



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Juhend meestele puhtaks enesekateteriseerimiseks

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda juhiseid puhtaks enesekateteriseerimiseks.

Puhas enesekateteriseerimine (PEK) on meetod, mida kasutatakse põie tühjendamiseks juhtudel, kui see ei ole loomulikult võimalik. See tehnika võimaldab Teil iseseisvalt sisestada õhukese plasttoru ehk kateetri kusitisse, et uriin saaks põiest väljuda. Järgides alltoodud juhiseid, saate tagada protseduuri ohutuse, hügieeni ja tõhususe. Kui Teil tekib küsimusi või vajate täiendavat juhendamist, pöörduge oma raviarsti või õe poole.

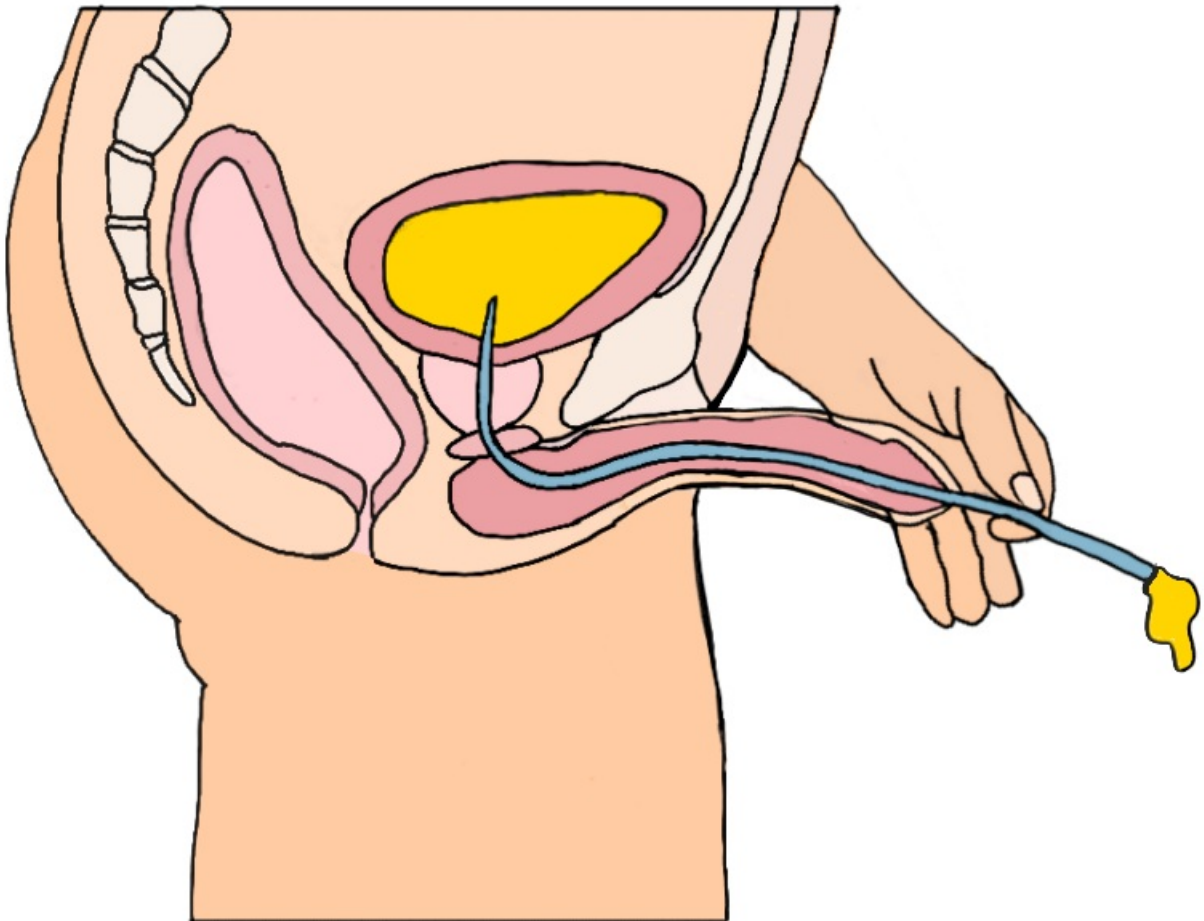
Puhas enesekateteriseerimine hõlmab kateetri perioodilist sisestamist põide kogu päeva jooksul, et tagada põie täielik tühjenemine.

- PEK-i võib kasutada nii pikaajaliselt kui ajutiselt sõltuvalt põie normaalse funktsiooni taastumise võimest.
- Kateteriseerimiste sagedus ehk ööpäevane arv sõltub urineerimishäire põhjusest ning jääkuriini kogusest, samuti patsiendi enesetundest. Esmased soovitused PEK-i sageduse kohta annab seda juhendav arst või õde.
- Patsiendi poolt tehtud kateteriseerimine on puhas mittesteriilne protseduur, st et kodustes tingimustes piisab tavapärasest hügieenist, nagu kätepesu ja puhas tööpind.
- Allpool kirjeldatud puhta enesekateteriseerimise reeglite järgimine vähendab tüsistuste tekkeriski, nagu kuseteede infektsioonid, kusepõiekivide teke ja neerufunktsiooni häired.

ETTEVALMISTUS

- Proovige enne kateteriseerimist ise urineerida.
- Peske käed sooja vee ja seebiga.
- Asetage **vahendid** puhta käteräti peale.

- steriilne kateeter
 - libesti (kui kateeter ei ole eelnevalt libestiga määratud)
 - käte desinfitseerimisvahend
 - puhas rätik või salvrätikud
 - peegel (vajadusel, paremaks nähtavuseks)
 - ühekordsed kindad (soovi korral)
 - kogumisnõu
- Kusiti välisava pesemiseks tõmmake eesnahk keha poole ja puhastage peenise ots.
 - Avage kateetri pakend.
 - Leidke endale mugav asend (seistes, vannitoas või voodi servale istudes, protseduuri saab teha ka ratastoolis).



Joonis 1. Puhas enesekateteriseerimine

PUHAS ENESEKATETERISEERIMINE – protseduur

- Määrige kateetri otsale libestit 10 cm ulatuses. Kui geeli on liiga vähe, võib protseduur muutuda ebamugavaks ja valulikuks.
- Alustage kateteriseerimist kohe peale geeli panekut, ärge pange geeliga kaetud kateetrit käterätile, paberile või muule pinnale, sest nii võib kateeter saastuda.
- Haarake ühe käega kindlalt peenisest, hoides seda kehaga risti. Kusitiava paremaks nägemiseks võib peenist suunata veidi ülespoole.
- Teise käega võtke eelnevalt geeliga kaetud kateetri ülemisest kolmandikust, viige see ettevaatlikult ja kergelt keeravate liigutustega kunitisse ning lükake õrnalt edasi. Vältige kateetri selle osa puudutamist sõrmedega, mis läheb kuseteedesse.
- NB! Kui kateetri sisseviimisel on takistus, tuleb peenise asendit veidi muuta, hetk oodata, sügavalt sisse ja välja hingata, lõõgastuda ning kateeter uuesti kergete pööretega pöide lükata. Juhul kui takistust ei saa ületada, peate pöörduma arsti poole.
- Kui kateetrist hakkab väljuma uriini, lükake seda veel 2–3 cm edasi. Oodake, kuni uriini enam ei tule. Seejärel tõmmake kateeter aeglaselt välja.
- Protseduuri lõppedes peske käed.
- NB! Eesnaha olemasolul on tähtis see uuesti kehast eemale, peenise pea peale viia.

PÄRAST KATETERISEERIMIST

Alguses võib esineda kunitist kerget veritsust ja kipitustunnet. Kui protseduuri tegemisel jälgida rangelt intiim- ja kätehügieeni, mööduvad need mõne aja jooksul.

Kui tekivad põiepõletiku tunnused, nagu alakõhuvalu, valulik urineerimine, veri uriinis, uriini halb lõhn, pöörduge kohe perearsti või uroloogi poole. Võimalusel jätkake kateteriseerimist, kasutades iga kord uut kateetrit.

Kuseteede infektsioonide ennetamiseks järgige järgmisi soovitusi:

- Tarbige päevas 1,5–2 l vedelikku, eelistatavalt vett. See aitab uriini lahjendada ja soodustab bakterite väljutamist kuseteedest.
- Suurendage kateteriseerimiste sagedust, kui jääkuriini kogus ületab 500 ml.
- Tõstke uriini happelisust, juues neeruteed või jõhvikamahla. Uriini happelisem keskkond võib takistada bakterite kasvu.
- Piirake öhtust vedeliku tarbimist soovitatavalt juba 2–3 tundi enne magamaminekut (näiteks pärast kella 19.00). See aitab vähendada öise uriinipidamatuse riski ja vajadust öiseks enesekateteriseerimiseks, ennetades põie liigtäitumist öösel.

Veritsuse tekkimisel kunitist peab üle vaatama kateteriseerimise tehnika ja veenduma, kas libestusgeeli kasutatakse piisavas koguses. Ebapiisav libestus võib põhjustada limaskesta ärritust või mikrotraumasid. Toitumis- ja liikumispäringuid ei ole.

Kodunt lahkudes peaks alati olema kaasas kõik vajalikud vahendid, mis võimaldavad kateteriseerida ka väljaspool kodu. Kui vesi ja seep ei ole kättesaadavad, võib kasutada intiimpesuks mõeldud niiskeid salvrätikuid. Võimalusel vältige mähkmete kasutamist, sest mähkmed soodustavad kuseteede infektsioonide teket, eriti kui neid ei vahetata piisavalt sageli.

Probleemide tekkimisel palume Teil pöörduda Teid nõustanud õe või uroloogi poole. Infektsiooni tunnuste tekkimisel pöörduge perearsti või uroloogi poole.

ITK1266

Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravi- ja õenduskvaliteedi komisjoni 29.10.2025 otsusega (protokoll nr 2.2-8/7-25)