

Seit Gründung im Januar 2005 bietet die MPF Medicalproduktevertrieb Flensburg GmbH Produkte und Services rund um den Versorgungsbereich der ableitenden Inkontinenzprodukte und Verbrauchsmaterialien, unter anderem...

- Urin-Katheter
- Intermittierender Selbstkatheterismus
- Urin-Drainagesysteme und -beutel
- Befestigungssysteme
- Zubehör

Eine Produktpalette, welche den höchsten qualitativen Ansprüchen gerecht wird, gepaart mit einem Serviceangebot, welches Maßstäbe setzt, hat uns zu einem gefragten Partner von Arztpraxen, Pflegeeinrichtungen und des Fachhandels werden lassen.

Unser umfassendes Komplett-Sortiment sowie alles weitere zu MPF finden Sie unter www.mpf-medical.de.

Gerne stellen wir Ihnen zur Erstausrüstung einige Muster zur Verfügung und unterstützen Sie bei Ihren ersten Schritten zum Selbstkatheterismus.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

Unser Kundenservice freut sich auf Ihren Anruf oder Ihre eMail.

MPF Medicalproduktevertrieb Flensburg GmbH

Kauslundhof 6 | 24943 Flensburg
Tel. 0461 / 406 862 - 0 | Fax 0461 / 406 862 - 99
info@mpf-medical.de | www.mpf-medical.de

MPF Stand 03/2019

Bewahren Sie Ihre Selbstständigkeit Anleitung zum Selbstkatheterismus für die Frau





Steigern Sie Ihre Lebensqualität.

Der Intermittierende Selbstkatheterismus, kurz ISK 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. Ausführliche Informationen zum Intermittierenden Selbstkatheterismus erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Ihrer medizinischen Fachkraft. In dieser Broschüre finden Sie zusätzliche Informationen und Tipps, wie Sie mit dem ISK Ihre Selbstständigkeit erhalten.

Funktion der Harnblase

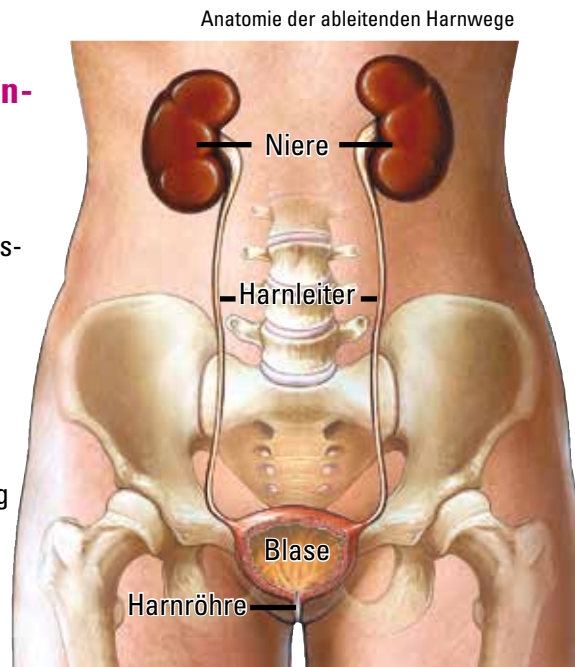
Gründe für eine Blasenfunktionsstörung

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 und Klitoris befindet.

Gründe, die zu einer Blasen-funktionsstörung führen können

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



Funktion der Harnblase

Tipps zum Blasenmanagement

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.



Diese Methode wird Intermittierender Selbstkatheterismus (ISK) genannt und von den meisten Frauen schnell erlernt. Die Anleitung zum Intermittierenden Selbstkatheterismus erfolgt durch medizinisches Fachpersonal, das Unterweisungen und Ratschläge zur korrekten Anwendung und Risikominimierung anbietet.

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 vor der 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 ihn bitte nicht in die Toilette.



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?

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

Ist der intermittierende Selbstkatheterismus 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. 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 ISK 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 Selbstkatheterismus

- > 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. Wenn Sie Tampons verwenden, entfernen Sie diesen bitte immer, bevor Sie mit dem Katheterisieren beginnen.
- > Beachten Sie, dass Ihr Katheter nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt ist. Bitte entsorgen Sie ihn nach Verwendung in einen geeigneten Abfallbehälter.

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.

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

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Harnmenge (ml)	Harndrang ¹⁾ ja/nein	Einnässen 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