



CARECATH *Liv & Leiv*

Bewahren Sie Ihre Selbstständigkeit.

Informationen und Tipps zum
Intermittierenden Katheterismus



*In dieser Broschüre
finden Sie erste Informa-
tionen und Tipps, wie Sie
mit dem Intermittierenden
Katheterismus Ihre Selbst-
ständigkeit erhalten und
Sie (zurück) zu einem
selbstbestimmten
Leben finden.*



Informationen und Tipps zum Intermittierenden Katheterismus

Beim Intermittierenden Katheterismus besteht ein geringeres Risiko von Harnwegsinfektionen und Harnsteinen im Vergleich zu einem Dauerkatheter. Das sorgsame Vorgehen sowie eine hygienische Anwendung der Produkte sind aber wichtig.

Der Intermittierende Katheterismus, kurz IK genannt, ist ein einfaches Verfahren zum Entleeren der Blase, das zu Hause, bei der Arbeit oder auf Reisen durchgeführt werden kann und Ihr Alltagsleben nicht einschränkt. IK kann als Selbstkatheterismus oder durch Fremdkatheterismus, also durch Pflegekräfte oder Angehörige, durchgeführt werden.

Ausführliche Informationen zum Intermittierenden Katheterismus erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Ihrer medizinischen Fachkraft. In dieser Broschüre finden Sie erste Informationen und Tipps, wie Sie mit dem IK Ihre Selbstständigkeit erhalten und Sie (zurück) zu einem selbstbestimmten Leben finden. Für die konkrete Anleitung stehen Ihnen unsere examinierten Anwendungsberaterinnen gerne zur Seite.

Funktion der Harnblase

Gründe für eine Blasenfunktionsstörung



Der Blutkreislauf transportiert die Endprodukte (anfallende Giftstoffe) des Stoffwechsels zu den Nieren, wo sie aus dem Blut herausgefiltert und mit Wasser gemischt werden, wodurch Urin entsteht. Der Urin, ca. 1,5 - 2,0 Liter pro Tag, wird von den Nieren durch die Harnleiter zur Blase weitergeleitet.

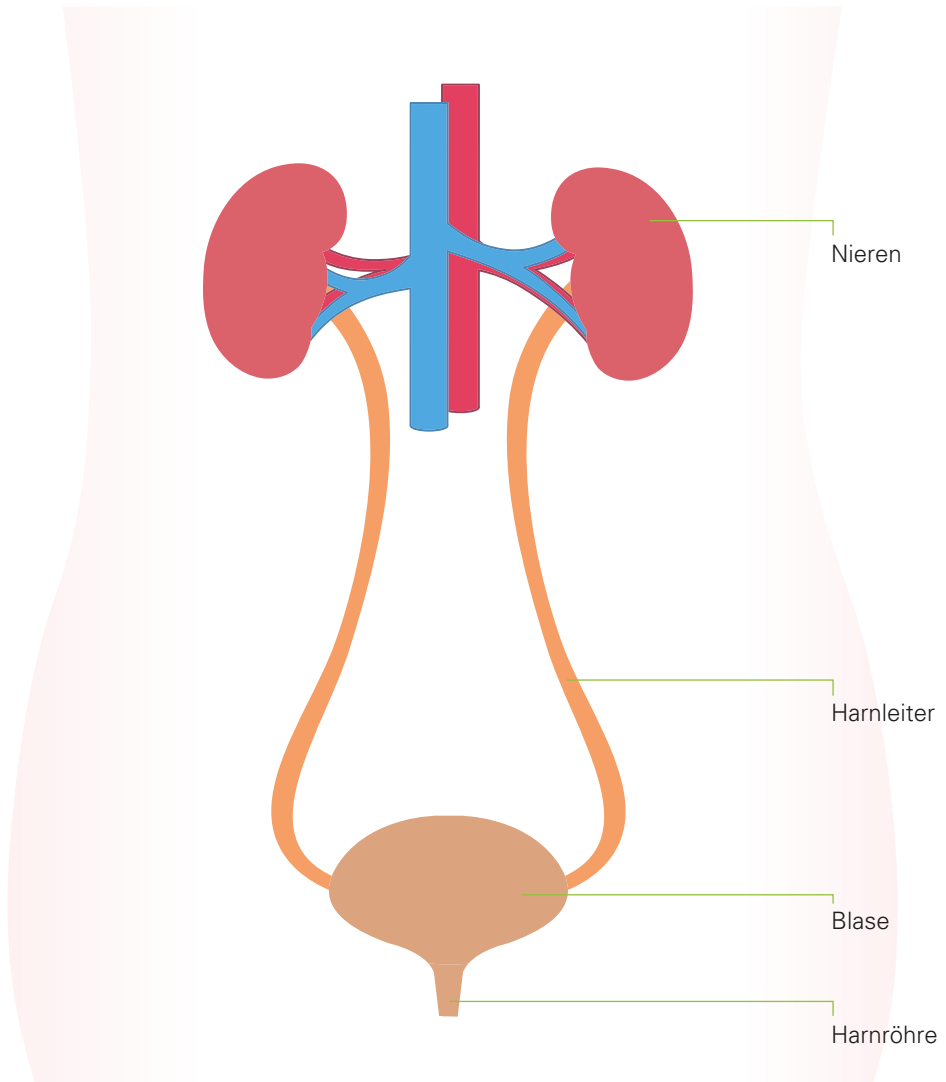
Die Blase fungiert als Urinsammelbehälter. Während sie sich langsam mit Urin füllt, steigt der Druck in der Blase an. Hat Sie ein Füllvolumen von ca. 250 - 400 ml erreicht, senden die Dehnungsrezeptoren in der Blasenwand Signale an das Gehirn, dass es Zeit für eine Entleerung ist. Eine normal funktionierende Blase erhält daraufhin vom Gehirn Signale, die die Öffnung des Schließmuskels in der Harnröhre und die Kontraktion der Blasenwand einleiten. Dann fließt der Urin durch die Harnröhre aus der Blase ab.

Bei der Frau ist die Harnröhre ca. 4 cm lang und verläuft von der Blase zum Harnröhrenausgang, der sich

zwischen Scheide (Vagina) und Klitoris befindet. Beim Mann hat die Harnröhre eine Länge von ca. 20 - 25 cm und verläuft von der Blase bis zur Penisspitze. Im Durchschnitt wird die Blase fünf bis sechsmal täglich, oder wenn eine Füllmenge von 250 - 400 ml erreicht ist, entleert. Nachts verringert sich die Harnproduktion und man muss nicht so häufig Wasser lassen.

Normalerweise ist die Blase nach dem Wasserlassen so gut wie leer. Es kann jedoch vorkommen, dass der Entleerungsprozess nicht vollständig abgeschlossen wird und ein Rest Urin in der Blase zurückbleibt. Dieser Restharn bietet Bakterien ideale Bedingungen und kann zu Harnwegsinfektionen führen. Ist die vollständige Entleerung der Blase durch normales Wasserlassen nicht möglich, kann dies erfolgen, indem ein Katheter durch die Harnröhre in die Blase eingeführt wird. Der Katheter wird nach der Blasenentleerung wieder entfernt.

Der Urogenitaltrakt



Funktion der Harnblase

Gründe für eine Blasenfunktionsstörung



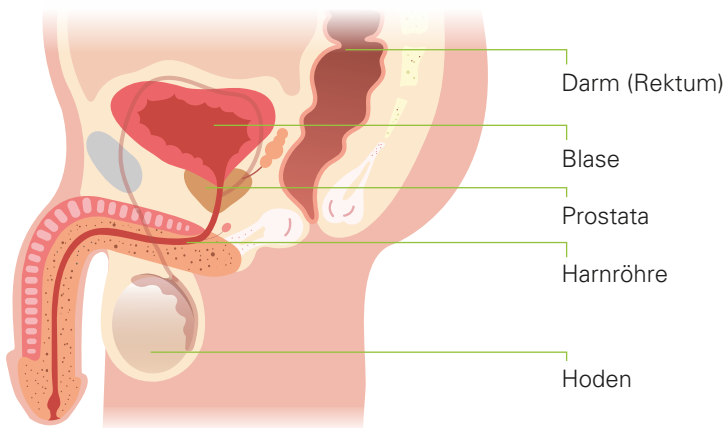
Der Intermittierende Katheterismus wird von den meisten Anwendern schnell erlernt. Die Anleitung zum Intermittierenden Selbstkatheterismus

erfolgt durch medizinisches Fachpersonal, das Unterweisungen und Ratschläge zur korrekten Anwendung und Risikominimierung anbietet.

Gründe, die zu einer Blasenfunktionsstörung führen können, sind unter anderem:

- » Nervenschäden, z.B. Rückenmarksverletzungen oder neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Parkinson
- » Verringerter Blasentonus
- » Rückenverletzungen
- » Operationen im Beckenbereich
- » Harnröhrenverschluss/-verengung
- » Probleme bei der Kommunikation zwischen Blase und Gehirn
- » Verstopfung

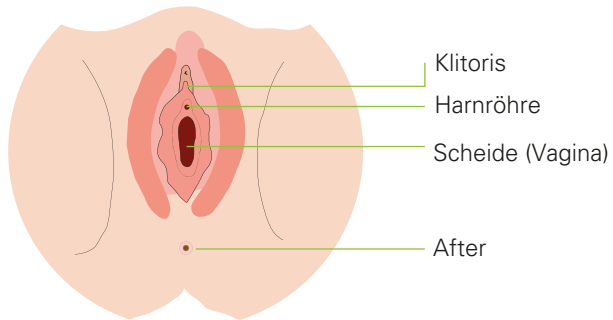
Urogenitaltrakt des Mannes



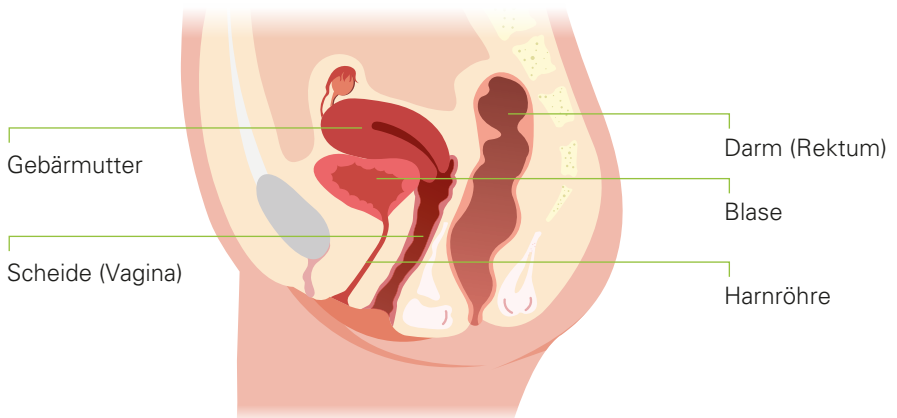
Schon gewusst?

Einer der Gründe, warum Frauen so häufig Blasenentzündungen haben ist, dass der Harnröhren- und Darmausgang bei Frauen von Natur aus näher zusammen liegt als bei Männern. Zudem ist die Harnröhre des Mannes bis zu 5 mal so lang wie die der Frau. Somit haben Bakterien einen längeren Weg in die Blase.

Anatomie der weiblichen Genitalien



Urogenitaltrakt der Frau

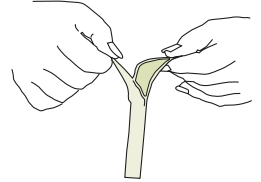


Anleitung

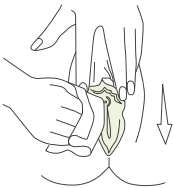
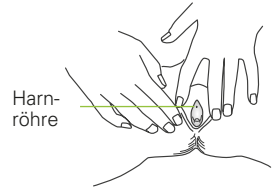
zum Intermittierenden Katheterismus für die Frau



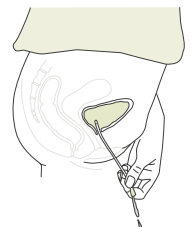
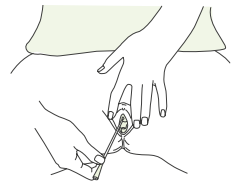
Waschen Sie vor der Katheterisierung immer gründlich Ihre Hände. Zur Katheterisierung können Sie auch Einmalhandschuhe tragen.



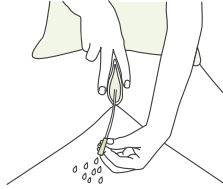
Nehmen Sie den Katheter zur Hand und legen diesen flach vor sich bereit, so dass der Katheter in der Flüssigkeit liegt. Zum Öffnen ziehen Sie die Verpackung am Ende mit der Öffnung auseinander. Achten Sie darauf, die Verpackung senkrecht zu halten, damit die inliegende Flüssigkeit nicht austritt.



Tränken Sie eine Komresse (z.B. 7,5 x 7,5 cm) mit einem Schleimhautdesinfektionsmittel. Spreizen Sie die Schamlippen mit dem Zeige- und Mittelfinger. Desinfizieren Sie Ihren Genitalbereich und die umgebenden Schamlippen. Achten Sie darauf, dass Sie vom Genitalbereich zum After hin wischen.



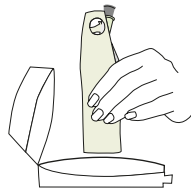
Ziehen Sie den Katheter aus der Verpackung. Bitte achten Sie darauf, dass sie den Katheter erst direkt vor der Anwendung aus der Verpackung entnehmen, so dass dieser steril bleibt.



Wenn der Urin zu fließen beginnt, schieben Sie den Katheter noch ein klein wenig weiter vor, damit sich beide Augen (Löcher) in der Blase befinden. Wenn kein Urin mehr fließt, entfernen Sie den Katheter langsam und mit Drehbewegungen, so dass auch etwaiger Restharn aus der Blase abfließen kann.

Spreizen Sie die Schamlippen auseinander. Nutzen Sie gegebenenfalls zur Orientierung für die ersten Male einen Spiegel.

Führen Sie die Katheterspitze in die Öffnung der Harnröhre ein. Sollten Sie versehentlich den Katheter in die Vagina eingeführt haben, entsorgen Sie den Katheter bitte und nehmen Sie einen neuen.



Schieben Sie den benutzten Katheter zurück in die Verpackung. Und verschließen Sie die Verpackung mit dem Deckel, so dass der benutzte Katheter wieder verstaubt ist.

Schieben Sie den Katheter vorsichtig durch die Harnröhre vor, bis der Katheter die Blase erreicht.



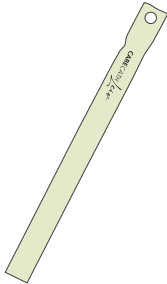
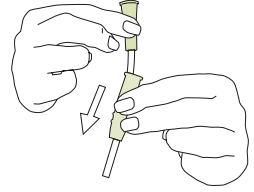
Entsorgen Sie den Katheter und die Verpackung im Restmüll. Bitte werfen Sie den Katheter nicht in die Toilette. Waschen Sie sich zum Abschluss noch mal gründlich die Hände.

Anleitung

zum Intermittierenden Katheterismus für den Mann

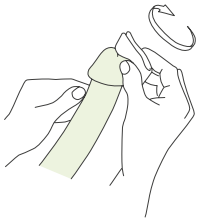


Waschen Sie vor der Katheterisierung immer gründlich Ihre Hände. Zur Katheterisierung können Sie auch Einmalhandschuhe tragen.

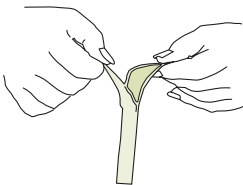
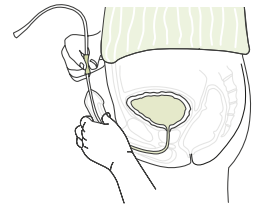


Nehmen Sie den Katheter zur Hand und legen diesen flach vor sich bereit, so dass der Katheter in der Flüssigkeit liegt.

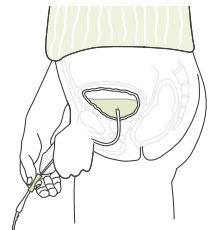
Zum Öffnen ziehen Sie die Verpackung am Ende mit der Öffnung auseinander. Achten Sie darauf, die Verpackung senkrecht zu halten, damit die inliegende Flüssigkeit nicht austritt.



Tränken Sie eine Kompresse (z.B. 7,5 x 7,5 cm) mit einem Schleimhautdesinfektionsmittel. Beginnen Sie mit der Desinfektion von der Harnröhrenmündung kreisförmig um die Penisspitze herum.



Ziehen Sie den Katheter aus der Verpackung. Bitte achten Sie darauf, dass Sie den Katheter erst direkt vor der Anwendung aus der Verpackung entnehmen, so dass dieser steril bleibt.



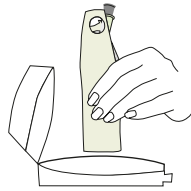
Zum Einführen lösen Sie die Führungshilfe vom Griffstück und schieben es so weit nach vorne, so dass Sie den Katheter, ohne diesen zu berühren, in die Harnröhre schieben können.



Wenn der Urin zu fließen beginnt, schieben Sie den Katheter noch ein klein wenig weiter vor, damit sich beide Augen (Löcher) in der Blase befinden. Wenn kein Urin mehr fließt, entfernen Sie den Katheter langsam, so dass auch etwaiger Restharn aus der Blase abfließen kann.

Halten Sie den Penis aufrecht und knapp unter der Eichel. Führen Sie die Katheterspitze in die Harnröhrenöffnung ein.

Schieben Sie den Katheter vorsichtig durch die Harnröhre vor. Die männliche Harnröhre ist durch die Prostataloge S-förmig. Wenn Sie einen leichten Widerstand spüren, senken Sie den Penis ab und schieben den Katheter dann weiter vor. Versuchen Sie nicht, den Katheter mit Druck vorzuschieben.



Schieben Sie den benutzten Katheter zurück in die Verpackung. Und verschließen Sie die Verpackung mit dem Deckel, so dass der benutzte Katheter wieder verstaut ist.

Schieben Sie den Katheter vorsichtig durch die Harnröhre vor, bis der Katheter die Blase erreicht.



Entsorgen Sie den Katheter und die Verpackung im Restmüll. Bitte werfen Sie den Katheter nicht in die Toilette. Waschen Sie sich zum Abschluss noch mal gründlich die Hände.



Wie oft sollte ich katheterisieren?

Das hängt von Ihrer Flüssigkeitsaufnahme, der Menge Restharn, die abgeführt werden muss, und den Auswirkungen von Medikamenten, die Sie eventuell einnehmen müssen, ab. Es gibt Personen, die nur einmal am Tag katheterisieren müssen, bei anderen wiederum kann es bis zu sechs Mal und mehr am Tag erforderlich sein. Hier wird Ihr Arzt Sie entsprechend beraten.

Wie viel Flüssigkeit sollte ich trinken?

Sie sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen.

Was soll ich tun, wenn ich den Katheter nicht einführen kann?

Entspannen Sie sich einige Minuten und versuchen Sie es dann noch einmal. Vielleicht sind Sie etwas ängstlich und Ihr Schließmuskel hat sich verkrampft. Hier hilft Husten oder ein warmes Bad. Wenn Sie trotzdem noch Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre medizinische Fachkraft.

Was soll ich tun, wenn ich Blut im Urin habe?

In einigen wenigen Fällen könnte es bedingt durch Schleimhautverletzungen in der Harnröhre zu leichten Blutungen kommen. Wenn die Blutungen anhalten, sollten Sie unverzüglich Ihren behandelnden Arzt kontaktieren.

Was soll ich tun, wenn ich den Katheter versehentlich in die Vagina (Scheide) eingeführt habe?

Entfernen Sie einfach den Katheter und entsorgen Sie ihn. Dann beginnen Sie noch einmal, wobei Sie natürlich einen neuen Katheter verwenden müssen.

Kann ich ins Ausland reisen?

Ja. Bitten Sie Ihren Arzt um eine Bescheinigung, dass Sie aus medizinischen Gründen Katheter mit sich führen.

Ist der intermittierende Katheterismus schmerzhaft?

Es ist zuerst etwas ungewohnt, sollte aber nicht wehtun. Bei manchen Personen ist die Harnröhre zuerst empfindlich, wenn sie beginnen, sich selbst



zu katheterisieren. Bei Männern kann es zu einem Druckgefühl beim Überwinden des Schließmuskels oder des prostatistischen Bereichs der Harnröhre kommen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre medizinische Fachkraft um Rat, wenn sich dies nicht mit der Zeit legt.

Muss ich von nun an immer katheterisieren?

Das hängt von Ihrem Krankheitsbild ab. Manchmal ist der IK lediglich eine vorübergehende Maßnahme, bis die Blase wieder ihre normale Funktion aufnimmt. Sie sollten Ihren Arzt über alle Veränderungen bei den Harnmengen oder beim Wasserlassen informieren. Er wird dann

darüber entscheiden, ob die Katheterisierung noch erforderlich ist oder ob die Häufigkeit geändert werden kann.

Was soll ich tun, wenn ich vergessen habe zu katheterisieren?

Holen Sie die Katheterisierung nach, sobald Sie merken, dass Sie sie vergessen haben. Dann fahren Sie im normalen Rhythmus fort. Beachten Sie, dass Sie die Blase vollständig entleeren müssen, um Restharn zu entfernen und das Infektionsrisiko zu senken. Wird der Druck auf Ihre Blase zu groß, besteht das Risiko eines Harnstaus zu den Nieren hin, was zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen kann.





Tipps zum Intermittierenden Katheterismus

- » *Um eine Verunreinigung des Katheters zu vermeiden, berühren Sie die Spitze und den Schaft bitte nicht mit den Fingern und lassen Sie sie nicht mit anderen Oberflächen in Kontakt kommen.*
- » *Sie sollten Ihre Blase auch während der Menstruation mit Hilfe des Katheters regelmäßig entleeren.*
- » *Beachten Sie, dass Ihr Katheter nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt ist. Bitte entsorgen Sie ihn nach Verwendung in einen geeigneten Abfallbehälter.*

Miktionsprotokoll

Um Sicherheit zu gewinnen, wie oft Sie Ihre Blase entleeren sollten, ist es ratsam, den Entleerungsvorgang der Harnblase (Miktion) zu dokumentieren. Ein Miktionsprotokoll dient zur Erfassung der Flüssigkeitsbilanz. Anhand der Aufzeichnungen kann der Arzt oder Ihre medizinische Fachkraft die Funktion Ihrer Harnblase gut einschätzen und bewerten.

Das Miktionsprotokoll sollte mindestens eine Woche oder in Abstimmung mit dem Arzt geführt werden, um die Aussagekraft der Ergebnisse zu gewährleisten.

Tipps zum Blasenmanagement

- » *Ernähren Sie sich gesund und nehmen Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich.*
- » *Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, wenn Sie unter Verstopfung leiden, da dies zur Beeinträchtigung Ihrer Blasenfunktion führen kann.*
- » *Wird Ihr Urin trüb oder riecht unangenehm, oder verursacht das Wasserlassen ein brennendes oder unangenehmes Gefühl, erhöhen Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme und wenden Sie sich an Ihren Arzt, da dies Anzeichen für eine Harnwegsinfektion sein können.*
- » *Bei Fieber wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt.*

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Harnmenge (ml)	Harndrang ¹⁾ ja/nein	Einnässen ²⁾ Schweregrad
00-01				
01-02				
02-03				
03-04				
04-05				
05-06				
06-07				
07-08				
08-09				
09-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
20-21				
21-22				
22-23				
23-24				
Gesamt				

1) Schweregrad des Harndrangs: x = schwach xx = normal xxx = stark, unkontrollierbar
 2) Schweregrad des Einnässens: x = wenige Tropfen xx = feucht xxx = nass



Die CARECATH Katheter sowie weitere Produkte zur ableitenden
Inkontinenzversorgung erhalten Sie bei:

