير القسطرة.

### للرجال

- اغسل قضيبك بعناية باستخدام الصابون والماء كل ليلة (أو في الصباح إذا كنت تستحم في الليل) وبعد كل حركة أمعاء (تبرز).
- إذا لم تكن مختوناً، اسحب للخلف جلدة القضيب التي تقطع عند الختان ونظّف تحتها.
- نظّف دائماً من الأمام حيث تدخل القسطرة لجسمك إلى الخلف.
- اشطف الصابون بقطعة قماش مبلّة ونشّف بمنشفة نظيفة.

### متى ينبغي تغيير كيس البول؟

ينبغي تغيير كيس البول (كيس التصريف) عند تغيير القسطرة.

كما ينبغي تغيير الكيس حين:

- يُخرج الكيس رائحة.
- يتغير لون الكيس.
- يقوم الكيس بالتسريب.

لمعرفة المزيد حول كيفية الاهتمام بكيسك، اقرأ 'الاهتمام بكيس البول في المنزل'.

### الإمدادات التي تحتاجها بالبيت

يمكن أن تشتري لوازم القسطرة من متجر اللوازم الطبية أو صيدلية محلية. اسأل ممرضة الرعاية المنزلية أو الممارس الأسري عن الأماكن التي تبيعها في منطقتك.

قد تغطي بعض خطط التأمين الصحي تكلفة لوازمك، لذا من المهم أن تتحقق من هذا الأمر معهم.

تأكد من توفر الإمدادات التالية في منزلك:

قسطرة بول جديدة (نفس الحجم والنوع الذي تستخدمه حالياً)

كيس جديد لتصريف البول مزود بصمام 'مانع للارتداد'

مسحات كحول أو مناديل

حاوية نظيفة لتصريف البول فيها

أداة لتثبيت القسطرة أو شريط لاصق طبي

مقص نظيف (للكيس الذي يثبت على الرجل فقط)

قمع أو سرنجة 60 مل

خل

كوب قياس نظيف

(للنظام الذي يتكون من كيسين فقط)

### متى تحصل على المساعدة

اتصل بممرضة الرعاية المنزلية أو الممارس الأسري إذا لاحظت أيًا مما يلي:

- تسرب البول من حول القسطرة.
- لا يوجد إلا القليل جدًا من البول، أو لا يوجد أي بول، في كيس القسطرة في آخر أربع ساعات في حين أنك تشعر أن مثانتك ممتلئة.
- حين يكون لبولك رائحة كريهة أو حين يتغير لونه.
- حين تشعر بصورة عامة أنك لست على ما يرام أو مرهق.
- حين يكون لديك قشعريرة أو درجة حرارة تزيد عن 37.8 مئوية.
- حين يكون لديك ألم في منطقة المثانة و/أو في ظهرك (تحت الضلوع).
- حين تكون المنطقة التي تدخل فيها القسطرة حمراء أو متورمة أو حساسة للمس.
- حين يكون لديك تغير في الطريقة التي تفكر بها وهذا أمر جديد عليك.
- حين تكون لديك إصابة في الحبل النخاعي وتلاحظ أيًا مما يلي:
  - واحدة أو أكثر من العلامات الموضحة أعلاه
  - المزيد من تقلصات العضلات أكثر من العادي
  - صداع
  - الشعور بالغثيان
  - الشعور بالتعب حتى بعد النوم

إذا لم يكن بوسعك الاتصال بالممارس الأسري و/أو ممرضة الرعاية المنزلية:

- اتصل برقم 8-1-1 (HealthLinkBC) للتحدث إلى ممرضة مسجلة أو
- اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

إذا كنت تواجه مشاكل متكررة بسبب القسطرة أو في تركيب القسطرة بنفسك، تحدث إلى ممرضة الرعاية المنزلية أو الممارس الأسري. قد تحتاج أن تعرض نفسك على طبيب مثانة (طبيب مسالك بولية) أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية.

HealthLinkBC

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

8-1-1 أو 7-1-1 (المبرقة الكاتبة)

اتصل في أي وقت يكون لديك فيه أسئلة أو شواغل صحية. فخدمة HealthLinkBC متاحة 24 ساعة.

الخدمة متاحة بـ 130 لغة. للحصول على مترجم فوري، انطق لغتك باللغة الإنجليزية. وانتظر إلى أن يأتي المترجم على الهاتف.