

Čistá intermitentní katetrizace pro muže

Všechno, co potřebujete
vědět o intermitentní
katetrizaci a o vašem
močovém měchýři



Coloplast

Čistá intermitentní katetrizace přesně podle vašich potřeb

Tato brožura vám poskytne informace, které potřebujete k péči o svůj močový měchýř a k tomu, abyste čistou intermitentní katetrizaci dokázal co nejsnadněji zařadit do běžného života. Zjistíte:

- jak funguje zdravý močový měchýř, jaké se mohou objevovat potíže a co je může způsobovat,
- jaké typy intermitentních katétrů existují a jaké výhody má úplné vyprazdňování močového měchýře,
- jak postupovat při čisté intermitentní katetrizaci, včetně podrobného návodu krok za krokem a tipů, jak řešit běžné počáteční obtíže,
- jak si nastavit režim, který bude vyhovovat vašemu životnímu stylu, a jak začlenit péči o močový měchýř do každodenního fungování.

Brožura obsahuje také doporučení, která vám mohou usnadnit život s katetrizací močového měchýře.

Tato brožura nenahrazuje rady lékaře nebo specializované urologické sestry. Pokud máte dotazy nebo obavy, vždy se obraťte na zdravotníka.

S ostatními otázkami se můžete obrátit na bezplatnou linku péče o klienty Coloplast na telefonu 800 100 416 nebo na e-mail info@coloplast.cz.

A nezapomeňte: intermitentní katetrizace přináší do vašeho života velkou změnu a je zcela přirozené, že to může být zpočátku náročné. Ale nemusíte na to být sám – jsme tu, abychom vás podpořili na každém kroku.

S trochou praxe si brzy osvojíte rutinu péče o močový měchýř, která bude odpovídat vašim individuálním potřebám.

„Katétr mi daly možnost nebýt závislý na pomoci ostatních“

Zkušenosti Martina Zacha s čistou intermitentní katetrizací

Když se mi v roce 2009 stal úraz páteře, který mě upoutal na invalidní vozík, nevěděl jsem o auto-katetrizaci nic. První roky u mě tato varianta nepřipadala v úvahu a musel jsem mít vyvedenou epicystostomii, o kterou je nutné pečovat.

Až když ruce zesílily a získaly obratnost, jsem mohl začít učit se cévkování. Ze začátku to nebylo úplně jednoduché,

ale vidina osamostatnění mě u toho držela. Postupem času jsem získával zručnost a jistotu. Našel jsem si způsob, jak vyprázdnění močového měchýře zvládat bez pomoci ostatních.

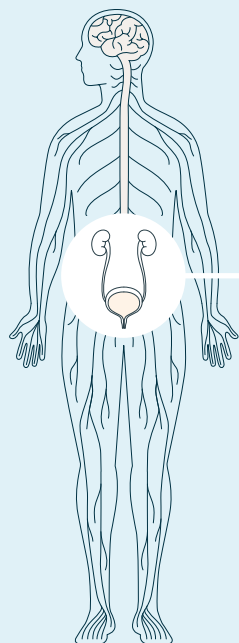
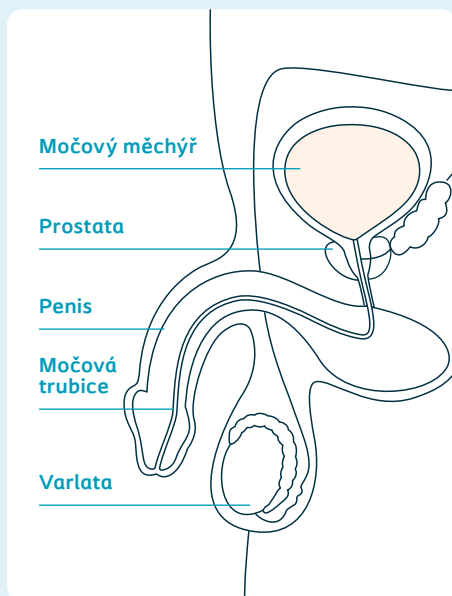
Dnes již zvládám vše sám a za všech okolností. Katétr mi daly volnost a hlavně možnost nebýt závislý na pomoci ostatních. Mohu cestovat, chodit se bavit, věnovat se rodině atd. Stačí, když mám u sebe cévky, které se pohodlně vejdu do batohu, jenž mám neustále u sebe. Vím totiž, že si mohu „odskočit“ téměř všude, jelikož nemusím hledat vhodnou bezbariérovou toaletu, což je velká výhoda například při cestování v letadle.

Anatomie vašeho těla a močového měchýře

Vaše tělo

Až dosud jste se svou anatomii a samotným procesem močení nemusel detailněji zabývat, ale nemějte obavy - vysvětlíme vám vše podstatné, abyste péči o močový měchýř zvládal s lehkostí a jistotou.

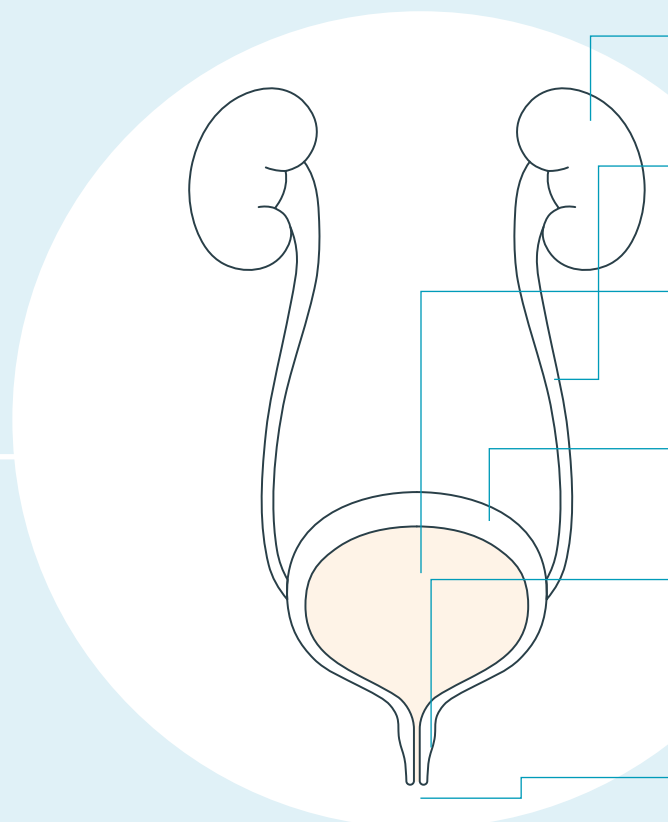
Moč se vylučuje močovou trubicí. U mužů měří přibližně 14–27 cm^{1,2,3} a prochází penisem. Ústí na jeho konci.



Vylučovací soustava

Močová trubice je poslední částí celé vylučovací soustavy. Její úlohou je odstranit odpadní látky z krevního oběhu a vyloučit je z těla.

Vylučovací soustava je řízena sítí nervů propojujících mozek a močový měchýř. Jedná se o složité ústrojí, které tvoří více navzájem propojených struktur.⁴



Ledviny filtrují nečistoty a přebytečnou vodu z krve, čímž vytvářejí moč.

Močovody jsou tenké trubice, které odvádějí moč z ledvin do močového měchýře.

Močový měchýř je dutý orgán, kde se shromažďuje moč, dokud není čas ji vyloučit. Ve správný čas musí vyslat signál, že je plný.

Detrusor (svalovina močového měchýře) se při močení stáhne a vytlačí moč ven.

Svěrače jsou prstencové svaly fungující jako „ventily“, které se otevírají a zavírají tak, aby ovládaly průchod moči ven z těla. Důležitá je dobrá koordinace uvolnění svěrače se stahem svaloviny měchýře v době močení.

Močová trubice odvádí moč z měchýře a z těla.

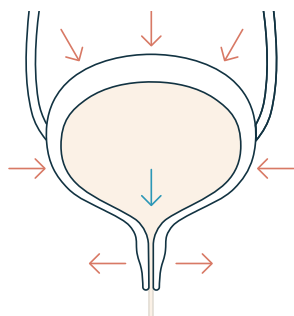
Jak močový měchýř funguje

V močovém měchýři se shromažďuje moč, dokud není vhodný čas ji vyloučit. Ledviny postupně produkují moč, čímž se měchýř roztahuje. Když je v něm přibližně 120–240 ml moči, začne do mozku vysílat signály, že je čas navštívit toaletu.⁴ Při této náplni by měl mít pacient přibližně střední pocit nucení na močení, který by měl dokázat ještě oddálit. Plnou kapacitu měchýře by měla signalizovat náplň cca 400–500 ml. Když přijde vhodná chvíle, mozek

vyšle naopak do měchýře signál, který spustí močení.

Probíhají přitom dva koordinované procesy:

1. **Detrusor (svalovina močového měchýře)** se stáhne a vytlačí moč z měchýře.
2. **Zevní svěrač** se uvolní a umožní, aby moč otekla močovou trubicí ven z těla.⁴



Co je porucha funkce močového měchýře?

Máte-li potíže s močovým měchýřem, jde o narušení jeho schopnosti buď správně moč zadržet, nebo se zcela vyprázdnit.⁵

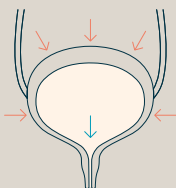
Podle typu potíží se mohou objevit různé příznaky.

Jaké potíže s močovým měchýřem mohou nastat?

Hyperaktivní močový měchýř⁵

Měchýř nemusí být schopen moč účinně zadržovat. Můžete proto pociťovat:

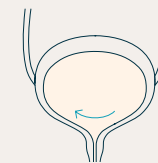
- silné nutkání na močení, které je obtížné oddálit⁶
- příliš časté močení během dne⁶
- nutnost vstávat v noci opakovaně na toaletu⁶
- samovolný únik moči urgentního charakteru (inkontinence)⁶



Hypoaktivní močový měchýř⁵

Někdy se močový měchýř nedokáže vyprázdnit. I když je plný, močení se nespustí. Projevuje se to následujícími příznaky:

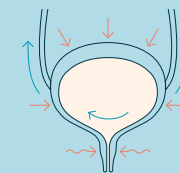
- slabý proud moči⁶
- přerušované močení s opakovaně přerušovaným proudem⁶
- potíže se začátkem močení
- nebo úplná nemožnost se vymočít, i když cítíte potřebu⁶
- nutnost tlačit při močení⁶
- přetékání přeplněného měchýře (kontinuální únik moči)⁶



Dyssynergie detrusoru a svěrače (DSD)⁵

Někdy není reakce močového měchýře při močení správně koordinovaná. Místo toho aby se svalovina měchýře stáhla a svěrače povolily, stáhnou se současně – a tím brání odtoku moči. To může vést k příznakům, jako

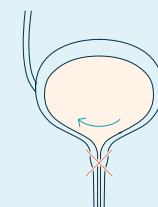
- obtížné zahájení močení⁷
- přerušovaný proud moči⁷
- pocit neúplného vyprázdnění měchýře⁷
- potřeba močit dvakrát za sebou⁷
- urgentní potřeba močit⁷



Zvětšení objemu prostaty nebo zúžení močové trubice

U mužů může s věkem docházet ke zvětšení prostaty, která pak může utlačovat močovou trubici. Zúžení močové trubice (striktury uretry) pak brání průtoku moči.⁸ To se může projevovat příznaky, jako jsou:

- slabý proud moči
- obtíže při začátku močení
- časté močení



Co může způsobit potíže s močovým měchýřem?

Potíže s močovým měchýřem mohou mít různé příčiny a mohou ovlivňovat zadržování moči, vyprazdňování měchýře, případně obojí.

Mezi časté faktory patří:

Neurologická onemocnění

Roztroušená skleróza, poranění míchy nebo jiná neurologická onemocnění⁹ mohou narušovat komunikaci mezi mozkiem a močovým měchýřem a vést k neobvyklému chování měchýře.⁴ Tyto poruchy mohou postihnout nervy, které řídí jeho funkci.

Dysfunkce pánevního dna

Oslabené či nefunkční svaly pánevního dna, které měchýř podírají a podílejí se na řízení odtoku moči, mohou někdy vést k problémům s močením.

❗ Důležité upozornění

Potíže s močovým měchýřem se mohou projevovat různě – například jako samovolný únik moči (inkontinence), časté močení, obtíže s vyprazdňováním měchýře

Psychologické faktory

Stres, úzkost a další psychologické vlivy mohou někdy přispět k potížím, jako je hyperaktivní močový měchýř nebo časté nutkání na močení¹⁰.

Stárnutí

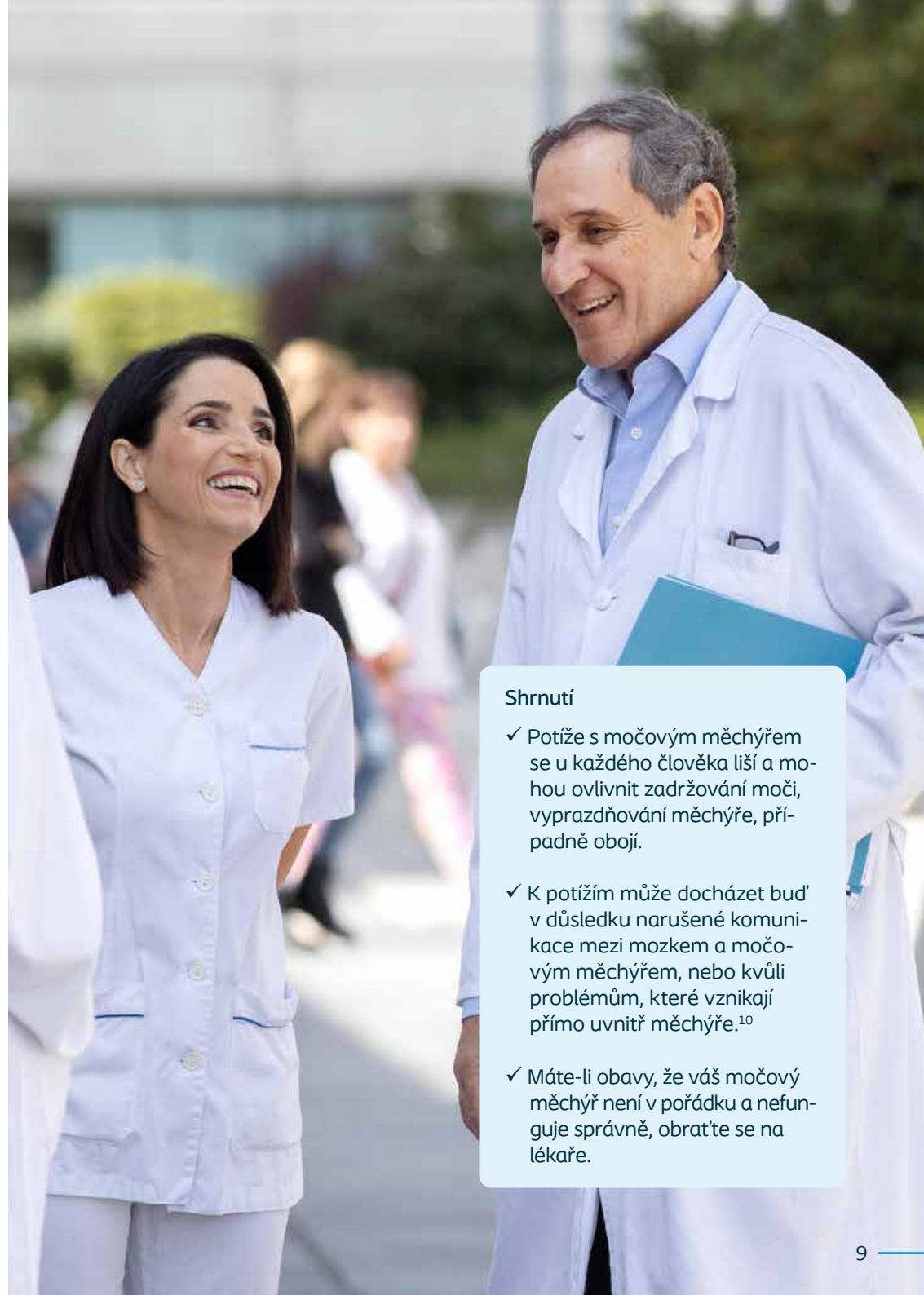
V průběhu života se může chování močového měchýře měnit; s postupujícím věkem se může rozvinout hyperaktivní močový měchýř nebo inkontinence moči¹⁰.

Neneurologické příčiny

K potížím s močovým měchýřem mohou přispívat močové kameny, nádory močového měchýře nebo jiné strukturální odchylky v močovém měchýři či okolních orgánech (například zvětšená prostata).¹⁰

nebo časté, naléhavé nucení na močení.⁶

Pokud u vás potíže přetrvávají nebo vás obtěžují, je vždy nutné vyhledat lékaře, který vás vyšetří a navrhne vhodnou léčbu.



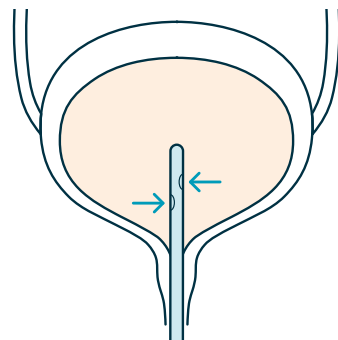
Shrnutí

- ✓ Potíže s močovým měchýřem se u každého člověka liší a mohou ovlivnit zadržování moči, vyprazdňování měchýře, případně obojí.
- ✓ K potížím může docházet buď v důsledku narušené komunikace mezi mozkiem a močovým měchýřem, nebo kvůli problémům, které vznikají přímo uvnitř měchýře.¹⁰
- ✓ Máte-li obavy, že váš močový měchýř není v pořádku a nefunguje správně, obraťte se na lékaře.

Čistá intermitentní katetrizace

Čistá intermitentní katetrizace je metoda pravidelného vyprazdňování močového měchýře za použití jednorázového sterilního katétru pomocí čistých čerstvě umytých rukou.

Intermitentní močový katétr (cévka) je tenká, kluzká, ohebná trubička, kterou si zavedete přes močovou trubici do močového měchýře. Moč pak může volně odtékat katétrelem ven. Jakmile se proud moči zastaví a měchýř je vyprázdněn, katétr opatrně vyjměte a zlikvidujte.



Jak vybrat katétr, který vám bude vyhovovat

Existuje několik typů intermitentních katétrů. Vhodná volba závisí na vašem životním stylu, denních aktivitách a důvodu použití.

Někdy je potřeba vyzkoušet více možností, než si ověříte, který katétr je pro vás ten pravý.

- Jednorázový katétr pro močení přímo do toalety.
- Katétr, ke kterému připojíte sběrný sáček, takže toaletu nepotřebujete.



Katetrizace navržena s ohledem na vaše potřeby

Hladké a šetrné cévkování katétry SpeediCath® a SpeediCath Navi®^{11,a,b}

Při používání katétrů se obvykle cévkujete 4–6× denně.⁸ Proto je důležité, aby byl katétr hladký a šetrný^b při každém zavádění i vyjímání.¹¹

Díky nižšímu tření se u hydrofilních katétrů snižuje riziko poranění močové trubice,¹¹ a tím i riziko infekcí močových cest (IMC)^{12,13} ve srovnání s nepotaženými katétry.

Všechny katétry SpeediCath® jsou potaženy hydrofilní vrstvou s trojitým účinkem Triple Action Coating Technology™, která chrání močovou trubici.

Hydrofilní vrstva při použití zůstává:

- 🌀 stále vázaná po celém povrchu – bez suchých míst,
- 🍽️ stále hladká a kluzká – snadné zavádění a nízké tření,
- 💧 stále hydratovaná – katétr je připraven k okamžitému použití.



a. Ve srovnání s nepotaženými katétry.

b. Testováno v preklinické studii (ex vivo). Coloplast Data-on-File, SpeediCath Flex User Product Evaluation, 2016, N=55 and N=87, 95% CI [0.90:1.00] and 95% CI [0.60:0.81], DK, NL, BE, DE, UK

SpeediCath® Navi

měkký hydrofilní katétr se zaoblenou špičkou

Snadná manipulace – šetrný průchod močovou trubicí

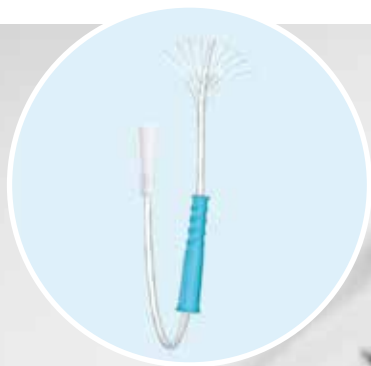
SpeediCath® Navi je jednorázový katétr s hydrofilním povrchem určený pro čistou intermitentní katetrizaci.

Ohebná špička a měkký materiál pomáhají katétru plynule projít přirozenými zakřiveními mužské močové trubice.

Kulička na ohebné špičce pomáhá katétr správně navést a udržet jej

ve středu močové trubice, což usnadňuje hladké zavedení. Bezdotykový zaváděcí úchyt umožňuje pohodlnou manipulaci bez nutnosti dotýkat se samotného katétru. Podporuje tak čistý a bezpečný způsob katetrizace.

Katétr je včetně otvorů, pokryt hydrofilní vrstvou, která snižuje tření a umožňuje snadné zavedení i vytáhnutí.



Čistá intermitentní katetrizace bude součástí vašeho života, proto je důležité si na ni zvyknout, být dobře proškolený, mít osvojené postupy a dodržovat hygienu. Cévkovat se a zavádět katétr do močové trubice jsem se naučil rychle. Je to něco, co mě provází při všech činnostech. Nakonec si na ni zvyknete. A v mém životě je to v podstatě normální věc.

Francisco Florentino Juan

Shrnutí

- ✓ Coloplast nabízí katetry podle vašich specifických potřeb.



- ✓ Dobrá katetrizace je hladká a šetrná.^{d,11} Díky hydrofilnímu potažení (Triple Action Coating Technology-TACT) zůstávají katetry při cévkování hydratované, takže dochází k menšímu tření a nižšímu riziku poškození močové trubice.^{e,11}
- ✓ Úplné vyprázdnění měchýře při katetrizaci snižuje riziko infekcí močových cest a prospívá zdraví vašeho močového měchýře.^{9,15,16}

Jak začít s katetrizací

Používání katétru má jasně stanovený postup. Lékař nebo zdravotní sestra doporučí metodu, která je pro konkrétní situaci nejvhodnější, a srozumitelně vysvětlí jednotlivé kroky správného zavedení.

Na začátku to může být nezvyklé, ale postupem času a s trochou praxe se katetrizace stane běžnou součástí vašeho každodenního režimu. První pokusy je vhodné provádět pod dohledem zdravotníka, teprve poté se do cévkování pustíte samostatně.

Jakmile se začnete cévkovat sám, poslouží vám tato stručná brožura jako užitečná pomůcka k připomenutí jednotlivých kroků.

Doporučujeme si ji před prvním samostatným pokusem několikrát v klidu projít a uschovat pro další použití.

Co budete potřebovat

-  Katétr, který vám předepsal lékař
-  Mýdlo a teplou vodu
-  Dezinfekční gel na ruce (v případě potřeby)
-  Čisticí ubrousky (v případě potřeby)



Čistá intermitentní katetrizace

krok za krokem

Odkazy na videonávody k cévkování katétry SpeediCath® a SpeediCath® Navi najdete na poslední stránce této brožury.



1

Připravte si vše potřebné

Ještě než začnete, připravte si pomůcky, které budete ke katetrizaci potřebovat.



2

Umyjte si ruce

Důkladně si umyjte ruce teplou vodou a mýdlem. Pokud nemáte k dispozici tekoucí vodu, použijte dezinfekční gel na ruce nebo dezinfekční ubrousky – vhodné jsou výrobky bez alkoholu.



3

Sundejte si oblečení

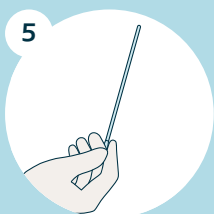
Sundejte si oblečení a zaujměte vhodnou pozici.



4

Očistěte si intimní oblast

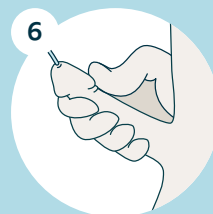
Zdvihněte penis a přetáhněte předkožku. Očistěte předkožku, potom žalud a nakonec špičku penisu. Na každou část použijte nový čistící ubrousek.



5

Připravte si katétr

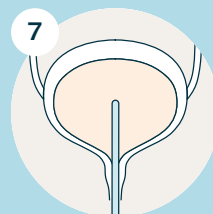
Připravte si katétr. Dbejte, aby se část katétru určená k zavedení ničeho nedotkla. Pokud se katétr dotkne ruky, oblečení, umyvadla nebo něčeho jiného, vždy jej vyhod'te a použijte nový. Během cévkování klidně dýchejte. Nezadržujte dech.



6

Zaveďte katétr

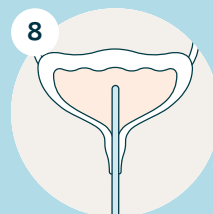
Levou rukou si roztáhněte ústí močové trubice. Katétr jemně zaveďte asi do poloviny močové trubice, následně penis levou rukou pevně uchopte a natáhněte v úhlu přibližně 45 stupňů. Tím si vyrovnáte přirozené zakřivení a cévka se bude lépe zavádět. Zasouvejte dále, v místech svěrače močové trubice a prostaty ucítíte lehký odpor.



7

Nechte odtékat moč

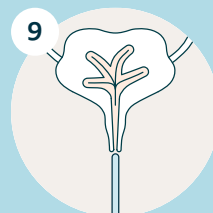
Během zavádění katétru držte penis druhou rukou ve vztyčené poloze. Po dosažení měchýře začne vytékat moč (poté katétr zasuňte ještě o 1–2 cm hlouběji). Držte katétr na místě a nechte močový měchýř vyprázdnit. Uvolněte se a dejte si na čas.



8

Úplné vyprázdnění měchýře

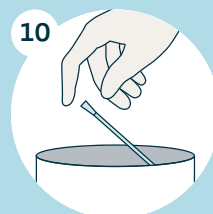
Když se proud moči zastaví, lehce změňte polohu těla a narovnejte se, aby se měchýř mohl úplně vyprázdnit. Pomalu vytahujte katétr a pokaždé, když začne vytékat moč, se na chvíli zastavte.



9

Vyjmутí katétru

Pomalu vytáhněte katétr z močové trubice.



10

Likvidace použitého katétru

Použitý katétr vyhod'te do odpadkového koše, oblěkněte se a znovu si umyjte ruce. Některé katetry lze umístit zpět do obalu a zlikvidovat později.

Řešení běžných potíží

Co když si při cévkování ublížím?

Obavy z poškození močové trubice jsou přirozené. Obvykle se však nic takového nestává. Při zavádění postupujte klidně a nespěchejte. Pokud ucítíte odpor, může jít o stažený svěrač nebo o prostatu. Netlačte, na chvíli se uvolněte a zkuste to znovu.

Postupem času získáte cit pro správný postup a snadno poznáte, kdy je vše v pořádku a kdy je potřeba zpomalit nebo změnit techniku.

Co když při zavádění katétru cítím bolest?

Na začátku můžete pociťovat lehké nepohodlí nebo nezvyklý pocit.

Jakmile si ale osvojíte správnou techniku, měla by být katetrizace snadná, rychlá a bez dalších obtíží. Pokud ale bolest přetrvává nebo je hodně intenzivní, kontaktujte zdravotníka.

Co když moč po zavedení katétru neodtéká?

Délka močové trubice je u každého muže jiná, obvykle však měří 14–27 cm.^{1,2,3}

Pokud moč nezačne odtékat, je možné, že jste katétr nezasunul až do močového měchýře. Ověřte si se sestrou nebo lékařem, zda postupujete správně.

Co když mám podezření na infekci močových cest (IMC)?

Vždy vyhledejte lékařskou pomoc, když zaznamenáte některý z těchto příznaků:

- pálení nebo bolest při močení,
- časté močení nebo opakované nutkání jít na toaletu,
- silně zapáchající moč,
- změna barvy moči nebo přítomnost krve v moči,
- horečka, zimnice, třes, případně celková slabost či příznaky připomínající chřipku.⁸

Bez doporučení lékaře neužívejte žádné léky na infekci močových cest.



Nezapomeňte

Začátky sice mohou být náročnější, ale s každým opakováním budete svoji techniku zdokonalovat a brzy to zvládnete s lehkostí.

Je v pořádku trénovat cévkování se sestrou nebo lékařem, dokud si nebudete jistý.

Shrnutí

- ✓ Při každém cévkování používejte nový sterilní katétr.
- ✓ Pokud se část katétru určená k zavedení dotkne vašich rukou, oblečení, umyvadla nebo čehokoli jiného, vždy jej vyhod'te a použijte nový.
- ✓ Nespěchejte – je důležité dát si na čas a umožnit měchýři, aby se při každé katetrizaci zcela vyprázdnil.
- ✓ Použité katetry vyhod'te do běžného komunálního odpadu.

Praktické tipy pro nastavení režimu katetrizace

Čistá intermitentní katetrizace vám může pomoci znovu získat pocit svobody a vrátit se k tomu, co vás baví. Důležité je najít způsob, jak ji přirozeně začlenit do běžného dne, aby se stala jeho samozřejmou součástí.

Níže najdete několik praktických tipů od uživatelů katétrů, kteří se podělili o to, co jim v začátcích nejvíce pomohlo.

Plánujte dopředu

Základem úspěchu je správně nastavený plán a motivace k jeho dodržování. Jeho součástí by měl být dostatečný příjem tekutin, abyste měl jistotu, že vymočíte aspoň 1200 ml denně, s četností 4–7 denně.⁸ Ideální je plánovat katetrizaci v intervalu přibližně každé 3–4 hodiny.⁷

Pokud je to možné, naplánovaná cévkování nevynechávejte. Noste s sebou náhradní katétry, abyste mohl dodržovat režim cévkování, i když se vaše plány změní. Díky tomu se budete cítit méně omezeni a budete flexibilnější v tom, co děláte. Doporučený příjem tekutin je individuální a vypočítává se dle kapacity měchýře, množství zbytku po vymočení a frekvence cévkování. Frekvence cévkování se liší individuálně a určuje ji lékař.

Nastavte si upomínky

Jednoduchá ale velmi účinná pomůcka. V telefonu si nastavte budík nebo upomínku.

Diskrétně vás upozorní, že je čas na cévkování – ať už jste doma, v práci nebo na cestách.

Zaznamenávejte si, kdy se cévkujete

Zkuste si zapisovat časy, kdy se během dne cévkujete. Pomůže vám to udržet si přehled o tom, kolikrát jste močový měchýř vyprázdnil, a snadněji si tak ověřit, že postupujete podle doporučení.

Tyto záznamy mohou být užitečné také při konzultaci s lékařem nebo zdravotní sestrou.



Spojte katetrizaci s jinými denními činnostmi

Cévkování lze snáze zvládat, když se stane součástí vašeho denního režimu a spojí se s jinými každodenními činnostmi. Například se můžete cévkovat po každém jídle, ráno po probuzení a večer před spaním. Pokud to charakter vaší práce umožňuje, je vhodné si během dne naplánovat i pravidelné přestávky na návštěvu toalety.

Vyzkoušejte různé časové rozvrhy a najděte ten, který vám bude nejlépe vyhovovat. Dodržování doporučeného počtu katetrizací přispívá k dlouhodobému udržení zdraví močového měchýře.



Naskenujte QR kód a stáhněte si svůj mikční deník.

<https://visit.coloplast.cz/mikcni-denik>



Sledujte množství moči

Úplné vyprázdnění močového měchýře je velmi důležité. Pravidelně si proto všimněte, jaké množství moči při jedné katetrizaci vyloučíte.⁹

Doporučené objemy se individuálně liší. Je vhodné sledovat i vymočený objem před vycévkováním.

Pokud opakovaně vylučujete větší množství, může to být signál, že je vhodné cévkovat se častěji. V takovém případě se poraďte se svým lékařem nebo zdravotní sestrou.

Co dělat, když nedodržíte režim katetrizace?

Do plánovaného režimu může někdy zasáhnout nečekaná situace a katetrizace se nemusí podařit v obvyklém čase. Taková situace není výjimečná a obvykle není důvod k obavám. Je dobré vycévkovat se co nejdříve, jakmile to podmínky dovolí.

Pokud se měchýř nevyprazdňuje dostatečně často, moč v něm může stagnovat. Takové prostředí přejí množení bakterií a zvyšuje riziko infekce močových cest (IMC).^{9,15,16} Dlouhodobé přetěžování močového měchýře může navíc vést i k poškození ledvin.¹⁰

ⓘ Vždy dodržujte předepsaný počet katetrizací za den.

Tipy pro zdravé fungování močového měchýře

Zdraví močového měchýře obecně vychází z dobré hygieny, dostatečného příjmu tekutin a pravidelného vyprazdňování. Díky těmto návykům se v měchýři snižuje množství bakterií, což může výrazně přispět k vašemu každodennímu pohodlí.

Pokud je močový měchýř v dobré kondici, riziko infekcí močových cest se snižuje a ubývá nepříjemných pocitů i bolesti.

Dbejte na dostatečný příjem tekutin

Doporučuje se přijímat takové množství tekutin, aby denní objem vyloučené moči přesáhl 1200 ml.⁸ Doporučený příjem tekutin a tedy předpokládaný objem vyloučené moči se odvíjí také od bezpečné kapacity měchýře a frekvence cévkování a mů-

že se od této hodnoty lišit. Nejvhodnější volbou pro močový měchýř je čistá pitná voda. Dostatečný příjem tekutin pomáhá moč zředit a přispívá k přirozenému vyplavování bakterií z močových cest.

Katetrizujte se 4–6× denně

Pravidelné vyprazdňování močového měchýře, ideálně 4–6× denně, je zásadní pro jeho správnou funkci a zdraví.⁸ (V Česku je možné předepsat dle uvážení urologa až 7 ks katétrů na den. Doporučenou frekvenci cévkování určí lékař.) Díky tomu nezůstává moč v měchýři příliš dlouho. Pokud se moč hromadí, vzniká prostředí vhodné pro množení bakterií, což může vést až k infekci močových cest (IMC).^{9,15,16}

Důkladně vyprázdněte močový měchýř

Úplné vyprázdnění močového měchýře pomáhá zabránit tomu, aby moč v těle zůstávala déle, než je žádoucí. Při každé katetrizaci se tak z těla odvádí nejen moč, ale i odpadní látky, které by se jinak v měchýři hromadily. Tím se zároveň snižuje riziko vzniku infekcí močových cest.^{9,15,16}

Pomalé a šetrné vytahování katétru umožňuje i vyloučení zbytkové moči, která může zůstat u dna močového měchýře.⁸

Pečujte i o své zažívání

Dobré trávení má příznivý vliv i na zdraví močového měchýře. Vyvážená strava s dostatkem vlákniny a živin spolu s pravidelným pohybem podporuje správnou činnost střev. Pokud se objeví zácpa, může to ztížit úplné vyprázdnění močového měchýře a zvyšuje se i riziko recidivujících infekcí močových cest. Proto je důležité věnovat zažívání pravidelnou pozornost a dlouhodobě o něj pečovat.



Udržujte intimní hygienu

Péče o intimní hygienu by měla být přirozenou součástí vaší každodenní rutiny.⁸ Na zevní genitál u mužů nepatří mýdlo ani sprchový gel. Omývejte ho pouze vodou.

Dbejte na hygienu rukou

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak chránit zdraví močového měchýře, je pečlivá hygiena rukou.⁸ Před každou katetrizací i po ní si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou, případně použijte dezinfekční prostředek.

Nedostatečná hygiena může vést k přenosu bakterií z pokožky do močové trubice a zvýšit riziko infekce močových cest.

Ani po umytí rukou se nedotýkejte části katétru, která se zavádí do těla. Jakýkoliv kontakt s pokožkou nebo jiným materiálem katétr kontaminuje, čímž se znehodnotí, a je nutné použít nový.

Mějte na paměti, že každý člověk je jiný a každá situace vyžaduje individuální přístup. Pokud potřebujete pomoc nebo radu, obraťte se na nás.



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka

V případě zdravotních obtíží vždy kontaktujte svého lékaře nebo zdravotní sestru!

Klientský servis Coloplast

Váš lepší život s čistou intermitentní katetrizací

Klientský servis Coloplast poskytuje bezplatnou podporu a výhody našim klientům i uživatelům pomůcek jiných výrobců.

Tvoří ho tým zkušených zdravotních sester, které vás vyslechnou, poradí a rady pomohou — od výběru vhodných pomůcek přes techniku zavádění až po úhradové limity zdravotnických pomůcek. Přihlaste se právě teď k službám Klientského servisu a užívejte si naplno naši podporu.



„Velké poděkování patří dámám z Coloplastu za možnost vyzkoušet různé varianty katétrů a najít ty, které mi opravdu vyhovují. Postupně jsem jich vyzkoušel několik, než jsem zjistil, které mi sedí stoprocentně. Moc si vážím jejich přístupu – vždycky jsou v dobré náladě a vždycky, opravdu vždycky, jsou připravené poradit a pomoci. Je pro mě důležité vědět, že se na ně můžu obrátit, když potřebuji radu nebo podporu.“

Petr Kozel

Služby a výhody pro vás:

- ✓ Individuální poradenství (katetrizace, pomůcky, novinky, úhradové limity).
- ✓ Vzorčky katétrů a dalších pomůcek zdarma k vyzkoušení, abyste našli to, co vám sedí.
- ✓ Doprava katétrů od společnosti Coloplast zdarma až k vám domů.
- ✓ Časopis Helios 2x ročně v diskrétním balení — praktické tipy a novinky.
- ✓ Praktický dárek 2x ročně pro registrované uživatele (po telefonické objednávce).
- ✓ Připomenutí předpisu pomůcek – v případě zájmu vás budeme kontaktovat krátce před termínem předepsání pomůcek, aby vše proběhlo bez komplikací, a vy jste nemuseli čekat.

A navíc... Jistota, že v tom nejste sami.

Vyslechneme – Poradíme – Pomůžeme

Kontaktujte nás na:

- bezplatné lince 800 100 416
- e-mailové adrese: info@coloplast.cz

Jak se přihlásit ke službám Klientského servisu Coloplast

- **Přes QR kód:** naskenujte QR kód a vyplňte své osobní údaje.
- **Na webové stránce:** www.coloplastcare.cz/klientsky-servis
- **Telefonicky:** na bezplatné lince **800 100 416** (v pracovní dny od 8.00 do 16.00 h).



Péče o klienty
800 100 416
bezplatná informační linka



Poznámky v této brožuře:

1. Standring S. Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice: 150 Anniversary Edition. Churchill Livingstone; 2008.
2. Kohler TS, Yaden M, Manvar A, et al. The Length of the Male Urethra. International Braz J Urol. 2008;34(4):451-456.
3. Snyder WS, et al. Report on the Task Group on Reference Man. International commission on radiological protection. Pergamon. 1974.
4. Holland NJ. Urinary Dysfunction and MS. National Multiple Sclerosis Society; 2016.
5. Kalsi V, Fowler CJ, Therapy Insight: bladder dysfunction associated with multiple sclerosis. Nature Clinical Practice Urology. 2005;2(10):492-501.
6. Abrams P, Cardozo L, Fall M, et al. The standardisation of terminology of lower urinary tract function: report from the Standardisation Sub-committee of the International Continence Society. Am J Obstet Gynecol. 2002;187(1):116-126.
7. Panicker JN. Neurogenic Bladder: Epidemiology, Diagnosis, and Management. Semin Neurol. 2020;40(5):569-579.
8. Lauridsen SV, Chagani S, Daniels A. Urethral intermittent catheterisation in adults. European Association of Urology Nurses. 2024.
9. Kennelly M, Thiruchelvan N, Averbach MA, et al. Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections. Adv Urol. 2019;2019:2757862.
10. Cardozo L, Rovner E, Wagg A, Wein A, Abrams P. (Eds). Incontinence. Bristol UK: ICI-ICS. International Continence Society.
11. Stensballe J, Looms D, Nielsen PN, et al. Hydrophilic coated catheters for intermittent catheterisation reduce urethral micro trauma: a prospective, randomised, participant-blinded, crossover study of three different types of catheters. Eur Urol. 2005;48(6):978-983.
12. De Ridder DJ, Everaert K, Fernández LG, et al. Intermittent Catheterisation with Hydrophilic-Coated Catheters (SpeediCath) Reduces the Risk of Clinical Urinary Tract Infection in Spinal Cord Injured Patients: A Prospective Randomised Parallel Comparative Trial. Eur Urol. 2005;48(6):991-995.
13. Cardenas DD, Moore KN, Dannels-McClure A, et al. Intermittent catheterization with a hydrophilic-coated catheter delays urinary tract infections in acute spinal cord injury: a prospective, randomized, multicenter trial. Pm r. 2011;3(5):408-17.
14. Landauro MH, Jacobsen L, Tentor F, Pedersen T, Rovsing C, Feix do Nascimento O, Kennelly M. New Intermittent Urinary Micro-Hole Zone Catheter Shows Enhanced Performance in Emptying the Bladder: A Randomised, Controlled Crossover Study. J. Clin. Med. 2023, 12, 5266. <https://doi.org/10.3390/jcm12165266>
15. Vasudeva P, Madersbacher H. Factors implicated in pathogenesis of urinary tract infections in neurogenic bladders: some revered, few forgotten, others ignored. Neurourol Urodyn. 2014;33(1):95-100.
16. Barber AE, Norton P, Spivak AM, et al. Urinary Tract Infections: Current and Emerging Management Strategies. Clin Infect Dis. 2013;57(5):719-724.
17. Thiruchelvan N, Landauro MH, Bjardeau X et al. Improved emptying performance with a new micro-hole zone catheter in adult male intermittent catheter users: A comparative multi-center randomized controlled cross-over study. Neurourol Urodyn. 2024;1-15 DOI: 10.1002/nau.253831711
18. Willumsen A, Reza T, Schertiger L, Bagi P, Kennelly M, Nielsen LF. Reduction in lower urinary tract mucosal microtrauma as an effect of reducing eyelet sizes of intermittent urinary catheters. Sci Rep. 2024;14(1):15035. DOI: 10.1038/s41598-024-65879-4
19. Schröder B, Tentor F, Miclaus L, Schertiger L, Störck K, Andersen T.E, Willumsen A, Nielsen L.F. New Micro-hole Zone catheter prevents flow- stops and bladder microtrauma during intermittent catheterization. INUS Congress; Athens, Greece 2023. PM-27283.
20. Vaabenggaard R, Islamoska S, Zeeberg R, Jacobsen L. Users of intermittent catheters feel more confidence and less worries of bladder emptying and urinary tract infections when using the micro-hole zone catheter Luja™. BAUN Annual Conference, AAC, Liverpool, UK 2023. PM-29473.

Sortiment katétrů SpeediCath® pro muže

Všechny katétr SpeediCath® jsou vyrobeny technologií Triple Action Coating Technology™. Jejich povrch je potažen patentovanou hydrofilní vrstvou, zůstává stále hydratovaný a jeho zavádění i vyjímání je vždy hladké a šetrné. Menší tření (oproti nepotaženým katétrům) snižuje riziko poškození močové trubice a tím i výskytu infekcí močových cest (IMC).

Pro pohodlnější používání mají katétr SpeediCath potažené a hladké také otvory. Katétr mohou být po dobu tří hodin přeloženy, takže je můžete diskrétně přenášet.

Obal katétrů SpeediCath je opatřen kroužkem, díky kterému jej lze snadno otevřít a pomocí samolepky upevnit tam, kam potřebujete. Snadno se napojí na urinální sáček.

SpeediCath® Navi

Měkký hydrofilní katétr s ohebnou špičkou a zaváděcím bezdotykovým úchytem připravený k okamžitému použití bez nutnosti aktivace. Kulička na konci katétru usměrňuje katétr doprostřed močové trubice a usnadňuje průchod přirozeným zakřivením mužské močové trubice. Varianty pro muže i chlapce.



SpeediCath®

Hydrofilní katétr připravený k okamžitému použití bez nutnosti aktivace. Varianty pro muže Tiemann a Nelaton a varianta pro chlapce. Bezpečná, pohodlná a jednoduchá katetrizace pro každý den.



Urinální katetry řady SpeediCath® jsou zdravotnické prostředky určené pro pacienty trpící močovou inkontinencí. Před použitím se poraďte s odborníkem, čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Katétr SpeediCath® pro čistou intermitentní katetrizaci - mužské

Katétr SpeediCath® Navi s flexibilní špičkou pro muže

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5008307	SpeediCath Navi, potažený hydrofilní katétr, flexibilní špička	10	30
5008334	SpeediCath Navi, potažený hydrofilní katétr, flexibilní špička	12	30
5008348	SpeediCath Navi, potažený hydrofilní katétr, flexibilní špička	14	30
5008356	SpeediCath Navi, potažený hydrofilní katétr, flexibilní špička	16	30

Katétr SpeediCath® Navi s flexibilní špičkou pro chlapce

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5014485	SpeediCath Navi, potažený hydrofilní katétr, flexibilní špička	10	30
5014486	SpeediCath Navi, potažený hydrofilní katétr, flexibilní špička	12	30

Katétr SpeediCath® pro muže Nelaton

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5009071	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	8	30
5009074	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	10	30
5009076	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	12	30
5009077	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	14	30
5009079	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	16	30
5009082	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	18	30

Katétr SpeediCath® pro muže Tiemann

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5009084	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	10	30
5009086	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	12	30
5009088	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	14	30
5009091	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	16	30

Katétr SpeediCath® pro děti

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5009106	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	6	30
5009107	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	8	30
5009108	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	10	30

Objednejte si katétry SpeediCath® PŘÍMO OD VÝROBCE!

Katétry uvedené v této brožuře si nyní můžete objednávat přímo u nás.

Objednání je snadné, vyberte si jeden z následujících způsobů:

- e-mailem: poukaz@coloplast.cz
- SMS nebo telefonicky: 774 781 780
- online přes formulář: www.coloplastcare.cz/vydejna



Máte dotazy nebo potřebujete poradit?

Zavolejte na bezplatnou linku péče o klienty Coloplast: **800 100 416**.

S první objednávkou vám rádi pomůžeme.

Videonávody

Videonávody k intermitentním katétrům SpeediCath® najdete na:
www.coloplastcare.cz/videonavody-katetry



Coloplast A/S a SpeediCath jsou ochranné známky © 07/2026
Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlabaek, Dánsko



Facebook

ColoplastCZ



YouTube

@coloplast-cesko



Instagram

ColoplastCZ



Coloplast

Coloplast Czech s.r.o.
Radlická 740/113d
158 00 Praha 5
Tel.: 800 100 416
www.coloplast.cz
info@coloplast.cz