



การสวนปัสสาวะด้วยตนเอง แบบสะอาด สำหรับเพศหญิง (Self-catheterization for Females)

เตรียมอุปกรณ์

1. ชุดสายสวนปัสสาวะที่บรรจุในน้ำยาฆ่าเชื้อ
2. น้ำยาหล่อลื่นที่ละลายน้ำได้
3. ถ้วยรองรับปัสสาวะ 1 ใบ

4. สบู่เหลวหรือสบู่ก้อน
5. กระดาษเช็ดมือ



วิธีทำ

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ล้างอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาด จากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยสบู่
3. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด
 - 3.1 ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดจับบริเวณจุดสีฟ้า ถึงสายสวนขึ้นมา จากหลอดที่บรรจุมีน้ำยาฆ่าเชื้อ มือข้างที่ถนัดจับสายสวน ถึงสายสวนออกมา
 - 3.2 บีบน้ำยาหล่อลื่นใส่บริเวณปลายสายสวนปัสสาวะ
4. จัดท่าโดยเลือกที่ผู้ป่วยถนัดและเห็นรูเปิดท่อปัสสาวะได้ชัดเจน เมื่อเลือกท่าที่ตัวเองถนัดแล้ว จัดวางอุปกรณ์ วางถ้วยรองรับปัสสาวะข้าง ๆ กระดาษ วางชุดสายสวนปัสสาวะไว้ในบริเวณที่จะหยิบได้ง่าย
5. สวนปัสสาวะโดย จัดท่าให้ถนัดให้เห็นรูเปิดท่อปัสสาวะชัดเจน ในกระจก ใช้มือที่ไม่ถนัดแหวกอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยนิ้วชี้ นิ้วกลาง ถึงรังไข่ด้านบนเล็กน้อย ส่องดูท่อปัสสาวะจากกระจกจนเห็นชัดเจน ใช้มือข้างที่ถนัดจับสายสวนปัสสาวะ ค่อยๆ ใส่สายสวนปัสสาวะด้วยความนุ่มนวล โดยสอดสายสวนปัสสาวะเข้าไปในท่อปัสสาวะประมาณ 3 นิ้ว

6. ปลดมือที่แหวกอวัยวะสืบพันธุ์มาเลื่อนกระจกออก แล้วนำถ้วยมารองรับปัสสาวะปล่อยให้ปัสสาวะไหลออกมาจนหมด เมื่อปัสสาวะหยุดไหล ให้กดบริเวณท้องน้อย 1-2 ครั้ง รองนปัสสาวะหยุดไหล ค่อยๆ ถึงสายสวนปัสสาวะออกมาโดยใช้นิ้วปิดรูเปิดสายสวน เพื่อป้องกันไม่ให้ปัสสาวะไหลย้อนกลับ
7. สังเกตลักษณะ สีและกลิ่นของปัสสาวะ ตวงปริมาณปัสสาวะ
8. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
9. ล้างสายสวนปัสสาวะด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และสะบัดน้ำออก เก็บสายสวนไว้ในหลอดบรรจุที่มีน้ำยาทำลายเชื้อ
10. ล้างอุปกรณ์ให้สะอาดและผึ่งให้แห้ง

หมายเหตุ: หากพบปัสสาวะขุ่น มีกลิ่นเหม็น มีไข
หนาวสั่น ให้พบแพทย์เพื่อการรักษาต่อไป

การทำความสะอาด

1. นำสายสวนปัสสาวะทั้งชุดไปล้างด้วยน้ำและสบู่
2. ต้มสายสวนปัสสาวะ โดยต้มในน้ำเดือด อย่างน้อย 20 นาที พร้อมกับเปลี่ยนน้ำยาฆ่าเชื้อที่แช่สายสวนปัสสาวะทุกวัน



จัดทำโดย: คณะกรรมการสุศึกษา
ห้องตรวจพิเศษศัลยกรรม 2
งานพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ที่ปรึกษา: อ.นพ. จรัสพงศ์ วุฒิมงคล
หน่วยศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ