

### 하루에 자가도뇨는 몇 번을 해야 하나요?

- 정확한 도뇨 횟수는 없지만 배뇨량과 잔뇨량의 합이 500ml 미만이 되도록 횟수를 조정하여 규칙적인 도뇨를 시행해야 합니다.
- 아침 기상 직후, 취침 전 낮 동안 4-6시간 간격을 유지하여 평균 4-5회 정도 시행합니다. 자세한 사항은 주치의와 상의하여 결정하는 것이 좋습니다.

### 자가도뇨를 하기전 지켜야 할 사항은 무엇이 있나요?

- 소변줄을 다루기 전후에 흐르는 물과 비누로 30초 동안 손 씻기를 합니다. 물과 비누가 없을 시에는 손 세정제를 사용하여 꼭 소독 (15초 이상)하도록 합니다.
- 손 씻기는 요로감염 예방을 위한 가장 손 쉬우면서도 기본적인 원칙입니다.
- 평상시에 충분한 수분의 섭취가 필요합니다. 하루 1.5L - 2L)
- 충분한 수분섭취는 소변을 희석시키므로, 박테리아의 성장을 억제하고 도뇨관이 막히는 것을 예방할 수 있습니다. 많은 양의 소변이 지속적으로 흐르게 됨에 따라 방광을 씻어내는 효과가 있습니다.
- 변비는 도뇨관을 압박하여 소변의 흐름을 방해할 수 있으며, 수분섭취는 이러한 변비의 예방효과가 있습니다.

### 사용가능한 소변줄은 어떠한 것들이 있나요?

- 휴대용 도뇨관은 실리콘 재질로 되어 있으며, 사용 후 물에 잘 씻어 다시 소독액에 든 케이스에 보관합니다. 한번 구입 후 1년 정도 사용이 가능합니다.
- 일회용 도뇨관은 소독되어 포장지 안에 보관되어 있는 것으로 라텍스와 PVC 재질로 되어있는 일회성 도뇨관입니다. 일회성 도뇨관에는 윤활제를 필요로 하는 도뇨관, 포장지안에 물등을 넣어서 코팅활성화 필요한 도뇨관, 코팅이 상시 활성화 되어 있어 개봉 후 즉시 사용이 가능한 도뇨관등으로 나뉘어 집니다.
- 각기 다른 특성이 있어 본인에게 맞는 재질을 선택하여 사용하도록 합니다.



# 올바른 자가도뇨 사용을 위한 설명서

## 자가도뇨법이란?

스스로 소변을 보는데 어려움이 있는 사람이 방광내의 소변을 배출하기 위해 요도에 오염되지 않은 깨끗한 도뇨관을 삽입하여 하루에 4~6회 정도 방광 속에 차있는 소변을 배출시키는 방법을 말합니다.

## 자가도뇨대상

- 척수 손상 등의 신경학적 원인으로 인해 배뇨를 스스로 못하는 경우
- 배뇨를 하였으나 방광에 소변이 많이 남은 경우

## 자가도뇨시 준비사항



휴대용 또는 1회용 도뇨관(성인 12~14Fr), 수용성 젤리, 물티슈 또는 소독수, 손 소독제 또는 멸균 위생장갑, 소변용 용기(소변통 혹은 지퍼백)

## 자가도뇨 방법

1. 손을 비누 또는 소독젤 (손세정제)을 이용하여 씻습니다.
2. 소변줄의 포장을 개봉하여 윤활젤리 약간 양을 소변줄 주변에 주입합니다.

3. 포장지를 닫고 윤활젤리가 소변줄에 골고루 묻도록 포장지 위를 손으로 문지릅니다.
4. 소변 줄을 넣기 위해 자세를 취합니다.
5. 포장지를 벗기고 소변 줄을 꺼냅니다. 카테터가 옷이나 피부 등에 닿아서 오염되지 않도록 조심합니다.
6. 그 다음 카테터 손잡이를 잡고, 요도 입구에 조심스럽게 집어 넣습니다.
7. 소변 줄을 통해 소변이 나오면 1~2cm 정도 더 밀어 넣고 소변이 모두 나올 때까지 기다립니다.
8. 소변이 다 나오면 소변 줄을 천천히 요도에서 빼냅니다.
9. 빼낸 소변 줄을 포장지에 넣어 버립니다. (일회용)
10. 재활용 하실 경우 빼낸 소변 줄을 흐르는 수돗물에 씻은 후 준비한 지퍼 백에 넣습니다.

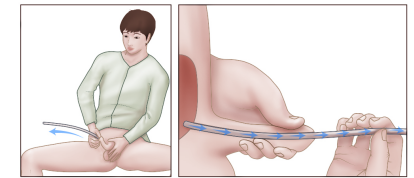
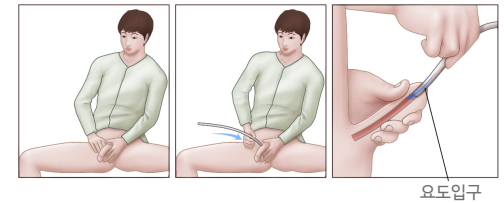
## 여성의 경우



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 위에서 아래 방향으로 닦은 뒤 준비된 소변 줄을 요도 입구에 넣으세요.
5. 소변 줄을 넣을 때 걸리는 느낌이 있는 경우 무리해서 힘을 주어 넣지 말고 뒤로 살짝 뺀 뒤 다시 시도하세요.

## 남성의 경우



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