

# Příprava na katetrizaci: Jak si vytvořit bezpečnou a klidnou rutinu

13.4.2026 - | i117 MEDIA s.r.o.

Správná příprava na intermitentní katetrizaci je základním předpokladem pro to, aby se z tohoto úkonu stala přirozená součást vaší denní hygieny. Mnoho pacientů pociťuje před prvními pokusy o samocévkování nervozitu, což je zcela pochopitelné. Klíčem k úspěchu je vytvoření bezpečného prostředí a volba pomůcek, které proces maximálně zjednoduší. Pokud víte, co dělat, a máte po ruce správnou technologii, celý úkon nezabere více než pár minut.



## Vytvoření ideálního prostředí

Prvním krokem je výběr místa, kde se budete cítit v klidu a nebudete rušeni. Nejčastěji jde o koupelnu nebo toaletu. Důležité je mít všechny potřebné věci na dosah ruky, abyste se mohli plně soustředit na samotný úkon. Připravte si katetr, čisté ubrousky nebo mýdlo a zrcátko, pokud se samocévkováním teprve začínáte a potřebujete vizuální kontrolu.

## Hygiena jako nejvyšší priorita

Prevence infekcí začíná u vašich rukou. Před manipulací s jakoukoli urologickou pomůckou si důkladně umyjte ruce mýdlem a teplou vodou. Následně je nutné očistit okolí ústí močové trubice. U mužů to znamená stažení předkožky a očištění žaluzy, u žen očištění oblasti stydkých pysků směrem zepředu dozadu, aby se zabránilo přenosu bakterií z okolí konečníku. Právě čistota v této fázi rozhoduje o tom, zda bude vaše urologické zdraví dlouhodobě stabilní.

Výhoda systému [RIOCATH®](#) v přípravě

Jedním z největších stresových faktorů při přípravě bývá manipulace s gely, lubrikanty nebo aktivace katetru vodou. U standardních pomůcek hrozí riziko, že při nanášení gelu dojde ke kontaminaci katetru nebo že se vám pomůcka z rukou vysmekne.

Technologie **RIOCATH®** tento stres zcela odstraňuje:

- **Systém Ready-to-use:** Katetr je připraven k okamžitému použití přímo z balení.
- **Žádné gely ani voda:** Díky mechanismu auto-everze (rozbalování) není potřeba žádná dodatečná lubrikace. Katetr se v těle odvíjí zevnitř ven, takže se o sliznici netře.
- **Minimalizace kontaktu:** Konstrukce pomůcky umožňuje zavedení bez nutnosti dotýkat se rukama té části katétru, která vstupuje do těla, což je v domácích podmínkách obrovský bezpečnostní bonus.

### **Psychické nastavení a uvolnění**

Posledním a často opomíjeným krokem přípravy je relaxace. Svaly pánevního dna reagují na stres stažením, což může zavádění katetru ztížit. Před začátkem se několikrát zhluboka nadechněte do břicha. Vědomí, že používáte technologii s nulovým třením, jako je **RIOCATH®**, vám dodá potřebnou jistotu. Protože víte, že vás nečeká žádná bolest ani mechanické dření, vaše tělo se snáze uvolní a proces proběhne plynule a bez komplikací.

Důsledná příprava a moderní technologie dělají z katetrizace úkon, který vás v životě nebude brzdit. Je to cesta k samostatnosti, která respektuje vaše tělo i váš čas.