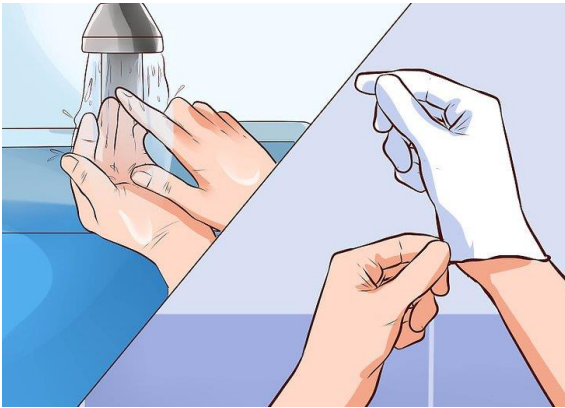


1. Съберете необходимите материали:

Нелатон катетър със съответния размер, лубрикант, стерилни ръкавици, чист съд за събиране на урина и медицински чаршаф или абсорбираща подложка.

2. Добре измийте ръцете си със сапун и вода и използвайте средство за дезинфекция на ръцете, за да осигурите хигиена.
3. Поставете ръкавици, за да запазите чиста и стерилна среда. Избягвайте докосването на частта на катетъра, който ще използвате.



4. Подгответе областта. Заемете удобна позиция, като седнете на тоалетната или легнете с разтворени крака. Поставете медицинския чаршаф или абсорбиращата подложка под вас, за да няма изтичания.



5. Нанесете лубриканта върху върха и първите няколко сантиметра от катетъра. Това ще помогне за по-лесно вмъкване и намаляване на дискомфорта.



6. За жени: Почистете областта около отвора на уретрата с антисептична салфетка.
7. Вземете смазания катетър в едната си ръка и внимателно го поставете в уретрата. Поставете катетъра около 2,5-5 см в уретрата.
8. Бавно придвижете напред катетъра, докато урината започне да тече. Оставете урината да изтече в чист съд или тоалетна. Не бързайте и избягвайте насилването на катетъра, за да предотвратите нараняване или дискомфорт.
9. След като потокът на урина спре, внимателно отстранете катетъра, като бавно го издърпате. Изхвърлете използвания катетър в подходящ контейнер за отпадъци.
10. Измийте отново добре ръцете си със сапун и вода.

Забележка: Ако срещнете някакви затруднения по време на процеса на катетеризация или почувствате болка, важно е да се консултирате с медицински специалист за помощ. Те могат да осигурят насоки, подкрепа и да осигурят правилна техника на катетеризация.