

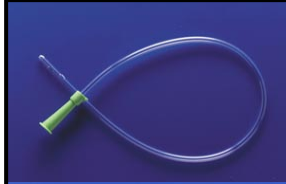
올바른 자가 도뇨 사용을 위한 설명서



소변줄

물티슈

PVC



휴대용 비누 (물비누)
또는 소독용 젤

고무



비닐위생장갑

실리콘



윤활젤리

실리콘
(휴대용)



확대경 손거울(여성)

지퍼백



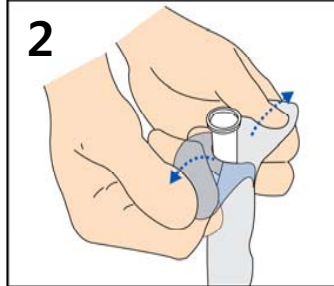
10 ml 주사기 (소변줄 재사용 할 때)

공통 사용법

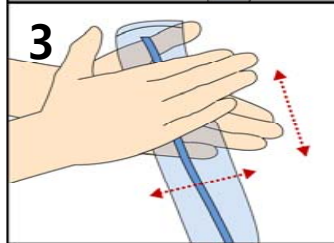
1. 손을 비누 또는 소독젤을 이용하여 씻습니다.



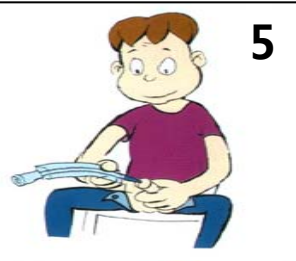
2. 소변줄의 포장을 개봉하여 윤활젤리 약간 양을 소변줄 주변에 주입합니다.



3. 포장지를 닫고 윤활 젤리가 소변줄에 골고루 묻도록 포장지 위를 손으로 문지릅니다.



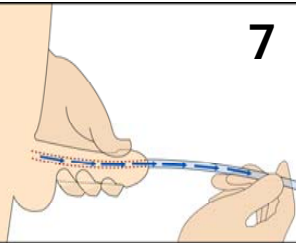
4. 소변줄을 넣기 위해 자세를 취합니다.
(여성, 남성 각각 다음 페이지 그림을 보고 따라 하세요.)



5. 포장지를 벗기고 소변줄을 꺼내어 요도 입구에 조심스럽게 집어 넣습니다.



6. 소변줄을 통해 소변이 나오면 2cm 정도 더 밀어 넣고 소변이 모두 나올 때까지 기다립니다.



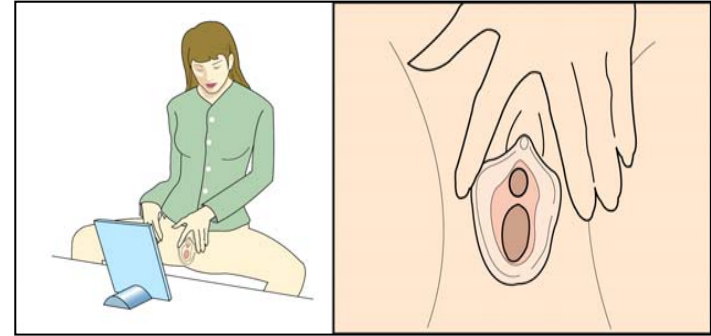
7. 소변이 다 나오면 소변줄을 천천히 요도에서 빼냅니다.

8. 빼낸 소변줄을 포장지에 넣어 버립니다. (일회용)

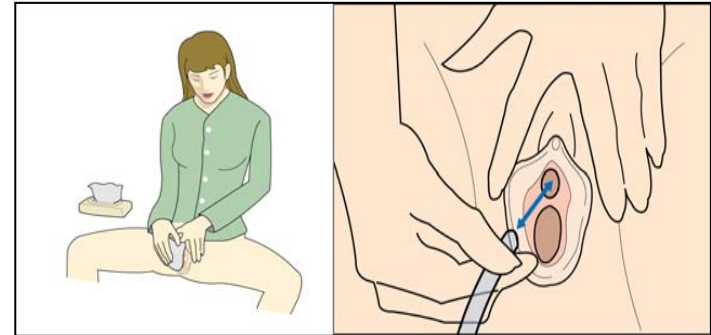
9. 재활용 하실 경우 빼낸 소변줄을 흐르는 수돗물에 씻은 후 준비한 지퍼백에 넣습니다.

여성 사용법

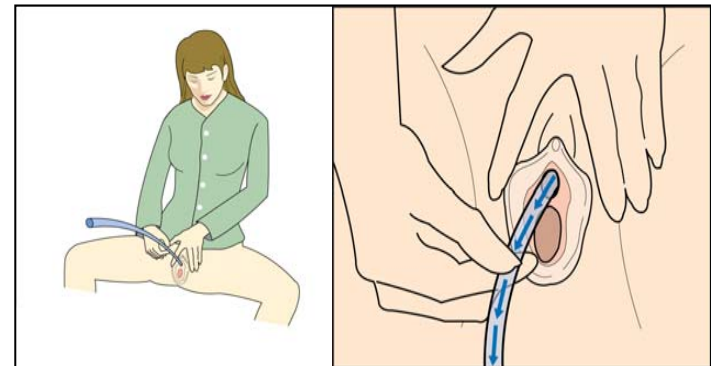
1. 하의를 벗은 후 근처 의자나 좌변기에 다리를 벌리고 편하게 앉으세요.
2. 음부가 보이도록 손거울을 앞에 고정하세요.
3. 한쪽 손으로 대음순을 엄지와 검지로 벌린 후 손거울에서 요도 입구를 확인하세요.



4. 물티슈로 요도 입구를 닦은 뒤 준비된 소변줄을 요도 입구에 넣으세요.

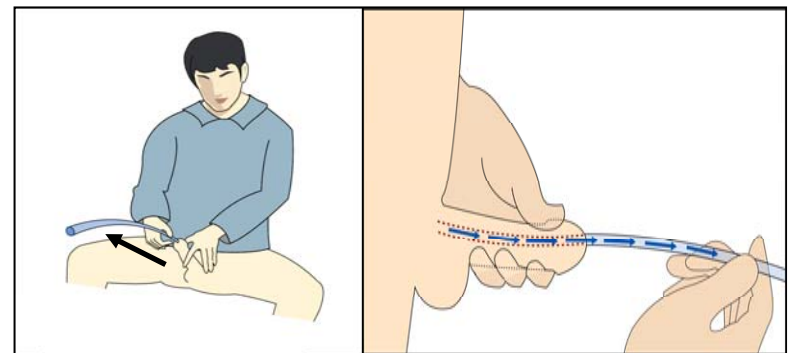
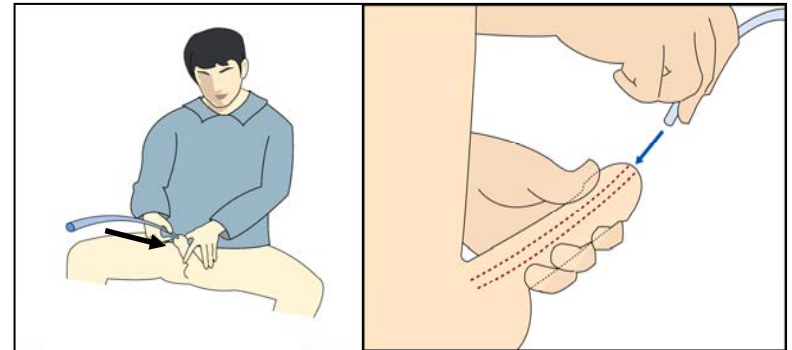


5. 소변줄을 넣을 때 걸리는 느낌이 있는 경우 무리해서 힘을 주어 넣지 말고 뒤로 살짝 뺀 뒤 다시 시도하세요.



남성 사용법

1. 하의를 무릎까지 벗은 후 근처 의자나 좌변기에 다리를 벌리고 편하게 앉으세요.
2. 성기를 한 쪽 손으로 잡은 후 물티슈를 이용하여 요도 입구를 닦으세요.
3. 준비된 소변줄을 요도 입구에 넣으세요.
4. 요도가 길고 구부러져 있으므로 걸리는 느낌이 있는 경우 무리해서 힘을 주어 넣지 말고 뒤로 살짝 뺀 뒤 다시 시도하세요.



자주하는 질문과 답

Q 어떤 경우에 자가 도뇨를 하나요?

A 배뇨를 스스로 못하는 경우, 배뇨를 하였으나 방광에 소변이 많이 남은 경우

Q 자가 도뇨는 몇 번을 해야 하나요?

A 정확한 도뇨 횟수는 없지만 배뇨량과 잔뇨량의 합이 500ml 미만이 되도록 횟수를 조정합니다. 담당의사와 상의하여 결정합니다.

Q 어떤 소변줄을 이용하나요?

A 각기 다른 특성이 있어 본인에게 맞는 재질을 선택하세요.

재질	뺏뺏함	경제성	재사용	알려지
고무	약	가장저렴	가능	있음
실리콘	중	고가	가능	드물다
PVC	강	저렴	일회용	드물다

Q 일회용 소변줄을 사용하는데 **재사용**해도 되나요?

A 권장하지는 않지만 경제적 이유 등으로 불가피한 경우 사용 가능합니다.
하지만 반드시 소변줄 관리를 잘 하셔야 합니다.

PVC: 손상이 없는 경우 1주 사용 권장

고무: 손상이 없는 경우 2주 사용 권장

실리콘: 손상이 없는 경우 6개월 사용 권장

Q 소변줄 사용 후 보관 등 **관리**는 어떻게 하나요?
몸 안에 들어가는 기구인데 **소독**이 필요하지 않나요?

A 카테터 재사용을 위한 간편 관리법

1) 세척법 (필수)

- ① 수돗물을 담은 10ml 주사기를 이용하여 압력을 주어 관 내부를 세척한다.
- ② 비누를 이용하여 관 외부를 세척 후 흐르는 물에 씻어 건조시킨다.
- ③ 건조된 관을 깨끗한 지퍼백 등을 이용하여 보관한다.

2) 소독법 (권장)

당일 (하루 한 번) 사용한 관과 주사기를 모아 소독한다.

① 끓는 물에 담그기

10분 간 끓는 물에 담근 후 건조시킨다.

② 전자레인지 이용하기

100ml 정도의 물이 담긴 그릇 옆에 깨끗한 종이를 깔고 소독할 관을 종이에 놓고 6분 동안 강에 맞추어 전자레인지를 작동시킨 후 건조시킨다.

③ 소독제 사용하기

가정용 락스 5ml를 250ml의 물에 섞어 관 내부의 공기가 빠지도록 관을 소독액에 담근 후 10분 뒤 흐르는 수돗물에 충분히 씻은 후 건조시킨다.



① - ③ 후 건조된 관을 "사용전"이라고 쓰여진 지퍼백 등을 이용하여 보관한다.

*모든 카테터 (관)는 사용 횟수에 상관없이 금이 가거나 찢어진 경우 바로 폐기한다.

Q 소변줄 사용 중 잘 들어가지 않는데 어떻게 해야 하나요?

A 무리하게 힘을 주어 밀지 마시고 뒤로 살짝 뺀 뒤 다시 시도하세요. 남성인 경우 10ml 주사기에 젤리를 채운 뒤 요도에 주입 후 다시 시도해 보세요. 그래도 들어가지 않으면 외래로 내원하세요.



Q 소변줄 이용 중 **통증**이 심한데 어떻게 해야 하나요?

소변줄 이용 중인데 소변에서 **피**가 나오는데 어떻게 해야 하나요?

A 요도 손상이나 요로감염 발생을 의심해야 합니다. 외래로 내원하세요.

Q 소변줄 이용 중인데 소변에서 **냄새**가 심하게 나는데 어떻게 해야 하나요?

소변줄 이용 중인데 소변에서 **뿌연 찌꺼기**가 나오는데 어떻게 해야 하나요?

소변줄 이용 중인데 **열**이 나면서 **몸살**이 나는데 어떻게 해야 하나요?

A 요로 감염이 의심됩니다. 가지고 있던 항생제를 우선 복용하시고 호전이 없으면 외래에 내원하셔야 합니다.