ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕੈਥੇਟਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਨਹਾਉਣਾ
Showering with a Hemodialysis Catheter

BCRenal
Provincial Health Services Authority

- **ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ। ਗਿੱਲੀ ਪੱਟੀ ਕਾਰਣ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**
- **ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਵਰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ **ਜੇ:**
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਥੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੱਗਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਸੂਈ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਥੇਟਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ।

ਹੈਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕੈਥੇਟਰ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ:

1. ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪੱਟੀ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕੇ।
2. **ਸ਼ਾਵਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:** (ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)।
   a) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੀ ਨਿਕਾਸ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ।
   b) ਆਪਣੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਲਈ:
      i. ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਉੱਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਟੇਪ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ,
      ਜਾਂ
      ii. ਸ਼ਾਵਰਿੰਗ ਲਈ ਬਣਿਆ ਉਤਪਾਦ ਖ਼ਰੀਦਣਾ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਐਕਸੈੱਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

3. **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ,** ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਵਰ ਵਰਤੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਨੂੰ ਕੈਥੇਟਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।
4. **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓ,** ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਰੈਪ ਜਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਹਟਾ ਦਿਓ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਛਿੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਬਚੀ-ਖੁਚੀ ਪੱਟੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਪੱਟੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਪੱਟੀ ਉਤਾਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਨਵੀਂ ਪੱਟੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।
6. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:
   - ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਾਲੀ, ਤਪਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
   - ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਸੂਈ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਥੇਟਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ।
   - ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਥੇਟਰ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
   - ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਥੇਟਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕੈਥੇਟਰ ਦੀ ਸੂਈ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਨਿਕਾਸ ਸਥਾਨ), ਉੱਥੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।