

**تركيب قسطرة
البول بنفسك**

**Inserting Your Own
Urinary Catheter**



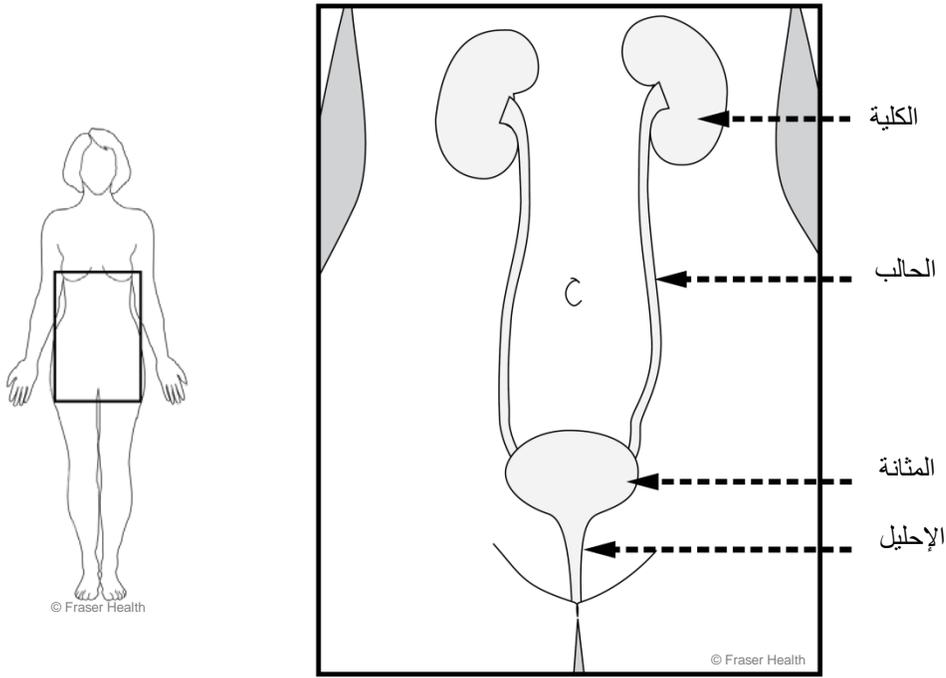
CC0/Color-Free-Vector-Images/Freebay.com

تعليمات تركيب القسطرة الذاتية للسيدات
Self-Catheterization Instructions for Women

لقد أبلغك الممارس الأسري (طبيب الأسرة أو ممارس تمريض) أن مثانتك لا تستطيع أن تُفرغ البول بالكامل (تتبول) من تلقاء نفسها. بسبب ذلك، ستحتاجين أن تتعلمي كيف تصرفي البول من مثانتك كي تمنعيها من الامتلاء أكثر من اللازم. نحن نسمي هذا 'القسطرة الذاتية'.

السبب الذي يجعلنا نريد أن نصرف البول من مثانتك بصورة منتظمة هو الحفاظ على صحة كليتيك ومثانتك. كما أن ذلك يقلل فرصة تعرضك لعدوى المثانة أو الكلية.

لكي تقومي بتركيب القسطرة، فإنه يتم وضع أنبوب نحيف مرن (قسطرة) في مثانتك من خلال إجهلك (القناة البولية).



الجهاز البولي - أنثى

قسطرتي الذاتية

حجم قسطرتي _____ عدد المرات (التكرار) _____
(تم طلبها من قبل الممارس الأسري)

رعاية نفسك

- اغسلي دائماً يديك بالصابون والماء قبل وبعد لمس قسطرة البول.

- استحمي كل يوم، إذا كنت تستطيعين.

- اغسلي كل ليلة منطقة الأعضاء التناسلية بالصابون والماء.

- نظفي دائماً من الأمام للخلف.

- نظفي بين كل ثنية من ثنايا الجلد للشفران

- نظفي حول فتحة الشرج.

- اشطفي الصابون بقطعة قماش مبللة.

- نشّفي بمنشفة نظيفة.

- بعد كل حركة للأعضاء (تبرز)، اغسلي نفسك كما هو مبين أعلاه.

- اشربي من 2 إلى 3 لتر من السوائل*، مثل الماء أو اللبن أو شاي الأعشاب، كل يوم.

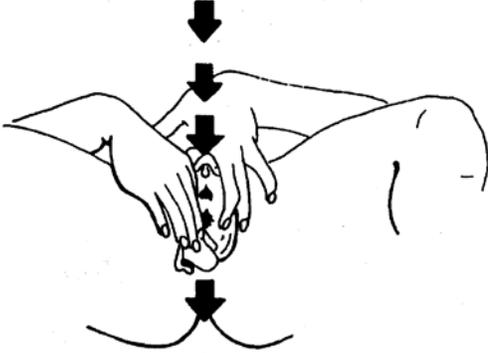
- * الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب أو الكلية ينبغي أن يتحققوا من الممارس الأسري عن كمية السوائل الصحيحة التي يستطيعون شربها كل يوم.

- تجنبي الكافيين

- الكافيين يجعلك تشعرين بالحاجة للتبول (الذهاب للتبول) بصورة أكثر تكراراً وعلى الفور.

- يوجد الكافيين في القهوة والشاي والكوكاكولا ومشروبات الطاقة والشيكولاتة. من الأفضل فحص ملصقات المنتجات.

- راجعي أدويةك مع الممارس الأسري و/أو ممرضة الرعاية المنزلية لتري إذا كان هناك أية أدوية تؤثر على الطريقة التي تعمل بها مثانتك.



ما عدد المرات التي تحتاجين فيها لوضع القسطرة؟

تحدثي مع الممارس الأسري حول عدد المرات التي ينبغي فيها تركيب القسطرة الذاتية. وهذا يتوقف على أسلوب حياتك ومقدار البول الذي تستطيع مثانتك أن تحمله. من المهم أن يكون لديك جدول منتظم لإفراغ مثانتك.

- حين تستطيعين، حاولي أن تتبولي قبل تركيب القسطرة. والبول المتروك في مثانتك بعد ذلك يسمى 'البول المتبقي'.
 - إذا كنت تصرفين أكثر من 400 مل في المرة الواحدة، ينبغي أن تُركبي القسطرة بصورة أكثر تكرارًا. وأنت تريدين أن تتجنبي امتلاء مثانتك أكثر من اللازم. وعلى سبيل المثال، قومي بزيادة عدد مرات القسطرة من كل ست ساعات إلى كل أربع ساعات.
 - إذا كنت تصرفين أقل من 200 مل في المرة الواحدة، يمكن أن تزيدي مقدار الوقت بين مرات تركيب القسطرة. على سبيل المثال، قومي بزيادة عدد مرات تركيب القسطرة من كل أربع ساعات إلى كل ست ساعات.
 - إذا كنت تصرفين أقل من 100 مل بصورة منتظمة، فقد تكوني قادرة على التوقف عن استخدام القسطرة الذاتية. تحققِي دائماً مع الممارس الأسري قبل أن توقفي استخدام القسطرة الذاتية.
- ملحوظة: إذا كنت تضعين قسطرة ذاتية لنفسك أكثر من ست مرات في فترة 24 ساعة، اتصلي بالممارس الأسري أو ممرض الرعاية المنزلية.

علامات على أن مثانتك ممتلئة أكثر من اللازم:

- الشعور بالتململ
- العرق
- القشعريرة
- الصداع
- الاحمرار أو الشحوب
- أصابع اليد أو أصابع القدم أو الأذرع أو الأرجل الباردة
- الجزء السفلي من بطنك يبدو منتفخًا

إذا شعرت بأي من هذه الأمور، قومي بتركيب القسطرة في أسرع وقت ممكن.

متى ينبغي أن تحصل على المساعدة؟

المشكلات المستمرة في تركيب القسطرة

تحدثي إلى الممارس الأسري و/أو ممرضة الرعاية المنزلية إذا كانت تواجهك مشاكل مستمرة في تركيب القسطرة بنفسك، مثل:

- مشكلات في السيطرة على يديك أو تنسيقها لإدخال القسطرة بنفسك
- مشكلات في الرؤية
- مشكلات في عدم توافر المرونة الكافية لجسدك كي تضعي القسطرة بنفسك (تصلب، ألم)

في حالة استمرار المشكلات، قد تحتاجين أن تعرضي نفسك على طبيب مثانة (طبيب مسالك بولية) أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية.

العدوى

مع أننا نقول إن القسطرة الذاتية يمكن أن تساعد في الوقاية من العدوى، فإنه يوجد احتمال في أن تسبب العدوى. وتكون العدوى أكثر احتمالاً حين تتغاضي عن خطوات أو تواجهي مشكلات في تركيب القسطرة.

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

- حين يكون لبولك رائحة كريهة أو حين يتغير لونه.
- حين يكون الجلد حول المكان الذي تدخل فيه القسطرة أحمر أو متورماً أو حساساً للمس.
- حين يكون لديك قشعريرة أو درجة حرارة أكثر من 37.8 مئوية (100 فهرنهايت).
- حين تشعرين بصورة عامة أنك لست على ما يرام أو مرهقة.
- حين يكون لديك تغير في الطريقة التي تفكرين بها وهذا أمر جديد عليك.
- حين يكون لديك ألم في منطقة المثانة و/أو في ظهرك (تحت الضلوع).
- حين تكون لديك إصابة في الحبل النخاعي وتلاحظي أيًا مما يلي:
 - واحدة أو أكثر من العلامات الموضحة أعلاه
 - المزيد من تقلصات العضلات أكثر من العادي
 - صداع
 - شعور بعدم الراحة في معدتك
 - الشعور بالتعب حتى بعد النوم

مشكلات عاجلة

اذهبي إلى أقرب غرفة طوارئ إذا كنت تعاني من أي مما يلي:

- ألم حاد في الظهر (تحت الضلوع)
- نزيف لا يتوقف من إحليلك
- عدم القدرة على تركيب القسطرة بنفسك ولديك مثانة ممتلئة بصورة غير مريحة.

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

إذا لم يكن بوسعك الاتصال بالممارس الأسري و/أو ممرضة الرعاية المنزلية، اتصلي برقم 8-1-1 (HealthLinkBC) للتحدث إلى ممرضة مسجلة في أي وقت بالنهار أو الليل.

الإمدادات التي تحتاجها بالبيت

ستحتاجي أن تشتري لوازم القسطرة. يمكن أن تشتريها من متجر للوازم الطبية. أسألي الممارس الأسري أو ممرضة الرعاية المنزلية عن الأماكن التي تبيعها في منطقتك.

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

إذا لم يكن لديك مقياس للحرارة، نقترح عليك أن تشتري مقياساً لكي تستطيعي قياس درجة الحرارة في حالة الحاجة.

قائمة المشتريات

تأكدي من توافر اللوازم التالية في بيتك:

احتفظي دائماً باثنتين أو ثلاث من القسطرات النظيفة أو المعقمة متاحة في كل الأوقات

نوصي بصابون الأطباق® Sunlight لأنه يشطف جيداً وقابل للتحلل.

- قسطرات بول
- مادة تشحيم قابلة للذوبان في الماء (مثل K-Y Jelly، المتاحة في صورة أنبوب أو عيوات فردية، لا فالين)
- مُنظف (مُطهر) لغسل الحوض أو منطقة العمل
- صابون أطباق سائل
- قفازات مطاطية أو قفازات قابلة للتخلص منها (اختيارية)

إمدادات أخرى

- حاوية نظيفة لإفراغ البول بها
- حاوية تخزين نظيفة للقسطرة مثل كيس يُقفل من أعلى (zip-lock bag).
- مناشف نظيفة أو مناشف ورقية
- ورق مرحاض
- قوالب صابون أو غسيل للجسم

كيفية تركيب القسطرة بنفسك



1. قومي بتحضير منطقة العمل عن طريق تنظيف الحوض والطاولة وصنابير الحوض بمنظف (مُطهر).

2. اغسلي يديك بالصابون والماء نصيحة: ابق على أطرافك قصيرة ونظيفة في كل الأوقات.

3. قومي بتحضير لوازمك وضعيها على منطقة عملك النظيفة:

- قسطرة نظيفة
- حاوية تخزين نظيفة للقسطرة مثل كيس يُقفل من أعلى
- مناشف نظيفة أو مناشف ورقية
- صابون أطباق سائل
- مادة تشحيم قابلة للذوبان في الماء (لا فازلين)
- حاوية نظيفة لإفراغ البول بها (فقط إذا كنت تحتاجي لقياس البول المتبقي أو حين لا تكونين بالقرب من مرحاض).

4. حاولي أن تتبولي أولاً قبل أن تقومي بتركيب القسطرة الذاتية.

5. اختاري وضعاً مريحاً (الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء).



الوقوف بجوار المرحاض وضعي رجل واحدة على مقعد المرحاض.



الجلوس على المرحاض ووجهك للأمام وضعي مرآة على كرسي منخفض



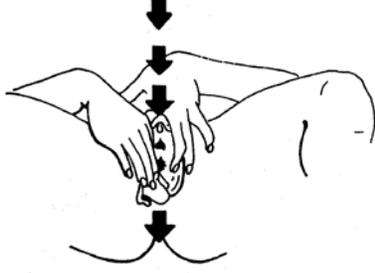
الجلوس على المرحاض ووجهك للخلف وضعي مرآة بين غطاء المرحاض والمقعد.



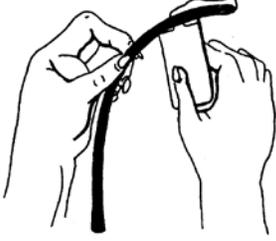
الجلوس ووجهك للأمام على طرف كرسي



- الاستلقاء على السرير مع:
- وسادات خلف رقبتك وظهرك
 - ثني الرجلين
 - الكاحلين متلامسين
 - الركبتين منفصلتين
- ضعي مرآة ماكياج مع أضواء أو مرآة مُعظمة على السرير.



6. اغسلي منطقة الأعضاء التناسلية بالصابون والماء.
- نظفي من الأمام للخلف.
 - نظفي بين كل ثنية من ثنايا الشفران.
 - نظفي حول فتحة الشرج.
 - اشطفي الصابون بقطعة قماش مبللة.
 - نشفي بمنشفة نظيفة



7. ضعي بعضًا من مادة التشحيم التي تذوب في الماء على آخر 5 سم (2 بوصة) من قسطرة البول. (هذا يُسهّل عملية إدخالها).

8. خذي الوضع الأفضل بالنسبة لك.

9. ضعي الطرف المفتوح من القسطرة على المرحاض أو حاوية نظيفة.
لا تدعي الطرف يلمس أي شيء.

10. افتحي الشفران مستخدمة الإبهام والاصبع الأوسط من يدك اليسرى.
(اعكسي إذا كنت عسراء)



11. حددي فتحة الإحليل مستخدمة سبابة يدك اليسرى. ربما تساعدك مرآة في هذا.

12. ارفعي اصبعك السبابة.

- امسكي القسطرة على بعد 1.5 إلى 2.5 سم (1/2 إلى 1 بوصة) من الطرف.
ادخليها برفق إلى إحليلك بتحريكها لأعلى.

13. ادفعي القسطرة للداخل إلى أن يبدأ البول في التدفق. ادخليها أكثر لمسافة 1.5 سم أخرى (1/2 بوصة). تثبتها في مكانها باستخدام يدك اليسرى.



- ملحوظة:** لا تُدخلي القسطرة بقوة أبداً. إذا كان هناك شعور بأن شيء ما يوقفها من الدخول أكثر، توقفي لبرهة. حاولي أن تسترخي عن طريق التظاهر بالتبول. ثم ادخليها لمسافة 1.5 سم (1/2 بوصة) للداخل.

14. اسمحي لكل البول بالتصريف من مثانتك إلى المرحاض أو حاوية نظيفة.

15. حين يتوقف البول عن التدفق، اخرجي القسطرة برفق وببطء من إحليلك. (هذا كي لا يتساقط البول على ملابسك).

- إذا بدأ البول في التدفق مرة أخرى أثناء إخراجك للقسطرة، توقفي وانتظري حتى يتوقف البول عن التدفق. ثم اخرجي القسطرة ببطء.

16. باستخدام ورق المراض، امسحي من الأمام للوراء.

17. إذا كنت تقيسين البول المتبقي، قومي بقياس كمية البول في الحاوية النظيفة. قومي بتفريغ الحاوية في المراض وتنظيف المراض بالماء. اشطفي الحاوية بماء دافئ.

18. لإعادة استخدام القسطرة، اغسليها بالصابون والماء.

19. إذا قيل لك أن تستخدم قسطرة جديدة في كل مرة، ضعي القسطرة في كيس واربطيه أو اغلقه بإحكام قبل إلقائه في القمامة.

20. اغسلي يديك.



تنظيف القسطرة

يمكن إعادة استخدام القسطرة في حالة الاحتفاظ بها نظيفة. يمكن استخدام القسطرة لمدة أسبوع أو أسبوعين. إذا تعرضت للتلف، ينبغي التخلص منها واستبدالها بقسطرة جديدة.

إذا كنت تعيدي استخدام قسطرتك، اغسلي القسطرة فوراً بعد استخدامها لها. لكن من الأفضل ألا تنظفي قسطرتك في المراحيض العمومية. إذا كنت بحاجة لتركيب القسطرة في مراض عمومي، الق القسطرة.



خطوات التنظيف:

1. اغسلي يديك بالماء والصابون.
2. املاي حاوية أو حوض بالماء الدافئ.
3. اغسلي قسطرتك بصابون الأطباق السائل والماء الدافئ.
4. اشطفي القسطرة بصورة جيدة من الداخل للخارج بالماء الدافئ.
5. جففي القسطرة بمنشفة نظيفة.
6. لكي تجففيها تماماً بالهواء، ضعي القسطرة على سطح نظيف مع تغطيتها بمنشفة ورقية أو منشفة نظيفة.
7. نظفي منطقة العمل.
8. اغسلي يديك بالصابون والماء.
9. حين تجف القسطرة، ضعيها في حاوية تخزين نظيفة مثل كيس يُقفل من أعلى.

الخروج أو السفر

قومي بإعداد عدة سفر لتأخذها معك حين تخرجين أو تسافرين.

يتوقف مقدار ما تأخذه على الفترة الزمنية التي ستتغيبين فيها. على سبيل المثال، إذا كنت ستتغيبين لمدة يوم واحد، يمكن أن تحملي ما تأخذه في كيس يُقفل من أعلى أو حقيبة أدوات زينة أو حقيبة صغيرة. إذا كنت ستتغيبين لفترة أطول، احملي ما تريديه في حقيبة تسوق أو حقيبة تُحمل على الظهر أو حقيبة صالة ألعاب رياضية (جيمانيزيوم) أو حقيبة سفر.

إذا كنت تفضلين، يمكن أن تشتري عدة قسطرة ذاتية مغلقة (تحتوي على قسطرة ومادة تشحيم وكيس تجميع) لاستخدامها عند السفر.

ينبغي أن تتضمن عدة السفر ما يلي:

يتوقف العدد على الفترة الزمنية التي تتغيبين فيها.

- مجموعة من القسطرات في أكياس بلاستيكية منفصلة

- كيس يُقفل من أعلى لتخزين القسطرة فيه.

- مناديل تطهير بدون رائحة وقابلة للتخلص منها.

- مادة تشحيم قابلة للزوبان في الماء

في حالة استخدام عبوات فردية، عبوة لكل عملية تركيب للقسطرة.

- شريط لاصق

للحالات التي لا تتوفر فيها طاولات لوضع القسطرة أثناء استعدادك. بدلًا من ذلك، قومي بتثبيت رزمة القسطرة على الحائط أو المرحاض بالشريط اللاصق.

- أكياس بلاستيكية من نوعية أكياس البقالة.

ضعي القسطرة المستعملة في الكيس. اقلبي الكيس بإحكام قبل وضعه في القمامة.

حقوق الصور (باستثناء تلك التي يتم الإشارة إليها) لـ St. Joseph's Healthcare Hamilton – مستخدمة بتصريح

www.fraserhealth.ca

لا تحل هذه المعلومات محل النصيحة التي يقدمها لك مقدم الرعاية الصحية

Catalogue # 265625 (May 2017) Arabic

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

