

## MIKS ON VAJA KATETERISEERIDA?

Kui te ei saa põit tühjendada loomulikul viisil, on tegemist kusepõie häirega. Selline häire (põie sulgurlihase pinges või halvatud) tekitab kusepeetust. Lihtne meetod, millega end aidata, on iseseisev kateteriseerimine.

Kateteriseerimine annab sulle võimaluse kontrollida oma kusepõie tühjenemist ja elada tavalist elu. Regulaarse kateteriseerimise tulemusena väljutatakse uriin põiest (1-6 korda ööpäevas) teatud ajavahemike tagant, mille sagedus selgub uuringu järgselt.

Kateteriseerimine on vajalik pärast seljaaju vigastust/kahjustust ja teisi neuroloogilisi häireid, mis on omakorda põhjustanud häireid kusepõie normaalsel tühjendamisel. Ülitäitunud põie seinas väheneb verevool ja infektsiooni lisandumise oht suureneb.

Kateteriseerimine on mõnikord vajalik ka jääkuriini hulga määramiseks, kui inimesel on raskusi põie tühjendamise (Sclerosis Multiplex, seljaajukahjustus).

Kusepõit kateteriseeritakse nõuetekohaseid reegleid järgides rahulikus kohas, arvestades privaatsust. Kateteriseerimise õpetus rõhutab, et põis tuleb tühjendada ettenähtud ajal, ka üldhaigestumise korral ja väljaspool kodu.

Tüdrukutel kasutatakse kateteriseerimiseks lühemaid ja poistel pikemaid kusepõie kateetreid.

Patsient, kes end rutiinselt kateteriseerib, peaks käima regulaarselt uroloogi vastuvõtul, hindamaks kuseteede seisundit ja kontrollimaks infektsiooni esinemist.

## Inkotoad Eestis

kontaktid seisuga detsember 2013

**Tallinn** – Hariduse 6, [inkotuba@inkotuba.ee](mailto:inkotuba@inkotuba.ee), tel. 646 2121

**Tartu** – Tartu ülikooli Geneetikakeskuse 0-korrus, Puusepa 2, [tartu@inkotuba.ee](mailto:tartu@inkotuba.ee), tel 731 8534

**Pärnu** – Kuninga 24, [parnu@inkotuba.ee](mailto:parnu@inkotuba.ee), tel 4430 230

**Rakvere** – Rakvere polikliinikus, Tuleviku 1, [rakvere@inkotuba.ee](mailto:rakvere@inkotuba.ee), tel 322 3922

**Kohtla-Järve** – Keskallee 29, [kjarve@inkotuba.ee](mailto:kjarve@inkotuba.ee), tel 3222 307

**Narva** – Haigla 6, [narva@inkotuba.ee](mailto:narva@inkotuba.ee), tel 35 40 110

**Viljandi** – Tallinna tn 11<sup>a</sup>, [viljandi@inkotuba.ee](mailto:viljandi@inkotuba.ee), tel 433 3190

**Kuressaare** – Tallinna mnt 23, [kuressaare@inkotuba.ee](mailto:kuressaare@inkotuba.ee), tel 452 4305

**Haapsalu** – Läänemaa Haigla, kab 25, Vaba tn 6, [ulle@inkotuba.ee](mailto:ulle@inkotuba.ee), tel 472 5845

**Paide** – Järvamaa Haigla, Tiigi 8, B korpus, kab 204, [saskia.liiva@jmh.ee](mailto:saskia.liiva@jmh.ee), tel 384 8120

**Võru** – Lõuna-Eesti Haigla, 4. korrus, kab 423, Meegomäe küla, [angela.siidra@leh.ee](mailto:angela.siidra@leh.ee), tel 786 8569

## Koostanud

Merle Poola RN

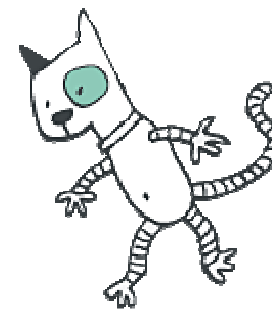
Lydia  
Epelbaum RN

Välja antud 2014 a



[www.kelluke.ee](http://www.kelluke.ee) MTÜ Seljaajusonga ja Vesipeahaigete Selts

[www.lastehaigla.ee](http://www.lastehaigla.ee)



*Iseseisva  
kateteriseerimise  
õpetus*

*Infovoldik*

## ISESEISVAKS KATEETERDAMISEKS VAJALIKUD ABIVAHENDID

- Kateeterdamiseks sobiv (privaatne) ruum
- Kateeter (pakendis)
- Peegel, kui seda kasutatakse
- Niisked salvrätikud, mis ei sisalda alkoholi
- Seep, soovitatavlt ilma parfüümita (lõhnastatud seebid tekitavad rohkem nahaärritust ja ka allergiat)
- Rätik kuivatamiseks, sobivad ka paberrätikud
- Uriinikogumiskott/-nõu (vajadusel)
- Prill-laua kate ühiskondlikus tualetis
- Libesti
- Octenisept – desinfitseeriv vahend limaskestadele, kui puudub pesemisvõimalus




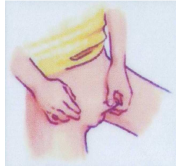



## KATEETRI SUURUSED VÄRVUSE JÄRGI



## TÜDRUKU KATEETERDAMINE

- 
  - Alusta **alati** kätepesust seebi ja veega.
  - Üks kord päevas pese oma alakeha sooja vee ja seebiga. Pesta tuleb suunaga eestpoolt tahapoole. Kuivatage! Pesemisvõimaluse puudumisel kasuta niiskeid alkoholivabu rätikuid või Octenisepti.
- 
  - Libestage kateeter enne kasutamist geeliga (Lofric® kateetrid on eellibestatud, hoi a neid 30 sekundit vees ja nad on kasutamiseks valmis).
  - Tõmmake häbememokad laiali ja viige ettevaatlikult kateeter kusetoru kaudu põide. Vajadusel kasutage peeglit.
- 
  - Jälgige, et kateetri ots (pöiepoolne) ei puutuks ümbritsevate pindadega kokku.
- 
  - Teine kateetri ots peab olema suunatud otse WC-potti või kogumisanumasse, mähkmesse.
  - Kui uriini vool on lakanud, tõmmake kateetrit aeglaselt väljapoole.
  - Juhul kui uriin hakkab uuesti tulema, hoidke kateetrit samas asendis, kuni uriini vool lakkab
  - Alustage uuesti kateetri välja võtmist. Jätkake seni, kuni uriini enam ei tule.
- 
  - Kasutatud kateeter pakkige kokku ja visake prügikasti
  - Peske käed ja korrastage oma välimus.

## POISI KATEETERDAMINE

- 
  - Alusta **alati** kätepesust seebi ja veega.
  - Kord päevas pese oma alakeha sooja vee ja seebiga.
  - Enne kateeterdamist peske suguelundid voolava veega, tõmmates eesnahka tagasi.
- 
  - Kui kasutate geeli, siis pigista seda vajalik kogus kateetri otsale või ureetra avasse (Lofric® kateetrid on eellibestatud, hoi a neid 30 sekundit vees ja need on kasutamiseks valmis).
- 
  - Tõmba ettevaatlikult eesnahk tagasi, kuni ureetra ava ilmub nähtavale, lükka aeglaselt kateeter kusetisse, hoides seda vertikaalselt. Ära pigista peenist liiga tugevasti.
  - Kui kateetri sisestamine tundub raske, siis hingage sügavalt sisse või köhata, lihased lõdvestuvad niiviisi ja siis proovi uuesti. **Jälgige, et pöiepoolne kateetri ots ei puutuks kokku ümbritsevate pindadega.**
- 
  - Teine kateetri ots peab olema suunatud otse WC-potti või kogumisanumasse, mähkmesse.
  - Kui uriini vool on lakanud, tõmmake aeglaselt kateetrit väljapoole.
  - Juhul kui uriin hakkab uuesti tulema, hoidke kateetrit samas asendis kuni uriini vool lakkab
  - Alustage uuesti kateetri välja võtmist. Jätkake seni, kuni uriini enam ei tule.
- 
  - Kasutatud kateeter pakkige kokku ja visake prügikasti
  - Peske käed ja korrastage oma välimus.