

# Kateterisasi Sementara

1. Apa itu kateterisasi sementara?
2. Menyediakan alat perkakas yang diperlukan
3. Menyediakan diri anda sebelum prosedur
4. Memasukkan kateter (Untuk Lelaki)
5. Memasukkan kateter (Untuk Perempuan)
6. Mengeluarkan kateter
7. Mencuci dan mengeringkan kateter selepas prosedur
8. Menyimpan kateter
9. Penggunaan kateter berulang-kali

Lihat risalah di laman  
HealthBuddy



<https://for.sg/self-catheterisation-malay>

Kandungan risalah ini adalah kerjasama di antara hospital-hospital berikut:



Bright Vision • Outram • Sengkang

# 1. Apa itu kateterisasi sementara?

Ia adalah penyisipan dan penyingkiran kateter ke dalam uretra beberapa kali sehari untuk mengosongkan pundi kencing.

## 2. Menyediakan alat perkakas yang diperlukan



Gambar 1



Gambar 2

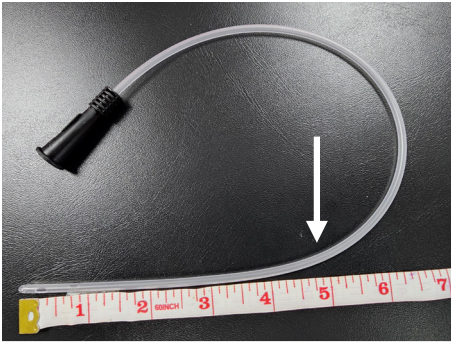
- a. Kateter dan bekas mengumpul kencing (rujuk gambar 1)
- b. Bekas pengukur yang memiliki ukuran milimeter (rujuk gambar 2)
- c. Jel pelincir berasaskan air
- d. Buku nota untuk catatan
- e. Cermin (untuk wanita)

### **Peringatan**

Lakukan kateterisasi mengikut jadual yang telah ditetapkan oleh doktor atau jururawat anda.

### 3. Menyediakan diri anda sebelum prosedur

- a. Basuh tangan dengan teliti menggunakan sabun dan air.
- b. Basuh kawasan kemaluan dengan sabun dan air.
  - Untuk lelaki yang tidak berkhatan, tarik kulit kulup zakar ke belakang sebelum mencuci (rujuk gambar 4).



Gambar 3

- c. Sapukan jel pelincir sepanjang 5 inci dari penghujung kateter (rujuk gambar 3).
- d. Letakkan diri anda dalam posisi duduk yang paling selesa dan sesuai untuk anda.

#### **Jika anda menghadapi masalah ketika memasukkan kateter, sila cuba cara-cara berikut:**

- a. Kateter tidak masuk
  - i. Ambil nafas yang panjang dan kecutkan otot perut anda seolah-olah membuang air kecil.
- b. Mengecut otot perut tidak membantu
  - i. Keluarkan kateter sepenuhnya, tarik nafas yang dalam dan berehat selama 5 minit.
  - ii. Cuba sekali lagi.
- c. Kesakitan yang tajam
  - i. Keluarkan kateter dan dapatkan rawatan perubatan dengan segera.

## 4. Memasukkan kateter (Untuk Lelaki)



- a. Pegang zakar anda ke atas dalam sudut 60°, untuk meluruskan uretra.



- b. Perlahan-lahan masukkan kateter yang telah dilincirkan dengan gel pelincir ke dalam uretra. Berhenti memasukkan kateter apabila air kencing mula mengalir.



- c. Turunkan sudut zakar anda untuk mengalirkan air kencing ke dalam bekas.

## 5. Memasukkan kateter (Untuk Perempuan)



- a. Pisahkan bahagian labia dengan jari telunjuk dan jari tengah. Jangan menggunakan tangan dominan anda. Untuk mendapat penglihatan yang lebih jelas, anda boleh menggunakan cermin.



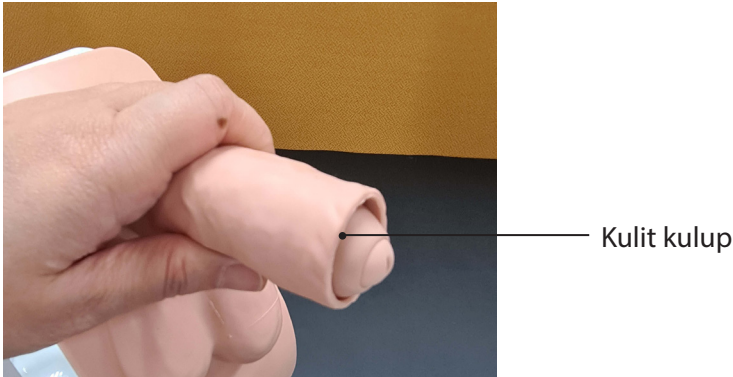
- b. Perlahan-lahan masukkan kateter yang telah dilincirkan dengan gel pelincir ke dalam uretra. Anda boleh berhenti memajukan kateter apabila air kencing mula mengalir.



- c. Turunkan sudut kateter untuk mengalirkan air kencing ke dalam bekas mengumpul kencing.

## 6. Mengeluarkan kateter

- a. Tarik kateter keluar perlahan-lahan apabila air kencing berhenti mengalir.
- b. Untuk lelaki yang tidak berkhatan, tolak semula kulit kulup zakar perlahan-lahan selepas mengeluarkan kateter (rujuk gambar 4).



Gambar 4

- c. Basuh tangan anda selepas selesai prosedur.
- d. Ukur dan rekod jumlah air kencing.

### **Peringatan**

- Perhatikan warna (kekuningan, coklat, atau kemerahan) atau jika terdapat kotoran di air kencing anda. Catat juga jika air kencing anda mempunyai bau busuk yang kuat. Jika ia berterusan selama lebih 24 jam, dapatkan nasihat doktor dengan segera.
- Bawa dan tunjukkan buku catatan anda pada setiap temujanji bersama doktor atau jururawat anda.

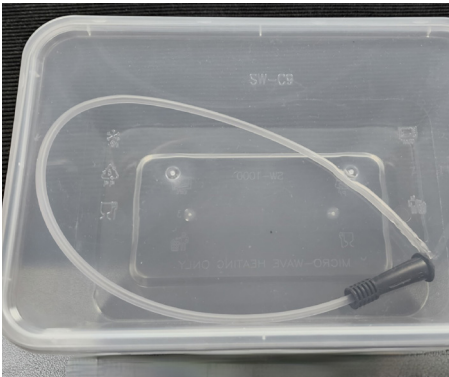
## 7. Mencuci dan mengeringkan kateter selepas prosedur



Gambar 5

- a. Basuh kateter dengan air dan/atau sabun ringan di bawah air paip yang sedang mengalir (rujuk gambar 5).
- b. Buang air berlebihan dan keringkan dengan kertas tisu bersih.

## 8. Menyimpan kateter



Gambar 6

- a. Simpan kateter dalam bekas plastik bersih dengan penutup (rujuk gambar 6). Jika beg Ziploc digunakan, pastikan ia ditukar setiap hari.
- b. Simpan di tempat yang sejuk dan kering untuk kegunaan seterusnya.
- c. Basuh tangan anda selepas prosedur.

## 9. Penggunaan kateter berulang-kali

- a. Ganti kateter anda seperti yang telah dinasihatkan oleh doktor atau jururawat anda.

# Panduan berguna

## Untuk umum



Panduan Berguna #1

### Diet

- a. Anda boleh ikut cara pemakanan anda seperti biasa. Pastikan mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mengelakkan sembelit.
- b. Sembelit boleh menyebabkan kesukaran membuang air kecil. Jika menghadapi masalah sembelit, sila berjumpa dengan doktor/jururawat anda untuk mendapatkan nasihat.



Panduan Berguna #2

### Pengambilan air

- a. **JANGAN** mengurangkan pengambilan air untuk mengelakkan kateterisasi, kecuali dinasihatkan oleh doktor atau jururawat anda.
- b. **Untuk Dewasa**
  - Minum kira-kira 2 liter atau 7-8 gelas air setiap hari.



## **Kateterisasi sementara**



**Panduan  
Berguna #3**

### **Persediaan untuk prosedur kateterisasi**

- a. Kekalkan jadual kateterisasi anda.
- b. Buang air kecil sebelum prosedur kateterisasi (jika boleh).
- c. Pastikan anda tenang ketika prosedur memasukkan kateter (otot yang tegang boleh membuat prosedur kateterisasi lebih sukar dimasukkan).

## HUBUNGI KAMI DENGAN SEGERA JIKA ANDA MEMPUNYAI:

- Kesukaran atau peningkatan kesakitan apabila memasukkan kateter
- Kesukaran untuk membuang air kecil
- Air kencing berdarah (kesan darah yang sedikit adalah normal)
- Perut yang bengkak
- Kesakitan yang berpanjangan
- Kemerahan kulit di sekitar zakar/skrotum (untuk lelaki)
- **Tanda-tanda jangkitan seperti:**
  - Air kencing yang berbau busuk, atau kehadiran kekotoran seperti pasir dalam air kencing anda
  - Demam yang berterusan lebih daripada 38 selsius atau menggigil
  - Sakit di bahagian bawah pinggang belakang atau bahagian bawah perut

### **Nombor telefon yang perlu diberikan oleh kakitangan hospital:**

Hubungi kami pada waktu pejabat. Jika di luar waktu pejabat, sila ke klinik keluarga berdekatan atau unit kecemasan.

Arahan dalam buku kecil ini adalah untuk panduan dan tidak bertujuan untuk menyeluruh.

Dalam kes-kes tertentu, anda mungkin menerima arahan / nasihat yang berbeza atau tambahan daripada doktor anda. Anda dinasihatkan untuk mengikut arahan diberikan kepada anda oleh penyedia penjagaan kesihatan anda.

***Sila tanya soalan jika anda tidak pasti.***



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

