

Einfach leben

Ein Ratgeber für das tägliche Leben mit
intermittierendem Selbstkatheterismus





Komfort, Sicherheit und eine gesunde Routine gehören zusammen

Liebe Leserinnen und Leser, wussten Sie, dass Blasenfunktionsstörungen allein in der Schweiz für ca. eine Million Menschen zum Alltag gehören?* Viele von ihnen katheterisieren sich selbst und führen dadurch ein selbstbestimmteres, unabhängigeres und mobileres Leben. In diesem Ratgeber verraten wir mit vielen Tipps wie Ihnen das Gelingen kann.

Intermittierender Selbstkatheterismus – das klingt zunächst kompliziert. Aber mit etwas Übung wird daraus schnell Routine. Wir wollen Sie dabei unterstützen.

Ob Sie selbst betroffen sind, ein Familienangehöriger oder eine Person im näheren Freundeskreis – in diesem Ratgeber finden Sie viele relevante Informationen, wertvolle Tipps und anschauliche Anwendungsanleitungen, die Sie dabei unterstützen, Schritt für Schritt den intermittierenden Selbstkatheterismus zu erlernen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Erfahren Sie zudem mehr über die Ursachen von Blasenfunktionsstörungen und informieren Sie sich über die verschiedenen Kathetersysteme, um die Versorgung zu finden, die optimal zu Ihnen passt. Nutzen Sie den Ratgeber, um die verschiedenen Schritte bei der Durchführung des Katheterismus zu verinnerlichen. Sie werden sehen, wie schnell Sie in der Lage sind, sich selbst zu versorgen, um so mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit zu gewinnen.

Wir unterstützen Sie dabei.
Ihr Coloplast Team

*Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche



Inhalt

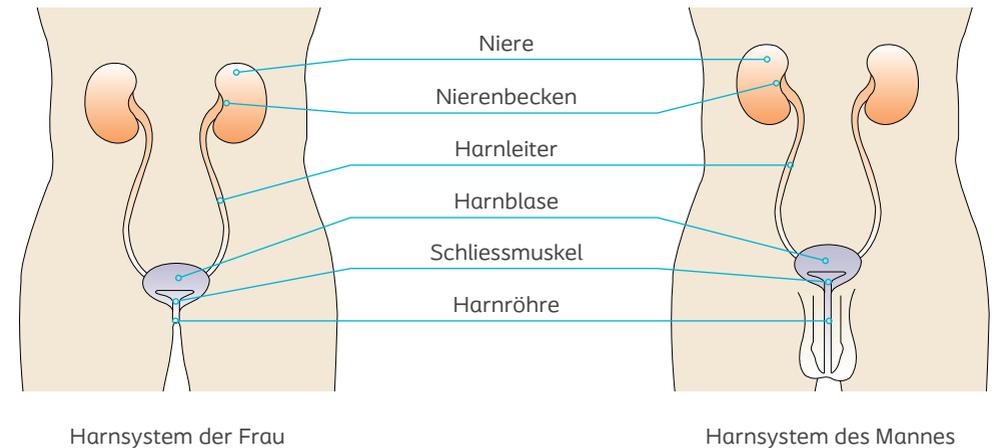
- 3 | Vorwort
- 6 | Aufbau und Funktion der Harnorgane
- 12 | Formen der Blasenfunktionsstörung
- 16 | Der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK)
- 21 | Aufbau eines Katheters
- 24 | Katheter-Checkliste
- 26 | Anleitung zur Katheterisierung
- 30 | Tipps und Tricks zum Katheterisieren
- 34 | Katheterisieren bei Pouch
- 36 | ISK bei Kindern und Fremdkatheterismus
- 38 | Kontrolle und Routine
- 42 | Darmmanagement
- 44 | Nützliches für meinen Alltag
- 59 | Intimität
- 66 | Einmalkatheter Frauen
- 68 | Einmalkatheter Männer
- 70 | Hilfreiche Kontakte
- 72 | Erklärung der Fachbegriffe



Aufbau und Funktion der Harnorgane

Um die Ursachen der Blasenfunktionsstörung genauer erklären zu können, ist es hilfreich, sich kurz mit Aufbau und Funktion von Nieren und Blase zu beschäftigen.

Der Harntrakt



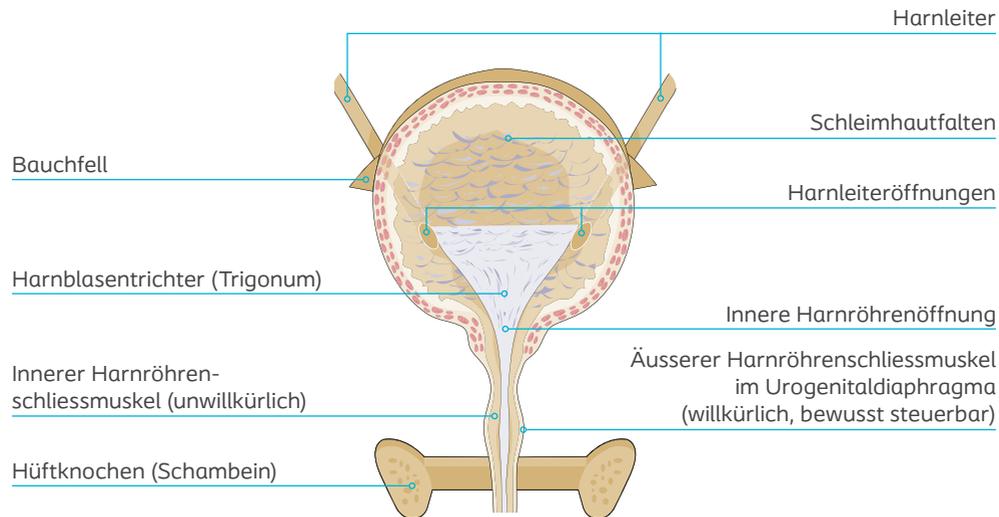
Zu den Ausscheidungsorganen des Menschen gehören unter anderem die Nieren, die Harnblase sowie die ableitenden Harnwege, bestehend aus den beiden Harnleitern zwischen Niere und Blase und der Harnröhre.

Die Hauptaufgaben des Harnsystems sind Produktion, Speicherung und Entleerung von Urin. Eine detaillierte Darstellung hierzu finden sie auf dieser und den nächsten beiden Seiten.

Die Nieren

Aufgabe der Nieren ist es, als eine Art Kläranlage des Organismus Stoffwechselprodukte auszuschleiden. Der fortlaufend produzierte Urin nimmt die Abfallprodukte auf und leitet sie über die Harnleiter in die Harnblase, wo er gespeichert und nach Bedarf über die Harnröhre ausgeschieden wird.

Aufbau der Harnblase



Anatomie und Funktion der Harnblase

Die Harnblase ist ein muskuläres Hohlorgan mit grosser Flexibilität, in dem der Urin gespeichert wird (siehe Bild oben). Das Fassungsvermögen beträgt bei Erwachsenen ca. 300 bis 500 ml. Durch die Speicherkapazität ist es beim Menschen ausreichend, die Blase 4- bis 7-mal täglich zu entleeren. Eine gefüllte Blase kann man im Unterbauch gut ertasten. Für das Zurückhalten des Urins (Kontinenz) sorgen zwei Muskeln: ein innerer, der nicht beeinflussbar

ist und ein äusserer, der bewusst gesteuert wird. Darüber hinaus ist für die Kontinenz eine funktionierende Beckenbodenmuskulatur von grosser Bedeutung.

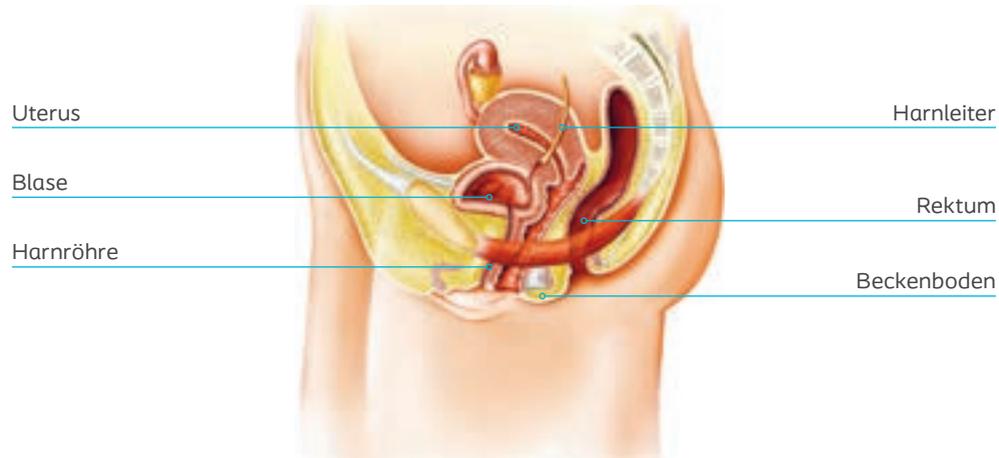
Die Nervenverbindungen zwischen Harnblase und Gehirn sind unter anderem für die bewusste Steuerung des Vorganges der Blasenentleerung zuständig. Übersteigt der Innendruck der Blase während des Füllvorganges einen bestimmten Punkt, werden Dehnungsrezeptoren in der Blasenwand



aktiviert. Daraufhin werden Reizsignale, die mitteilen, dass die Harnblase gefüllt ist, über das Rückenmark an das Gehirn gesendet. Der innere Harnröhrenschliessmuskel entspannt sich und das Gefühl, urinieren zu müssen, wird bewusst wahrgenommen (Miktionsreflex).

Normalerweise sendet das Gehirn ein Signal über das Rückenmark zurück an die Harnblase, den Urin so lange zu halten, bis die Blase entleert werden kann. Die Entleerung erfolgt gewöhnlich nur dann, wenn auf den bewusst wahrge-

nommenen Harndrang eine bewusste Entspannung des äusseren Harnröhrenschliessmuskels in Verbindung mit dem Zusammenziehen der Blase folgt. Der Urin kann dann vollständig entleert werden (ohne Restharn).



Der weibliche Harntrakt

Die Harnröhre der Frau ist 2,5 bis 5 cm lang, misst im ausgedehnten Zustand etwa 8 mm im Durchmesser und wird von einer Schleimhaut ausgekleidet. Sie durchtritt den Beckenboden und tritt zwischen Kitzler (Klitoris) und Scheide (Vagina) auf einer kleinen Vorwölbung aus.

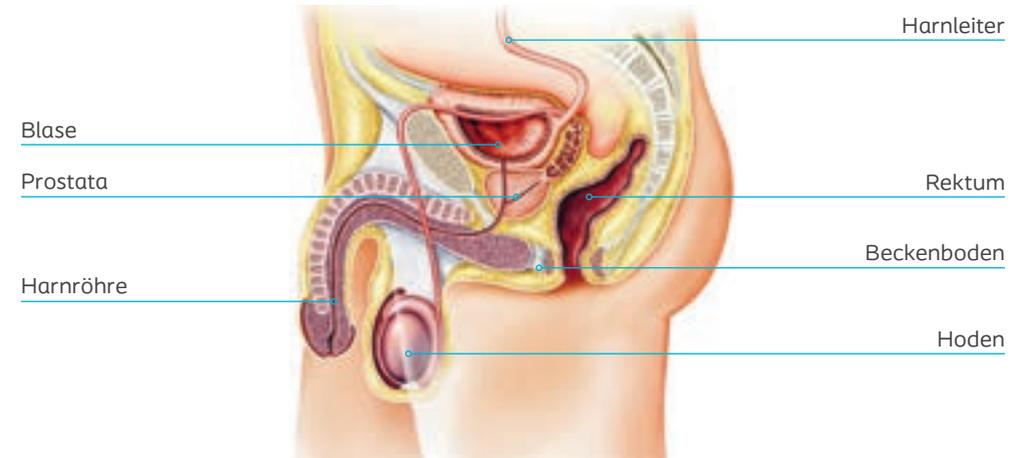
(Bei Kindern und Jugendlichen hängt die Länge der Harnröhre vom Alter ab.)

After und Harnröhreneingang liegen nahe beieinander und so können Bakterien leichter verschleppt werden, was die ohnehin kürzere weibliche Harnröhre anfälliger für Infektionen macht.

Eine wichtige Bitte:

Frauen sehen auf Grund ihrer Anatomie nicht im Detail woher ihr Urin fließt. Männer haben es hier ein wenig leichter – an dieser Stelle möchten wir Sie als Frau einladen, sich mit Ihrem Intimbereich intensivster zu beschäftigen. Wir wissen durch Studien, dass ca. 50% der Frauen in der Praxis nicht exakt wissen, wo sich die oben beschriebenen Öffnungen befinden. Wir empfehlen deswegen, sich in einer ruhigen, ungestörten Minute einen abwaschbaren Handspiegel

zu nehmen und sich in der Dusche oder in der Badewanne hinzusetzen oder zu hocken, die Schamlippen zu spreizen und sich zu betrachten. Wenn Sie sich trauen, wäre es sogar zu empfehlen, zu urinieren und dabei zu beobachten, woher der Urin fließt. Sie sollen so ein sicheres Gefühl dafür bekommen, wo sich Ihre Klitoris, Ihre Harnröhrenöffnung und Ihre Scheide sowie Ihr After befinden. Wenn Sie erst diese Sicherheit gewonnen haben, ist die wichtigste Hürde schon mal genommen.



Der männliche Harntrakt

Die Harnröhre des Mannes ist s-förmig gekrümmt und 20 bis 25 cm lang. Im Durchschnitt ist sie im ausgedehnten Zustand ebenfalls ca. 8 mm breit. Sie durchtritt die Vorsteherdrüse (Prostata)

und den Beckenboden und ist in den Penis eingebettet. Die Harnröhre tritt an der Eichel aus. (Bei Kindern und Jugendlichen hängt die Länge der Harnröhre vom Alter ab.)

Formen der Blasenfunktionsstörung

Es gibt viele Ursachen, die zu einer Blasenschwäche führen können. Hier ein Überblick über die häufigsten Faktoren und Formen.

Blasenschwäche kann sowohl beim Mann, als auch bei der Frau auftreten. Hierfür können unterschiedlichste Auslöser in Frage kommen.

Sprechen wir umgangssprachlich von Blasenschwäche, werden darunter viele Symptome und Beschwerden zusammengefasst, deren Ursprung in unterschiedlichsten Krankheitsbildern zu finden sind. Beschwerden sind zum Beispiel **häufiges Wasserlassen**, plötzlicher und **unfreiwilliger Urinverlust** beim Husten oder Händewaschen, häufige **Blasenentzündungen** durch kalte Füße aber auch **mühsames Harnlassen** durch Drücken auf den Unterbauch. Blasenschwäche ist aber nicht gleich Blasenschwäche und so lassen sich fünf unterschiedliche Störungen* identifizieren.

1. Dranginkontinenz/ eine überaktive Blase

In diesem Fall leiden die Betroffenen in erster Linie an häufigem Harnrang, der zum vorzeitigen Aufsuchen der Toilette zwingt. Kommt es zu einer Verzögerung, wie z. B. einer Schlange vor der Toilette oder überhaupt fehlender Möglichkeit sich zu erleichtern, kann der Harn nicht mehr zurückgehalten werden. Es kann zu unfreiwilligem Harnverlust kommen. Ist die »Dranginkontinenz« nur leicht ausgeprägt wird sie auch **Reizblase** genannt. Die Blase wird hier oft durch kalte Füße oder das Laufen des Wasserhahns gereizt.

2. Belastungsinkontinenz/ Harnröhrenverschlusschwäche

Diese Form der Inkontinenz wurde früher auch **Stressinkontinenz** genannt. In stressigen, belastenden Situationen wie z. B. beim Husten, Niesen

oder schwerem Heben kann es zu Harnverlust kommen ohne dass ein Harnranggefühl verspürt wird. Der Harnverlust geschieht, weil die Harnröhre geschwächt verschlossen wird. Ursächlich hierfür sind oft Bindegewebschwäche, ausgeprägtes Übergewicht und/oder die Senkung der Beckenorgane durch eine verminderte Kraft der Beckenbodenmuskulatur. Hiervon betroffen sind vor allem Frauen nach einer oder mehreren Geburten oder Männer nach einer Prostateoperation auf Grund einer Krebsdiagnose.

3. Mischharninkontinenz

Leidet ein Betroffener unter Mischharninkontinenz, wird der Harnverlust einerseits durch einen starken Harnrang als auch durch eine Harnröhrenverschlusschwäche verursacht. Die Kombination aus überaktiver Blase und körperlicher Anstrengung führt zu einem Krankheitsbild, das intensiver Abklärung und Behandlung bedarf.

4. Blasenmuskelschwäche mit reichlich Restharn/Überlaufinkontinenz

Im Alter lässt die Spannung der Blasenwand nach und so kann der Blasenmuskel nicht mehr seine volle Leistung erbringen, wodurch die Blase nur

mehr auf Raten entleert wird und mit der Bildung von Restharn zu rechnen ist. Restharn stellt die Menge Harn dar, die nach der Blasenentleerung in der Blase verbleibt. Überlaufinkontinenz bedeutet nun, dass die Restharmmenge zunimmt und es zu einem Überlaufen der Blase kommt.

5. Sonderformen der Blasenschwäche

Wenn wir altern, altert nicht nur das Äussere, sondern auch unsere Organe und unser Gewebe. Die gewohnte Funktion wird nach und nach beeinträchtigt, die Reizleitung erfolgt nicht mehr reibungslos und die gewohnte Kontrolle lässt nach. So kommt es häufig vor, dass die Blasenschwäche durch andere Krankheitsbilder begünstigt wird.

Hier ein paar Beispiele

- › Die Hirnleistung nimmt ab und so kann es dazu kommen, dass der Harnrang nicht mehr ausreichend gehemmt werden kann. Auf dem Weg zur Toilette kann es bereits zu unkontrolliertem Harnverlust kommen.
- › Mangelnde Hormone sowie chronische Blasenentzündungen bei Frauen sind begünstigend.

*in Anlehnung an die Bezeichnung der Deutschen Kontinenz Gesellschaft.

- › Eine Herz-Kreislaufschwäche oder ein Hormonmangel kann die nächtliche Urinproduktion erhöhen, was zu gehäuftem nächtlichen Aufstehen und Urinieren führt.
- › Ab dem 50. Lebensjahr kann es beim Mann zu einer Prostatavergrößerung kommen, wodurch eine überaktive Blase, eine Blasenmuskelschwäche mit Restharn und chronische Harnwegsinfektionen gehäuft auftreten können.

Weitere Ursachen können sein

- › Eingeschränkte Beweglichkeit und Mobilität
- › Veränderungen der Persönlichkeit
- › Erkrankungen des Nervensystems
- › Nebenwirkungen durch Medikamente

Reflexinkontinenz - Harninkontinenz bei neurologischen Erkrankungen

Unser Nervensystem steuert den komplexen Speicher- und Entleerrhythmus von Blase und Darm. Kommt es zu einer neurologischen Erkrankung kann es folglich auch zu Blasen- und Darmproblemen kommen. Vor allem bei Erkrankungen wie

beispielsweise Morbus Parkinson, Multipler Sklerose oder Morbus Alzheimer ist mit Blasenproblemen zu rechnen. Auch bei Diabetes kann es zu Schädigungen der Nerven kommen, die das Entleeren der Blase schwächen oder verzögern.

Chronisches Schmerzsyndrom der Blase / des kleinen Beckens

Bei diesem Krankheitsbild treten eine überaktive Blase mit häufigem, starkem Harndrang und nächtlichem Wasserlassen auf und zusätzlich Schmerzen im Blasen- und Harnröhrenbereich bzw. mit Ausstrahlung in das kleine Becken. Die Schmerzsituation wird häufig durch eine Verkrampfung der quergestreiften Beckenbodenmuskulatur, die unter anderem durch Blasen-schleimhautveränderungen hervorgerufen wird, verstärkt. Die frühere Bezeichnung dieses Krankheitsbildes war »interstitielle Cystitis«.

Bettnässen / Enuresis

Enuresis bezeichnet unfreiwilligen Harnverlust während des Schlafes ab dem 5. Lebensjahr; die Blase verhält sich untertags völlig normal. Meist ist die Ursache eine Reifungsstörung der



Nervenstrukturen und der hormonellen Struktur, durch die unsere Blase gesteuert werden. Die Hauptbetroffenen sind Kinder, aber auch ca. 1 % der Erwachsenen.

Extraurethrale Harninkontinenz

Dies ist eine Sonderform, bei der kontinuierlich Harn verloren wird. Hierbei wird die Harnröhre oder der Harnröhrenverschlussmechanismus umgangen. Diese Form kommt bei angeborenen Anomalien und nach Operationen im kleinen Becken vor, bei der sich Harnfisteln bilden.

Die **neurogene Blasenstörung** bezeichnet nun jede Blasenfunktionsstörung, die durch eine Fehlfunktion oder eine Verletzung des Nervensystems hervorgerufen wird. In diesem Fall kann es dazu kommen, dass die Blase sich zu oft, unkoordiniert, nicht häufig genug oder ganz spontan entleert. Von dieser Funktionsstörung kann nicht nur die Blase selbst, sondern jeder Muskel, der im Zusammenhang mit der Blasenentleerung steht, betroffen sein. Hierzu erfahren Sie auf der nächsten Seite mehr.

Der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK)

Die Therapieform der Wahl bei neurogener Blasenfunktionsstörung.

Neurogene Blasenstörung

Die neurogene Blasenstörung bezeichnet (wie auf S. 15 erwähnt) jede Blasenfunktionsstörung, die durch eine Fehlfunktion oder eine Verletzung des Nervensystems hervorgerufen wird. In diesem Fall kann es dazu kommen, dass die Blase sich zu oft, unkoordiniert, nicht häufig genug oder ganz spontan entleert. Von dieser Funktionsstörung kann nicht nur die Blase selbst, sondern jeder Muskel, der im Zusammenhang mit der Blasenentleerung steht, betroffen sein.

Unser Nervensystem ist ein sehr komplexes Netzwerk, das Informationen vom Gehirn über das Rückenmark an verschiedene Körperregionen und wieder zurück leitet.

Die Übertragung der elektrischen Impulse über dieses Netzwerk ist für die Koordination sowohl der willkürlichen Handlungen (z. B. Bewegung), als auch der lebenswichtigen unwillkürlichen Prozesse (z. B. Herzaktivität) verantwortlich. Die Harnblase und die Schliessmuskeln, die die Entleerung der Blase bewirken, werden von den Nerven des Rückenmarkes gesteuert. Die für die Erhöhung der Speicherkapazität der Blase verantwortlichen Nerven haben ihren Ursprung im Bereich zwischen dem 11. Brustwirbel und 2. Lendenwirbel und führen zur Blase und Harnröhre. Für die Entspannung des inneren Harnröhrenschliessmuskels und die Kontraktion der muskulären Blasenwand sind die Nerven verantwortlich, die ihren Ursprung im Bereich des 2. bis 4. Steissbeinwirbels haben. Der Nerv zum bewusst steuerbaren äusseren

Schliessmuskel, der für die willkürliche Kontrolle der Harnentleerung verantwortlich ist, entstammt ebenfalls der Steissbeinregion.

Da Reizsignale von der Harnblase über Nervenbahnen an das Rückenmark und dann weiter zum Gehirn transportiert werden, kann das Gehirn diese Informa-

tionen bei Nervenschädigungen verspätet oder auch gar nicht empfangen.

Je nach Ort der Nervenschädigung kommt es in der Folge zur Harninkontinenz oder zu einer unvollständigen Blasenentleerung bis hin zum Harnverhalt.

Was ist ISK?

Expert*innen empfehlen Menschen, die unter neurogenen Blasenfunktionsstörungen leiden, den intermittierenden Selbstkatheterismus (kurz ISK). Dies bedeutet, dass man seine Blase mithilfe von Einmalkathetern regelmässig selbst entleert. Einmal erlernt, ist diese Methode sehr einfach und angenehm anzuwenden, da sie der natürlichen Blasenentleerung am nächsten kommt. Die Blasenspeicher- und -entleerungsfunktion kann in unterschiedlicher Art und Weise beeinträchtigt oder gestört sein. Eine

genaue Klassifizierung der Funktionsstörungen entscheidet über die richtige Katheterisierungsform.

Einfach und sicher Katheterisieren

Der ISK mit Einmalkathetern ist bei neurogen bedingten Blasenfunktionsstörungen die modernste und sicherste Methode, die Blase zu entleeren. Die Möglichkeit der Durchführung sollte in jedem Fall durch Ihre*n Ärzt*in geprüft werden. Ist der ISK nicht durchführbar, wird Ihr*e Ärzt*in prüfen, welches Harnableitungsverfahren für Sie in Frage kommt.

Vorteile und Ziele

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der ISK im Vergleich zur Dauerableitung die sicherere Entleerungsmethode darstellt, da mit diesem Verfahren urologische Komplikationen, wie Harnröhrenverletzungen und Harnwegsinfekte, drastisch reduziert werden. Der Schutz des oberen Harntraktes, also der Nieren, ist das oberste Ziel. Dieses Ziel wird durch den ISK erreicht, da die Speicher- und Entleerungsfunktion der Harnblase erhalten bleibt. So kann Nieren- und Blaseschäden vorgebeugt werden. Das Einhalten der Katheterisierungsfrequenz, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ein hygienischer (wie von der einschulenden medizinischen Fachkraft gezeigter) Katheterisierungsvorgang und regelmässige Kontrolluntersuchungen tragen zum erfolgreichen Katheterisieren bei und bewirken so mehr Selbstbestimmtheit, Kontrolle, Mobilität und Diskretion. Nachdem Sie gelernt haben, den Urinabfluss mithilfe des ISK zu steuern, können Sie sich selbst versorgen und gewinnen **mehr Unabhängigkeit und Lebensqualität**.

Wann kommt der ISK in Frage*

- › Querschnittlähmung
- › Spina bifida (offener Rücken)
- › Multiple Sklerose
- › Blasenlähmung infolge von Multipler Sklerose, Schlaganfall, Diabetes, Medikamentennebenwirkung oder chronischem Alkoholmissbrauch
- › Ersatzblasen (Pouch)
- › Schwere Schädel-Hirn-Verletzungen
- › Schwere Bandscheibenschäden
- › Blasenüberaktivität in Kombination mit medikamentöser Behandlung (z. B. Botulinum-Toxin)
- › Abflussbehinderung, z. B. bei gutartiger Prostataerkrankung
- › Beckenringfrakturen
- › Psychogene Krankheiten

Voraussetzungen

Um den ISK erfolgreich durchführen zu können, sind verschiedene Voraussetzungen zu erfüllen: An erster Stelle stehen die **Motivation und Lernbereitschaft** der Anwender*innen. Darüber hinaus ist eine ausreichende Arm- und Handfunktion für die Durchführung der Blasenentleerung sowie das

selbstständige Aus- und Ankleiden wichtig. Motorische Einschränkungen können den ISK erschweren. In diesen Fällen gibt es die Möglichkeit, Einführhilfen (wie z. B. Beinspiegel oder Hosenhalter) zum Katheterisieren zu verwenden oder Personen aus dem familiären Umfeld um Hilfe zu bitten.

Frequenz

Um das Verfahren sicher zu praktizieren, wird in enger Zusammenarbeit mit der behandelnden medizinischen Fachkraft die Frequenz für das Katheterisieren festgelegt. Die Katheterisierungsfrequenz liegt durchschnittlich bei 4- bis 7-mal pro Tag, angepasst an den natürlichen Entleerungsrhythmus des Menschen. Die Frequenzen können aufgrund unterschiedlicher Blasenvolumina bzw. Trinkmenge variieren.

Vor Beginn des ISK muss geklärt werden, ob es sich um eine spastische oder um eine schlaaffe Lähmung der Blase handelt. Eine **spastische Blase** lässt durch ihre Überaktivität unter Umständen nur ein geringes Volumen zu, sodass die Katheterisierungsfrequenz gesteigert werden muss.

Das Aufnahmevermögen kann durch verschiedene medikamentöse oder operative Möglichkeiten vergrößert werden. Im Fall der **schlaffen Blase** sind Volumina weit über dem Doppelten der normalen Blasenkapazität möglich. Selbst bei einer schlaffen Blase sollte die durchschnittliche Katheterisierungsfrequenz von 4- bis 7-mal täglich beibehalten und ein Blasenvolumen von 500 ml bis max. 700 ml möglichst nicht überschritten werden.

Bei der Durchführung ist auch darauf zu achten, dass die Restharnmenge max. 100 ml betragen sollte, um Harnwegsinfekten vorzubeugen. Näheres hierzu finden Sie in unserer Broschüre »Harnwegsinfekte verstehen«.

*exemplarisch ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Drei Anwender*innen erzählen

»Ich verwende Einmalkatheter seit einem Krankheits-schub vor etwa 3 Jahren. Trotz eingeschränkter Feinmotorik komme ich damit sehr gut zurecht. Das Katheterisieren erhält mir ein Stück **Unabhängigkeit**, weil ich nicht so sehr auf andere angewiesen bin.«

Jutta A.

»Das Katheterisieren ist für mich inzwischen eine Kleinigkeit. Es geht ganz schnell und einfach. Wenn ich unterwegs bin, habe ich immer zwei Katheter in meiner Handtasche dabei.«

Marianne E.

»Natürlich war die gestellte Diagnose zunächst ein Schock für mich. Aber ich lernte schnell, damit um-zugehen und zu leben. Man ist nicht auf sich allein gestellt. Es gibt viele Hilfsmittel, die das Leben mit meiner Krankheit erleichtern und es wieder lebens-wert machen.«

Andreas F.

Aufbau eines Katheters

Katheter ist nicht gleich Katheter. Hier erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, um Verletzungen zu vermeiden. Am besten erfüllen Sie selbst den Unterschied der verschiedensten Katheter. Machen Sie sich mit ihnen vertraut. Wichtig zu wissen: diese Katheter dürfen Sie allerdings nicht mehr zur Katheterisierung verwenden, da sie durch das Berühren unsteril werden, deshalb nach der Begutachtung bitte entsorgen. Falls Sie Probekatheter benötigen, können Sie sich gerne an Ihre medizinische Fachkraft wenden oder kontaktieren Sie unser kostenfreies Coloplast ServiceTelefon 0800 777 070.

Die Augen

Jeder Katheter besitzt in der Katheterwand Ablauföffnungen für den Urin, die sogenannten Augen. Bei modernen Kathetern sind diese so gestaltet, dass Verletzungen der Harnröhre

vorgebeugt wird. Achten Sie darauf, Katheter mit sanften Augen, also abgerundeten Kanten und möglichst glatter Oberfläche zu verwenden. So können Sie aktiv kleinste Verletzungen der Harnröhre vermeiden und Harnwegsinfekten vorbeugen. Wenn Sie Katheter zum näheren Kennenlernen gezeigt bekommen, am besten selber erfüllen und sich ein eigenes Bild machen. **Sie werden den Unterschied spüren.**

Die Spitze

Man unterscheidet drei Formen von Katheterspitzen: Die gerade Form heisst Nelaton und wird sowohl von Frauen als auch von Männern verwendet. Die Tiemann-Spitze ist leicht gebogen, wodurch sie besonders für Männer mit Harnröhrenverengungen geeignet ist. Zusätzlich gibt es auch die flexible Kugelspitze, die für alle



Nelaton-Spitze



Tiemann-Spitze



Flexible Kugelspitze



Männer mit normaler und schwieriger Anatomie geeignet ist und ganz sanft durch die Biegungen der männlichen Harnröhre gleitet.

Die Beschichtung

Ein entscheidender Sicherheitsaspekt beim Katheterisieren ist die Gleitfähigkeit des Katheters, denn ein geringer Reibungswiderstand macht das Katheterisieren angenehmer und beugt Verletzungen der Harnröhre vor. Für den ISK sind zwei Katheterarten gängig: hydrophil beschichtete und unbeschichtete Katheter. **Hydrophil beschichtete Katheter** haben das gleiche Feuchtigkeitsmilieu wie die Harnröhrenschleimhaut. Dadurch können sie mit besonders wenig Reibungswiderstand in die Harnröhre eingeführt und

auch wieder entfernt werden. Moderne Katheter sind bereits in steriler Flüssigkeit eingebettet, sodass sie sofort einsatzbereit sind. Bei einigen Kathetern muss die Beschichtung durch Zugabe steriler Flüssigkeit vor der Anwendung aktiviert werden (das kann ein wenig Zeit in Anspruch nehmen). **Unbeschichtete** Katheter erfordern ein zusätzliches Gleitmittel, um in die Harnröhre eingeführt werden zu können.

Kurz zusammengefasst

Je gleitfähiger der Katheter ist, umso fühlbarer angenehmer und deutlich sicherer ist die Durchführung, da die Gefahr, die Harnröhre zu verletzen, sinkt.

Der Konnektor

Am Ende der meisten Einmalkatheter befindet sich ein Konnektor, über den der Katheter mit einem Urinbeutel verbunden werden kann. So kann der Urin statt in der Toilette auch in einem Urinbeutel aufgefangen werden.

Die Grösse

Neben der Auswahl des Katheters muss die richtige Grösse bestimmt werden. Sie bezieht sich auf den Durchmesser des Katheters und muss möglichst genau dem Durchmesser der Harnröhre entsprechen. Der Katheterdurchmesser wird in Charrière (CH) angegeben, wobei ein Charrière 0,3 mm entspricht.

Sie erhalten die für Sie persönlich geeignete CH-Grösse in Abstimmung mit Ihrer medizinischen Fachkraft. Bei Fragen kontaktieren Sie diese bitte.

Die Länge

Die Katheterlänge richtet sich danach, ob der Katheter für Frauen, Männer oder Kinder ist. Frauen und Mädchen benötigen aufgrund der kürzeren Harnröhre Katheter mit einer Länge von mindestens 7 cm. Männer und Buben hingegen benötigen aufgrund der längeren Harnröhre einen Katheter mit mindestens 25 cm Länge.

Die Systeme/Sets

Es gibt Einmalkatheter und Komplettsysteme (auch Kathetersets genannt). Bei einem Komplettsystem ist der Urinbeutel bereits am Einmalkatheter integriert. So sind Sie beim Katheterisieren nicht auf eine Toilette angewiesen.

Katheter-Checkliste



zur Auswahl des richtigen Katheters

Wie finde ich den richtigen Katheter?

Die Auswahl eines Katheters ist sehr individuell und sollte genau auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sein.

Schritt 1

Die richtige Grösse bestimmt für Sie Ihre behandelnde medizinische Fachkraft. Die Grösse eines Katheters wird in CH (Charrière) angegeben.

Schritt 2

Testen Sie unterschiedliche Katheter. Für jeden Bedarf gibt es auch den richtigen Katheter. Haben Sie etwas Geduld. Wenn Sie der Meinung sind, noch nicht den richtigen Katheter gefunden zu haben, können Sie sich unterschiedliche Katheter Ihrer Grösse bestellen. Wir bitten Sie hier allerdings, Rücksprache mit Ihrer behandelnden medizinischen Fachkraft zu halten.

Schritt 3

Achten Sie darauf, dass die Katheter sofort einsatzbereit sind und mit einer hydrophilen Oberfläche beschichtet sind. Die hydrophile Beschichtung sorgt für ein leichtes Gleiten in der Harnröhre und verhindert Verletzungen durch Reibung.

Prüfen Sie, ob Ihr Katheter auch der richtige für Sie ist:

Ist die Anwendung einfach und leicht verständlich?

Ja Nein

Ist der Katheter sofort einsatzbereit und leicht einzuführen?

Ja Nein

Ist der Katheter diskret und praktisch auch für unterwegs?

Ja Nein

Verfügt der Katheter über sanfte Augen (abgerundete Öffnungen)?

Ja Nein

Benötigen Sie für die Lagerung der Katheter viel Platz?

Ja Nein

Ist der Katheter leicht und diskret zu entsorgen?

Ja Nein

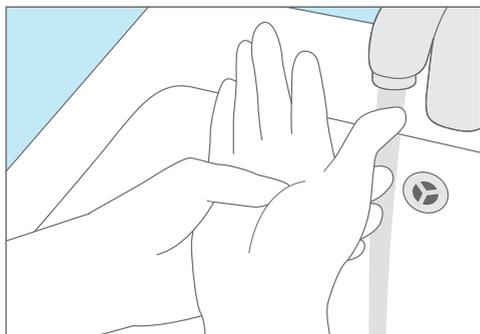
Auswertung

Wenn Sie alle oder den Grossteil der Fragen mit »Ja« beantworten konnten, haben Sie Ihren ganz persönlichen Katheter gefunden.

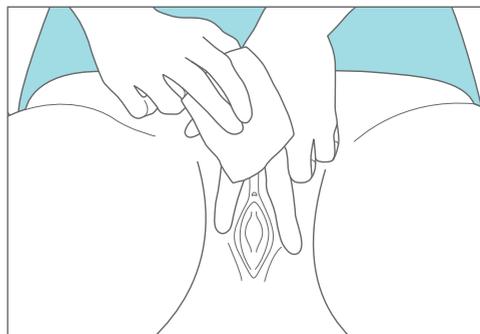
Herzlichen Glückwunsch!

Falls Sie keine Frage oder nur wenige mit »Ja« beantworten konnten, sprechen Sie noch einmal mit Ihrer behandelnden medizinischen Fachkraft und testen Sie noch einen anderen Katheter.

Katheterisieren für Frauen



Hände waschen



Desinfizieren

1. Hygienische Vorkehrungen

- › Hände waschen
- › Vorbereitung eines möglichst keimreduzierten Bereichs

2. Hilfsmittel griffbereit hinlegen

- › Desinfektionslösung für die Hände
- › Sterile Kompressen/Tupfer bei Bedarf
- › Schleimhautdesinfektion
- › Gebrauchsfertiger Einmalkatheter
- › Urinbeutel bei Bedarf

3. Positionierung

- › Kleidung soweit entfernen, dass ein ungehindertes Katheterisieren möglich ist
- › Bequeme Position für Katheterisierung (in die Toilette oder in einen Urinbeutel) einnehmen, z. B. stehend oder sitzend

4. Desinfektion

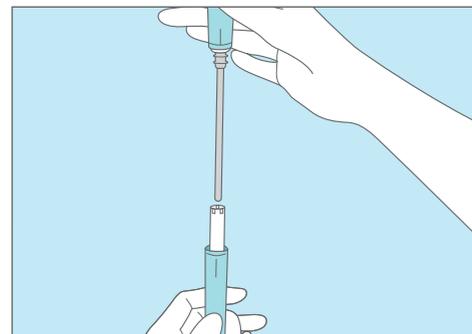
- › Hände desinfizieren
- › Schamlippen mit Fingern spreizen, sodass die Harnröhrenöffnung gut sichtbar ist
- › Harnröhrenmündung mit Schleimhautdesinfektionsmittel und Komresse/Tupfer von der Scheide Richtung After säubern

5. Katheterisierung

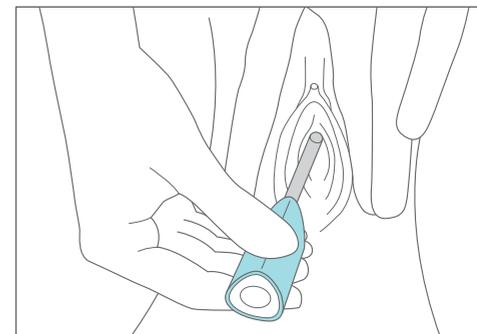
- › Schamlippen mit Fingern spreizen, sodass die Harnröhrenöffnung gut sichtbar ist
- › Katheter mit Fingern an geschützter Hülle oder am Konnektor anfassen
- › Katheter unter Blickkontrolle (z. B. mithilfe eines Beinspiegels) in die Harnröhre einführen



Die wichtigsten Handgriffe sollten Sie schnell verinnerlichen, um sich sicher zu katheterisieren.



Katheter auspacken



Katheterisieren

6. Urinfluss

- › Katheter in die Harnblase schieben bis Urin abläuft
- › Nach erstem Urinfluss Katheter noch 1 bis 2 cm weiter vorschieben

7. Urinnachfluss

- › Warten bis Urinfluss stoppt
- › Katheter langsam schrittweise zurückziehen solange Urin nachfließt

8. Katheter entfernen

- › Wenn kein Urin mehr fließt, Katheter langsam herausziehen

9. Entsorgung

- › Katheter und Hilfsmaterial entsorgen
- › Hände waschen

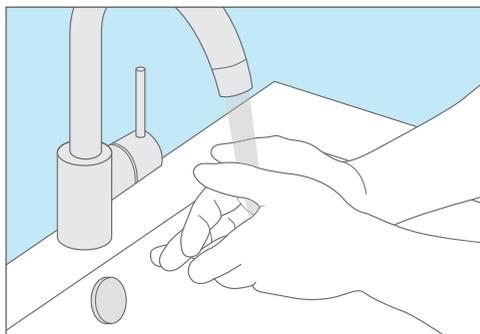


Tip

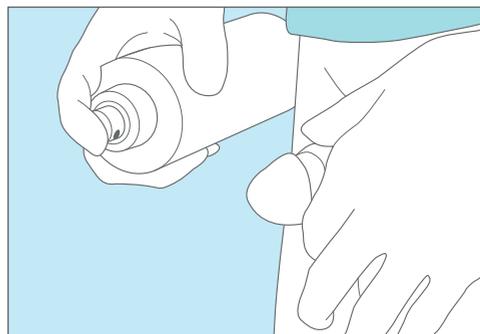
Möchten Sie sich die Anwendung noch einmal in Ruhe erklären lassen? Unsere Anwendungsvideos finden Sie im Netz unter de.coloplast.ch/anwendungsanleitung.



Katheterisieren für Männer



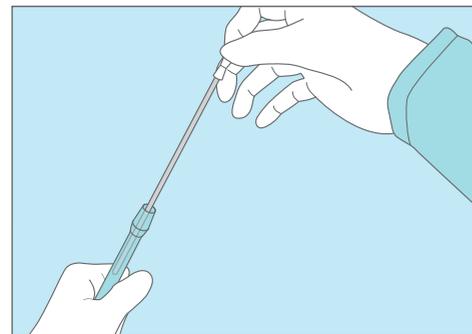
Hände waschen



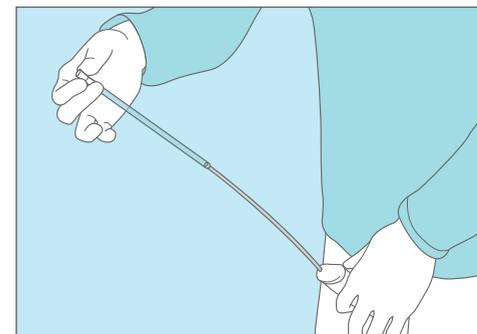
Desinfizieren



Die wichtigsten Handgriffe sollten Sie schnell verinnerlichen, um sich sicher zu katheterisieren.



Katheter auspacken



Katheterisieren

1. Hygienische Vorkehrungen

- › Hände waschen
- › Vorbereitung eines möglichst keimreduzierten Bereichs

2. Hilfsmittel griffbereit hinlegen

- › Desinfektionslösung für die Hände
- › Sterile Kompressen/Tupfer bei Bedarf
- › Schleimhautdesinfektion
- › Gebrauchsfertiger Einmalkatheter
- › Urinbeutel bei Bedarf

3. Positionierung

- › Kleidung soweit entfernen, dass ein ungehindertes Katheterisieren möglich ist
- › Bequeme Position für Katheterisierung (in die Toilette oder in einen Urinbeutel) einnehmen, z. B. stehend oder sitzend

4. Desinfektion

- › Hände desinfizieren
- › Vorhaut zurückziehen und Harnröhrenmündung mit Schleimhautdesinfektionsmittel und Komresse/Tupfer säubern

5. Katheterisierung

- › Katheter öffnen und am Konnektor oder an der Schutzfolie anfassen
- › Penis mit zurückgestreifter Vorhaut halten und in Richtung Bauchdecke heben
- › Mit der anderen Hand den Katheter unter leichter Streckung des Penis in die Harnröhrenöffnung einführen

6. Urinfluss

- › Penis in die natürliche Lage absenken und Katheter schrittweise vorschieben
- › Nach erstem Urinfluss Katheter noch 1 bis 2 cm weiter vorschieben

7. Urinnachfluss

- › Warten bis Urinfluss stoppt
- › Katheter langsam schrittweise zurückziehen solange Urin nachfließt

8. Katheter entfernen

- › Wenn kein Urin mehr fließt, Katheter langsam herausziehen

9. Entsorgung

- › Katheter und Hilfsmaterial entsorgen
- › Hände waschen



Tip

Möchten Sie sich die Anwendung noch einmal in Ruhe erklären lassen? Unsere Anwendungsvideos finden Sie im Netz unter de.coloplast.ch/anwendungsanleitung.





Tipps und Tricks zum Katheterisieren

ISK lässt sich mit etwas Übung leicht erlernen. Worauf Sie grundsätzlich achten sollten:

- › Um eine Verunreinigung des Materials auszuschliessen, sollte auch die Ablagefläche für das Material desinfiziert bzw. gründlich gereinigt werden.
- › Die Katheter müssen steril und einzeln verpackt sein.
- › Waschen Sie sich vor und nach dem Katheterisieren gründlich die Hände mit Wasser und Seife.
- › Sorgen Sie für gründliche Intimpflege.
- › Einige Katheter bieten eine spezielle Öffnungshilfe. Damit können auch Anwender*innen mit eingeschränkter

Handfunktion die Verpackung einfacher öffnen. Sollte Ihnen bei der Vor- und Nachbereitung des ISK keine Waschgelegenheit zur Verfügung stehen, empfiehlt sich die Benutzung einzeln verpackter Feuchttücher aus dem Drogeriemarkt.

- › Zur Vor- und Nachbereitung verwenden Sie ein Händedesinfektionsmittel zur Reinigung Ihrer Hände.
- › Sollten Sie statt einer Sprühdeseinfektion die Technik der Wischdeseinfektion anwenden, beachten Sie bitte, dass die Kompressen zur Desinfektion der Harnröhrenöffnung am besten nur an einer Ecke angefasst werden sollten.

- › Achten Sie auch beim Entnehmen und Halten des Katheters darauf, dass die Teile, die in die Harnröhre eingeführt werden, nicht mit unsterilen Gegenständen und Körperteilen in Berührung kommen.
 - › Sollten Sie einmal die Harnröhrenöffnung verfehlen, nehmen Sie einen neuen Katheter, um Infektionen zu vermeiden.
 - › Wenn die Katheterverpackung beschädigt ist, nehmen Sie einen neuen Katheter.
 - › Wenn Sie mit Urinbeutel katheterisieren ist folgendes zu beachten: Bevor Sie den Katheter herausziehen, trennen Sie den Katheter vom Urinbeutel oder knicken Sie den Schlauch des Urinbeutels, um eine Sogwirkung aufzuheben.
 - › Bei starken Spastiken ist es möglich, dass sich der Katheter nicht einführen lässt. Bewahren Sie in einer solchen Situation Ruhe.
- Versuchen Sie, sich zu entspannen. Unternehmen Sie nach einer gewissen Ruhe- bzw. Entspannungszeit einen erneuten Katheterisierungsversuch. Viele Anwender*innen berichten, dass es in dieser Situation sehr

oft hilft, zu lachen, tief durchzuatmen oder zu husten. Führen die Entspannungsversuche nicht zum Erfolg, wenden Sie sich bitte unverzüglich an Ihre behandelnde medizinische Fachkraft.

- › Katheter lässt sich nicht einführen: Bitte bewahren Sie Ruhe und nehmen Sie evtl. eine flachere Sitzposition ein. Funktionieren auch erneute Versuche nicht, kontaktieren Sie bitte Ihre behandelnde medizinische Fachkraft.

Wichtig: Führen Sie den Katheter niemals mit Gewalt ein. Es besteht sonst erhebliche Verletzungsgefahr für die empfindliche Harnröhre!

Wichtig zu wissen

Bei folgenden Anzeichen

- › Blut im Urin
 - › Blut an der Katheterspitze
 - › Schmerzen beim Katheterisieren
- Kontaktieren Sie bitte Ihre behandelnde medizinische Fachkraft.**

Bei diesen Anzeichen

- › Harn riecht übel
- › Harn ist dunkel verfärbt oder trüb
- › häufiger Harndrang und Wasserlassen

- › Blut im Harn
 - › seitliche Bauch-/ Unterbauschmerzen
 - › Fieber/Schwitzen
 - › Zittern/erhöhte Muskelspasmen
- kann es sich um Anzeichen eines Harnwegsinfektes handeln. Bitte kontaktieren Sie Ihre behandelnde medizinische Fachkraft.***

Für nähere Informationen können Sie unsere Ratgeber »Harnwegsinfekte verstehen« am Ende der Broschüre bestellen.

Verwendung von zusätzlichen Hilfsmitteln

Eine (Bett-)Unterlage kann am Anfang bei Männern auf die Oberschenkel gelegt werden, um etwaige Flecken auf der Kleidung zu vermeiden.

Es hat sich bewährt, kleine Müllsäcke/ Zippbeutel mit sich zu führen, falls es auf der Toilette keinen Mülleimer gibt. So kann das Kathetermaterial darin eingepackt und im Rucksack oder in der Tasche wieder mitgenommen werden. Anwender*innen katheterisieren auch gerne in einen Urinbeutel statt in die Toilette, um eine Kontrolle über Menge und Farbe des ausgeschiedenen Urins zu haben.

Falls gelegentlich unfreiwillig Harn austritt, empfiehlt es sich, Einlagen/ Vorlagen mitzuführen. Falls Sie keine Einlagen verwenden möchten und je nach Menge des zwischenzeitlichen Harnverlustes, verweisen wir an dieser Stelle für Männer auf die mögliche Benutzung von Kondomurinalen in Kombination mit dezenten Beinbeuteln (fragen Sie hierbei Ihre medizinische Fachkraft oder kontaktieren Sie unser ServiceTelefon 0800 777 070 und fordern Sie kostenfreie Muster an).

Monatliche Blutung/Menstruation

Während der Menstruation können Sie genauso katheterisieren wie sonst auch, allerdings sollten Sie hier besonders auf Hygiene achten. Waschen Sie Ihren Intimbereich vor jeder Selbstkatheterisierung sorgfältig und denken Sie daran, Binden bzw. Tampons häufig zu wechseln.

Katheterisieren und Schwangerschaft

Theoretisch spricht nichts dagegen, auch während der Schwangerschaft weiter zu katheterisieren – trotzdem sollten Sie Ihre individuelle Situation nochmals mit Ihrer behandelnden medizinischen Fachkraft diesbezüglich besprechen.

Gut zu wissen

Es gibt Einmalkatheter, die besonders kompakt und diskret verpackt sind. Anstelle eines Klebepunktes wird zur Befestigung an der Fliesenwand/Nachtkästchen oder jeder anderen glatten Oberfläche ein kleiner Katheterhalter mit Saugnapf verwendet.

Trotz vorbeugender Hygienemaßnahmen kann es auch beim intermittierenden Selbstkatheterismus gelegentlich zu Komplikationen kommen. Zu den häufigsten urologischen Komplikationen bei neurogenen Blasenfunktionsstörungen gehören Harnwegsinfekte. Aber auch Reflux, Hämaturie, Nierenkolik, Harnröhrenstriktur oder Inkontinenz sind mögliche Komplikationen, die auftreten können (Begriffserklärungen ab Seite 72).

Wenden Sie sich bei Beschwerden sofort an Ihre behandelnde medizinische Fachkraft, um geeignete Massnahmen zu besprechen und einzuleiten.

Coloplast bietet Einmalkatheter für verschiedenste Bedürfnisse an. Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht der unterschiedlichen Produkte und Kontaktdaten, unteren denen Sie ganz einfach kostenfreie Muster bestellen können.

Möchten Sie sich die Anwendung noch einmal in Ruhe erklären lassen? Unsere Anwendungsvideos finden Sie im Internet auf de.coloplast.ch/anwendungsanleitung.





Katheterisieren bei Pouch mit SpeediCath®

SpeediCath® Compact Male



Katheterisieren bei Pouch

Der Pouch ist eine Ersatzblase aus einem Stück Darm, die mit Einmalkathetern durch die Bauchdecke entleert werden kann.

Der Pouch kann problemlos zwischen 300 und 600 ml Urin speichern. Er wird über ein in den Nabel implantiertes, nach aussen unsichtbares Stoma mittels Katheter entleert. In der Regel sind Sie damit tagsüber und nachts kontinent. Die Entleerung Ihres Pouches sollten Sie in ca. 4- bis 7-stündigen Abständen durchführen.

Wichtig für den reibungslosen intermittierenden Selbstkatheterismus sind Kenntnisse über die anatomischen

Gegebenheiten sowie über die Konstruktion und Lage Ihres Pouches. Um das Verletzungs- und Infektionsrisiko zu minimieren, sollten Sie nur sterile Einmalkatheter verwenden, die über eine gleitfähige und gleichmässig aufgetragene Beschichtung sowie über sanfte Übergänge bei den Katheteraugen verfügen.

Katheter der SpeediCath® Familie sorgen für ein hohes Mass an Sicherheit. Am Ende des Ratgebers finden Sie eine Übersicht über unsere Produkte. Alle unsere Männerprodukte sind für die Pouch Katheterisierung geeignet, da sie lang genug sind und einen ausreichenden Durchmesser haben.

Der Katheterismus des Pouches erfolgt ebenfalls unter aseptischen Bedingungen. Vor dem Einführen des Katheters desinfizieren Sie die Punktionsöffnung mit einem geeigneten Schleimhautdesinfektionsmittel. Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung des verwendeten Produktes.

Nach Einhaltung der Einwirkzeit führen Sie einen sterilen Einmalkatheter oder ein Einmalkatheterset in den Pouch ein, bis der Urin fliesst. Der Pouch muss vollständig geleert werden.

Wichtig ist es, mit dem Katheter den richtigen Weg zur Ersatzblase zu finden. Lassen Sie sich hierfür von Ihrer betreuenden medizinischen Fachkraft intensiv schulen.

Wichtig



Führen Sie den Katheter niemals mit Gewalt ein. Es besteht sonst erhebliche Verletzungsgefahr!

Katheterisieren bei Kindern und Fremdkatheterismus lesen Sie bitte auf der folgenden Doppelseite nach.

ISK bei Kindern

Es wird häufig diskutiert, ab wann es sinnvoll ist, Kinder mit neurogenen Blasenfunktionsstörungen zu katheterisieren. Verständlich sind Ihre Ängste als Eltern, dass der Vorgang für Ihr Kind schmerzhaft sein könnte. Die Ängste sind bei sachgerechter Durchführung des Katheterisierens jedoch unbegründet. In der Fachwelt herrscht Einigkeit darüber, dass Kinder bereits im Säuglingsalter katheterisiert werden können. In der Regel wird der Katheterismus bis ca. zum 5. – 7. Lebensjahr von den Eltern übernommen. Sie als Eltern sollten sich den Vorgang von Fachpersonal mehrmals an Ihrem Kind zeigen lassen und auf extra dünne Katheter, speziell für Kinder hergestellt, zurückgreifen, wie z. B. den gebrauchsfertigen SpeediCath® von Coloplast. Eine gute Alternative für Mädchen ist der gebrauchsfertige Einmalkatheter SpeediCath® Compact, der auf Grund seiner Kürze und Kompaktheit gerade den Vorgang mit Kindern erleichtert. Beachten Sie auch

die Hinweise zum Vorgehen in diesem Kapitel und zum Fremdkatheterismus. In Absprache mit der*dem behandelnden*in Ärzt*in können Kinder schon ab dem schulfähigen Alter die Technik des intermittierenden Selbstkatheterismus erlernen. Bei Kindern mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen sollte für den Lernprozess mehr Zeit eingeplant werden. Hier ist es vor allem wichtig, das Katheterisieren so einfach und kurz wie möglich zu vermitteln, da die Aufmerksamkeitsspanne begrenzt sein kann. Bleibt das Kind auch während der Schulzeit auf den Fremdkatheterismus angewiesen, sollten Sie sich als Elternteil rechtzeitig mit der künftigen Bildungseinrichtung in Verbindung setzen, um die Modalitäten gemeinsam zu klären. Nähere Informationen gibt es in der Coloplast Kinderbrochure »Jan Jaguar und seine Freunde: Katheterisieren ist ganz einfach, wir zeigen Dir wie's geht«, die Sie kostenfrei bei Coloplast anfordern können.



Fremdkatheterismus

Fremdkatheterismus bedeutet, dass für die intermittierende Katheterisierung von einer Hilfsperson durchgeführt wird. Krankheits- oder lähmungsbedingte Einschränkungen der Arm- und Handfunktion oder andere Gründe können einen Selbstkatheterismus erschweren bzw. unmöglich machen. Prüfen Sie, ob es in der Familie eine Person gibt, die diese Aufgabe übernehmen kann. Ist eine solche Person nicht verfügbar, muss ein professioneller Dienst für diese Aufgabe in Anspruch genommen werden. Alle Personen, die das Katheterisieren übernehmen, sollten über viel Einfühlungsvermögen verfügen, um Ängste

und Hemmungen bei den Betroffenen abzubauen. Auch hier gelten alle bereits erwähnten Grundsätze des sterilen bzw. sauberen intermittierenden Katheterismus. Versorgt die katheterisierende Person mehrere Betroffene, ist es erforderlich, dass sie sterile Einmalhandschuhe und einen Schutzkittel trägt. Die Katheterisierungszeitpunkte sollten mit der Hilfsperson genau abgesprochen werden, um eine regelmäßige Entleerung gewährleisten zu können. Gerade bei einem so intimen Thema ist Sicherheit, Vertrauen und Verlässlichkeit ganz wichtig für die Betroffenen.

Kontrolle und Routine

Urologische Langzeitbetreuung

Um Komplikationen zu vermeiden, ist eine disziplinierte Durchführung des intermittierenden Selbstkatheterismus ebenso wichtig, wie eine regelmässige urologische Betreuung. Letztere gliedert sich in allgemeine und spezielle Untersuchungen.

Kontrolluntersuchungen

Bei der allgemeinen Kontrolluntersuchung wird eine Zwischenanamnese seit dem letzten Besuch bei der*dem Ärzt*in erstellt. Aussagen über Inkontinenzepisoden oder Harnwegsinfektionen sind von besonderem Interesse.

Untersuchungsintervalle

Allgemein wird empfohlen, folgende Untersuchungen regelmässig durchführen zu lassen:

- › Harnkontrolle alle 2 Monate
- › Ultraschalluntersuchung der Harnorgane alle 6 Monate
- › klinische Untersuchung (diverse Laboruntersuchungen) alle 12 Monate

Bei neurologisch bedingten Erkrankungen kann eine spezielle Kontrolluntersuchung (Urodynamik) in Intervallen von 6–12 Monaten erforderlich sein. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesen Vorgaben um Empfehlungen handelt und dass ein individuell abgestimmtes Nachsorgeprogramm erforderlich sein kann.

Routine

Beim ISK ist vor allem der regelmässige Abstand der Entleerungen wichtig. Dieser ist unbedingt einzuhalten, um ein Überdehnen der Harnblase und einen möglichen Harnrückstau und Harnwegsinfekt (HWI) zu vermeiden.



Jedes Mal, wenn Sie katheterisieren, wird nicht nur Urin aus der Blase gespült, sondern auch Bakterien, die sich dort aufhalten können. Deshalb ist es so wichtig, einen regelmässigen Fluss durch die Blase aufrechtzuerhalten, um sie den Tag über mit frischem Urin zu »spülen«. Das Beibehalten eines Katheterisierungsplans kann dabei helfen, HWI vorzubeugen.

Sie sollten Ihre Blase vollständig entleeren und zwar so oft, wie Ihre behandelnde medizinische Fachkraft es empfiehlt – was üblicherweise 4–7 Mal pro Tag ist.

Versorgungspass

Der Versorgungspass unterstützt Sie um eine gute und gesunde Routine von Anfang an zu erlernen. Einfach beim Coloplast Beratungsservice anfragen.

Wichtig



Finden Sie Ihre persönliche Routine, die in Ihren Alltag integrierbar ist. Hierfür müssen Sie Ihren Körper besser kennenlernen und beobachten: Was tut Ihnen gut und wie reagiert Ihr Körper in den unterschiedlichen Situationen?





Katheterisierungstagebuch

Bei der Behandlung von neurogenen Blasenfunktionsstörungen und Inkontinenz kann unterstützend ein Tagebuch genutzt werden. Es liefert Ihnen und Ihrem/Ihrer Ärzt*in wichtige Informationen für diagnostische und therapeutische Massnahmen. Die gesammelten Daten über die Speicher- und Entleerungsphasen der Blase ermöglichen Ihnen, einen optimalen Katheterisierungsplan aufzustellen. Führen Sie das Tagebuch so lange weiter, bis Sie Ihren individuellen Entleerungsrhythmus gefunden haben.

Denken Sie aber auch an Zeiten, in denen Sie sich ausserhalb der Wohnung bewegen. Mit Unterstützung des Tagebuches können Sie die Flüssigkeitsaufnahme und damit die Zeitintervalle zwischen zwei Katheterisierungen ganz individuell steuern. Wichtig ist hierbei, dass Sie die tägliche Trinkmenge von 1,5–2 l (wenn Ihnen Ihre medizinische Fachkraft nichts Gegenteiliges rät) nicht unterschreiten, um die Nierenfunktion aufrechtzuerhalten und somit Infektionen und Steinbildungen vorzubeugen.

Selbstbeobachtung

Bei gesunden Menschen ist der über die Nieren ausgeschiedene Urin klar und bernsteingelb. Der pH-Wert liegt im Normalfall bei 5–6 (leicht sauer). Die am Tag ausgeschiedene Flüssigkeitsmenge liegt im Durchschnitt bei 1.000–1.500 ml. Viel Trinken erhöht die ausgeschiedene Menge, starkes Schwitzen reduziert sie. Abweichungen von dieser Norm können zwar auf eine Krankheit hinweisen, müssen es aber nicht. Beispielsweise kann sich der Urin nach dem Verzehr von Rhabarber zitronengelb und nach Rote Beete rötlich verfärben. Wichtig ist, dass Sie Ihren Urin regelmässig beobachten und durch Ihre/Ihren behandelnde*n Ärzt*in kontrollieren lassen.

Vorbeugung von Darmverstopfungen

Darmverstopfungen finden sich bei einer Vielzahl von neurologischen Erkrankungen. Die Folge kann eine verlängerte Transitzeit des Stuhls sein. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr kann die Verstopfungsgefahr verstärken. Ausreichendes Trinken ist also auch für die Funktion des Verdauungstraktes entscheidend.

Weitere Ursachen können eine zu geringe Ballaststoffzufuhr, Bewegungseinschränkung, Medikamentennebenwirkung, Änderungen im gewohnten Tagesablauf, Schilddrüsenunterfunktion, Stoffwechselerkrankungen oder Kaliummangel sein.

Um Verstopfung zu vermeiden, achten Sie unbedingt auf eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und genügend Bewegung. Krankheitsbedingt kann zwar eine Mobilitätseinschränkung gegeben sein, die jedoch eine individuell abgestimmte körperliche Betätigung zulässt. Da es bei neurogenen Blasenentleerungsstörungen sehr oft gleichzeitig zur Stuhlinkontinenz kommt, sei an dieser Stelle auf das nachstehende Kapitel verwiesen.

Darmmanagement bei neurologischen Erkrankungen und Querschnittlähmung

Menschen mit Blasenschwäche leiden oft auch gleichzeitig unter einer Darmfunktionsstörung.

Hintergrund

Darmmanagement mit verschiedenen Abfuhrmitteln und Techniken, wie das Ausräumen des Darms mit Hilfe des Fingers prägten das Behandlungsbild. Zwar ist mit diesen Behandlungen für manche eine ausreichende Darment-

leerung möglich, jedoch gibt es viele, die trotzdem über Inkontinenz, unzureichende Entleerung und lange Entleerungszeiten klagen.

Im Management der neurogenen Darmfunktionsstörungen hat sich die transanale Irrigation als anerkanntes Verfahren etabliert, was zahlreiche Untersuchungen bestätigen.

Funktionsweise

Peristeen® Plus Anale Irrigation ist die intelligente Weiterentwicklung des Einlaufprinzips. Bei diesem mechanischen System wird über einen Katheter körperwarmes Wasser in den Darm gespült. Anders als beim Einlauf löst das Wasser mit der Anwendung von Peristeen® Plus Anale Irrigation Entleerungsreflexe aus und der Darm entleert sich innerhalb von nur 15 bis 30 Minuten auf natürlichem Wege.

Wer unter Darmentleerungsstörungen oder Episoden von Stuhlinkontinenz leidet, sollte offen mit einer*inem Ärzt*in darüber sprechen. Schliesslich gibt es ein Komplettsystem, das eine sanfte und selbstbestimmte Darmentleerung ermöglicht und Freiheit sowie Unabhängigkeit schenken kann: Peristeen® Plus Anale Irrigation.

Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen helfen, trotz körperlicher Beeinträchtigungen, schnell in Ihr altes Leben zurückzufinden. Dieser Ratgeber hat Ihnen gezeigt, dass Sie dank ISK auch bei Blasenfunktionsstörungen wieder ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen können. Dabei ist es wichtig, dass Sie das Katheterisieren in Ihren Alltag integrieren. Das Gleiche gilt bei Darmfunktionsstörungen. Versuchen Sie auch hier, Ihr Darmmanagement so gut wie möglich in Ihr bisheriges Leben einzufügen.

Wichtig

Wenn Sie der Meinung sind, dass Peristeen® Plus auch Ihnen Erleichterung verschaffen könnte, können Sie sich auf unserer Homepage unter de.coloplast.ch/peristeenplus näher erkundigen oder aber unseren Beratungsservice kontaktieren.



Nützliches für meinen Alltag

Erfahren Sie hier noch ein paar Tipps, die zu einer problemlosen Blasenentleerung beitragen können.

Arbeit, Freizeit und Reisen

Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen helfen, trotz körperlicher Beeinträchtigungen schnell in Ihr altes Leben zurückzufinden.

Ob kulturelle Unternehmungen, kulinarische Erlebnisse oder einfach beim Treffen mit Freunden: Mit der Benutzung von Einmalkathetern können Sie wieder aktiver am Leben teilnehmen. Es gehört nur etwas vorausschauendes Planen dazu.

Was muss ich beachten?

Katheterisieren Sie sich auch unterwegs. Ein regelmässiger Entleerungsrhythmus ist für das Blasentraining und damit für die Entleerungsroutine wichtig. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, z. B. aus vermeintlichem Zeitmangel, auf das Katheterisieren zu verzichten. Überprüfen Sie regelmässig Ihren Bedarf an Kathetern,

wenn Sie sich ausserhalb der Wohnung katheterisieren und führen Sie die entsprechende Menge mit.

Kann ich mich auf öffentlichen Toiletten katheterisieren?

Wenn Sie sich wegen der Sauberkeit öffentlicher Toiletten sorgen, dann erstellen Sie vorher eine Übersicht von Ihnen bekannten öffentlichen Toiletten, die über Waschbecken und entsprechende Ablageflächen verfügen. Wenn Sie nach dem Händewaschen noch etwas anfassen müssen, verwenden Sie desinfizierendes Gel oder desinfizierende Reinigungstücher, bevor Sie mit dem Katheterisieren beginnen.

Die barrierefreien Toiletten an den Autobahnrastplätzen finden Sie normalerweise abgeschlossen vor. Für diese Toiletten gibt es spezielle Schlüssel, die nicht nur an den Autobahn-toilet-



ten sondern auch an Behindertentoiletten in vielen Städten passen. Der sogenannte »euro-key« wird nur an jenen Personenkreis ausgehändigt, der auf die Benutzung der barrierefreien Toiletten angewiesen ist.

Wenn ich bei Freunden zu Hause bin?

Folgen Sie immer den gleichen Regeln für Hygiene. Egal, ob Sie zu Hause, bei Freunden oder an einem belebten, öffentlichen Ort sind. Entsorgen Sie den Katheter im Haushaltsmüll oder – wenn Sie diskret sein wollen – lagern sie den Katheter etc. in einem kleinen Sackerl zwischen und entsorgen Sie es zuhause. Heutzutage werden auch besonders diskrete und kleine Katheter angeboten, die sich nach Verwendung leicht wieder verschliessen lassen und unauffällig mitgenommen werden können.



Tipp

Bestellen Sie den euro-key per Post
Pro Infirmis
4153 Reinach
Tel. 0848 0848 00

oder per E-Mail
info@eurokey.ch

oder im Netz
www.eurokey.ch

Bei der Arbeit

Die Tatsache, dass Sie sich jetzt katheterisieren, hält Sie nicht von der Rückkehr ins Arbeitsleben ab. Mit Übung und Planung ist es möglich, einen weitgehend normalen Arbeitsalltag einzurichten.

Katheterisieren auch am Arbeitsplatz?

Der einfachste Weg, sich schnell in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden: Routine beim Katheterisieren schaffen. Und dazu gehört selbstverständlich auch das Katheterisieren am Arbeitsplatz. Nehmen Sie jeden Tag ausreichend viele Katheter mit zur Arbeit. Richten Sie sich einen Platz

ein, an dem Sie Ersatzkatheter und Zubehör aufbewahren. Ob Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Erkrankung informieren möchten, bleibt voll und ganz Ihnen überlassen (Ausnahme: Ihre Erkrankung stellt bei Ihrer beruflichen Tätigkeit ein erhöhtes Unfallrisiko dar). Im Allgemeinen ist es ratsam, die Kollegen, mit denen Sie eng zusammenarbeiten, über die Erkrankung zu informieren. Sie können dann mit mehr Verständnis rechnen, wenn Sie Ihre Blasenentleerungen in regelmäßigen Abständen koordinieren müssen.



Beim Sport

Sprechen Sie mit Ihrer*Ihrem Ärzt*in darüber, welche Sportart Sie ausüben können, um beweglich und fit zu bleiben. Achten Sie darauf, regelmässige Pausen einzulegen, um Erschöpfungszustände zu vermeiden. Am besten ist es, Sie integrieren Übungen, die Ihnen gut tun, in Ihren Tagesablauf. Bewegung kann das Fortschreiten der Erkrankung zwar nicht aufhalten, kann aber dazu führen, Beschwerden vorzubeugen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Was sollte ich beim Sporttreiben beachten?

Welchem Sport Sie auch nachgehen: Katheterisieren Sie sich, bevor Sie mit der Aktivität beginnen. Dadurch verringern Sie das Risiko eines unkontrollierten Urinverlustes. Wenn Ihnen warm wird und Sie bei der sportlichen Aktivität anfangen zu schwitzen, versuchen Sie viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Es kann leicht vorkommen, dass Sie das Katheterisieren vergessen, wenn Sie sich sehr in die Aktivitäten vertiefen. Um rechtzeitig daran zu denken, stellen Sie den Wecker Ihrer Uhr oder Ihres Handys.



Tipp

Viele Menschen, die einen Katheter benutzen, bevorzugen es, den Urin direkt in eine Toilette abzuleiten. Ist keine vorhanden, verwenden Sie Kathetersysteme mit integriertem Beutel oder führen Sie separat Beutel mit sich.



Auf Reisen

Die Durchführung des Selbstkatheterismus auf Reisen erfordert ein wenig Planung.

Ausserhalb der Wohnung

Wenn Sie in ungewohnter Umgebung katheterisieren (z. B. im Restaurant oder im Zug), empfehlen wir Ihnen, folgende Materialien bei sich zu haben:

- › Ausreichend Einmalkatheter aus dem diskreten, gebrauchsfertigen SpeediCath® Sortiment – je nach persönlichem Bedürfnis und Örtlichkeit (ab S. 66)
- › Ggf. Flächendesinfektionsmittel für Toilette, Ablagefläche usw.
- › Handdesinfektionsmittel
- › Feuchttücher
- › Schleimhautdesinfektionsmittel

Aufgrund der schlechten Sichtverhältnisse in vielen Toiletten ist eine Stirnlampe oder – für Frauen – ein Oberschenkelspiegel mit Lichtquelle sehr hilfreich. Für Frauen ist der Einmalkatheter SpeediCath® Compact oder

der SpeediCath® Compact Eve eine grosse Erleichterung – nicht nur unterwegs. Da beide sehr klein sind, lassen sie sich nicht nur diskret verstauen, sondern gerade unter erschwerten Bedingungen sicher einführen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die hygienischen Verhältnisse ungenügend sein werden, planen Sie vorausschauend.

Wenn Sie beispielsweise am Abend die Wohnung verlassen wollen, katheterisieren Sie vor dem Verlassen des Hauses und direkt nach der Rückkehr. Gleiches Vorgehen empfiehlt sich bei kürzeren Reisen. Steriles Katheterisieren in einem fahrenden Zug ist nur schwer möglich. Achten Sie hier gegebenenfalls auf die Haltezeiten. In jedem Fall macht Sie die Verwendung eines sterilen und geschlossenen Komplettsystems unabhängiger. Zum Beispiel ist beim SpeediCath® Compact Set von Coloplast der Urinbeutel bereits am Katheter integriert. Der Katheter ist fertig aktiviert und kann sicher und einfach eingeführt werden. Für längere Urlaubsreisen im Inland

können Sie sich auch mehrere Rezepte ausstellen lassen und das Material am Urlaubsort in einem Sanitätshaus oder in einer Apotheke bestellen und dann bei Bedarf abholen. Bei Auslandsaufenthalten bietet sich die postlagernde Lieferung an. Sie müssen dann im Zielland nur die angegebene Poststelle aufsuchen, um Ihr Material zu bekommen. Beachten Sie jedoch, dass es auf dem Postweg zu erheblichen Verzögerungen kommen kann.

Führen Sie, falls vorhanden, Patientenpass und Medikamentenausweis mit sich, damit Sie bei Grenzübertritten Kontrollen ohne Probleme passieren können. Mit einem Notfallausweis, in dem die wichtigsten Punkte auch in Englisch nachlesbar sind, erhalten Sie auch im Ausland qualifizierte Hilfe. Notieren Sie darin auch Adresse und Telefonnummer Ihrer behandelnden medizinischen Fachkraft, damit bei Bedarf telefonisch Kontakt aufgenommen werden kann.



Tipp

Kennen Sie den praktischen HilfsmittelPass für Ihre Reise? Der HilfsmittelPass von Coloplast dient zur Vorlage bei Gepäckkontrollen am Flughafen und bei sonstigen Kontrollen. In 8 verschiedenen Sprachen wird erklärt, dass der*die Inhaber*in des Passes Inkontinenzhilfsmittel verwendet und um welche Produkte es sich handelt. Ihre*Ihr Ärzt*in kann die medizinischen Versorgungsartikel direkt auf dem Pass bestätigen.

Bestellen Sie gleich Ihr kostenfreies Exemplar unter de.coloplast.ch/reisepaket.



Wichtiges vor der Abreise

- › Wir empfehlen Ihnen, eine Reiseversicherung abzuschliessen.
- › Bestellen Sie im Voraus ausreichend zusätzliche Produkte, sodass Sie sicher sein können, dass Sie rechtzeitig bei Ihnen eintreffen.
- › Teilen Sie Ihre Versorgung auf mehrere Gepäckstücke auf. So sind Sie für den Fall gewappnet, dass evtl. ein Gepäckstück verloren geht.
- › Packen Sie sicherheitshalber auch genug Material in Ihr Handgepäck, um für Verzögerungen gewappnet zu sein.
- › Führen Sie den Coloplast HilfsmittelPass mit sich. Er dokumentiert die von Ihnen verwendeten Produkte und hilft so bei Reisen mit dem Flugzeug. Zusätzlich können Sie Ihre verwendeten Produkte fotografieren, um evtl. Sprachbarrieren zu umgehen.

- › Anwender*innen berichten auch davon, dass sie ein Schreiben (auch in englischer Sprache) Ihrer*Ihres Ärztin*Arztes verfassen lassen und eine Kopie hiervon in jeden Koffer oben auflegen, um Kontrollen zu erleichtern.
- › Stellen Sie ein geeignetes Notfallset zusammen, das alles enthält, was Sie im Fall unvorhergesehener Ereignisse benötigen. Ob im Flugzeug oder im Auto, es ist immer hilfreich für Sie, Ihre Versorgung greifbar zu haben.

Auswirkungen von Temperatur auf Ihre Produkte

Die Temperatur beeinflusst Ihre Produkte. Berücksichtigen Sie dies beim Packen. Lassen Sie Ihre Artikel nicht im Handschuhfach liegen und führen Sie einige im Handgepäck mit sich, wenn Sie mit dem Flugzeug reisen.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Produkte stets bei Zimmertemperatur aufzubewahren. Eine kurze Lagerung der Produkte bei extremen Temperaturen (unter 0° C und über 60° C) wird sich allerdings nicht auf die Produktqualität auswirken. Daher können die Katheter auch dann im Aufgabegepäck



Coloplast
HilfsmittelPass

bleiben, wenn es kalt ist. Beachten Sie jedoch bitte, dass der Katheter sich steifer anfühlt, je kälter er gelagert wird. Es kann von Vorteil sein, den Katheter vor der Anwendung mit der Hand zu wärmen.

»Im Winter habe ich immer ein, zwei Reservekatheter in der Innenseite meiner Jacke. Die Katheter bleiben so auch bei Minustemperaturen angenehm warm.«

Alexander K.

Die Auswirkungen von heissem Klima auf Urinbeutel und Kondomurinal

Falls Sie einen Urinbeutel verwenden und Ihren Urlaub in einer wärmeren Gegend verbringen, denken Sie daran, dass das Kondomurinal möglicherweise nicht so lange hält wie sie es gewohnt sind, da Sie möglicherweise mehr schwitzen als üblich. Daher ist es wichtig, dass Sie ausreichend Kondom-

urinale mitnehmen, um entsprechende Reserve zu haben. Ausserdem bedenken Sie bitte, dass Sie ausreichend Urinbeutel mit sich führen, inklusive einer entsprechenden Reserve um auf Eventualitäten vorbereitet zu sein.

Tipps für Flugreisen

Wenn Sie Ihr Ticket buchen, ist es vielleicht vorteilhaft einen Sitzplatz nahe den Toiletten zu buchen. Dies könnte Ihnen einige Sorgen nehmen und Ihnen mehr Sicherheit geben.

Planen Sie Ihre Toilettenbesuche. So kann es z. B. hilfreich sein, sich möglichst kurz vor dem Boarding zu katheterisieren. Dann müssen Sie sich in der Luft nicht so sehr darum kümmern. Bei Langstreckenflügen ist es wichtig, den Katheterisierungsrythmus beizubehalten. Falls die Toiletten für Sie zu beengend sind, können Sie auch unter einer Decke auf Ihrem Sitzplatz katheterisieren. Hierfür eignet sich eine Set-Lösung, bei der ein Urinbeutel bereits integriert ist.

Der Beutel samt Katheter kann anschliessend in einem Sackerl zwischengelagert und bei nächster Gelegenheit entsorgt werden. Denken Sie an Wechselwäsche, falls doch mal etwas danebengeht.

Für ein unbeschwertes Gefühl bei der Sicherheitskontrolle

Vermeiden Sie Schwierigkeiten bei der Sicherheitskontrolle und legen Sie Ihren HilfsmittelPass vor – die Karte dokumentiert die von Ihnen verwendeten Produkte und hilft so bei Reisen mit dem Flugzeug bzw. erklärt, warum Sie bei der Sicherheitskontrolle eventuell etwas Unterstützung/mehr Privatsphäre benötigen könnten.

Flüssigkeiten im Handgepäck

Keiner der Coloplast Katheter fasst mehr Wasser als die erlaubte Grenze. Katheter sind durch die Verpackung hindurch sichtbar, wenn Ihr Gepäck das Röntgengerät am Flughafen passiert. Das bedeutet, dass Sie die Katheter nicht öffnen müssen, um sie dem Flughafenpersonal zu zeigen.

Denken Sie daran, dass die Flüssigkeitsmengen, die Sie im Handgepäck mitnehmen dürfen, begrenzt sind. Geben Sie, falls möglich, Flüssigkeiten zu Ihrem Aufgabepäck. Zu den Flüssigkeiten zählen: Sämtliche trinkbaren, flüssigen oder halbfesten Lebensmittel, Kosmetika und Toilettenartikel, Sprays, Cremes, Gels, Kontaktlinsenlösungen sowie andere Lösungen und Produkte ähnlicher Konsistenz (wie z. B. Händedesinfektionsmittel etc.). Bei Mitnahme von Flüssigkeiten im Handgepäck: Die Behälter dürfen nicht mehr als 100 ml enthalten und müssen in einer einzelnen, durchsichtigen, wiederverschliessbaren Plastiktüte transportiert werden, die ein Volumen von einem Liter nicht überschreiten darf. Es darf auch nur eine Plastiktüte pro Person mitgeführt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie vorab auf der Webseite des Flughafens, von dem Sie abreisen, bzw. bei der Fluglinie, mit der Sie fliegen.

Unterwegs eine Toilette finden

Gute Vorbereitung ist wichtig. Prüfen Sie an sämtlichen Orten, die Sie besuchen möchten, ob es dort Toiletten gibt. Dies kann besonders nützlich sein, wenn Sie auf eine mit dem Rollstuhl zugängliche Toilette angewiesen sind. Sie können sich dazu auch im Internet erkundigen – oder rufen Sie an den Orten an, falls Zweifel aufkommen. Prüfen Sie auch, ob für den Toilettenbesuch Gebühren zu zahlen sind, und sehen Sie nach, ob Sie genügend Kleingeld bei sich haben.

Das in der lokalen Sprache übliche Wort für »Toiletten« zu kennen, kann sehr hilfreich sein.

Falls Sie an einer Behinderung leiden, kann es hilfreich sein, einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen, den Sie jederzeit vorzeigen können. Fragen Sie dazu Ihre medizinische Fachkraft oder Ihre Selbsthilfegruppe.

Legen Sie Ihren Zeitplan fest

Planen Sie sämtliche Toilettenbesuche während Ihres Aufenthalts. Räumen Sie dafür Zeit vor oder nach einem Ereignis ein. Stellen Sie einen Wecker (evtl. auch telefonisch), wenn Sie Angst haben, eine Katheterisierung zu vergessen, was gerade durch Aufregung, Ablenkung oder Zeitverschiebung möglich sein kann.

WheelMate

Mit der WheelMate App finden Sie an vielen Orten weltweit Behinderten-WCs. Sie können damit nicht nur eine barrierefreie Toilette finden: Besucher*innen, die diese Toiletten bereits aufgesucht haben, können sie beurteilen und auf der Webseite einen Beitrag dazu verfassen – genauso wie Sie. Laden Sie WheelMate® für das iPhone/iPad oder Android-Geräte ganz einfach, wie jede andere App, herunter.



Tipps für Speisen und Getränke

Wir können uns alle hin und wieder erlauben, weniger streng mit uns zu sein und Regeln ab und zu nicht so genau zu nehmen, z. B. wenn wir im Urlaub sind, doch kann der Urlaub uns auch böse auf den Magen schlagen. Hier finden Sie Tipps zu geeigneten Speisen und Getränken für unbeschwerte Urlaubstage.

Wenn Sie in heißen Gegenden reisen, besteht das Risiko, dass Sie dehydrieren. Die meisten Menschen sollten versuchen, täglich 1,5–2 Liter Wasser zu trinken – wenn Ihnen Ihr medizinisches Fachpersonal nichts Gegenteiliges rät. Wenn es draussen heiss ist, sollten Sie sogar noch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig.

Gebote für die Wasserzufuhr

- › Kaufen Sie in Flaschen abgefülltes Wasser, wenn Sie die Trinkwasserqualität nicht kennen.
- › Putzen Sie Ihre Zähne nicht mit Leitungswasser – verwenden Sie stattdessen im Handel erworbenes Wasser aus der Flasche.
- › Trinken Sie unbedingt ausreichend Flüssigkeit (vermeiden Sie zu viel Süssgetränke sowie Koffein und Alkohol, da diese das Risiko einer Dehydrierung noch erhöhen).
- › Je nachdem, wohin Sie reisen, müssen Sie auch beim Verzehr von Eis, Obst und Gemüse achtsam sein.
- › Sie sollten stets eine Wasserflasche zur Hand haben, damit Sie häufig einen Schluck nehmen können.



Woher wissen Sie, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen haben?

Eine Möglichkeit, Ihren Flüssigkeitsspiegel zu bestimmen, besteht darin, die Urinfarbe zu beobachten. Wenn Sie gut mit Wasser versorgt sind, ist der Urin wahrscheinlich blass gefärbt und Sie müssen häufiger urinieren.

Was müssen Sie beim Essen berücksichtigen?

Achten Sie bei jedem Essen darauf, dass es »gut durch« zubereitet ist – besonders bei Fisch und Fleisch. Essen Sie möglichst ballaststoffreiche Speisen. Essen Sie besser kein rohes Gemüse, das mit Leitungswasser gewaschen wurde.

Sie verwenden ein Irrigationssystem?

In Ländern, in denen Sie dem Leitungswasser nicht trauen, sollten Sie Trinkwasser in Flaschen oder abgekochtes Wasser verwenden. Denken Sie daran, dass sich der Körper gegebenenfalls erst einmal an eine neue Zeitzone gewöhnen muss. Vielleicht essen Sie auch andere Nahrungsmittel, die ungewohnt auf den Darm wirken.

Diese Empfehlungen sind nicht vollständig. Wenn Sie Fragen oder Zweifel haben, sollten Sie sich stets an eine medizinische Fachkraft wenden oder an unser kostenfreies Coloplast ServiceTelefon 0800 777 070.



Intimität

Sexuelle Bedürfnisse, der Wunsch nach Nähe und Geborgenheit enden nicht mit einer neurologischen Erkrankung oder einer Querschnittlähmung.

Körperliche »Beeinträchtigung« und Sexualität werden nach wie vor tabuisiert. Wir möchten an dieser Stelle darüber sprechen, wie wichtig Sexualität und Nähe (nicht zuletzt auch für den Heilungsprozess) sind.

»Liebe bedeutet aber vor allem Nähe, Berührung, körperlicher Kontakt.«

Desmond Morris

Auch wenn Sie diesem Zitat zustimmen und Sie sexuell aktiv sein möchten, kann es doch sein, dass Ihre Blasen- und Darmprobleme sie zurückhalten.

Ein Schlüsselbestandteil der Sexualität ist die **positive Körperwahrnehmung**. Wer seinen Körper als attraktiv und begehrenswert empfindet, wird sich mit grösserer Wahrscheinlichkeit für ein gesundes und zufriedenstellendes Sexualleben engagieren. Auch wenn es anfangs schwierig ist: Versuchen Sie, sich mit Ihrer Erkrankung

und deren eventuellen Fortschreiten auseinanderzusetzen. Sprechen Sie mit Ihrer*Ihrem Partner*in offen über die Veränderungen in Ihrem Körper und über Ihre Gefühle. Liebe ist mehr als Sexualität. Prüfen Sie sich doch einmal selbst, wegen welcher Eigenschaften und Charakterzüge Sie Ihre*Ihren Partner*in lieben. Dies können Kleinigkeiten sein oder auch das Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen und Ruhe, das Ihre*Ihr Partner*in Ihnen vermittelt. Ein normaler Umgang mit der Krankheit erleichtert die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Stärken Sie Ihr Vertrauen in sich selbst und in Ihre*Ihr Partner*in.

Viele Betroffene wollen aber nicht mit Ihre*Ihr Partner*in über ihre Ängste und Beschwerden sprechen und ziehen sich oft abrupt aus dem gemeinsamen Sexualleben zurück. Ihre*Ihr unwissende Partner*in könnte sich dadurch wie vor den Kopf gestossen fühlen, da er die Beweggründe für die Enthaltensamkeit nicht kennt/nachvollziehen kann. Ein **offenes Gespräch** kann hier für alle entlastend sein – zu wissen, dass sich weder ein*e Liebhaber*in noch Liebesentzug hinter der distanzierten Art verbergen, kann für die*den Partner*in sehr erleichternd sein.

Wir möchten Ihnen mit den folgenden Tipps Anregungen und Ideen geben und Ihnen zeigen, dass es immer Möglichkeiten gibt. Wir möchten Sie ermutigen, Rat einzuholen und nicht im Stillen zu leiden. Bei bestehenden Unklarheiten, Fragen und Ängsten ist es ratsam, sich mit Ihrem persönlichen Fall an eine*n erfahrene*n Ärzt*in, Pflegepersonal oder eine spezialisierte Beratungsstelle Ihres Vertrauens zu wenden. An dieser Stelle sei auch an das Coloplast Beratungsservice hingewiesen, das gerne ein offenes Ohr für Ihre persönliche Anliegen hat (diskret, persönlich, hilfsbereit).

Auch Fachpersonal kann es Überwindung kosten, das Thema Sexualität von sich aus anzusprechen – eine Einstiegsfrage von Ihnen, kann das beidseitige Schweigen (das oft aus Gründen der Höflichkeit geschieht) brechen.

Sexualität beginnt im Kopf. Ein positives Selbstbild hilft, ein erfülltes Sexualleben zu erlangen. Zu spüren, dass Sie weiterhin begehrenswert sind, auch wenn sich Ihr Körper verändert

hat oder auch die Art und Weise, wie Sie von nun an Sex haben werden, trägt zu einem ganzheitlichen, erfüllten Leben bei.

Offenheit gegenüber dem*der Partner*in erleichtert es, über Ihre Ängste und Befürchtungen zu sprechen. Im Gegenzug sollte aber auch dem*der Partner*in die Möglichkeit haben, ihre*seine Gedanken mit Ihnen zu teilen. **Vertrauen, Gesprächsbereitschaft** und ein wenig **Experimentierfreude** können Ihnen helfen, sich in der intimen Zweisamkeit zu entspannen und ganz bei Ihnen zu sein. Sagen Sie Ihrer*Ihrem Partner*in oder Ihrer Partnerin, was Sie mögen und können und was nicht. Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrer*Ihrem Partner*in über Ängste bzgl. der Blasendarmfunktion, über notwendige Hilfsmittel, sexuelle Stellungen und Wünsche. Für Ihre*n Partner*in ist diese Situation wahrscheinlich genauso gewöhnungsbedürftig und das Gespräch hierüber sicher nicht einfach, aber es liegt an Ihnen beiden, die **Zukunft Ihrer Partnerschaft gemeinsam und aktiv zu gestalten.**

Intimität ist ein wichtiger Bestandteil einer Beziehung – hierfür soll ein Weg gefunden werden, der beiden Lust und Freude macht.

Können Sie sich nicht zu einem Gespräch mit Ihrer*Ihrem Partner*in überwinden oder ist die Reaktion wider Erwarten nicht so, wie Sie es sich gewünscht haben, gibt es noch immer die Möglichkeit, eine*n Paar- und Sexualtherapeut*in aufzusuchen.

Mit allen Sinnen geniessen

Rückenmarksverletzungen führen häufig zu einem teilweisen bis völligen Verlust der Empfindung unterhalb des Lähmungsniveaus. Das bedeutet allerdings nicht, dass es mit befriedigender Sexualität vorbei ist. Jeder hat individuelle Bedürfnisse und muss für sich selbst ausprobieren, was er erleben kann. Bestimmte erogene Zonen oberhalb der Verletzungshöhe sind oft in einem besonderen Masse empfindlich – Gesicht, Ohren, Hals oder Arminnenseiten. Setzen Sie alle Sinne ein: Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen. Schliesslich entstehen Orgasmen auch durch innere Erregung und

nicht allein durch den körperlichen Akt.

Mit einem gewissen Mass an Experimentierfreude werden Sie mehr und mehr darüber nachdenken was Sie können, als darüber, was sie nicht können – als positiver Nebeneffekt kann das Experimentieren, bzw. das Bewältigen einer gemeinsamen Hürde, Ihr Sexualleben geradezu beflügeln und das Vertrauen ineinander stärken. Probieren Sie Unterschiedlichstes aus und beobachten Sie, welche Auswirkungen das auf Ihre Empfindungen und auf eventuellen Harn-/Stuhlverlust hat.

Aus urologischer Sicht ist der ISK in Bezug auf Intimität ein **grosser Gewinn** an Freiheit. Durch die Entleerung der Blase unmittelbar vor dem intimen Kontakt ist ein ungewollter Urinverlust vermeidbar.



Ein bisschen Vorbereitung macht Ihre Zweisamkeit noch reizbarer. Es gibt wirklich nur wenige zusätzliche Vorsichtsmassnahmen, die Sie berücksichtigen sollten, wenn Sie unter einer Blasenstörung leiden. Einerseits um störenden Urinverlust zu vermeiden und andererseits um Harnwegsinfekten als unerwünschtem Guten-Morgen-Geschenk vorzubeugen.

Das intermittierende Katheterisieren sollte keinen Einfluss auf Ihr Sexualleben haben, jedoch sind Ihre Genitalien

im Zuge des Geschlechtsverkehrs Bakterien ausgesetzt – entweder durch Sie selbst oder durch Ihre*Ihren Partner*in. Befolgen Sie folgende Tipps vor, während und nach dem Sex, um die Anzahl an Bakterien zu minimieren:

Vor dem Sex

Damit es nicht zu unangenehmen Überraschungen kommt, sollten Sie Ihre Blase vor dem Geschlechtsverkehr vollständig entleeren, da eine volle Blase ein idealer Nährboden für

Bakterien ist. Vor und nach dem Katheterisieren und dem Verkehr empfiehlt es sich, die Genitalien zu waschen oder zu duschen, um Bakterien wegzuspülen.

Während des Sex

Eine Querschnittslähmung führt bei Frauen häufig dazu, dass die Scheide nicht richtig feucht wird. Ein wasserlösliches Gleitmittel kann dabei helfen, die Reibung und Reizung, die Harnwegsinfekte (HWI) begünstigen können, im Genitalbereich zu minimieren. Überdenken Sie auch die Wahl des Verhütungsmittels, das Sie verwenden möchten. Die Verwendung von Diaphragma und Spermiziden kann Irritationen hervorrufen, die HWI begünstigen. Menschen, die regelmässig auftretende HWI im Zusammenhang mit sexueller Aktivität beobachten, sollten mit ihrer*m Gynäkolog*in die Wahl der Verhütung überdenken. Männer haben die Befürchtung, dass sie durch die Aufregung eventuell ein wenig Urin verlieren können. In diesem Fall raten wir zur Benutzung eines Kondoms.

Nach dem Sex

Leeren Sie Ihre Blase unmittelbar nach

dem Sex, auch wenn sich nur eine geringe Menge Urin in der Blase befindet. Das Entleeren hilft dabei, Bakterien aus der Harnröhre zu spülen. Trinken Sie ausserdem 2 – 3 Gläser Wasser. Ziel ist es, einen kontinuierlichen Urinfluss zu haben, um potentielle Bakterien aus der Blase und Harnröhre auszuspülen.

Menschen mit Blasenfunktionsstörung gehen, wenn es um Sex geht, ganz unterschiedlich an dieses Thema heran:

- › Sie beginnen ihr Vorspiel in der Badewanne oder Dusche
- › Ein Hoppala kann mal passieren, sie lachen darüber
- › Intimität kann vieles sein, zum Beispiel eine Massage
- › Das Bett kann mit Matratzenschonern, Bettunterlagen oder Tüchern ausgelegt werden

Hilfsmittel für die Männlichkeit

Auch Männer mit einer Querschnittslähmung brauchen nicht auf ihre »Männlichkeit« zu verzichten. Ungefähr 80% aller Querschnittgelähmten haben eine Erektionsstörung, also ist die Erektion zu kurz, nicht stark

genug, oder es kommt zu gar keiner Erektion. Dies hat nicht nur Einfluss auf das Sexualleben, sondern eventuell auf das Selbstbewusstsein. Es gibt vielfältige Methoden, die dennoch eine Erektion ermöglichen. Beispielsweise kann durch die Einnahme von Medikamenten eine ausreichende Erektion erreicht werden. Eine andere Möglichkeit, eine Erektion zu bekommen, ist die Schwellkörperinjektionstherapie (SKAT). Hierbei muss ein Medikament in den Penis gespritzt werden. Diese Methode führt zu einer sofortigen Erektion. Eine weitere Möglichkeit ist die Therapie, bei der ein Wirkstoff in die Harnröhre eingeführt wird und durch Massieren des Penis kommt der Wirkstoff zum Schwellkörper. Hier kommt es zu einer medikamentös herbeigeführten Erektion (Medikamentöses Urethrales System zur Erektion).

Sie müssen allerdings nicht unbedingt Medikamente einnehmen oder injizieren, um eine Erektion zu ermöglichen. Ziehen Sie auch die Verwendung von Penis- bzw. Erektionsring oder Penis-/Vakuumpumpen in Betracht. Besprechen Sie die unterschiedlichen

Therapieformen, evtl. Risiken und Nebenwirkungen, sowie entstehende Kosten auf jeden Fall mit Ihrer*Ihrem Urologin*Urologen.

Kinderwunsch

Der Wunsch nach einer eigenen Familie scheint nach der Diagnose Querschnittlähmung oft in weite Ferne zu rutschen, was allerdings nur ein hartnäckiges Vorurteil ist.

Wenn Sie und Ihr*e Partner*in eine Familie gründen wollen, sollten Sie wissen, dass es heutzutage viele Methoden gibt, um eine Befruchtung herbeizuführen. Es ist hierfür ohne Belang, ob Sie einen natürlichen Samenerguss haben können oder ob er künstlich herbeigeführt werden muss. Das Ausschlaggebende ist die Qualität der Spermien, die wiederum nicht mit der Tatsache zusammenhängt, dass Sie im Rollstuhl sitzen.

Wenn Sie einen Kinderwunsch haben, sollten Sie mit einer*einem Urologin*Urologen Ihres Vertrauens sprechen und Ihren Wunsch äussern.



Einmalkatheter Frauen

SpeediCath® Compact Eve

Erhältlich in den Grössen:
CH 10 – 14
Katheterlänge: 9 cm
Spitze: Nelaton



SpeediCath® Compact und SpeediCath® Compact Plus

Erhältlich in den Grössen:
CH 6 – 14
Katheterlänge: 7 cm
Spitze: Nelaton



Sofort gebrauchsfertiger Kompaktkatheter

- › Dreieckige Form für leichte Handhabung, kann nicht wegrollen
- › Sehr diskret – Design eines Beauty-Produktes
- › Tropfsicher wiederverschliessbar
- › Mit Beutel konnektierbar/ Konnektor inkludiert
- › Platzsparende Lagerung

Sofort gebrauchsfertiger Kompaktkatheter

- › Sehr diskret und klein
- › Platzsparende Lagerung
- › Mit Beutel konnektierbar/ Konnektor separat erhältlich

Bestellen Sie kostenlos Muster unter de.coloplast.ch/isk-frau oder scannen Sie den QR-Code.



SpeediCath® Compact Set

Erhältlich in den Grössen:
CH 10 – 14
Katheterlänge: 9 cm, 750 ml
Spitze: Nelaton



Sofort gebrauchsfertiger Kompaktkatheter

- › Merkmale wie SpeediCath® Compact mit bereits integriertem Urinbeutel (Fassungsvolumen: 750ml)
- › Noch dezenter im Design

SpeediCath® Standard

Erhältlich in den Grössen:
CH 6 – 16
Katheterlänge: 20 cm
Spitze: Nelaton



Sofort gebrauchsfertiger Katheter

- › Mit Beutel konnektierbar/ Konnektor inkludiert
- › Klebepunkt und Abziehlasche zum leichteren Öffnen bei eingeschränkter Handfunktion

Die SpeediCath® Vorzüge, die jeder SpeediCath® besitzt

- › Sofort einsatzbereit, da in sterile Flüssigkeit eingebettet
- › Triple Action Coating Technology für den dreifachen Schutz der Harnröhre
- › Beschichtung hat ähnliches Feuchtigkeitsmilieu wie das der Harnröhre
- › Ohne PVC und frei von Phtalaten/Weichmachern

Einmalkatheter Männer

SpeediCath® Flex

Erhältlich in den Grössen:
CH 10–16
Katheterlänge: 33 cm
Spitze: Kugel



Sofort gebrauchsfertiger Katheter mit trockener Schutzfolie

- › Flexibler, weicher Katheter
- › Elastischer Griff für sauberes und hygienisches Einführen
- › Weiche Kugelspitze – auch schwierige Harnwege können einfach passiert werden
- › Wiederverschliessbar
- › Mit Beutel konnektierbar/ Konnektor inkludiert
- › Klebepunkt und Abziehlasche zum leichteren Öffnen bei eingeschränkter Handfunktion

SpeediCath® Compact

Erhältlich in der Grösse:
CH 12/18
Katheterlänge: 30 cm
Spitze: Nelaton



Sofort gebrauchsfertiger Kompaktkatheter

- › Kompakter, steifer Katheter
- › Wiederverschliessbar
- › Mit Beutel konnektierbar/ Konnektor inkludiert
- › Teleskopprinzip macht ihn so klein – platzsparende Lagerung

Bestellen Sie kostenlos Muster unter de.coloplast.ch/isk-mann oder scannen Sie den QR-Code.



SpeediCath® Compact Set

Erhältlich in der Grösse:
CH 12/18
Katheterlänge: 30 cm, 750 ml
Spitze: Nelaton



Sofort gebrauchsfertiger Kompaktkatheter

- › Merkmale wie SpeediCath® Compact mit bereits integriertem Urinbeutel (Fassungsvolumen: 750ml)
- › Noch dezenter im Design
- › Teleskopprinzip macht ihn so klein

SpeediCath® Standard

Erhältlich in den Grössen:
CH 8–16
Katheterlänge: 40 cm
Spitze: Nelaton oder Tiemann



Sofort gebrauchsfertiger Katheter

- › Mit Beutel konnektierbar/ Konnektor inkludiert
- › Klebepunkt und Abziehlasche zum leichteren Öffnen bei eingeschränkter Handfunktion

Die SpeediCath® Vorzüge, die jeder SpeediCath® besitzt

- › Sofort einsatzbereit, da in sterile Flüssigkeit eingebettet
- › Triple Action Coating Technology für den dreifachen Schutz der Harnröhre
- › Beschichtung hat ähnliches Feuchtigkeitsmilieu wie das der Harnröhre
- › Ohne PVC und frei von Phtalaten/Weichmachern

Jetzt NEU: SpeediCath® Flex Set

SpeediCath® Flex Set verbindet die bewährten Eigenschaften des bekannten Flex Katheters mit einem integrierten Beutel. Egal ob zu Hause oder unterwegs – dank des neuen integrierten Beutels wird das Katheterisieren noch einfacher und unkomplizierter.



Flexibel, sanft und gleitfähig

- › Flexible Kugelspitze für sanftes Einführen
- › Hohe Gleitfähigkeit dank der Beschichtung mit der Triple Action Coating Technology
- › Weicher Katheter



Intuitiv und einfach zu handhaben

- › Türkisfarbene Symbole leiten durch die Anwendung
- › Einfaches und tropfsicheres Katheterisieren
- › Intuitives Design



Für eine hygienische ISK-Routine

- › Elastischer Griff zum Navigieren
- › Aussen trockene Schutzfolie für berührungsfreies Katheterisieren
- › Aufreisshilfe und Haltetaschen zum kontrollierten Entleeren



Überall diskret einsetzbar

- › Hohe Diskretion dank kompakter Verpackung
- › Mit fest verbundenem und durchdachten Urinbeutel
- › Überall einsetzbar – ob zuhause oder unterwegs

Hilfreiche Kontakte

Weitere Infos erhalten Sie auch bei den folgenden Institutionen, Gesellschaften und Internet-Portalen.

Coloplast ServiceTelefon

Coloplast hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, die ständig oder vorübergehend mit einer körperlichen Beeinträchtigung leben müssen, einen weitgehend normalen, unkomplizierten Lebensalltag zu ermöglichen. Produkte sind dabei nicht alles. Service hat bei uns einen hohen Stellenwert: Es wird gelebt.

Unsere kompetenten Mitarbeiter des Coloplast ServiceTelefons stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie beraten Sie bei allen Fragen rund um Blasen- und Darmfunktionsstörungen.

Wir sind für Sie da

Montag bis Donnerstag 8.00 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr, Freitag 8.00 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr oder schreiben Sie uns eine E-Mail an consumercare@coloplast.com.

ServiceTelefon 0800 777 070

Coloplast AG
Euro-Business-Center
Blegistrasse 1
CH-6343 Rotkreuz
Tel. 041 79979-79
Fax 041 79979-40
swissinfo@coloplast.com
www.coloplast.ch

euro-key

Pro Infirmis
4153 Reinach
Tel. 0848 0848 00
info@eurokey.ch
www.eurokey.ch

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

Gewerbestr. 12
8132 Egg
Tel. 044 994 74 30
nfo@inkontinex.ch
www.inkontinenx.ch

ParaHelp

Guido A. Zäch-Strasse 1
6207 Nottwil
Tel. 041 939 60 60
info@parahelp.ch
www.paraplegie.ch/parahelp/

Schweizerische Interessengemeinschaft für Urologiepflege (SIGUP)

www.sigup.ch
www.sigup.ch/kontakt-urotherapie
E-Mail: info@sigup.ch

Schweizerische Gesellschaft für Urologie (SGU)

www.swissurology.ch/patienten
E-Mail: info@swissurology.ch

Öffentliches Verkehrsnetz

SBB Call Center Handicap
Tel. 0800 007 102
www.sbb.ch

Fahrplan › Reisehinweise ›
Reisen mit eingeschränkter Mobilität

Selbsthilfegruppe (allgemein)

www.selbsthilfeschweiz.ch

Ein Portal auf dem man schweizerische Selbsthilfegruppen für den individuellen Anlassfall finden kann.

Selbsthilfegruppe der schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

www.multiplesklerose.ch

Selbsthilfegruppe Spina bifida und Hydrocephalus

www.spina-hydro.ch

Coloplast übernimmt keine Gewähr für die Informationen/ Webseiten dieser Institutionen/Vereine/Portale.

Erklärung der Fachbegriffe

Anamnese

Hierbei wird die Krankheitsgeschichte umfassend erörtert und festgehalten. Es werden sowohl gegenwärtiger als auch vergangener Krankheitsverlauf/ Gesundheitsprobleme/Operationen etc. festgehalten und auch eventuell vorhandene Krankheitsgeschichten der Familie miterfasst.

Darm

Besteht aus Dünndarm, Dickdarm (Colon) und Rektum und bildet den letzten Teil des Verdauungstraktes.

Dauerkatheter

Ein Katheter, der ständig in der Blase verbleibt, um den Urin dauerhaft abzuleiten. Am häufigsten wird der Katheter durch die Harnröhre eingeführt (transurethraler Katheter). Manchmal wird der Katheter auch durch einen kleinen chirurgischen Einschnitt in der Bauchdecke eingeführt (suprapubischer Katheter). Dauerkatheter werden mit einem sterilen Beutel verbunden, um den Urin aufzufangen.

Detrusor

Blasenmuskel. Die Blase ist ein Hohlorgan, das eigentlich aus einem Muskel besteht, dem Detrusor.

Einlauf

Ein Verfahren zur Einleitung von Flüssigkeit in Rektum und Darm über den Anus, das zur vollständigen Darmentleerung angewendet wird.

Fingerstimulation

Ein Verfahren, das bei Patient*innen, die nicht selbst in der Lage sind, ihren Darm zu entleeren, zur Abführung des Stuhls aus dem Rektum behilflich ist. Dies wird mittels Stimulation des unteren Darmabschnitts durch einen Finger erreicht.

Harnwegsinfektion

Eine (meist bakterielle) Infektion, die innerhalb des Harnsystems auftritt. Die häufigste Bakterienart, die eine Harnwegsinfektion verursacht, wird »Escherichia coli« genannt. In der Regel werden Bakterien durch Proteine daran gehindert, in die Blase einzudringen. Sie werden durch die Harnentleerung einfach aus dem Körper ausgeschieden.

Anzeichen:

stark eingetrübter und übel riechender Urin, Inkontinenz, Fieber, allgemeines Unwohlsein, verstärkte Spastiken; bei inkompletter Schädigung des Rückenmarks und Teilsensibilität starkes Brennen in Blase und Harnröhre.

Mögliche Ursachen:

ständig durchnässte Wäsche, Hygienedefizite, Abflussbehinderung mit Restharnbildung, unsachgemäßer Katheterismus, unzureichende Flüssigkeitsaufnahme.

Hydrophilbeschichtung

Ein Polymerüberzug, der bei Kontakt mit Wasser zu einem gleitfähigen Film auf der Katheteroberfläche anschwillt und somit die Katheterisierung erleichtert.

Inkontinenz

Unfreiwilliger Verlust von Urin und/ oder Stuhl, was ein hygienisches und soziales Problem ausmacht.

Intermittierender Katheter

Ein Katheter, der nur für kurze Zeit durch die Harnröhre eingeführt wird, um Urin aus der Blase abzuleiten. Viele Patient*innen können lernen, dieses Verfahren selbst durchzuführen, solange sie körperlich in der Lage sind, die Harnröhre zu erreichen, und über die benötigte Fingerfertigkeit verfügen.

Katheterisierung

Der Prozess des Einführens eines Katheters in den Körper, um z. B. Harn abzulassen.

Hämaturie

Blut im Urin; mögliche Ursachen Harnwegsinfektionen, Katheterverletzungen, Steinleiden, Blutgerinnungsstörungen, Verletzungen, Medikamentennebenwirkungen, Tumorerkrankungen. Beim Auftreten einer Hämaturie unverzüglich einen Urologen/eine Urologin konsultieren.

Harnröhrenstriktur

Verengung der Harnröhre infolge von Verletzungen; mögliche Ursache: Katheterverletzungen, häufig durch transurethrale Dauerkatheter; Beseitigung durch einen operativen Eingriff.

neurogen

Von den Nerven ausgehend.

Neurogene Blase

Funktionsstörung der Blase infolge von Krankheit oder Schädigung des zentralen Nervensystems oder der peripheren Nerven, die an der Steuerung der Harnentleerung beteiligt sind.

Neurogener Darm

Funktionsstörung des Darmes infolge von Krankheit oder Schädigung des zentralen Nervensystems oder der peripheren Nerven, die an der Steuerung der Darmentleerung beteiligt sind.

Nierenkolik

Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüche oder Fieber. Mögliche Ursache: Abflusshindernis in Form von Steinen oder durch eine Verengung im Bereich des Nierenbeckens oder der Harnleiter; beim Auftreten einer Nierenkolik unverzüglich eine*n Ärzt*in aufsuchen.

Nichttraumatische Rückenmarksverletzung

Ist eine Schädigung des Rückenmarkes, die durch verschiedene Krankheiten verursacht wird. Dies kann durch z. B. Multiple Sklerose, Krebs, Schädigung der Blutgefäße, Entzündungen oder degenerative Erkrankungen hervorgerufen werden.

Obstipation

Obstipation beschreibt das subjektive Gefühl, den Darminhalt nicht in adäquater Häufigkeit, ausreichender Menge oder nur unter Beschwerden ausscheiden zu können.

Parasympathikus

Der Teil des Nervensystems, der für die nichtwillentliche Steuerung von Körperfunktionen wie z. B. Herzschlag zuständig ist.

Peristaltik

Eine koordinierte Muskelkontraktion, die z. B. Stuhl durch den Darm transportiert.

Reflexblase

Unvermögen, Urin zu halten, da die Blasenmuskeln spontan kontrahieren, wenn sich die Blase mit Urin füllt. Der Betroffene bemerkt den Entleerungsvorgang nicht, und es kommt zur Inkontinenz (unbeabsichtigtes Entleeren).

Reflexdarm

Auch wenn der Afterschliessmuskel normalerweise verschlossen bleibt, öffnet er sich reflexartig, wenn das Rektum voll ist. Der Darm kann sich jederzeit entleeren, wenn er nicht einem speziellen Darmmanagement unterzogen wird. Der Betroffene kann nicht mehr spüren, wann der Darm gefüllt ist.

Reflux

Zurückfließen von Urin in die Nieren; kann durch eine sogenannte Video-Urodynamik (siehe nächste Seite) erkannt werden. Mögliche Ursache: überhöhter Druck in der Blase.

Rückenmark

Ein vom Gehirn ausgehendes langes, dünnes, röhrenförmiges Nervengewebsbündel zur Versorgung der Zellen. Es ist die Hauptnervenbahn des menschlichen Körpers zum Austausch von Informationen.

Schlaffe Blase

Unvermögen, Urin abzulassen. Die Blase ist muskelschwach und kann nicht mehr angemessen kontrahieren. Es besteht das Risiko, dass sie sich überdehnt, geschädigt oder infiziert wird, da der Betroffene nicht spüren kann, wann die Blase voll ist. Zusammen mit dem Urin verbleiben auch Bakterien in der Blase, die diese angreifen können. Ein geeignetes Blasenmanagement hilft, die Gefahr einzudämmen.

Schlaffer Darm

Bei einem schlaffen Darm ist der Afterschliessmuskel (der normalerweise den Anus geschlossen hält) entspannt und bleibt geöffnet. Dies führt oft zu einem unbeabsichtigten Entleeren des Darmes.

Suprapubische Ableitung

Urinableitung über die Bauchdecke durch einen minimalen operativen Eingriff.

Transurethrale Ableitung

Ableitung durch die Harnröhre mit einem Dauerkatheter oder intermittierenden Einmalkatheter.

Urodynamische Kontrolle (Video-Urodynamik)

Untersuchungsmethode, die die Druckverhältnisse in der Blase erfasst; ermöglicht die Feststellung des maximalen Blasenvolumens und dadurch den Zeitpunkt des unfreiwilligen Urinverlustes; bedeutsam für die individuelle Festlegung der Katheterisierungsfrequenz.

Urogramm

Röntgenkontrastmitteluntersuchung zur Beurteilung des Nierenbeckens und der Harnleiter; angewendet bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen zum Ausschluss von Fehlbildungen und Lageveränderungen, bei Blut im Urin zum Ausschluss von Tumoren oder Steinen und Steinleiden.

Zwischenanamnese

Erfassung des Krankheitsverlaufes zwischen zwei Besuchen bei der*dem Ärzt*in.



Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Fachkräften und Anwendern finden wir gemeinsam neue Wege für eine bessere Versorgung.

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

Ostomy Care / Continenz Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology



Coloplast AG
Euro-Business-Center
Blegistrasse 1
CH-6343 Rotkreuz
Tel. +41 41 79979-79
Fax +41 41 79979-40
swissinfo@coloplast.com

220N CMS 406 D / PM-21969

www.coloplast.ch The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.
© 2022-10. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.