

Selbst katheterisieren

Wie mach' ich das?

Eine Hilfestellung
und Anleitung für
Kinder und Eltern
zum Erlernen des
Intermittierenden
Selbstkatheterismus.



 Über den SafetyCat Sicherheitskatheter	3
 Allgemeines	4
 Anleitung für Mädchen	6
 Anleitung für Jungen	10
 Allgemeines	14
 Fragen rund ums Katheterisieren	15
 Produkte von MEDICAL SERVICE	16



 Hallo, Kinder!
Ihr wollt lernen,
wie man sich selbst
katheterisiert?
Wir zeigen es euch,
mit etwas Übung
könnt ihr es lernen!

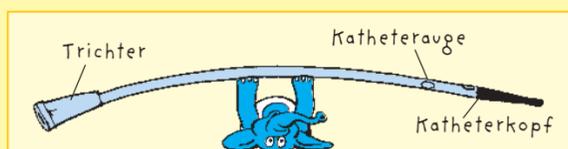
Ever Medifant



Bevor du das Katheterisieren selbst ausprobierst, möchten wir dir noch ein paar Dinge erklären, die rund um das Katheterisieren wichtig und interessant für dich sind:

Einen Katheter hast du sicher schon oft gesehen. Der Katheter ist aus weichem Material, damit er die Harnröhre und die Harnblase nicht verletzt.

Der Katheter



Ein paar Wörter, die rund um den Katheter immer wieder auftauchen, wollen wir dir jetzt erklären:

Das Katheterauge

Wenn du den Katheter in deine Blase einführst, fließt durch diese Öffnungen der Urin durch den Schlauch ab. Da die Harnröhre sehr empfindlich ist, ist es wichtig, dass diese

Katheteraugen ganz sanft abgerundet sind, damit du dich nicht verletzen kannst. Die von uns hergestellten Katheter haben solche sanften Augen, die dich nicht verletzen können.

Der Katheterkopf

Der Katheterkopf ist beim SafetyCat farbig. An der Farbe erkennst du die Dicke des Katheters.

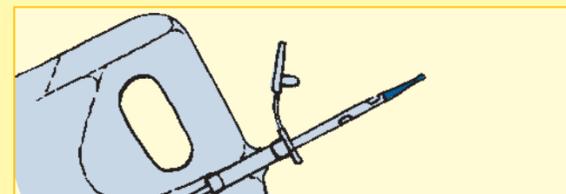


Die Katheterdicke

Die Katheterdicke wird in einer urologischen Maßeinheit angegeben. Sie heißt Charrière. Die sogenannte Charrière-Größe gibt den Durchmesser des Katheters an. Also, zum Beispiel blauer Kopf bedeutet Ch 08. Den SafetyCat Sicherheitskatheter gibt es von Größe Ch 06 bis Ch 24.

Der Trichter

Durch den Trichter fließt der Urin ab. Du kannst den Urin in die Windel, eine Nierenschale oder direkt in die Toilette ableiten. Oder du verwendest einen Katheter, an dem ein Beutel befestigt ist, in den der Urin abfließt.

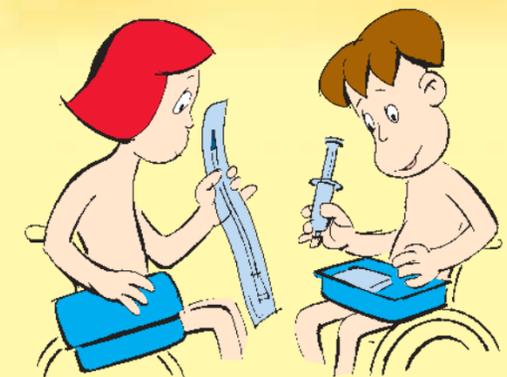


Katheterisieren kannst du selbst lernen!

Wir wollen dir erklären, wie das geht, und dir helfen es zu lernen. Erwarte nicht, dass du es von heute auf morgen kannst. Wir gehen mit dir Schritt für Schritt! Bei den ersten Versuchen bitte einen Erwachsenen, dabei zu sein und dir zu helfen. Versuche es nicht alleine!

Gemeinsam solltet ihr euch einen Übungsplatz einrichten. Dieser kann im Bad, in deinem Zimmer oder sonst an einer Stelle sein, wo du auch deine Sachen, die du zum

Katheterisieren benötigst, immer griffbereit liegen lassen kannst.



Die meisten Mädchen und Jungs lernen das Selbstkatheterisieren im Sitzen oder Halbliegen. Wichtig zum Üben ist, dass du sicher sitzen kannst und beide Hände frei hast.

Zu Beginn kann ein Kissen (bei manchen von euch auch ein Vakuumlagerungskissen) sehr hilfreich sein. Lege dieses hinter deinen Rücken, damit du gut sitzt. Damit dein Platz nicht nass wird, kannst du eine wasserfeste Einmalunterlage (40 cm x 60 cm) benutzen.



So könnte dein Platz aussehen:



Richte dir am besten ein kleines Kistchen ein, worin du alles aufbewahrst, was du zum Katheterisieren benötigst:

- ✿ deinen Katheter ✿ Tupfer (5 cm x 5 cm)
- ✿ Gleitmittel ✿ evtl. Spiegel für Mädchen
- ✿ Desinfektionsmittel (Antiseptikum) für Hände und Schamlippen/Penis ✿ kleine Plastischale/Nierenschale ✿ Abfallbehälter o. Müllbeutel

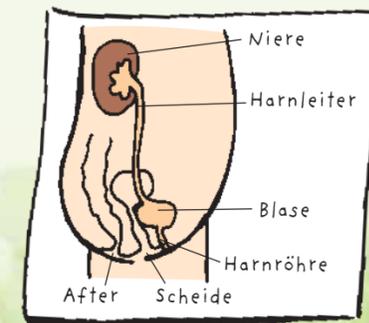
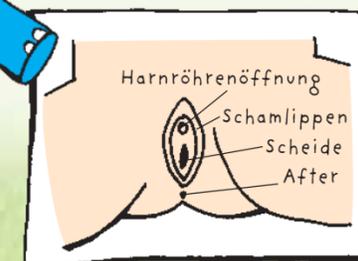
Erst wenn du alles gerichtet und bereitgelegt hast, kannst du beginnen:

Du weißt, dass Mädchen und Jungs in manchen Teilen ihres Körpers verschieden sind. So ist das auch mit der Harnröhre. Auf den nächsten Seiten erklären wir dir, wie unterschiedlich das Einführen des Katheters ist.

✿ Anleitung für Mädchen

Hast du dir schon einmal den Bereich um deine Harnröhrenöffnung in einem Spiegel angesehen? Nimm doch einfach mal einen größeren Kosmetikspiegel und schau dir alles genau an. Es ist wichtig, den Katheter direkt in die Harnröhrenöffnung einzuführen.

So ungefähr sieht das bei Mädchen aus. Denke daran, dass jedes Mädchen ein bisschen verschieden ist, auch im Bereich der Harnröhre.



✿ Wasche dir deine Hände gründlich mit Seife. Bakterien und Krankheitserreger werden so beseitigt.

✿ Lege/setze dich an deinen Übungsplatz.

✿ Stelle dir einen Spiegel so auf, dass du den Bereich der Schamlippen gut sehen kannst. Zu Beginn hilft es dir vielleicht, wenn du eine kleine Tischlampe so stellst, dass diese den Bereich zwischen deinen Beinen gut beleuchtet.

TIPP: Für Mädchen gibt es den speziellen OptiLux Sicherheitsspiegel zur Befestigung am Oberschenkel.

✿ In die Plastikschaale legst du jetzt 2 Tupfer und feuchtest sie mit Desinfektionsmittel an. Auf deine Hände gibst du ebenfalls einen Spritzer Desinfektionsmittel und verreibst die Flüssigkeit.

✿ Jetzt spreize mit einer Hand deine Schamlippen und versuche erst einmal, die Harnröhrenöffnung zu sehen. Lass dir Zeit und werde nicht ungeduldig, wenn du zu Beginn nicht direkt alles siehst. Mache erst weiter, wenn du sicher bist: Hier ist meine Harnröhrenöffnung, ich finde sie gleich wieder.

✿ Jetzt öffne die Gleitmittelpackung, ziehe den Verschlussstößel von der Spritze ab und lege die Gleitmittelspritze wieder in die Verpackung zurück. Dann öffne die Katheterpackung und lege sie offen neben dich.

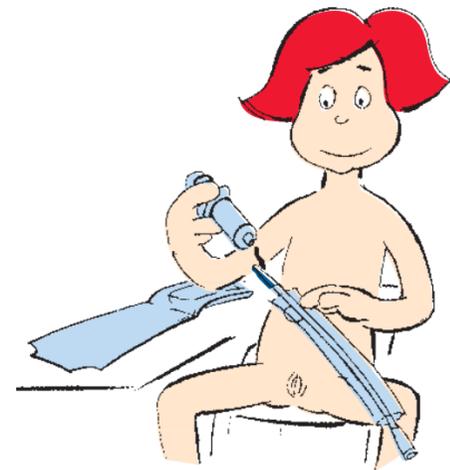
✿ Nun nimm den Katheter und reiße die Innenhülle an der Perforation vorne am Katheterkopf ab.



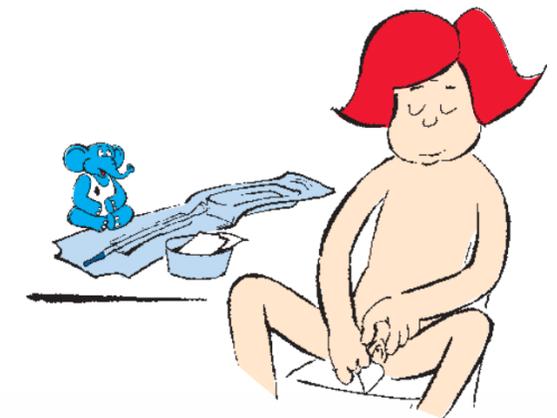
✿ Ohne den Katheter mit der Hand zu berühren, gibst du etwas Gleitmittel auf die Spitze. Dann lege den Katheter wieder in die Verpackung.

✿ Spreize deine Schamlippen mit einer Hand und nimm einen Tupfer in die andere Hand. Reinige den Bereich um deine Harnröhrenöffnung, indem du von Richtung Bauch nach unten in Richtung After streichst. Wiederhole dies nochmals mit dem zweiten Tupfer.

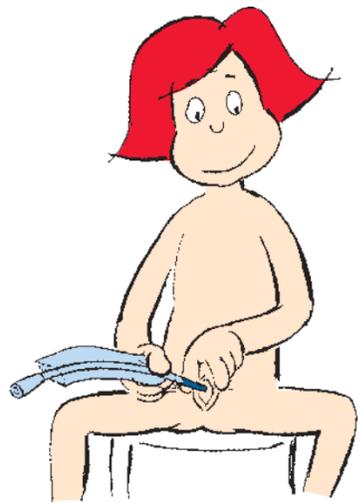
TIPP: Du kannst auch eine kleine Sprühflasche für die Desinfektion verwenden.



TIPP: Auf der Seite 16 kannst du dir das System VIALOG Mobile anschauen. Eine Gleitmittel-Tube liegt bei diesem System schon in der Verpackung. Wenn du eine etwas andere Handhabung mal ausprobieren möchtest, fordere einfach bei uns Muster an.



✿ Spreize weiterhin deine Schamlippen und suche die Harnröhrenöffnung.



- ✿ Nimm den Katheter in die andere Hand und schiebe ihn langsam in die Harnröhre. Probiere dabei aus, wie du am besten sehen kannst und zurechtkommst.
- ✿ Solltest du beim Üben versehentlich in der Scheidenöffnung landen (was am Anfang sicherlich öfter mal passieren kann und nicht schlimm ist), nimm einen neuen Katheter, denn der erste ist nicht mehr steril.

9

✿ Es kann sein, dass du beim Einführen einen kleinen Widerstand merkst, dann bist du am Schließmuskel der Blase angelangt. Schiebe dann ganz langsam und vorsichtig den Katheter weiter, bis du mit dem Katheter in der Blase bist. Dies merkst du daran, dass der Urin aus dem Trichter fließt. Schiebe jetzt den Katheter nicht weiter in die Blase.

✿ Warte lange genug, bis kein Urin mehr kommt. Dann ziehst du den Katheter vorsichtig ein klein wenig zurück, meistens kommt dann noch etwas Urin.

TIPP: Sicher ist es nicht immer praktisch, den Urin in ein Auffanggefäß abzuleiten. Deshalb haben wir für dich das System VIALOG Libero entwickelt, bei dem der SafetyCat Sicherheitskatheter mit einem Auffangbeutel kombiniert ist (nähere Informationen findest du auf Seite 17).

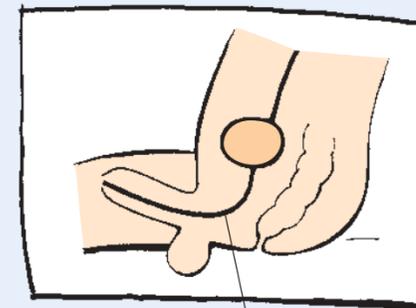
✿ Nun kannst du den Katheter langsam ganz aus der Harnröhre ziehen und in den Abfallbehälter werfen.

Während der gesamten Zeit des Katheterisierens sollst du aufpassen, dass du den Katheter möglichst nicht direkt mit den Händen berührst, sondern nur mit Hilfe der sterilen Innenhülle.



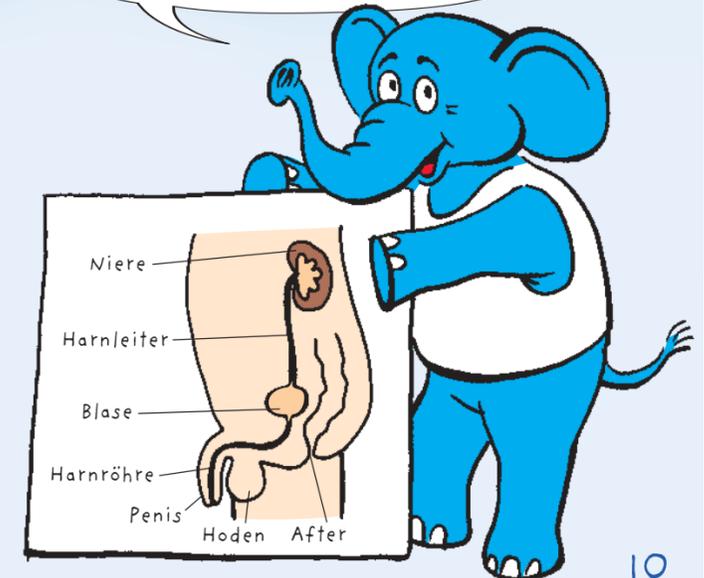
✿ Anleitung für Jungen

Jungs können den Harnröhreingang eigentlich gut sehen, wenn die Vorhaut zurückgezogen wird. Wie du auf dem Bild siehst, ist deine Harnröhre etwas länger und verläuft auch nicht ganz gerade. Sie hat zwei Biegungen. Deshalb solltest du beim Einführen des Katheters deinen Penis etwas nach oben halten, damit die erste Biegung verschwindet und der Katheter einfacher einzuführen ist.



Wenn du deinen Penis nach oben hältst, gibt es nur eine Biegung.

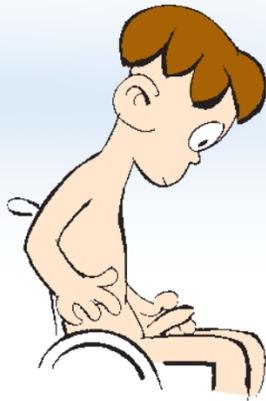
So ungefähr sieht das bei Jungen aus. Denke daran, dass jeder Junge ein bisschen verschieden ist, auch im Bereich der Harnröhre.



10

✿ Wasche dir deine Hände gründlich mit Seife. Bakterien und Krankheitserreger werden so beseitigt.

✿ Lege/setze dich an deinen Übungsplatz.



✿ In die Plastikschale legst du jetzt 2 Tupfer und feuchtest sie mit Desinfektionsmittel an. Auf deine Hände gibst du ebenfalls einen Spritzer Desinfektionsmittel und verreibst die Flüssigkeit.

TIPP: Damit die Kleidung nicht im Wege ist und du beide Hände zum Katheterisieren frei hast, gibt es den Textilhalter FreeHand.

11

✿ Öffne das Gleitmittel, entferne den Verschlussstöpsel und lege die offene Spritze in die Verpackung zurück.

✿ Nimm den Katheter und reiße die Verpackung halb auf. Nun nimm den Katheter mit der Innenhülle in die Hand und reiße vorne am Kopf die Innenhülle an der Perforation ab.

✿ Lege nun den Katheter, ohne ihn mit der Hand zu berühren, in die Verpackung zurück. Der Katheter ist immer noch steril und sauber.

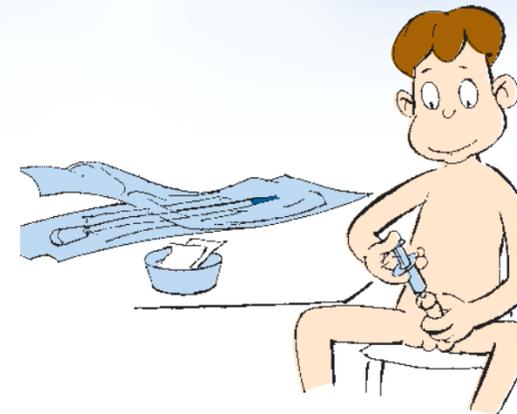
✿ Nimm deinen Penis in die Hand und ziehe ihn ein wenig zu deinem Bauch hin, wie es auf dem Bild zu sehen ist. Nun ziehe vorsichtig die Vorhaut zurück und halte sie so fest. Jetzt siehst du die Harnröhrenöffnung.



✿ Nun reinigst du den Bereich um deine äußere Harnröhrenöffnung, indem du mit jedem Tupfer darüber wischst.

TIPP: Du kannst auch eine kleine Sprühflasche für die Desinfektion verwenden.

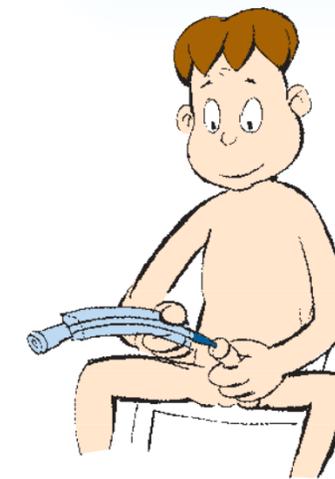
✿ Nimm das Gleitmittel in die andere Hand, setze die Spitze vorsichtig auf die Harnröhrenöffnung und spritze vorsichtig das Gleitmittel ein. Halte deinen Penis weiterhin gut fest.



TIPP: Auf der Seite 16 kannst du dir das System VIALOG Mobile anschauen. Eine Gleitmittel-Tube liegt bei diesem System schon in der Verpackung. Wenn du

diese etwas andere Handhabung mal ausprobieren möchtest, fordere einfach bei uns Muster an.

✿ Jetzt nimm den Katheter und schiebe ihn langsam in die Harnröhre. Die Innenhülle ziehst du nach und nach zurück. Vielleicht spürst du bei der zweiten Biegung oder kurz vor der Blase am Schließmuskel einen Widerstand und meinst, es geht nicht weiter. Schiebe jetzt den Katheter vorsichtig und leicht drehend weiter oder ziehe ihn ein kleines Stückchen zurück und versuche es dann nochmal ganz langsam.



12

☘ Sobald der Urin fließt, lass den Katheter so liegen und schiebe nicht mehr weiter. Entferne die restliche Innenhülle und lass den Urin in die Plastikschiene laufen (später in die Toilette oder in einen Auffangbeutel).



TIPP: Sicher ist es nicht immer praktisch, den Urin in ein Auffanggefäß abzuleiten. Deshalb haben wir für dich das System VIALOG Libero entwickelt, bei dem der SafetyCat

13

Sicherheitskatheter mit einem Auffangbeutel kombiniert ist (nähere Informationen findest du auf Seite 17).

- ☘ Warte lange genug, bis kein Urin mehr kommt. Dann ziehst du den Katheter vorsichtig ein klein wenig zurück, meistens kommt dann noch etwas Urin.
- ☘ Nun kannst du den Katheter langsam ganz aus der Harnröhre ziehen und in den Abfallbehälter werfen.

Während der gesamten Zeit des Katheterisierens musst du unbedingt aufpassen, dass du den Katheter nicht direkt mit den Händen berührst, sondern nur mit Hilfe der sterilen Innenhülle.



Du wirst durch ständiges Üben sehr schnell fit im Umgang mit dem Katheter. Du wirst auch deinen eigenen Stil und deine eigenen Tricks finden. Wir raten dir, das Katheterisieren am Anfang ein- bis zweimal am Tag zu üben. Suche dir dabei auch immer Zeiten, in denen du Ruhe hast und keinen Zeitdruck. Übung macht den Meister!

SUPER,
du hast es geschafft!



Gib nicht so schnell auf, wenn es am Anfang nicht sofort klappt. Manchmal hilft es, eine Kleinigkeit zu ändern: z.B. noch ein zusätzliches Kissen bereitzulegen, einen größeren Spiegel zu verwenden, eine hellere Beleuchtung aufzustellen, den Katheter anders zu halten, ein Lagerungsgestell für die Beine zu verwenden usw. Scheue dich nicht, uns anzurufen und uns um Hilfe bei deinen Problemen zu bitten.

Du wirst im Laufe der Zeit ein Profi werden. Schreib uns doch einmal, wie du es machst oder welche Tricks du erfunden hast. Wir sind gespannt darauf!

Wir haben dir hier aufgezeigt, wie du das Katheterisieren erlernen kannst. Du wirst vielleicht noch Fragen haben oder Probleme tauchen auf. Vieles solltest du ausprobieren. Auf der nächsten Seite haben wir schon ein paar Fragen beantwortet, die sehr häufig auftreten. Außerdem zeigen wir dir im Folgenden auf, welche Gedanken wir uns noch gemacht haben und welche weiteren Produkte dabei entstanden sind.

14

Fragen rund um's Katheterisieren

 **Der Katheter lässt sich nicht vorschieben, was soll ich tun?**

Auf keinen Fall stochern! Erst die folgenden Möglichkeiten überdenken:

Bei Entzündungen der Harnröhre oder der Blase kann die Harnröhre verdickt sein. In solch einem Fall solltest du und deine Eltern mit dem Arzt sprechen.

Bei Jungs ist die Harnröhre nicht an allen Stellen gleich weit.

 **Es läuft kein Urin durch den Katheter ab, was nun?**

Es kann sein, dass der Katheter noch nicht in der Blase angekommen ist. Schiebe ihn vorsichtig und langsam noch ein Stückchen weiter, bis der Urin läuft.

Selten kommt es vor, dass die Katheterraugen durch das Gleitmittel verstopft sind. Am einfachsten verwendest du dann einen neuen Katheter.

 **Der Urin läuft nicht nur durch den Katheter ab, sondern auch daneben, ist das richtig?**

Der verwendete Katheter ist wahrscheinlich zu klein. Verwende beim nächsten Mal nach Rücksprache mit deinem Arzt einen dickeren Katheter.

 **Es blutet ganz leicht beim Einführen des Katheters, was kann ich tun?**

Die Schleimhaut der Harnröhre und Blase ist zart und gut durchblutet. Selten kann diese Haut verletzt werden und ganz leicht bluten. Verwende beim nächsten Katheterisieren mehr Gleitmittel und schiebe den Katheter ganz langsam und vorsichtig ein.

Treten stärkere Blutungen auf, ruf in jedem Fall deinen Arzt an.

 **Der Katheter lässt sich nicht mehr herausziehen, und jetzt?**

Nie zerren! Versuche es nicht mit Gewalt!

Rufe einen Erwachsenen zur Hilfe.

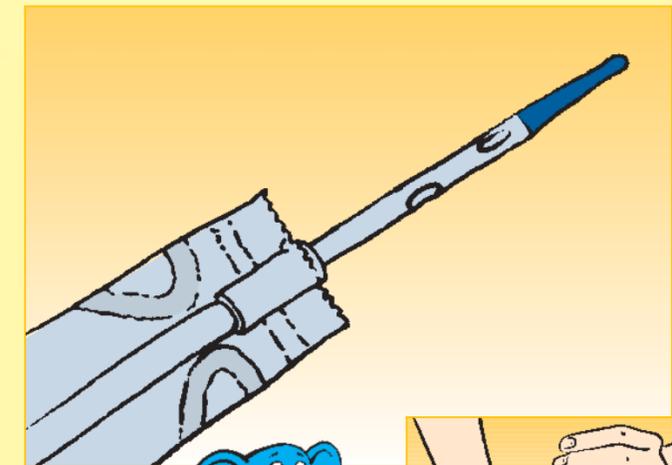
 **Der Urin braucht sehr, sehr lange, um herauszufließen, ist das o.k.?**

Benutze nach Rücksprache mit dem Arzt einen dickeren Katheter mit einer höheren Charrière-Größe.

 **Wenn Fragen auftauchen oder etwas anders ist als sonst beim Katheterisieren, versuche nie, die Probleme alleine zu lösen. Frage deine Eltern oder deinen Arzt!**

Produkte von MEDICAL SERVICE

Das VIALOG Mobile besteht aus dem SafetyCat Sicherheitskatheter, einer Dosiervorrichtung für das Gleitmittel und der Gleithilfe ViaGel. Bei diesem Katheterset wird das Gleitgel direkt in die Innenhülle des Katheters gespritzt. Schiebst du den Katheter aus der Hülle, ist er gleitfähig.



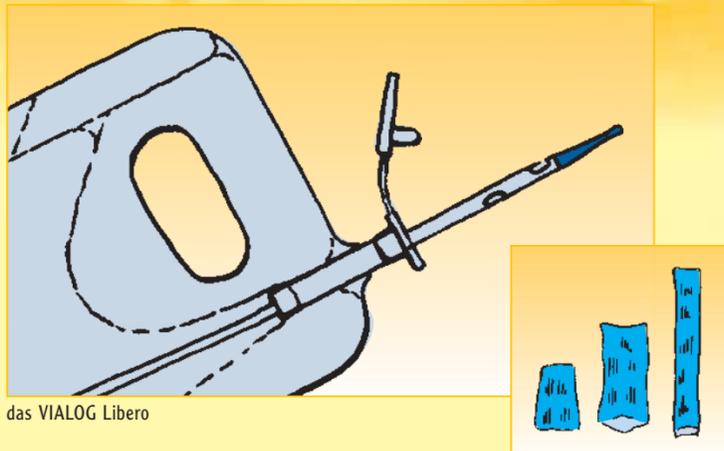
das VIALOG Mobile



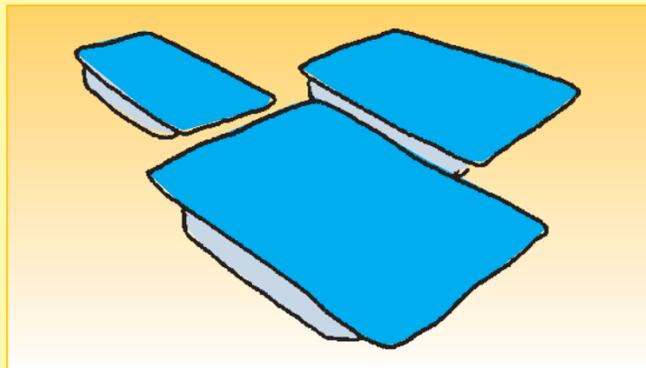
das Eindringen des Gleitgels in die Dosierhülle



Das VIALOG Libero ist ein System mit Auffangbeutel. Wenn du sicher alleine katheterisieren kannst, wirst du mit ein bißchen Übung leicht auch dies lernen. Praktisch ist, dass der Urin direkt in einen Beutel fließt. Gerade, wenn du unterwegs bist, ist das hilfreich. Probiere es auch mal im Rollstuhl.

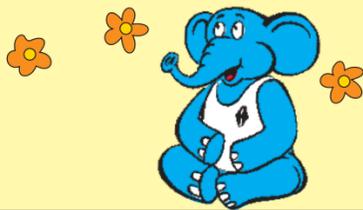


das VIALOG Libero



weitere Kathetersets

17

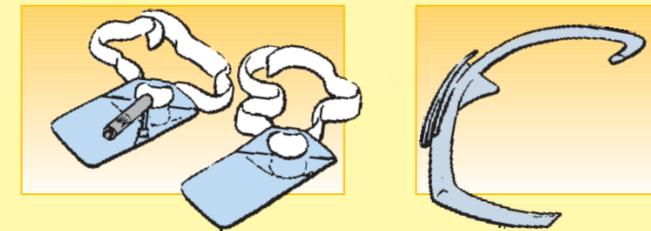


Für Kinder, die sich im Rollstuhl katheterisieren, ist der Textilhalter sehr nützlich. Er hält deine Kleider fest und du hast beide Hände frei zum Katheterisieren.

Für Mädchen, gerade wenn sie unterwegs sind, ist ein Beinspiegel, der mit einem Klettband am Oberschenkel befestigt wird, sehr praktisch. Diesen gibt es für Links- und für Rechtshänder, mit und ohne Lampe.

Zur Desinfektion von Händen und Genitalbereich kannst du anstelle von Tupfern auch eine Sprühflasche benutzen.

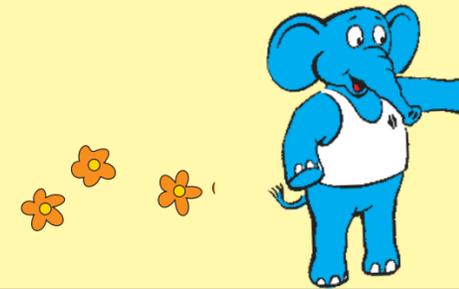
Für unterwegs gibt es von uns eine Tasche, in die du alle Sachen, die du zum Katheterisieren benötigst, einpacken kannst.



Sprühflasche zum Aufsprühen des Antiseptikums



18





Vertrieb:
MEDICAL SERVICE
Vertriebsgesellschaft mbH

Luisenstrasse 8
75378 Bad Liebenzell

Telefon 0 70 52/40 31 00
Fax 070 52/40 31 30
www.medical-service.de
info@medical-service.de

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung von Frau Trapp, ARQUE e.V. Mainz und Dr. Ermert, Mainz erstellt.

© 1999 Jede Veröffentlichung, auch nur auszugsweise, bedarf der ausdrücklichen Zustimmung von MEDICAL SERVICE