

Adattare il cateterismo intermittente (CI) alla tua vita¹

Quando inizi ad usare un catetere intermittente, ci sono molte cose da considerare. Questa guida affronta alcuni temi che potresti voler discutere con il tuo medico specialista.

Ottenere il massimo dal tuo primo appuntamento

Durante il primo incontro, il tuo medico specialista ti insegnerà come utilizzare il catetere e discuterà con te le opzioni possibili.

- **Valuta di farti accompagnare da un caregiver o una persona di supporto**, come un amico o un familiare, o, se necessario, un traduttore
- **Comunica eventuali esigenze culturali o religiose** che potrebbero influire sull'uso del catetere
- **Esprimi eventuali preoccupazioni o dubbi** al tuo medico specialista. Potrebbe conoscere soluzioni che hanno aiutato altre persone in situazioni simili alla tua

Durante l'incontro con il tuo medico specialista puoi chiedergli informazioni sulle diverse posizioni per eseguire l'autocateterismo. Alcune persone trovano comodo sedersi, altre preferiscono sdraiarsi sulla schiena con un divaricatore per le gambe o farsi aiutare da qualcuno.



Strumenti che possono essere utili

Esistono numerosi dispositivi di supporto che possono facilitarti nel tenere il catetere o nel praticare l'inserimento in modo più semplice. Alcuni esempi sono:

- **Un poggiapiedi o un supporto a "L"** per mantenere le gambe nella posizione corretta
- **Strumenti per aiutarti ad aprire e chiudere i bottoni** o per tenere lontano i vestiti
- **Dispositivi per tenere il catetere e/o i genitali** mentre inserisci il catetere (ad esempio separatori labiali, supporti per il pene, "eagle boards" che si poggiano sulle gambe, o manici a "L" che ti permettono di sederti più comodamente)
- **Uno specchio o una fonte di luce** per facilitare la visione dei genitali
- **Dispositivi per mantenere le cosce divaricate** durante la cateterizzazione
- **Guanti pesati** per aiutarti in caso tu abbia tremori o mani instabili



Indicazioni per vivere serenamente il cateterismo intermittente

Scegliere un catetere

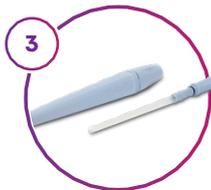
Ecco alcuni aspetti da prendere in considerazione. È importante provare **diverse opzioni** e sapere che **puoi scegliere più di un catetere**, in base ai diversi contesti quotidiani.



1 Cateteri compatti. Puoi portare discretamente il catetere nella tasca o nella borsa.



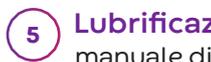
2 Design del packaging. La presa facilitata rende più semplice aprire o tenere il catetere, specialmente se hai difficoltà a usare le mani.



3 Comodità. Alcuni cateteri sono progettati per essere facili da smaltire o per avere un impatto ambientale ridotto.



4 Punti adesivi. Ti permettono di appendere la confezione vuota su una superficie così da liberare le mani.



5 Lubrificazione. Alcuni cateteri richiedono l'applicazione manuale di gel lubrificante, altri sono già lubrificati, mentre altri ancora hanno una superficie "idrofila" che li rende subito scivolosi e pronti all'uso. Se altri tipi di catetere causano bruciore, dolore o disagio, considera l'uso di un catetere idrofilo.



6 Diverse tipologie di punte del catetere. Le punte curve possono facilitare l'inserimento del catetere in uretri con restringimenti o ostruzioni.



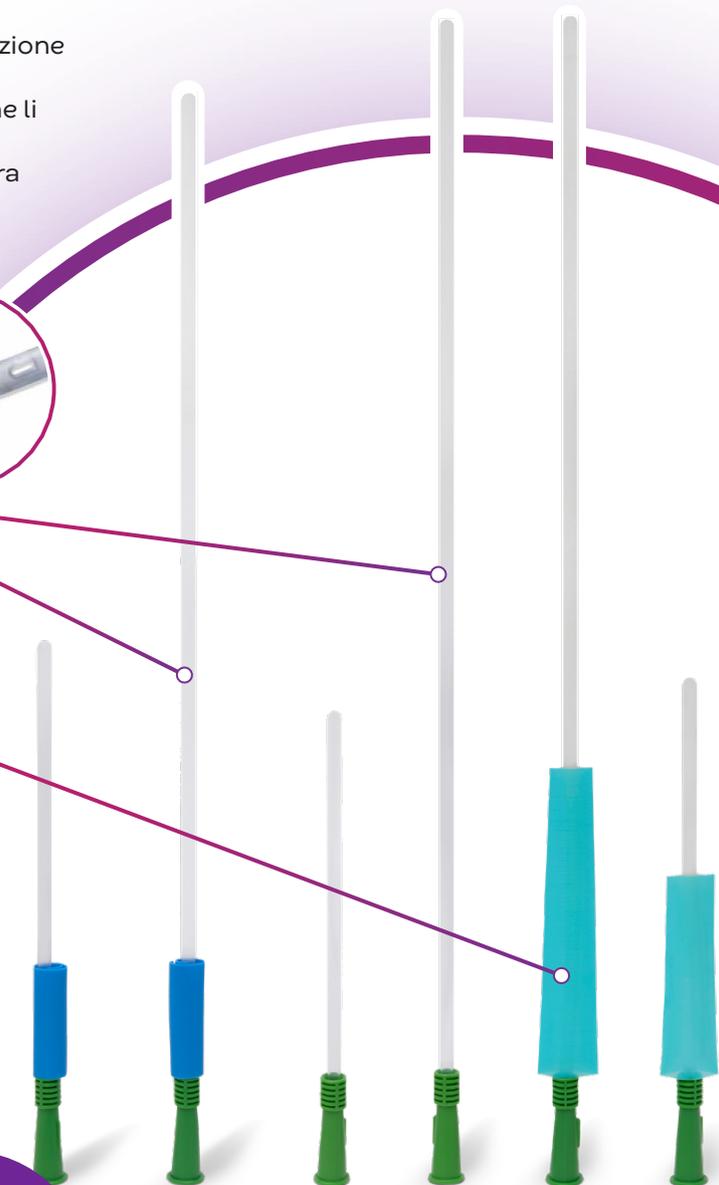
7 Lunghezza del catetere. I cateteri più lunghi possono aiutarti a raggiungere il WC o il raccoglitore per urine, specialmente per chi utilizza una sedia a rotelle.



8 Guaina per un utilizzo senza contatto. I cateteri completamente rivestiti possono rendere più facile la loro gestione.



9 Cateteri a sistema chiuso. Questo tipo di catetere può rendere più facile o più igienico l'autocatereterismo fuori da un bagno (ad esempio, in auto o durante un viaggio).



Ricorda di seguire le raccomandazioni del produttore per ogni tipo di catetere. Conservali in un ambiente **pulito, asciutto e a temperatura controllata.**



Autocateterismo in sicurezza nella vita quotidiana

Non è sufficiente il primo appuntamento per imparare a rendere l'autocateterismo adatto a te. Se hai dubbi su qualsiasi aspetto, rivolgiti sempre al tuo medico specialista per un consiglio.



Supporto continuo

Puoi chiedere di programmare un controllo di routine con il tuo medico specialista per parlare di come stiano funzionando i tuoi cateteri, su come utilizzarli nel modo più semplice e per valutare la possibilità di provare altre opzioni, inclusi dispositivi e tecniche. Questo è particolarmente importante se hai una condizione medica che potrebbe evolversi nel tempo.



Cura della pelle

Se hai la pelle irritata o sensibile, chiedi consigli su prodotti e modalità di applicazione, come creme idratanti o estrogeni topici (per le utenti femminili).



Consigli per mantenere la tua routine

Perché non impostare degli allarmi come promemoria per eseguire l'autocateterismo rispettando gli orari? Alcune persone trovano utile tenere un diario dell'autocateterismo per organizzarsi e seguire la routine.



Cambiare la frequenza dell'autocateterismo

Parla con il tuo medico specialista se ritieni di dover modificare la frequenza dell'autocateterismo. Alcuni motivi potrebbero essere:

- Farmaci che causano secchezza alla gola e ti fanno bere di più
- Drenaggio di più di 400-500 mL di urina durante una sola seduta di autocateterismo
- Perdite, spasmi alla vescica o dolore/disagio tra una sessione e l'altra
- Capacità di urinare senza l'uso del catetere
- Trattamenti specifici, come quelli per la vescica iperattiva (ad esempio, trattamenti con tossina botulinica)



Consigli per viaggiare

Porta con te salviette igienizzanti, disinfettante per le mani e forniture extra, oltre a vestiti di ricambio, nel caso in cui non sia disponibile un bagno adeguato.

Per soggiorni più lunghi, individua un fornitore locale di cateteri. Verifica se occorrono strumenti per l'accesso ai bagni (come chiavi, app o carte) che ti permettano di utilizzare bagni pubblici o per il personale, e che la loro posizione sia segnalata.

Scansiona il QR Code per ulteriori risorse e per accedere al servizio di supporto me+ oppure visita qr.convatec.com/cc-meplus



convatec

me+

Indicazioni per vivere serenamente il cateterismo intermittente