

Toistokatetrointiohje naisille

Toistokatetroinnilla tarkoitetaan virtsarakon säännöllistä tyhjentämistä kertakäyttöisen virtsakatetrin avulla. Se on paras vaihtoehto silloin, kun virtsarakon tyhjeneminen on vaikeutunutta. Näin voidaan turvata virtsarakon ja munuaisten toimintaa sekä vähentää virtsatieinfektioiden riskiä. Usein myös elämänlaatu paranee, kun pystyt hallitsemaan virtsarakon toimintaa.

Huolehdi riittävästä juomisesta. Pidä huolta riittävästä nesteytyksestä juomalla päivän aikana vähintään 1,5–2 litraa. Tämä sisältää esimerkiksi ruokajuomat ja kahvit. Mikäli hikoilet, lisää juodun nesteen määrää. Vähennä juomista iltaa kohden noin neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa. Huolehdi säännöllisestä suolen toiminnasta. Ummetus voi vaikeuttaa virtsaamista.

Katetrit

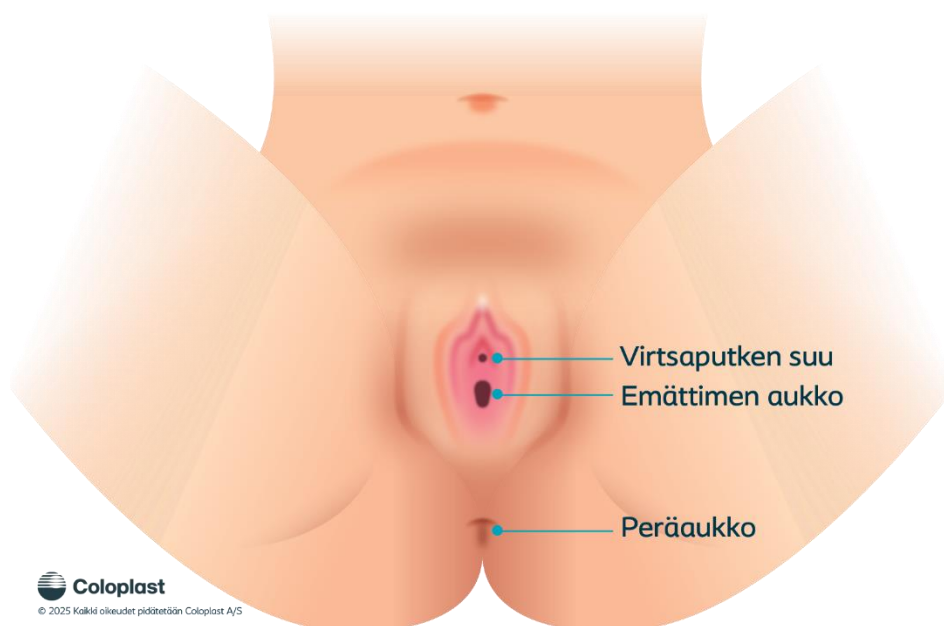
Katetrointiohjauksessa arvioidaan sinulle sopiva katetri. Katetrit ovat kertakäyttöisiä. Saat katetrit hoitotarvikejakelusta ja ne ovat sinulle maksuttomia. Hoitohenkilökunta tekee hoitotarvikkeita varten tarvittavan lähetteen. Katetrien tilaukset voit tehdä itse [Palse.fi](https://www.palse.fi) tai soitto keskitettyyn palvelunumeroon 014 2662030 ma - pe klo 9 – 14.

Hygienia

Tee alapesu huolellisesti päivittäin. Huolehdi limakalvojen hoidosta. Katetroi aina puhtain käsin. Pese kädet saippualla ennen ja jälkeen katetroinnin. Pidä kotona oma käsipyyhe ja vaihda se riittävän usein.

Katetroinnin suoritus

Voit katetroida seisten, istuen tai makuulla puoli-istuvassa asennossa. Käytä tarvittaessa peiliä apuna. Levitä häpyhuulia ja vedä vähän ylöspäin pystyäksesi paikantamaan virtsaputken suun. Vie katetria rauhallisesti virtsaputkeen niin pitkälle että virtsaa alkaa valua katetrasta. Tyhjennä rakko huolellisesti. Poista katetri hitaasti, kun virtsaa ei enää katetrasta tule. Hävitä katetri sekajätteiden mukana.



Mikäli virtsaus ei onnistu lainkaan

Jos virtsahädän tunnetta ei ole, kokeile aina ensin normaalia virtsaamista. Mikäli virtsaaminen ei onnistu, tyhjennä rakko katetroiden viimeistään neljän tunnin välein päivällä. Rakossa oleva virtsamäärä ei saa ylittää puolta litraa (500 ml). Katetroi illalla viimeiseksi ennen nukkumaanmenoa. Yöllä ei tarvitse katetroida, mikäli ei ole vaivaa.

Mikäli virtsaus onnistuu

Virtsaa aina ennen katetrointia. Katetrointitiheys riippuu siitä, kuinka paljon saat normaalilla tavalla virtsattua eli noin 1-3 kertaa vuorokaudessa. Tee ensimmäinen katetrointi aamulla ja viimeinen illalla ennen nukkumaanmenoa. Päiväkatetroinnit tarvittaessa tasaisin välein. Kun jäännösvirtsan määrä on katetroiden toistuvasti kaksi desilitraa (200 ml) tai vähemmän, voit vähentää katetrointeja. Jätä pois ensin päiväkatetroinnit, sitten aamukatetrointi ja viimeisenä iltakatetrointi. Tämän jälkeen voit tarvittaessa katetroida, jos virtsaa tulee huonosti ja epäilet jäännösvirtsan jäämistä virtsarakkoon.

Virtsatietulehdus

Mikäli sinulle tulee virtsatietulehduksen oireita (kuumetta, kirvelyä ja kipuja), ota yhteys omaan terveyskeskukseen ja käy antamassa virtsanäyte. Tarvittaessa sinulle voidaan aloittaa antibioottikuuri virtsanäytteen herkkyyssmäärittelyn mukaisesti.

Lisätietoja ja tarvittaessa yhteys

Urologian poliklinikka Sairaala Nova

Uroterapeutit puhelin: 014-269 3520 arkisin klo 8–14

tai oma terveysasema **tai** päivystysapu puhelin: 116 117

Puhtaat avaamattomat katetripakkaukset voit tarvittaessa palauttaa postin kautta Hoitotarvikejakeluun Keski-Suomen hyvinvointialue.

Linkit

[Asioi verkossa | Keski-Suomen hyvinvointialue](#)

[Hoitotarvikepalvelu | Keski-Suomen hyvinvointialue](#)

[Coloplastin potilasoppaat naisille](#)

www.coloplast.fi/Documents/Finland/Katetrointiopas_naiset_FI.pdf

[Wellspect potilasoppaat](#)

www.wellspect.fi/globalassets/digizuite/60160-en-aid0060160.pdf