

Čistá intermitentní katetrizace pro ženy

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 dokázala co nejnadhěji 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 cévkování, 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: čistá intermitentní katetrizace přináší do vašeho života velkou změnu a je zcela přirozené, že to může být náročné. Ale nemusíte na to být sama – 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.

Velmi rychle jsem si zvykla na pocit jistoty

Zkušenost Pavly Fürstové s čistou intermitentní katetrizací

Narodila jsem se s rozštěpem páteře a lipomem v bederní části páteře, a proto mě problémy s močením provázely už od dětství. V močovém měchýři zůstávala velká rezidua, která způsobovala opakované záněty.

Až do dospělosti se mi dařilo vyprazdňovat močový měchýř mechanicky tlakem na podbřišek.

Přesto mě dlouhodobě trápila inkontinence, která mě omezovala v běžném i společenském životě. Na svůj močový měchýř jsem se totiž nikdy nemohla zcela spolehnout.

Ve svých třidvaceti letech jsem začala s autokatetrizací. Zpočátku jsem měla obavy z neznámého, ale velmi rychle jsem si zvykla na pocit jistoty, že je můj močový měchýř skutečně zcela vyprázdněn.

V průběhu let jsem mohla sledovat vývoj dámských katétrů a postupné inovace, které přinášely stále větší komfort a praktičnost. Dnes už s sebou nemusím nosit dezinfekci ani lubrikant – katétr stačí jednoduše rozbalit a použít. Navíc existují i diskretní varianty, které ve společnosti nepřitahují pozornost. Zvládla jsem úspěšně i celé těhotenství a naučila se katétr zavést i bez očí, pouze pohmatem.

Autokatetrizace je součástí mého života už více než šestnáct let. I když jsem mezitím usedla na invalidní vozík, jsem vděčná, že díky ní mám svůj močový měchýř pod kontrolou a mohu žít s větší jistotou a svobodou.



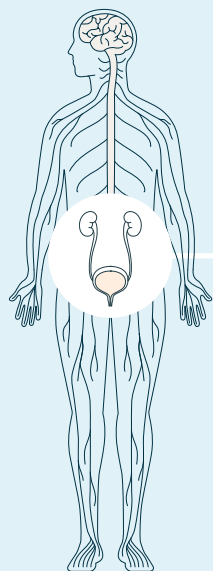
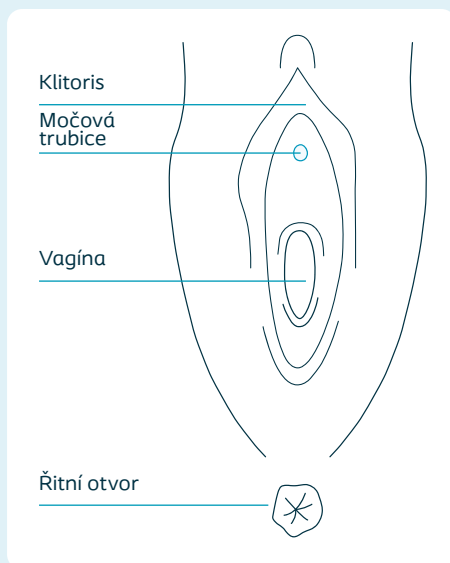
Anatomie vašeho těla a močového měchýře

Vaše tělo

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

Moč se vylučuje močovou trubicí. U žen měří přibližně 25–40 mm¹ a ústí před poševním vchodem.

Pro některé ženy může být obtížné najít ústí močové trubice - může se částečně skrývat mezi stydkými pysky, které zakrývají vagínu. Močovou trubicí najdete tak, že jemně roztáhnete stydké pysky a sledujete malé kulaté či oválné vyústění mezi klitorisem a vagínou. Při hledání vám také může pomoci vložit prst do vagíny a lehce zatlačit směrem dopředu.



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.²

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

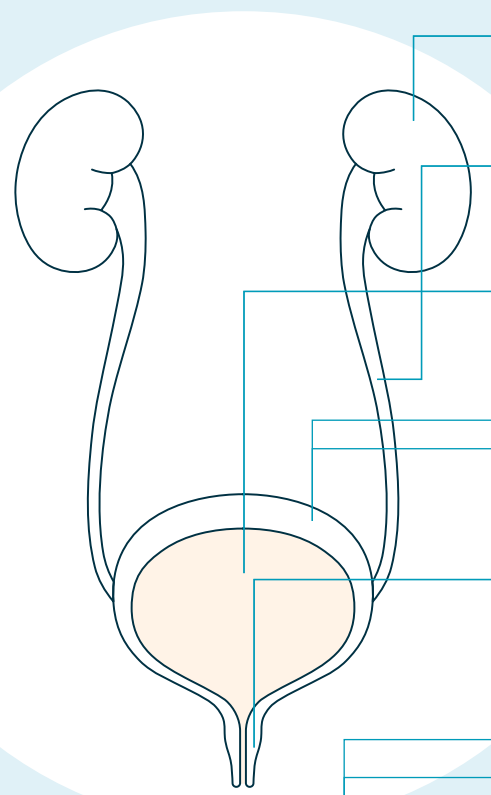
Močovody jsou tenké trubice, které odvádějí moč z ledvin do močového měchýře.

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 otvírají 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.

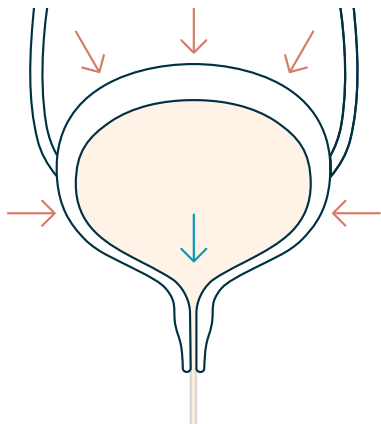


Jak močový měchýř funguje

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.² Při této náplni by měla mít pacientka přibližně střední pocit nucení na močení, který by měla 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.

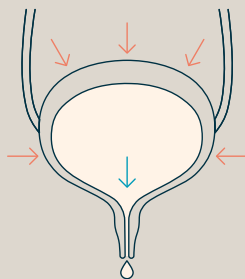
2. **Zevní svěrač** se uvolní a umožní, aby moč otekla močovou trubicí ven z těla.²



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.³ Podle typu potíží se mohou objevit různé příznaky.

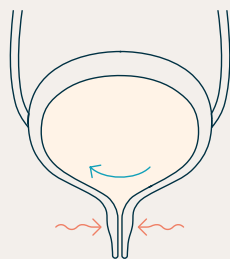
Jaké potíže s močovým měchýřem mohou nastat?



Hyperaktivní močový měchýř³

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

- silné nutkání na močení, které je obtížné oddálit⁴
- příliš časté močení během dne⁴
- nutnost vstávat v noci opakovaně na toaletu⁴
- samovolný únik moči (inkontinenci)⁴

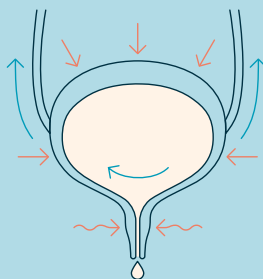


Hypoaktivní močový měchýř³

Někdy se močový měchýř nedokáže vyprázdnit. I když je plný, močení se nespustí.

Projevuje se to následujícími příznaky:

- slabý proud moči⁴
- přerušované močení s opakovaně přerušovaným proudem⁴
- potíže se začátkem močení nebo úplná nemožnost se vymočit, i když cítíte potřebu⁴
- nutnost tláčit při močení⁴
- přetékání přeplněného měchýře⁴ (kontinuální únik moči)



Dyssynergie detrusoru a svěrače (DSD)³

Někdy není reakce močového měchýře při močení správně koordinovaná. Namísto aby se svalovina měchýře stáhla a svěrače povolily, stáhnou se současně – a tím brání odtoku moči.

To může vést k příznakům, jako jsou:

- obtížné zahájení močení⁵
- přerušovaný proud moči⁵
- pocit neúplného vyprázdnění měchýře⁵
- potřeba močit dvakrát za sebou⁵
- urgentní potřeba močit⁵

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 onemocnění⁶ mohou narušovat komunikaci mezi mozkem a močovým měchýřem a vést k neobvyklému chování měchýře.² Tyto poruchy mohou postihnout nervy, které řídí jeho funkci.

Onemocnění močového měchýře

Močové kameny, nádory nebo jiné strukturální odchylky v močovém měchýři či okolních orgánech mohou přispívat k potížím⁷.

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.

Hormonální změny

Menopauza může v důsledku hormonálních výkyvů změnit chování močového měchýře⁷.

Psychologické faktory

Stres, úzkost a další psychologické vlivy mohou někdy přispět k potížím, jako je hyperaktivní močový měchýř nebo časté nutkání na močení⁷.

Stárnutí

V průběhu života se může chování močového měchýře měnit; s postupujícím věkem se může rozvinout hyperaktivní močový měchýř nebo inkontinence moči⁷.

❗ Důležité upozornění

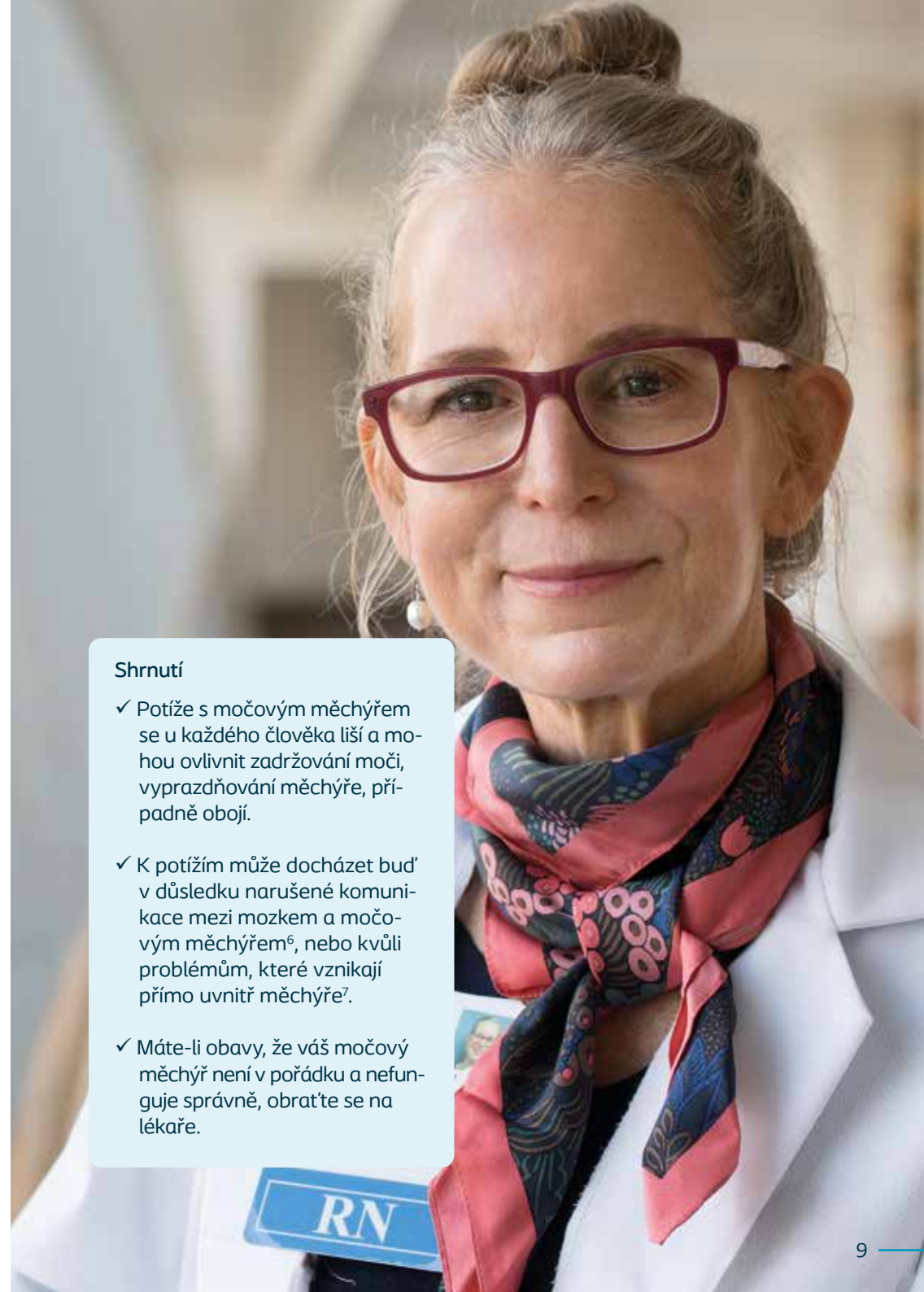
Potíže s močovým měchýřem se mohou projevovat různě — například jako samovolný únik moči (inkontinence), časté močení, obtíže s vyprazdňováním měchýře

nebo časté, naléhavé nucení na močení.⁴

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

Shrnutí

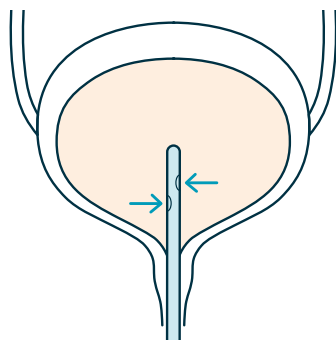
- ✓ Potíže s močovým měchýřem se u každého člověka liší a mohou ovlivnit zadržování moči, vyprazdňování měchýře, případně obojí.
- ✓ K potížím může docházet buď v důsledku narušené komunikace mezi mozkem a močovým měchýřem⁶, nebo kvůli problémům, které vznikají přímo uvnitř měchýře⁷.
- ✓ Máte-li obavy, 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 navržená s ohledem na vaše potřeby

Pro hladkou a šetrnou katetrizaci

Při používání katétrů se obvykle katetrizuje 4–6× denně.⁸ Proto je důležité, aby byl katétr hladký a šetrný při každém zavádění i vyjímání.⁹

Díky nižšímu tření se u hydrofilních katétrů⁹ se snižuje riziko poranění močové trubice^a a tím i riziko infekcí močových cest (IMC)¹⁰ ve srovnání s nepotaženými katétry.

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

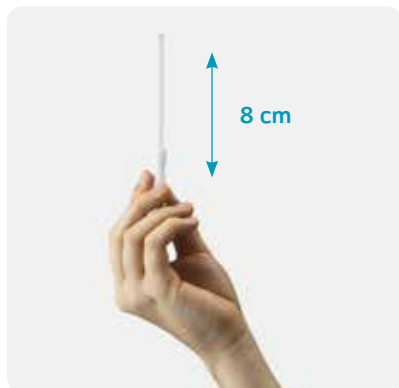
Hydrofilní vrstva při použití zůstává:

- 🌀 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.



SpeediCath® Short

Kratší, diskretnější
a snadno se přenáší



Design katétru je diskretnější, takže ho lze dobře začlenit do každodenního života. Snadno se přenáší a skladuje. Celé balení měří jen 19 cm a efektivní délka cévky je 8 cm.

Snadné použití

Tyrkysové samolepicí kolečko zajistí stabilní uchycení na zeď nebo umyvadlo, zatímco se připravujete na cévkování.



Od té doby, co jsem začala používat katétr, se můj život změnil. Než jsem začala používat katétr, chtěla jsem pít co nejméně vody, abych nemusela tak často chodit na toaletu. Ted' můžu pít, kolik chci, a nic mi v tom nebrání. Katetrizace mi změnila život, je jeho součástí. Bez ní bych už dneska nemohla žít.

Maria Fernández

Menší riziko infekcí močových cest

SpeediCath® Short je potažen hydrofilní vrstvou vyrobenou na bázi technologie Triple Action Coating.

Můžete se spolehnout, že vaše močové cesty ochrání a v porovnání s nepotaženými katétry snižuje riziko infekce močových cest.



Shrnutí

- ✓ Coloplast nabízí katétry podle vašich specifických potřeb.
- ✓ Dobrá katetrizace je hladká a šetrná. Díky hydrofilnímu potažení (Triple Action Coating Technology-TACT) zůstávají katétry při cévkování hydratované, takže dochází k menšímu tření a nižšímu riziku poškození močové trubice.⁹
- ✓ Úplné vyprázdnění měchýře při katetrizaci snižuje riziko infekcí močových cest a prospívá zdraví vašeho močového měchýře.^{6,11,12}

Kdybych znala někoho, kdo právě utrpěl poranění míchy a musel se cévkovat, řekla bych mu, že si na to časem zvykne. Rozdíl mezi permanentní a intermitentní katetrizací je v pocitu svobody a nezávislosti, který vám dává.

Andrea Pérez

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 zavádění.

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 sama, 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)
-  Zrcátko (v případě potřeby)



Čistá intermitentní katetrizace

krok za krokem



1

Připravte si vše potřebné

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



2

Umyjte si ruce

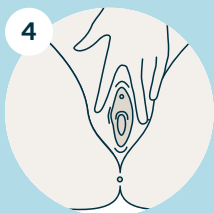
Důkladně si umyjte ruce teplou vodou a mýdlem. Pokud nemáte k dispozici tekoucí vodu, použijte dezinfekční gel na ruce nebo dezinfekční ubrousky – vhodné jsou přípravky bez alkoholu.



3

Sundejte si oblečení

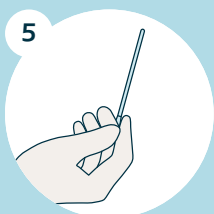
Sundejte si oblečení a zaujměte vhodnou pozici.



4

Očistěte si intimní oblast

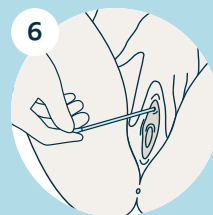
Jemně roztáhněte stydké pysky a očistěte okolí ústí močové trubice (vlažnou vodou a mýdlem nebo dezinfekčním ubrouskem). Vždy se utírejte zepředu dozadu, abyste předešla zanesení bakterií.



5

Připravte si katétr

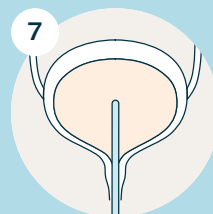
Připravte si katétr. Dbejte, aby se část katétru určená k zavedení ničeho nedotkla. Pokud se katétr dotkne ruky, oblečení, umyvadla nebo něčeho jiného, vždy jej vyhod'te a použijte nový.



6

Zaveďte katétr

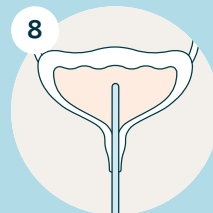
Jemně zaveďte katétr do močové trubice. Co nejvíce se uvolněte, zavádění pak bude snazší. Některé ženy si berou v této fázi na pomoc zrcátko.



7

Nechte odtékat moč

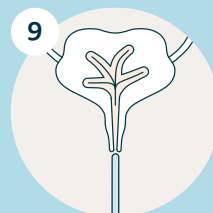
Pokračujte v zavádění, až katétr dosáhne do močového měchýře a moč začne odtékat. Poté zaveďte ještě o pár centimetrů hlouběji.



8

Úplné vyprázdnění měchýře

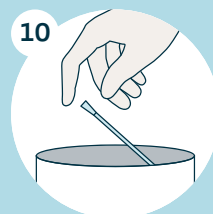
Když se proud moči zastaví, lehce změňte polohu těla a narovnejte se, aby se měchýř mohl úplně vyprázdnit. Pomalu vytahujte katétr a pokaždé, když začne vytékat moč, se na chvíli zastavte.



9

Vyjmутí katétru

Pomalu vytáhněte katétr z močové trubice.



10

Likvidace použitého katétru

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

Řešení běžných potíží

Co když nemohu najít močovou trubici?

V začátcích může při hledání pomoci zrcátko. Postupem času mnoho žen dokáže ústí močové trubice najít pohmatem: jemně roztáhněte stydké pysky a zaveďte katétr. Některé ženy také uvádějí, že – pokud je to možné – ústí močové trubice se snáze hledá ve stoje nebo v dřepu. Je to podobné jako při nasazování první náušnice – zpočátku může být pocit nezvyklý a chvíli trvá, než si na nový způsob zacházení tělo zvykne. Počáteční obtíže jsou běžné a není potřeba se jimi nechat odradit.

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?

Ženská močová trubice měří obvykle 25–40 mm.¹ Pokud moč nezačne odtékat, je možné, že jste nedosáhla do močového měchýře. Ověřte si se sestrou nebo lékařem, zda postupujete správně – někdy stačí změnit úhel nebo zavést katétr o něco hlouběji.

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 chřipku⁸

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 jistá.

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, nikdy je nesplachujte do toalety.

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 žen, které se katetrizují a podělily se 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 měla jistotu, že vymočíte aspoň 1200 ml denně, s četností 4–6 katetrizací denně.⁸

Ideální je plánovat cévkování v intervalu přibližně každé 3–4 hodiny.⁵ Pokud je to možné, naplánovaná cévkování nevynechávejte. Doporučený příjem tekutin je individuální a vypočítává se dle kapacity měchýře, množství zbytku po vymočení a frekvence cévkování. Frekvenci cévkování určuje 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 vyprázdnila, 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 mikční deník.
<https://visit.coloplast.cz/mikcni-denik>



Sledujte množství moči

Úplné vyprázdnění močového měchýře je velmi důležité. Pravidelně si proto všímejte, jaké množství moči při jedné katetrizaci vyloučíte.⁶ 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 přeje množení bakterií a zvyšuje riziko infekce močových cest (IMC).^{6,11,12} Dlouhodobé přetěžování močového měchýře může navíc vést i k poškození ledvin.⁷



Vždy dodržujte lékařem 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 může 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).^{6,11,12}

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.^{6,11,12} 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. Oblast kolem ústí močové trubice omývejte každý den. Používejte mýdlo s nízkým pH, které spolehlivě čistí a zároveň chrání přirozenou mikroflóru⁸, tedy probiotická mýdla určená pro intimní hygienu žen. Za žádných okolností nepoužívejte běžné sprchové gely. Při mytí i po použití toalety se vždy utírejte směrem zepředu dozadu. Tím snížíte riziko přenosu bakterií k močové trubici a přispějete k prevenci infekcí.⁸

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. Holland N.J. Urinary Dysfunction and MS. National Multiple Sclerosis Society; 2016.
3. Kalsi V, Fowler C.J. Therapy Insight: bladder dysfunction associated with multiple sclerosis. Nature Clinical Practice Urology. 2005;2(10):492–501.
4. 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.
5. Panicker J.N. Neurogenic Bladder: Epidemiology, Diagnosis, and Management. Semin Neurol. 2020;40(5):569–579.
6. Kennelly M, Thiruchelvan N, Averbeck MA, et al. Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections. Advances in urology. 2019;2019(2757862):1–13.
7. Cardozo L, Rovner E, Wagg A, Wein A, Abrams P. (Eds). Incontinence. Bristol UK: ICI-ICS. International Continence Society.
8. Lauridsen SV, Chagani S, Daniels A. Urethral intermittent catheterisation in adults. European Association of Urology Nurses.
9. 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. European Urology. 2005;48(6):978–983.
10. De Ridder DJMK, 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. European Urology. 2005;48(6):991–995.
11. 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.
12. Barber AE, Norton P, Spivak AM, et al. Urinary Tract Infections: Current and Emerging Management Strategies. Clin Infect Dis. 2013;57(5):719–724.
13. Magnuson FS, Christensen P, Krassioukov A, et al. Neurogenic Bowel Dysfunction in Patients with Spinal Cord Injury and Multiple Sclerosis—An Updated and Simplified Treatment Algorithm. Journal of Clinical Medicine. 2023;12(6971).

Sortiment katétrů SpeediCath® pro ženy

Všechny katétr SpeediCath® jsou vyrobeny technologií Triple Action Coating Technology™. Jejich povrch zůstává stále hydratovaný, takže zavádění a vytahování je vždy hladké a šetrné. Menší tření (oproti nepotaženým katétrům) snižuje riziko poškození močové trubice a tím i obavy z infekce močových cest (IMC).

SpeediCath®

Katétr SpeediCath je připraven k okamžitému použití bez nutnosti aktivace. Jedinečná hydrofilní vrstva a hladké otvory zaručují výjimečně hladké zavádění i vytahování. Je navržen tak, aby zlepšoval pohodlí a minimalizoval poranění močové trubice.



SpeediCath® Short

SpeediCath® Short má všechny výhody běžných katétrů SpeediCath a navíc i diskrétní moderní vzhled a menší rozměry. Snadno skryje v kabelce, přenáší i skladuje. Efektivní délka je 8 cm a celé balení měří jen 19 cm.



SpeediCath® Compact Female Plus

SpeediCath® Compact Female je kompaktní katétr pro snadnou a hygienickou katetrizaci. Má diskrétní pevný obal, který není větší než rtěnka. Hodí se pro každodenní cévkování, ale můžete ho využívat třeba jen ve dnech, kdy potřebujete diskrétní pomůcku. Efektivní délka je 9 cm.



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 - ženské

Katétr SpeediCath®

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5009093	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	8	30
5009099	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	10	30
5009100	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	12	30
5009102	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	14	30
5009104	SpeediCath, potažený hydrofilní katétr	16	30

Katétr SpeediCath® Short

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5018069	SpeediCath Short, krátký potažený hydrofilní katétr	10	30
5018070	SpeediCath Short, krátký potažený hydrofilní katétr	12	30
5018071	SpeediCath Short, krátký potažený hydrofilní katétr	14	30
5018072	SpeediCath Short, krátký potažený hydrofilní katétr	16	30

Katetry SpeediCath a SpeediCath Short jsou plně hrazeny v maximálním množství 210 ks za měsíc (dle uvážení předepisujícího lékaře) a v maximální částce 10 113,60 Kč za 210 ks.

Katétr SpeediCath® Compact Female Plus

SÚKL kód	Výrobek	Velikost CH	Ks/bal.
5015961	SpeediCath Compact Plus, teleskopický hydrofilní katétr	10	30
5015962	SpeediCath Compact Plus, teleskopický hydrofilní katétr	12	30
5015960	SpeediCath Compact Plus, teleskopický hydrofilní katétr	14	30

Katétr SpeediCath® Compact Plus není plně hrazený pojišťovnou, spoluúčast pacientky na 1 balení o 30 kusech činí 223,03 Kč. Doplatek vybere od pacientky výdejna zdravotnických pomůcek nebo zásilková služba distributora. Katetry lze kombinovat v rámci 3 měsíčního předpisu se standardními katetry SpeediCath® nebo SpeediCath® Short nebo i jinými plně hrazenými.

Objednejte si katétry SpeediCath® PŘÍMO OD VÝROBCE!

Katétry uvedené v této brožůře 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



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