



Ako žiť aktívny život
s katetrizáciou?



Aktívny život

s intermitentnou
katetrizáciou

Milí priatelia,

možno vás prekvapí, ale v roku 2022 uplynulo 50 rokov od zverejnenia výsledkov vedeckej štúdie amerického urológa J. Lapidesa, ktorá potvrdila, že intermitentná katetrizácia (IK) čistou ale nesterilnou cievkou nevedie k zvýšeniu rizika uroinfekcie, pokiaľ sa močový mechúr vyprázdňuje úplne a dostatočne často. Išlo o prevratný objav, ktorého cieľom bolo overiť možnosť vykonávania IK samotnými pacientami v domácom prostredí. Zavedenie čistej IK a autokaterizácie do bežnej klinickej praxe však bolo pre obavy z uroinfekcie pomalé a spojené s pochybnosťami. S podobnými pocitmi sme na Urologickej klinike v Košiciach v roku 1979 zahájili IK u 21 ročnej ženy po úraze miechy, ktorú cievkoval a doteraz cievkuje jej manžel, tiež paraplegik. Výborný efekt IK resp. autokatetrizácie u dospelých a dobré skúsenosti iných nás zakrátko priviedli k zavedeniu IK u detí s rázštepom chrbtice, ktorú vykonávali ich mamy. Čoskoro sa IK stala aj u nás nevyhnutnou súčasťou rekonštrukčných operácií močových ciest u detí aj dospelých. Dodnes si rád a s úctou a uznaním spomínam na dospelých, deti a ich rodičov, ktorí patrili k priekopníkom IK na Slovensku. V súčasnosti je do programu IK v SR zaradených vyše tritisíc pacientov. Ak už používate IK tak vedzte, že patríte k státisícom pacientov, ktorí vo svete každodenne využívajú výhody tejto liečby. Na tom majú nepochybne veľkú zásluhu aj nové materiály a originálne technické riešenia uľahčujúce manipuláciu pri bezdotykovej technike cievkovania, akými sú sterilné jednorazové hydrofilné cievky od spoločnosti Coloplast. V tejto súvislosti s vďakou a uznaním spomínam, ako sa spoločnosť Coloplast od úplného počiatku svojho pôsobenia v SR zapojila do aktivít Slovenskej urologickej spoločnosti a jej Sekcie pre inkontinenciu do edukačných podujatí pre urológov a urologické sestry po celom Slovensku, vydávaní edukačných materiálov a neskôr aj časopisu Helios pre pacientov. Výsledkom vyše 20 ročného pôsobenia Coloplastu na Slovensku v tejto oblasti je aj táto príručka (brožúrka), ktorej cieľom je odovzdať pacientom svoje dlhoročné skúsenosti a poznatky pri predchádzaní komplikácií spojených s IK a prispieť tak k zvýšeniu kvality ich života.

Čo ešte dodať na záver? Už len to, aby sa vám splnili všetky prania, túžby a sny v osobnom aj pracovnom živote, aby ste s odhodlaním a bez zbytočných bariér mohli naplno využívať možnosti cestovania, športovania, zábavy a oddychu a aby ste potrebovali pomoc zdravotníkov iba za účelom doplnenia zásob zdravotníckych pomôcok.

S úctou,
prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD.



Intermitentná katetrizácia - zdravé močové cesty - aktívny život

Medailónky našich užívateľov

Vedia, aké to je žiť na vozíku, zbierať sily a žiť navzdory hendikepu. Všetci traja vedú aktívny život, či ako paralympijskí reprezentanti Slovenska alebo ako právnik, aktuálne poslanec národnej rady SR. A všetci traja sú užívateľmi katétrov SpeediCath, ktorých kvalitu testujú pri náročných športových alebo životných situáciách.

Mgr. Veronika Vadovičová je slovenská paralympijská reprezentantka v športovej streľbe. Prečo je Veronika dlhoročnou ambasádorkou intermitentnej katetrizácie? Pretože chce pomáhať tým, ktorí prechádzajú podobným osudom a pre jej pozitívne a optimistické naladenie.
„V športe nejdem za medailami. Len dávam zo seba to najlepšie čo viem.“

Mgr. Dominik Drdul vyštudoval právnickú fakultu. Od roku 2020 je poslancom Národnej rady Slovenskej republiky. Angažuje sa za práva telesne postihnutých. Prečo sa rozhodol podporovať osvetu intermitentnej katetrizácie? Aby zdravotne hendikepovaní boli aktívni a samostatní.
„Cievkujem sa od svojich 3 rokov, od 8 to zvládam úplne sám. Byť samostatný je kľúčové. Vedieť sa spoľahnúť sám na seba.“

Mgr. Radoslav Malenovský je ďalším z našich ambasádorov a zároveň je športovým kolegom Veroniky Vadovičovej. Spoločne sú v slovenskom paralympijskom tíme. Je majstrom sveta v parastreľbe, Kórea 2018, majstrom Európy, Nórsko 2022 a 4. miesto na paralympiáde, Rio 2016. Je držiteľom svetového rekordu z roku 2018.



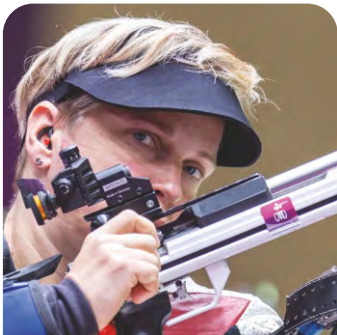
Mgr. Veronika Vadovičová



Mgr. Dominik Drdul



Mgr. Radoslav Malenovský



• Mgr. Veronika Vadovičová

V športe dosiahla výnimočné výsledky. Zúčastnila sa na 6 paralympijských hrách. Naposledy v roku 2021 v Tokiu, kde získala 4 zlaté, 1 striebornú a 1 bronzovú medailu. Je našou najúspešnejšou paralympijskou streľkyňou. Vďaka športu precestovala veľa krajín a stretla sa s významnými osobnosťami. Za reprezentáciu Slovenska, aktívny život a snahu pomáhať ľuďom so zdravotným hendikepom dostala ocenenie „Slovenka roku 2009 v kategórii šport“. Cievkuje sa od svojich 15 rokov a ako hovorí

„katétre SpeediCath mi zlepšili kvalitu života a stali sa jeho súčasťou“.

Veronika prispela prednáškami o cievkovaní k podpore intermitentnej katetrizácie a jej rozširovaniu na Slovensku.



• Mgr. Dominik Drdul

Dominik sa narodil s rúžštepom chrbtice. Je členom občianskeho združenia Spina bifida a/alebo hydrocefalus, ktorú založila a vedie jeho mama, pani Terézia Drdulová. Obetavosti sa učil od malička vo svojej rodine, a preto mu ochota pomáhať nie je cudzia. V roku 2017 vystúpil v Európskom parlamente. Nemá rád, keď ľudia pozerajú na vozíčkara ako na nesvojprávneho. Cíti sa byť rovnocenný a hovorí,

„nemám rád svoje limity, hlavne keď mi ich pripomínajú“.

Cievkuje sa od svojich 3 rokov. O katétroch SpeediCath hovorí. „Kvôli aktívnemu pracovnému životu používam kompaktné katétre SpeediCath Compact a Compact Set. Zdajú sa mi veľmi praktické.“



• Mgr. Radoslav Malenovský

Radoslav mal ako 16 ročný úraz a od roku 2003 žije na vozíku. Nová životná situácia ho neodradila od aktívneho života. Je profesionálnym športovcom v Športovom centre polície Bratislava. Vyštudoval vysokú školu manažmentu. Vo voľnom čase sa venuje motivačným prednáškam na školách a integrácii telesne postihnutých do života. Ako hovorí pomáha druhým hlavne preto,

„aby ľudia čerstvo po úraze nerobili rovnaké chyby ako som robil ja. Premárnil som veľa času a zbytočne som si skomplikoval už aj tak komplikovaný život. Čím som starší, tým si šport viac vážim. Môže človeku otvoriť dvere do sveta, zlepšiť jeho zdravie nielen fyzické ale mentálne.“

Okrem športu sa venuje fotografovaniu a v roku 2018 usporiadal svoju prvú výstavu fotografií s témou paralympiáda Rio 2016.



Pre vyššiu kvalitu života pre pacientov s intermitentnou katetrizáciou



Pravidelný režim cievkovania Je veľmi dôležitý. Ako na to?

Ošetrojúci urológ vám na základe presného urodynamického vyšetrenia stanoví maximálnu možnú náplň mechúra, väčšinou je to medzi 300-500 ml. Bohužiaľ, len niektorí pacienti sú schopní správne cítiť, kedy je táto náplň dosiahnutá.

Ako často sa teda cievkovať?

Najprv si stanovte pravidelné intervaly príjmu rovnakého množstva tekutín - najlepšie asi 300 ml každé 3 hodiny. V rovnakom intervale sa cievkujte a zapisujte vycievkované množstvo moču po niekoľko dní do tabuľky. U väčšiny pacientov sa množstvo moču v týchto intervaloch bude líšiť. Ráno bude moču spravidla viac, popoludní naopak menej. Podľa toho upravíte intervaly katetrizácie. Tj. počas dopoludnia sa budete cievkovať častejšie, popoludní potom menej často. Celkový výdaj moču by mal byť 1500-2000 ml t.j. 1,5 až 2 litre moču za deň. Podľa výdaja moču za 24 hodín potom upravte veľkosť pravidelne prijímaných porcií tekutín počas dňa.

Ráno je veľký objem moču. Čo s tým?

Je potrebné zaradiť cievkovanie počas noci alebo požiadať lekára o predpis liekov, ktoré znížia produkciu moču počas noci a prípadne ďalších liekov, ktoré naopak produkciu moču ráno urýchlia tak, aby nedošlo k preťaženiu organizmu tekutinou. Prekračovanie stanovenej maximálnej náplne

mechúra počas noci je totiž veľmi škodlivé, vedie k vyvolaniu zovretia svaloviny mechúra, ktorá tak „trénuje“ a silnie a vyvoláva stále väčší tlak v mechúre, čo vedie k častejšiemu vzniku močových infekcií, ktoré ďalej dráždia svalovinu mechúra na zovretie a vedú k ďalšiemu zhoršovaniu stavu.



Idem do spoločnosti.

Kde sa budem cievkovať?

Moderné katétre, ktoré ponúka spoločnosť Coloplast, sú konštruované tak, že nie je potrebný priamy dotyk ruky pri ich zavádzaní. Umožňujú tak cievkovanie prakticky všade, kde je miesto na klasické močenie. Nie je teda treba nič viac než mať vo vrecku katéter, zatiaľ čo sa spoločnosti ospravedlniť a odísť na toaletu. V kabínke sa vycievkovať, rovnako ako keby ste išli na toaletu močiť normálnym spôsobom.

Vykonávam činnosť, počas ktorej sa jednoducho vycievkovať nemôžem. Čo s tým?

Niektorí pacienti aktívne športujú, pretekajú, chodia do kina, do divadla alebo robia inú činnosť, od ktorej jednoducho nemôžu odísť po dlhšiu dobu na WC. V takom prípade sa vycievkujte tesne pred začatím aktivity tak, aby bol močový mechúr prázdny a naplnil sa až s jej ukončením.

Vykonávať katetrizáciu tak, ako vám bola predpísaná, je pre udržanie správnej funkcie močových ciest úplne zásadné. Vďaka správnej pochopeniu funkcie močových ciest a rešpektovaniu limitov daných urologickým vyšetrením môžete začleniť IK do každej životnej situácie a robiť všetko, čo je pre vás v živote dôležité. Správnu techniku zavedenia katétra sa naučíte preštudovaním brožúrky Život s intermitentnou katetrizáciou od spoločnosti Coloplast.

Niekoľko rád, ako bez komplikácií začleniť intermitentnú katetrizáciu do každodenného života.

1.

Aspoň občas sledujte objemy vycievkovaného moču a zapisujte do tabuľky tak, aby ste mali prehľad o tom, či dodržiavate objemy odporúčané urologickým vyšetrením. Záznamy prineste urológovi na kontrolu.

2.

Zavádzajte katéter radšej skôr, než pocítite nutkanie na močenie.

3.

Na sledovanie a pripomenutie intervalov katetrizácie, používajte upozornenie na hodinkách či mobile.

4.

Sledujte najmä ranný objem moču, aby nedochádzalo k preplňovaniu mechúra počas noci.

5.

Ak dôjde náhle k častému núteniu na močenie a spontánnym unikom moču či iným zmenám v zabehnutom režime močenia, vyhľadajte čo najskôr svojho urológa.

6.

Ak prebehne u vás viac ako jedna infekcia močových ciest za rok, objednajte sa čo najskôr na kontrolné urologické vyšetrenie a súčasne sa zamyslite, kde robíte chybu, ktorá by mohla viesť k nárastu tlaku v močovom mechúre.



Čo robiť v prípade opakovaných močových infekcií?

Správnu techniku intermitentnej katetrizácie môžete naštudovať v brožúrke *Život s intermitentnou katetrizáciou*. Ak opomenieme hrubé chyby v technike intermitentnej katetrizácie, potom príčinou opakujúcich sa močových infekcií je v drvivšej väčšine prípadov príliš vysoký tlak v močovom mechúre.

Porucha nervového zásobenia močového mechúra vedie k zvýšenej aktivite svaloviny mechúra a súčasne k zlému uvoľneniu zvieračov počas močenia či dokonca ich zovretiu počas močenia (tzv. detrusorosfinkterická dyssynergia).

Močový mechúr tak každým zovretím „posilňuje“ a vytvára stále vyšší a vyšší tlak. Ak svalovina nie je aktívna, ku vzniku infekcie stačí nárast tlaku pri preplnení močového mechúra, ktorý dovoľí baktériám, aby ľahšie prenikli do steny močového mechúra.

Vznik infekcie vedie k ďalšiemu podráždeniu steny močového mechúra spojenému s ďalším nárastom škodlivého tlaku.



Intermitentná katetrizácia bola v minulosti zavedená do praxe práve pri vyprázdňovaní moču u detí s rúžštepom chrbtice, ktoré trpeli opakovanými infekciami močových ciest. Pri zavedení cievkovania klesol počet infektov o 80% aj bez použitia antibiotík. Včasná katetrizácia totiž umožnila odchod moču bez nutnosti navýšenia tlaku v mechúre a časom viedla aj k upokojeniu močového mechúra.

Základným opatrením pri opakujúcich sa infekciách pri intermitentnej katetrizácii je sledovanie tlaku v močovom mechúre a dodržiavanie odporúčaní daných urológom. V spolupráci s ním je nutné vystopovať prípadné momenty, kedy k navýšeniu tlakov počas celodennej činnosti môže dochádzať.



Podrobné návody nájdete v urologických ambulanciách, kde vám lekár môže potrebné pomôcky aj predpísať. Pokiaľ trpíte opakovanými infekciami močových ciest, zamyslite sa najprv nad tým, či robíte všetko tak, ako je spomenuté a čo najskôr navštívte svojho urológa. S jeho pomocou určite nájdete riešenie, ktoré spočíva v kontrole tlaku v močovom mechúre, prípadne ako ho znížiť.

Starostlivosť o pravidelnú stolicu minimálne ob deň je nevyhnutnou súčasťou prevencie infekcie močových ciest pretože umožní pravidelné podanie liekov tlmiacich tlak v močovom mechúre a zamedzí nežiaducemu hromadeniu baktériami presýtenej stolice v konečníku. Tieto baktérie potom môžu byť zdrojom močovej infekcie.

Najčastejšou príčinou je preplnenie mechúra počas noci, ďalej preplnenie v zápale nejakej činnosti, keď jedinec zabudne na čas a nereaguje na signály ku katetrizácii. K navýšeniu tlaku môže dôjsť aj v dôsledku zapojenia brušného svalstva počas športovania alebo pri silnom tlaku na stolicu.

Nezanedbateľnou a neodpušiteľnou príčinou je potom opomenutie užívania liekov, ktoré zvýšenú aktivitu mechúra tlmia a bez ktorých sa väčšia časť pacientov na intermitentnú katetrizáciu nezaobíde. Častou príčinou ich vysadenia je zápcha, ktorú lieky podporujú, ktorá však rovnako ako pri poruchách močenia vzniká hlavne v dôsledku poškodenia nervov, iba jej prejavy sú spočiatku menej nápadné.

K základom starostlivosti o stolicu patrí dôsledný prechod na vysokoenergetickú stravu, systematické užívanie neдрáždivých preháňadiel (Lactuloza) a preháňavých minerálnych vôd (Šaratica) a pravidelná aplikácia vysokých rektálnych klyziem.





Stravovanie a pitný režim

Táto časť obsahuje rady, ako získať zdravšie stravovacie návyky a pitný režim. Stav močového mechúra totiž ovplyvňujú nielen tekutiny, ale aj strava. Ak máte problémy s močovým mechúrom, je možné, že zmena stravy vám od niektorých problémov uľaví.

Strava je pre stav močového mechúra a celkový zdravotný stav dôležitá z nasledujúcich dôvodov:

- predchádzanie zápchy a narastaniu hmotnosti
- bojevanie s infekciou a ochoreniami
- viac energie a celkovo lepší zdravotný stav

Strava je dôležitá z niekoľkých dôvodov. Ako užívateľovi katétra môže vaša strava pomôcť predísť niektorým problémom, ktoré by sťažili katetrizáciu. Ak sú vaše črevá napríklad príliš plné, môže to spôsobiť tlak na močový mechúr, ktorý môže brániť toku moču alebo môže spôsobiť únik močovou trubicou. Podobne môže napätie spôsobené zápchou spôsobiť problémy s únikom moču. Potraviny s vysokým obsahom vlákniny vám môžu pomôcť vyhnúť sa zápche. Bohatým zdrojom vlákniny je najmä ovocie, zelenina a celozrnné potraviny. Odporúča sa v ideálnom prípade konzumovať aspoň tri porcie celozrnných potravín denne. Medzi ďalšie potraviny, ktoré sú prospešné, patria bobule, cesnak, probiotiká (ktoré nájdeme napríklad v jogurtoch) a jablkový ocot. Jahody, maliny a čučoriedky obsahujú vysoké množstvo vitamínu C, ktorý môže zabrániť rastu baktérií v močovom mechúre. V niektorých prípadoch môže byť

odporúčané konzumovať brusnicový džús, pretože môže byť účinný pri znižovaní rizika infekcií močových ciest. Pred užitím brusnicovej šťavy je však dôležité porozprávať sa so svojím lekárom. Brusnicový džús môže byť problematický, ak užívate určité lieky. Jablkový ocot obsahuje rad enzýmov, ktoré môžu prospievať močovému mechúru tým, že moč okysľujú a obmedzia tak rast baktérií. Ak máte citlivý močový mechúr, obmedzte príjem sladidiel, korených jedál, kávy, citrusových plodov a alkoholu. Medzi potraviny šetrné k močovému mechúru patria banány, orechy, vajcia, zelené fazuľky a celozrnné výrobky.

Pitný režim

Pre zdravie je zásadné prijímať dostatočné množstvo vody. Pri problémoch s močovým mechúrom často dochádza k obmedzeniu príjmu tekutín, aby sa zabránilo úniku alebo častým urgenciám na močenie. Dostatočné množstvo tekutín je však veľmi dôležité, ako pre celkové zdravie, tak z dôvodu nariadenia moču a preplachovania močových ciest od baktérií. Zvyčajne sa odporúča vypíť 1,5–2 litre denne, ale pýtajte sa svojho lekára alebo zdravotnej sestry, či sa toto odporúčanie týka aj vás.



Aký objem je treba vypit'?

Čo pit' a čo nepit'?

Pri problémoch s močovým mechúrom môžete mať tendenciu nepiť toľko vody, pretože vám môže pripadať, že to problém zhoršuje, lebo musíte častejšie močiť.

Naopak, nedostatočný príjem tekutín môže vaše príznaky zhoršovať. Koncentrovanejšia moč v dôsledku nedostatočného príjmu tekutín môže prispieť ku dráždivosti močového mechúra, jeho krčom a tiež k množeniu baktérii v moči.

Dostatočný príjem tekutín pomáha baktérie vypláchnuť. Voda je najlepšou voľbou, ale časť potreby tekutín môžete nahradiť ovocnými šťavami. Spýtajte sa svojho lekára alebo zdravotnej sestry, či je pri vašom zdravotnom stave potrebné obmedziť príjem tekutín.

Cestovanie a šport

Je možné, že pri cestovaní a športe sa vám nebude chcieť toľko piť, pretože sa budete báť úniku moču či nebudete chcieť v nevhodnú dobu prevádzkať katetrizáciu. V týchto chvíľach je však príjem tekutín ešte dôležitejší. Pri cestovaní v horúčave alebo pri

potení pri fyzickej aktivite ste ohrození dehydratáciou. Nedostatočný príjem tekutín navyše môže spôsobiť zápach moču.

Ak máte infekciu močových ciest (IMČ)

Ak máte podozrenie na IMČ, obráťte sa čo najskôr na svojho lekára. Nepite nápoje obsahujúce kofeín, ako je káva, čaj alebo limonády. Kofeín môže močový mechúr pri infekcii močových ciest dráždiť ešte viac.

Nadmerný príjem tekutín môže byť tiež škodlivý.

Zvýšená produkcia moču vedie k preplňovaniu mechúra a vysokému mechúrovému tlaku, ktorý má negatívny vplyv nielen na dosiahnutie kontinencie, ale aj výskyt uroinfekcie a funkciu obličiek. Z tohto dôvodu sa považuje IK pri vylučovaní viac ako 2000 ml moču za nevhodnú. Ešte pred zahájením IK sa urodynamickým vyšetrením zistí, pri akom množstve moču je už potrebné sa vyciekvať a predísť tak neúmerne vysokému tlaku v močovom mechúri. Ide o kľúčový údaj, z ktorého sa určuje, či je potrebné sa cievkovať 4, 5, alebo až 6 krát denne. Občasným meraním množstva vypusteného moču je možné toto množstvo kontrolovať a v prípade potreby korigovať. Denný príjem tekutín u dospelých by pri IK nikdy nemal klesnúť pod 1,5 litra. Dôležité je mať na pamäti, že zvýšenie príjmu tekutín v rámci liečby uroinfekcie je u pacientov na IK absolútne nevhodné a nebezpečné, základným doplnkom antibiotickej liečby je tu zvýšenie počtu cievkovaní. Pri akýchkoľvek problémoch urologického charakteru treba čo najskôr vyhľadať urológa.

Brusnicový džús?

Je možné, že ste už počuli o zázraku menom brusnice. Pre niektorých ľudí je pitie brusnicového džúsu alebo užívanie tabliet obsahujúcich výťažok z brusnic prínosné, ale neexistuje žiadny jasný dôkaz o účinnosti. Vždy sa najprv poraďte so svojím lekárom či zdravotnou sestrou, pretože brusnice (rovnako ako ďalšie doplnky) môžu mať v kombinácii s určitými liekmi nežiaduce účinky.





Práca

Zabaľte si všetky potreby
a pracovný deň si naplánujte



Ako si katetrizáciu naplánovať

Režim intermitentnej katetrizácie je možné si naplánovať podľa pravidelných činností v práci, napr. pravidelných schôdzok alebo prestávok na kávu či obed.

Prineste si dostatočné množstvo pomôcok

Dbajte na to, aby ste so sebou každý deň mali dostatočné množstvo katéetrov. Ak cestujete do práce autom, odporúčame nechať si náhradné katétre v aute. Pre všetky prípady je ale dobré so sebou mať náhradné pomôcky a hygienické potreby.

V práci obmedzte konzumáciu kávy alebo nápojov obsahujúcich kofeín a theín (čierny a zelený čaj)

Obmedziť príjem nápojov obsahujúcich kofeín a theín môže byť prospešné, pretože následkom je častejšia návšteva toalety. Aj tak by ste sa mali snažiť vypiť 1,5 litra tekutín za deň (ak nie je príjem tekutín obmedzený nejakým ochorením alebo vám váš lekár či zdravotná sestra nedajú nejaké iné odporúčania). V práci však môže byť výhodné sledovať vypité množstvo a podľa toho si plánovať katetrizáciu.

Prineste si oblečenie navyše

Správnym režimom katetrizácie je možné riziko nehôd v práci alebo kdekoľvek inde úplne minimalizovať. Ak k tomu však aj tak dôjde, je tiež dobré mať v práci či v aute náhradné oblečenie.



Práca na cestách a plánovanie

Thomas, konzultant z Dánska, ročne nacestuje viac ako 65 000 km. Prečítajte si jeho rady, ako aj napriek problémom s močovým mechúrom zvláda stretnutia s klientmi.

Práca na cestách a mnoho stretnutí s klientami môže pre niekoho s problémami s močovým mechúrom predstavovať najnáročnejšiu prácu. Thomas ale našiel spôsob, ako to môže fungovať.

Dnes Thomas urobil niečo, čo ešte nikdy neskúsil. Vykonal katetrizáciu na toalete svojho klienta. „**Našťastie bola veľmi čistá**“, hovorí Thomas.

Rozhovor prebehol v kaviarni v centre Kodane. Po tomto rozhovore ho čaká ešte 3,5 hodiny za volantom, než príde späť k svojej žene a deťom na opačnom konci Dánska.

Pre Thomasa, pracujúceho ako personalista, je to dlhý deň, predovšetkým preto, že používa jednorazový katéter. Súčasťou jeho života je už od nehody v roku 2001, kedy spadol na kovovom schodisku a dopadol na chrbát.

„**Snažím sa vyhýbať verejným toaletám, pretože si nemôžem byť istý čistotou a ľahko sa u mňa objaví**

infekcia močových ciest. Niečo som sa nacestoval po toaletách na čerpacích staniciach! Včera som však dlho jazdil na svojom bicykli a vypil som tak viac vody ako obvykle.“

Thomas bežne pred cestou na opačnú stranu krajiny krátkodobo obmedzuje príjem tekutín. Vždy vykoná katetrizáciu doma ráno a zväží, ako veľmi a kedy bude v priebehu dňa piť. Tak môže ovplyvniť, kedy nastane potreba katetrizácie.

S črevami je to však úplne inak: Thomas potrebuje na ich zvládnutie štyri 15 minútové prestávky v priebehu dňa.

Aj napriek tomu však Thomas úspešne cestuje. Vysvetľuje si to takto:

„Darí sa mi predchádzať únikom a infekciám, pretože svoje telo dobre poznám a viem, čo na nich funguje a čo nie. Vďaka vhodným produktom, pomoci odborníkov a plánovaniu môžem dosiahnuť viac, než by ste si mysleli.“





Spoločenský život

Vďaka plánovaniu si môžete užiť čokoľvek. Prinášame vám niekoľko nápadov, ako plánovať.

Naplánujte si aktivity

Ak nebudete doma, budete na cestách alebo s ľuďmi, ktorí o vašom zdravotnom stave nevedia, môže byť lákavé katetrizáciu vynechať. Majte na pamäti, že ak katetrizáciu vynecháte, môže dôjsť k úniku. Tento stav navyše môže byť v dlhodobom meradle pre močový mechúr škodlivý. Aktivity si naplánujte dopredu, nech si ich môžete užiť bez prerušenia. V priebehu aktivít si vyhradte čas na katetrizáciu. Katetrizáciu vykonajte tesne pred tým, než opustíte domov. Dopredu si zistíte, kde budú najbližšie toalety v čase, keď to pre vás bude najvhodnejšie.

V prípade potreby si nastavte pripomienku

Pokiaľ pôjdete niekam, kde sa budete dobre baviť, môžete na katetrizáciu ľahko zabudnúť! Nastavte si alarm na telefóne alebo hodinkách, ktorý vám pomôže pomôže katetrizáciu pripomenúť.

Baľte sa rozumne

Pokiaľ budete mimo bezpečia domova, je dobré vedieť, že máte so sebou všetko, čo budete

k intermitentnej katetrizácii potrebovať. Verejné toalety nemusia byť úplne čisté a nemusia byť vybavené všetkým, čo budete potrebovať. Ak máte obavy z úniku moču, môže byť pre vás tiež dôležité mať so sebou náhradné oblečenie. Niektorí ľudia mimo domova používajú iný typ katétra ako doma.

Majte prehľad o toaletách

Dopredu si prezrite toalety, ktoré budú na danej akcii k dispozícii. To je dôležité najmä v prípade, že ste na vozíku. Miesto ktoré navštívite si môžete preveriť na internete alebo telefonicky.

Premýšľajte o tom, čo si vezmete na seba

Na tmavom oblečení je prípadný malý únik moču menej viditeľný. Sako alebo sveter si môžete v prípade potreby rýchlo zaviazať okolo pásu. Môžete tiež do doby, než sa budete cítiť vonku bezpečne, zvážiť nosiť absorpčnú vložku, vďaka ktorej sa nebudete báť úniku moču.

Zvážte používanie kompaktných katérov mimo domova

Mnohí užívatelia katérov používajú mimo domova, na cestách, v práci, pri spoločenských aktivitách kompaktné katetre SpeediCath Compact. Tieto sú menšie, ľahšie sa prenášajú a po použití sa dajú uzavrieť v pôvodnom obale. Kompaktné katetre sa zavádzajú s menším rizikom, že sa dotknete hydrofilnej časti katétra.



Čo keď som na verejných toaletách?

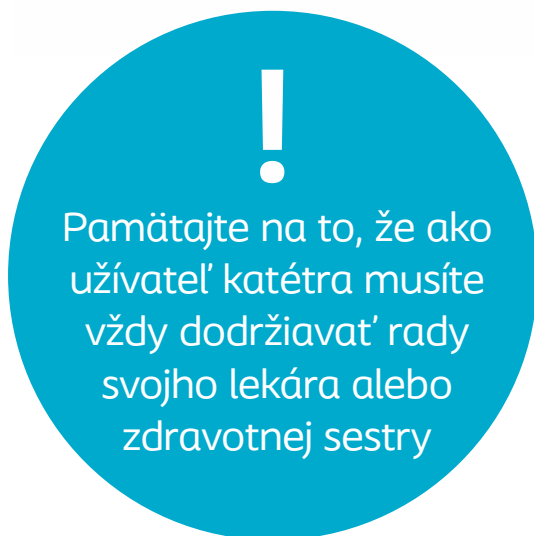
Je dobré mať prehľad o okolí vášho domova a ďalších miestach, ktoré často navštevujete, aby ste mohli vykonanie katetrizácie pohodlne naplánovať. To, či je miesto vhodné pre intermitentnú katetrizáciu, závisí na troch aspektoch:

Súkromie

Pri katetrizácii je súkromie veľmi dôležité. Zistite si, kde sú toalety, ktoré vám poskytnú súkromie. Svoj deň si naplánujte tak, aby ste toaletu mohli navštíviť kedykoľvek budete potrebovať.

Čistota

S vykonávaním intermitentnej katetrizácie je vždy spojené riziko infekcie, ale vaše vlastné baktérie sú zdrojom infekcií močových ciest (IMČ) len zriedkavo. Za všetkých okolností si musíte umyť ruky tesne pred tým, než sa budete dotýkať katétra. Pokiaľ sa potrebujete po umytí rúk čokoľvek dotknúť (ráfikov vozíka, barlí alebo kľučky toalety), použite dezinfekčný gél alebo dezinfekčný obrúsok pred tým, než sa dotknete katétra.



Pamätajte na to, že ako užívateľ katétra musíte vždy dodržiavať rady svojho lekára alebo zdravotnej sestry

U mužov s vyšším vyskytom infekcií močových ciest je lepšie používať katéter SpeediCath Flex, ktorý je v ochrannom „rukáve“ a zabezpečuje bezdotykové zavádzanie.

Ak máte sklony k rozvoju infekcií močových ciest, z katetrizácie mimo domova môžete mať obavy. Pamätajte ale na to, že je dôležité močový mechúr pravidelne vyprázdňovať, pretože moč ponechaný v močovom mechúre dlhšiu dobu je hlavným dôvodom rozvoja infekcie močových ciest. Teda aj v prípade, že vonku je ťažšie nájsť čistú toaletu, nie je dobrý nápad katetrizáciu vynechávať.



Intímny život

Tipy a rady ako na to

Tieto tipy sa hodia pre obe pohlavia:

Sebavedome k aktívnemu sexuálnemu životu

Pokiaľ sa pred sexuálnou aktivitou vycievkujete, katetrizácia ako metóda nijako sexuálne aktivity neobmedzuje.

Ženy sú náchylnejšie na infekcie močových ciest (IMC) a sexuálna aktivita môže kvôli ženskej anatómii toto riziko ešte zvýšiť. Hoci je riziko vyššie u žien, muži môžu infekcie močových ciest dostať tiež.

Opatrenia pri sexe

V priebehu pohlavného styku bude oblasť genitálu vystavená vašim baktériám alebo baktériám vášho partnera. Dodržujte teda nasledujúce tipy pre obdobie pred sexom, v jeho priebehu alebo po sexe, aby sa množstvo baktérií obmedzilo:

Pred sexom

Najprv si vždy vyprázdňte močový mechúr. Plný močový mechúr prispieva k tomu, že sa baktérie v močovom mechúre usadia a začnú sa množiť. Oblasť genitálií si

umyte alebo osprchujte vlažnou vodou. Vlažná voda je úplne dostačujúca. Prírodné pH pošvy je kyslé, 3.8 – 4.5., preto nepoužívajte mydlá, ktorých pH je 5.5, a tak umožňujú rast baktérií. Je dôležité upozorniť na správnu hygienu, vždy postupujeme spredu dozadu, aby sa baktérie z konečníka nezariesli do pošvy.

Dobrý stav genitálií podporuje nosenie priedušnej bielizne z prírodných materiálov. Tangá nie sú vhodné. Prírodnú imunitu znižuje nadmerné prijímanie cukru a bielej múky. Príčinou zápalu vonkajších rodidiel/pošvy je narušenie rovnováhy pošvového prostredia, čo vedie k premnoženiu patogénnych baktérií. Infekcia pošvy sa prejaví podráždením, svrbením, pálením, výtokom a bolesťou pri styku.

Pri objavení sa týchto problémov by žena mala vyhľadať svojho gynekológa. Prvú pomoc pred návštevou gynekológa predstavuje použitie voľne predajných prípravkov s TeaTree olejom, pr. Femigel a prípravkov obnovujúcich prirodzenú mikroflóru pošvy obsahujúce Lactobacillus. Ak žena trpí poruchou vzrušivosti, je dobré pred sexom použiť lubrikačný gél na báze silikónu.

„Sex tu s nami už zostane,“ povedal obľúbený komik Groucho Marx (1890 – 1977).

Hoci môžete súhlasiť a naozaj si prajete byť sexuálne aktívny, vaše obavy prameniace z problémov s močovým mechúrom vám môžu brániť.

Ak máte problémy s močovým mechúrom, je možné urobiť niekoľko opatrení, ktoré budú predchádzať obavám z úniku moču ako aj infekciám močových ciest.

U hygieny muža je umytie vonkajších pohlavných orgánov vlažnou vodou tiež dostačujúce pri správne vykonávanej hygieny muž postupuje rovnako ako žena spredu dozadu.

Počas sexu

Je dobré mať po ruke gél na báze vody (lubrikant), ktorý pomôže znížiť nadmerné trenie v oblasti genitálií. To totiž môže prispievať k rozvoju infekcie močových ciest (IMC).

Zvoľte vhodný druh antikoncepcie. Pesary

a spermicídy môžu niekedy spôsobovať podráždenie v oblasti genitálií, čo môže ďalej podporovať vznik IMC. Ak sa u vás často vyskytujú infekcie močových ciest súvisiace so sexuálnou aktivitou, porozprávajte sa so svojim lekárom alebo zdravotnou sestrou o inej forme antikoncepcie. Ak žena trpí častými pošvovými zápalmi, je najvhodnejšou antikoncepciou kondóm.

Po sexe: je vhodné sa vymočiť'

Vyprázdnenie močového mechúra po sexe môže pomôcť vypláchnuť potenciálne baktérie.

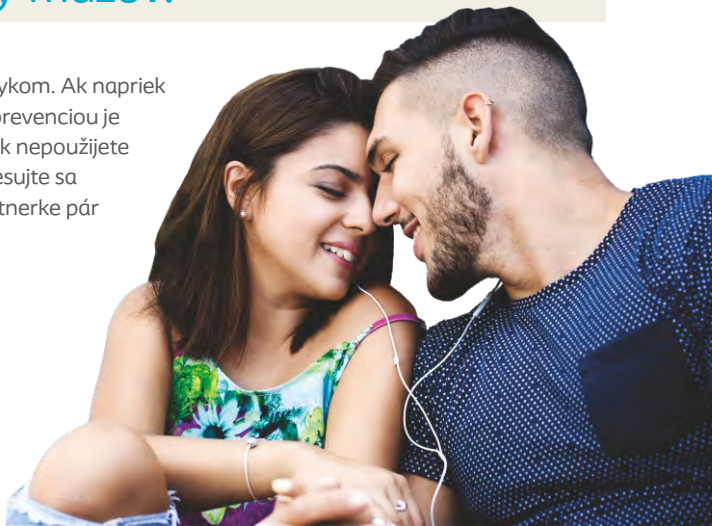
• Často kladené otázky mužov:

Obávam sa úniku

Prevenciu je vycievkovať sa pred sexuálnym stykom. Ak napriek tomu k úniku menšieho množstva moču dôjde, prevenciou je vycievkovať sa pred stykom a použiť kondóm. Ak nepoužijete kondóm a dôjde k menšiemu úniku moču, nestresujte sa a užívajte si radosť zo sexu. Moč je sterilný a partnerke pár kvapiek neublíži.

Mám problém s erekciou

Problémy s erekciou súvisia s vaším zdravotným stavom, so zranením, ktoré ste prekonali alebo s vaším ochorením, a preto nie je možné dať univerzálne odporúčanie. V každom prípade sa obráťte na vášho urológa alebo sexuológa. Problémy s udržaním erekcie sa dajú liečiť aj liekmi, ktoré sú na lekárske predpis.



• Často kladené otázky žien:

Pri sexe mám bolesti. Čo mám robiť?

U niektorých žien s problémami s močovým mechúrom sa pri sexe objavujú bolesti. Ak k tomu dôjde, obráťte sa na svojho gynekológa.

Mám pocit, že som veľmi suchá

Problémy so zvlhčením tkanív v oblasti genitálií sú časté. Vyskúšajte lubrikant na báze silikónu. Silikón má dlhotrvajúce pôsobenie oproti gélom na vodnom základe, môže sa kombinovať s použitím latexových kondómov. Preferujte ten, ktorý neobsahuje parfumy. Gély na báze silikónu by nemali byť masťné, nemali by obsahovať vodu.

Mám časté infekcie močových ciest (IMC)

Dôležité je dodržiavať hygienické opatrenia minimalizujúce vznik infekcie a pitný režim.

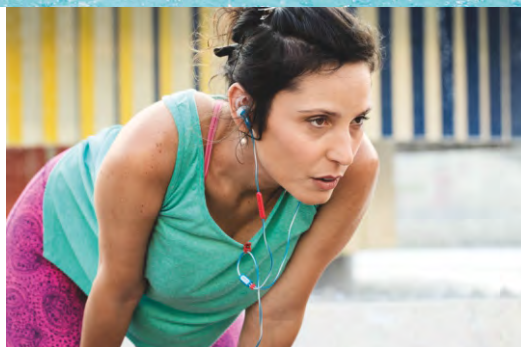
- Oblasť genitálií si pred sexom a po sexe dôkladne očistite.
- Po sexe sa napite vody, nech dôjde k vypláchnutiu baktérií.
- Pred sexom a po ňom je dobré sa vycievkovať.
- Vhodnú antikoncepčnú metódu predstavuje kondóm.
- Ak tieto opatrenia rozvoju IMC nezabránia, poraďte sa so svojim lekárom.

Som tehotná. Môže cievkovanie ohroziť moje dieťa?

Katetrizácia neohrozí tehotenstvo, naopak pravidelné vyprázdnenie močového mechúra je prevenciou uroinfekcie.



Šport a cvičenie



Ak máte problémy s močovým mechúrom, zistite, prečo je aj pre vás cvičenie zdravé.

Ak používate intermitentnú katetrizáciu, neznamená to, že nemôžete viesť aktívny život. Vďaka fyzickej aktivite sa budete cítiť lepšie, budete silnejší. Dáva vám tiež možnosť stýkať sa s ostatnými. Nedostatok fyzickej aktivity má vplyv na vaše zdravie.

Niektoré aktivity však môžu zvýšiť nutnosť vyprázdniť močový mechúr alebo pri nich môže dôjsť k úniku moču. Namiesto toho, aby ste sa vyhli danej aktivite, použite inkontinenčnú vložku a vycievajte sa tesne pred. Strach z úniku moču by vás nemal od cvičenia odradiť.

Aké športové aktivity sú pre vás vhodné?

Odrasový a nárazový pohyb pri behu môže spôsobiť únik moču

Miesto neho: Vyskúšajte powerwalking (rýchlu chôdzu). Zdvíhanie ťažkých bremien (napríklad činiiek) môže na močový mechúr vyvíjať príliš veľký tlak. Namiesto toho: Prejdite na ľahšie závažia a navyšujte počet zdvihov alebo ich vykonávajte pomalšie či rýchlejšie.

Tip: Ideálne je plávanie. Plávať môže väčšina ľudí bez ohľadu na zdatnosť a pohyblivosť.

Ak ste na vozíku

Existuje aj množstvo športových aktivít, ktoré možno prevádzkovať v sede na vozíku - a to aj závodne. Existuje mnoho športových organizácií, ktoré sa špecializujú na šport pre vozíčkarov. Môžete sa venovať, ako basketbalu, ragby, tak aj tancu. Existuje množstvo športových skupín, kurzov pre tých, ktorí sú na invalidnom vozíku.

Všetko sa počíta

Okrem plánovaného cvičenia môžete nájsť spôsob, ako byť fyzicky aktívny počas dňa. Tu je niekoľko jednoduchých nápadov na domáce aktivity, ktoré je možné zaradiť do aktivít počas dňa: tréning paží, zdvíhaním predmetov pri varení, cvičenie panvového dna pri sledovaní televízie, pri práci na záhrade alebo pri hre s deťmi. To, ako dokážete zapojiť cvičenie do vašich každodenných aktivít, je samozrejme závislé na situácii a zdravotnom stave.

3 tipy - ako dosiahnúť úspech pri cvičení

Chcem začať cvičiť!
Niekoľko tipov,
ktoré vám uľahčia
aktívny pohyb.

1.

Nezabúdajte piť

Problémy s močovým mechúrom a neistota z toho, že nie ste doma vás môže donútiť, aby ste pili menej. Ale ak sa viac potíte alebo je horúce počasie, budete potrebovať piť o to viac, aby ste nahradili stratené tekutiny. Popíjajte malé dúšky a plánujte si katetrizáciu. Vyhnite sa tak dehydratácii.

2.

Dodržujte svoj plán

Je ľahké nechať sa uniesť pri športových aktivitách najmä, keď ste takmer pred víťazstvom alebo v dobrej spoločnosti! Nastavte si pripomenutie, aby ste nezabudli cvičenie prerušiť a vycievkovať sa. Premýšľajte o tom, kde budete vykonávať svoju aktivitu a naplánujte si návštevu toalety.

3.

Katetrizácia pred aktivitou

Nech už sa rozhodnete robiť čokoľvek, katetrizáciu vykonajte pred začiatkom, pretože tým minimalizujete riziko úniku.





Cestovanie

Ako sa pripraviť na cestu lietadlom

4 veci, ktoré potrebujete vedieť o letaní

1. Rezervujte si to najlepšie sedadlo:

Pri objednávaní leteniek si vyberte sedadlo v uličke a blízko toaletám. Ak ste na vozíku, spýtajte sa vopred, či má lietadlo toalety prístupné pre vozíčkarov a či posádka ponúka asistenciu. To je zvlášť dôležité na dlhých cestách, ak by ste sa potrebovali katetrizovať na palube lietadla. Ak budete potrebovať vykonať katetrizáciu na sedadle, požiadajte posádku o deku. V tomto prípade majte pri sebe katétre SpeediCath Compact Set, ktoré majú integrované zberné vrecko na moč.

2. Naplánujte si cestu:

Počas letu je dôležité dodržiavať režim katetrizácie. Pozrite si plán letu, prípadne časy prestupov a naplánujte si, kedy katetrizáciu vykonať. Bude lepšie sa vycievkovať tesne pred nástupom do lietadla, ako na palube.

Naše tipy na cesty lietadlom

Neprijemnosti na letiskových bezpečnostných kontrolách, mnoho hodín na palube a malé (a neustále obsadené!) toalety môžu byť v prípade ťažkostí s močovým mechúrom stresujúce. Pár vecí vám môžu letanie uľahčiť:

3. Pripravte sa na bezpečnostnú kontrolu

Niektoré katétre obsahujú tekutiny a pravdepodobne budete potrebovať aj dezinfekčný gél. Požiadajte svojho lekára nech vám vystaví potvrdenie (cestovný certifikát), že vaša palubná batožina obsahuje zdravotnícke pomôcky. Cestovný certifikát vám pošleme zdarma. **Volajte našu bezplatnú infolinku Coloplast Kontakt 0800 159 159.**

4. Zbaľte sa predvídavo

Batožina môže pri ceste lietadlom meškať alebo sa môže stratiť. Zbaľte si preto dostatočné množstvo katéetrov a pomôcok ako do batožiny do podpalubia, tak aj do batožiny, ktorú si vezmete na palubu. Ak budete z domova dlho preč, preverte si, či si môžete nechať katétre aj poslať.

Na cestách alebo na koľajniciach

Na čo myslieť pri cestách
autom, autobusom
alebo vlakom.

Vlak

Ak máte problémy s močovým mechúrom, cestovanie vlakom je dobrá voľba, pretože môžete pozorovať krajinu a relaxovať a zároveň sa na palube nachádzajú toalety. Pri rezervácii lístkov sa opýtajte, ako je stanica vybavená toaletami, a tiež si vyberte sedadlo v blízkosti toalety.

Ako sa správne zbalit'

Mimo domov môže byť lepšie mať viac ako len katétre, aby bolo možné zaistiť bezpečnú a pohodlnú katetrizáciu nezávisle na možnostiach toalety. Na cestách dbajte na to, aby ste mali všetko, čo môžete potrebovať, a tiež všetko pre prípad „nehody“. Majte zo sebou rôzne typy katéetrov, ktoré vám katetrizáciu uľahčia. Napríklad katétre s vreckom (SpeediCath Compact Set), malé a skladné katétre (SpeediCath Compact) alebo katétre pre hygienickú katetrizáciu pre mužov (SpeediCath Flex).

Ako katétre uchovávať

Katétre treba uchovávať v suchu a pri izbovej teplote. Väčšinu katéetrov však nepoškodí uchovávanie pri teplotách pod 0 °C alebo do 60 °C po dobu až 24 hodín. Obvykle sa o katétre uchovávané v kufri na palube lietadla nemusíte obávať. Dbajte na to, aby katétre pred použitím boli ustálené na izbovej teplote. Ak sú príliš studené, zahrejte ich v obale na teplom telese.



Auto

Ak šoférujete, môžete sa rozhodovať, kedy urobiť pauzu. Ak ste cestujúci, s vodičom sa dopredu dohodnite na tom, kedy budete potrebovať prestávky. Pri ceste autom je dobré mať pri sebe katétre so zabudovaným zberným vreckom **SpeediCath Compact Set**, ktoré vám, v prípade potreby, umožnia vycievkovať sa priamo v aute.



Autobus

Niektoré autobusy majú toalety (obvykle sa na ne dostanete po schodoch). Ak sa vám toto nehodí, vopred sa spýtajte dopravnej spoločnosti, ako sú plánované prestávky a uvidíte, či bude možné cestu skĺbiť s vašim režimom katetrizácie. Môžete tiež porozmýšľať nad katéтром so sáčkom alebo do prázdnej plastovej fľaše, čo vám umožní katetrizáciu vykonať na palube. Pribal'te si aj deku, ktorá vám poskytne súkromie.

Čo si zabalit' – v závislosti na vašich potrebách:

1. Katétre (vždy majte nejaké navyše).
2. Záložná spodná bielizeň, prípadne nohavice.
4. Vlhčené obrúsky.
5. Antibakteriálny gél alebo tekuté mydlo.
6. Vreckové zrkadlo.
7. Plastové vrecká (pre použité pomôcky, katétre alebo mokrý odev).
8. Vložky: absorbujúce vložky alebo slipové vložky pre prípad nečakaného úniku moču.
10. Papierové obrúsky.

Katétre pre rôzne životné situácie a potreby

Každý máme rôzne potreby, nakoľko každý vykonávame rôzne aktivity, máme inú prácu a záľuby. Spoločnosť Coloplast predstavila ako prvá katétre pre okamžité použitie, kompaktné katétre a katétre s integrovaným zberným vreckom.

Katétre so signifikantne nižším trením pri zavádzaní a vytáňovaní

Bezpečná a hygienická katetrizácia je predpokladom zdravých močových ciest. Bežný interval katetrizácie je 4-6x za deň, čo predstavuje 1500 až 2000 cievkovaní ročne. Z tohto dôvodu majú katétre SpeediCath jemný hydrofilný povlak, aj na očkách katétra, aby minimalizovali trenie a umožnili ľahké zavedenie do močového mechúra. Katétre SpeediCath® sa v laboratórnych testoch ukázali podstatne hladšie a klzkejšie* ako ostatné katétre s hydrofilným povlakom a lubrikované katétre.

Široký sortiment pre rôzne životné situácie

Ak vám urológ odporučil intermitentnú katetrizáciu, napríklad 5x denne, pre zdravie vašich močových ciest a prevenciu komplikácií je dôležité, aby ste tento interval cievkovania dodržiavali. Široký sortiment rôznych typov katérov je tu preto, aby vám ponúkol riešenia pre rôzne aktivity. Aj pre cievkovanie mimo domova, mimo toalety, keď cestujete, športujete alebo trávite čas s priateľmi.

* SpeediCath® Flex tested vs. VaPro™ Plus Pocket & VaPro™; SpeediCath® Compact Eve & SpeediCath® Compact Female vs. Infyna Chic™, LoFric® Sense™ & LoFric® Elle™; SpeediCath® Compact Female vs. GentleCath Air™ Women, GentleCath Glide™ & Actreen® Mini; SpeediCath® Standard vs. GentleCath Air™ Men, GentleCath Glide™, Actreen® Lite, Actreen® Hi-Lite & LoFric® Origo™.

Katétre SpeediCath nastavujú štandard v intermitentnej katetrizácii už 20 rokov.



Katétre SpeediCath, pre každého

Videá ako používať intermitentné katétre



Postup ako sa správne cievkovať a ako používať rôzne typy katétrov pre intermitentnú katetrizáciu nájdete na:



www.coloplastkontakt.sk/videonavody-katetre



SpeediCath®

katéter
na okamžité
použitie

SpeediCath® Compact

kompaktný
katéter

SpeediCath® Compact Set

kompaktný katéter
s vreckom

SpeediCath® Flex

katéter s flexibilnou špičkou,
v ochrannom suchom rukáve

SpeediCath pre okamžité použitie

Základný typ katétra so širokou škálou hrúbok, pre univerzálne použitie ako doma, tak aj mimo domova.

SpeediCath Compact

Malý diskretný, kompaktný katéter, ktorý si vložíte do vrecka a nikto o ňom nebude vedieť, iba vy. Katéter má dizajn, ktorý nepúta pozornosť a po použití je možné ho opäť vložiť do tuby a uzavrieť. Ideálny katéter na cesty, do práce a všade tam, kde sa chcete cítiť diskretné.

SpeediCath Compact Set

Katéter so zabudovaným vreckom vám uľahčí katetrizáciu na lôžku, v aute, v autobuse a všade tam kde nemáte prístup k toalete. Diskretný a indiferentný dizajn, ktorý nepúta pozornosť.

SpeediCath Flex

Diskretný katéter s flexibilnou špičkou pre mužov, ktorý je prispôbený na ľahkú priechodnosť mužskou močovou rúrou. Katéter je „v suchom rukáve“, takže pri zavádzaní sa nedá dotknúť hydrofilného povlaku katétra.



Predpis katétrov sa môže kombinovať z rôznych druhov, do výšky mesačného preskripčného limitu. Predpisuje urológ a gynekológ.

Mesačný preskripčný limit katétrov je 120 kusov.

Mesačný limit 120 ks je možné navýšiť na 150, max 180 ks, ak počas každoročného urodynamického vyšetrenia presiahne tlak detruzora 40 cm vodného stĺpca pri objeme nižšom ako 400 ml. kontaktujte vášho urológa.

Kontaky

Urologické centrá pre čistú intermitentnú katetrizáciu
www.coloplastkontakt.sk/urologicke-centra



Slovenská spoločnosť pre Spina Bifida a/alebo hydrocefalus

www.sbah.sk

Slovenský zväz sclerosis multiplex

www.szsm.sk

Organizácia ťažko telesne postihnutých a vozíčkarov

www.vozickari.com



0800 159 159

Bezplatná infolinka

Odborný garant:

Prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD.

PM-25054

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

SpeediCath a logo Coloplast sú registrované obchodné značky spoločnosti Coloplast A/S.
Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2023-1



Coloplast

Coloplast Slovakia s.r.o.
Galvaniho 15/C
821 04 Bratislava
www.coloplast.sk
www.coloplastkontakt.sk