

Selbstkatheterisierung bei der Frau



1. Waschen Sie vor der Katheterisierung immer gründlich Ihre Hände.
Zur Katheterisierung können Sie auch Einmal-Handschuhe tragen.



2. Bereiten Sie Ihren Katheter vor.
Wenn Sie einen hydrophilen Katheter nutzen, muss die Beschichtung ggf. noch durch den integrierten Sterilwasserbeutel aktiviert werden.

Beachten Sie bitte die Hinweise auf der Produktverpackung und der Gebrauchsanweisung!



3. Spreizen Sie die Schamlippen mit dem Zeige- und Mittelfinger.
Reinigen Sie Ihren Genitalbereich und die umgebenden Schamlippen.
Achten Sie darauf, dass Sie vom Genitalbereich zum After hin reinigen.



4. Die Katheterisierung können Sie in unterschiedlichen Positionen durchführen, zum Beispiel im Sitzen oder stehend vorder Toilette.



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



Klitoris
Harnröhre
Vagina

Sollten Sie versehentlich den Katheter in die Vagina eingeführt haben, entsorgen Sie den Katheter bitte und nehmen Sie einen neuen.



6. Führen Sie die Katheterspitze in die Öffnung der Harnröhre ein.



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



8. Wenn kein Urin mehr fließt, drücken Sie leicht auf Ihren Unterbauch, um etwaigen Restharn in der Blase mit abfließen zu lassen.
Danach ziehen Sie den Katheter vorsichtig zurück.



9. Entsorgen Sie den Katheter und die Verpackung in einen Abfallbehälter. Entsorgen Sie den Katheter bitte nicht in die Toilette.

