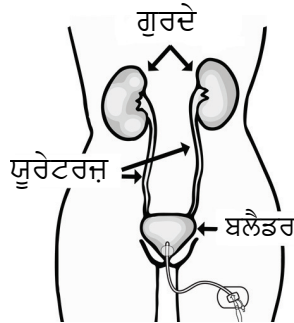


ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਨਾਲੀ - ਰਾਤ-ਦਿਨ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

Urinary Catheter – Using a Combined Day-Night Bag

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਨਾਲੀ ਲਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਗੁਬਾਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੋਗਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਭਾਲ

ਨਾਲੀ, ਬੈਗ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

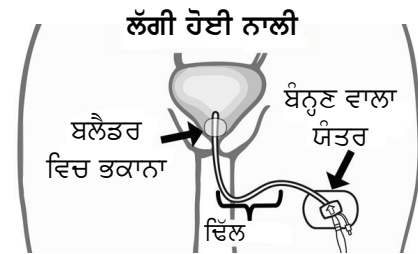
ਹਰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਹ ਥਾਂ ਧੋਵੋ ਜਿੱਥੇ ਨਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਧੋਵੋ। ਸਦਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ।

ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਦਾ ਟਿਊਬਿੰਗ ਨੂੰ ਪੱਟ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 38.0° ਸੀ (100.4° ਐੱਫ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਵਿਚ 4 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨਾ) ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਗਤਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਵੀਂ ਦਰਦ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਾਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ। (ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ:
 - ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਕੜ
 - ਸਿਰਦਰਦ
 - ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
 - ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ
 - ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੀ ਇਕ ਆਮ ਭਾਵਨਾ



- ਟੇਪ (ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਖੀ ਢਿੱਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਲਣ 'ਤੇ ਨਾਲੀ ਖਿੱਚੀ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਨਾ ਮਾਰੋ।
- ਸਦਾ ਬੈਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੈਗ ਨੂੰ ਲਟਕਦਾ ਫਿਰਨ ਨਾ ਦਿਉ।

ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਟਿਊਬਿੰਗ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈ ਗਏ। ਟਿਊਬਿੰਗ ਵਿਚ ਪਏ ਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਬੈਗ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਕਦੇ ਵੀ ਧਾਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਟੋਆਇਲਟ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਛੂਹ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।

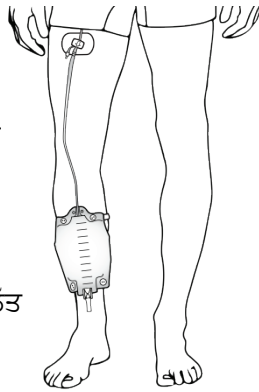
ਸਦਾ ਬੈਗ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਲੇਵਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ
- ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ

ਆਪਣੇ ਰਾਤ-ਦਿਨ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ

ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਬੈਗ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਲੈਂਗ ਸਟਰੈਪਸ (ਵੱਧਰੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਟਰੈਪਸ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਕੁ ਕੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਬੈਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ।

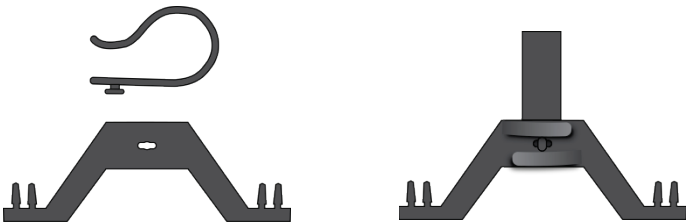


ਵਾਧੂ ਟਿਊਬਿੰਗ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਗ ਦੇ ਉਪਰ ਆਪਣੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਢਿੱਲੀ ਲਪੇਟੋ।

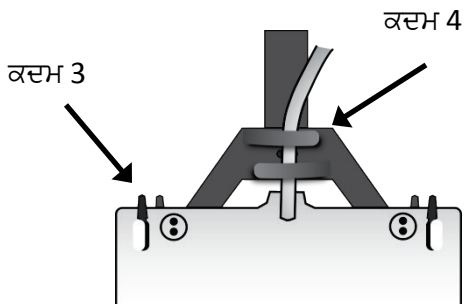
ਬੈਗ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਇਹ ¼ ਭਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੈਗ 1500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਂਭ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਭਰਨ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ

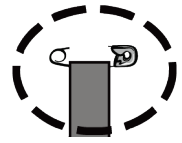
1. ਬੈਗ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
2. ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਹੈਂਗਰ ਜੋੜੋ (ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ)।



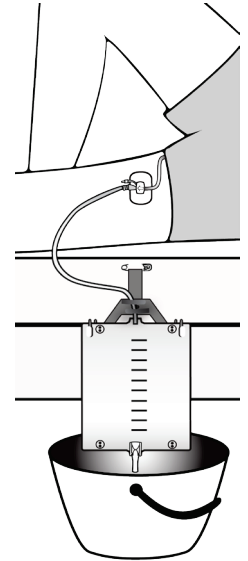
3. ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਹੈਂਗਰ ਨੂੰ ਬੈਗ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉ।
4. ਹੈਂਗਰ 'ਤੇ ਟੈਬਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਟਿਊਬਿੰਗ ਪਾਉ।



5. ਇਕ ਵੱਡੀ ਸੇਫਟੀ ਪਿਨ ਬੈਂਡ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਹੈਂਗਰ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕੋ।



6. ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਟੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੈਗ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਬੈਗ ਲੀਕ ਕਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਲਟੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਦਾ ਆਪਣਾ ਡਰੇਨੇਜ ਬੈਗ ਬਦਲੋ ਜੇ:

- ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੈਗ ਬਦਰੰਗਾ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਲੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲੀ ਬਦਲੀ ਗਈ ਹੈ।

ਬੈਗ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਆਪਣੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ) ਤੋਂ
- ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ: ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਅਕਤੂਬਰ 2012), ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ