

Intermittierender Selbstkatheterismus

Informationen für ein gesundes Blasenmanagement



Inhalt

3	Vorwort
4	Aufbau und Funktion der Harnorgane
5	Aufbau der Harnblase
6	Der weibliche Harntrakt
7	Der männliche Harntrakt
8	Die Blasenfunktionsstörung
9	Formen der Blasenfunktionsstörungen
12	Neurogene Blasenfunktionsstörung
14	Der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK)
15	Mögliche Indikationen
15	Wann kommt ISK in Frage?
16	Frequenz
18	Aufbau eines Katheters
24	Coloplast Produkte
26	Katheterisieren für Frauen
28	Katheterisieren für Männer
30	Katheterisieren beim Pouch
32	ISK bei Kindern
33	Fremdkatheterismus
34	Tipps rund ums Katheterisieren
38	Kontrolle und Routine
40	Nützliche Hinweise
41	Katheterisierungstagebuch
42	Darmmanagement bei neurologischen Erkrankungen und Querschnittlähmung
44	Nützliches für den Alltag
46	Unterwegs und auf Reisen
50	Tipps Speisen und Getränke
52	Katheterisieren und Partnerschaft
56	Coloplast ServiceTelefon
58	Hilfreiche Kontakte
60	Erklärung der Fachbegriffe

Komfort und Sicherheit gehören zusammen!

Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie, dass Blasenfunktionsstörungen allein in Ländern wie Österreich und der Schweiz für jeweils 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 ver-

schiedenen 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.

Um eine bessere Lesbarkeit zu erreichen, wird auf geschlechtsneutrale Formulierungen verzichtet. Es versteht sich jedoch von selbst, dass sich alle personenbezogenen Bezeichnungen auf alle Geschlechter beziehen.

Freuen Sie sich auf eine interessante Lektüre!



Ihr Uwe Papenkordt
Coloplast GmbH, Medical Advisor

* Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche und Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich

Aufbau und Funktion der Harnorgane

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

Zu den Ausscheidungsorganen des Menschen gehören die Nieren, die Harnblase sowie die ableitenden Harnwege, nämlich die Harnleiter zwischen Niere und Blase und die Harnröhre.

Die Nieren

Aufgabe der Nieren ist es, als eine Art Kläranlage des Organismus Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Der fortlaufend produzierte Urin nimmt die Abfallprodukte auf und leitet sie über die Harnleiter in die Harnblase, wo er bis zur Ausscheidung gespeichert wird.

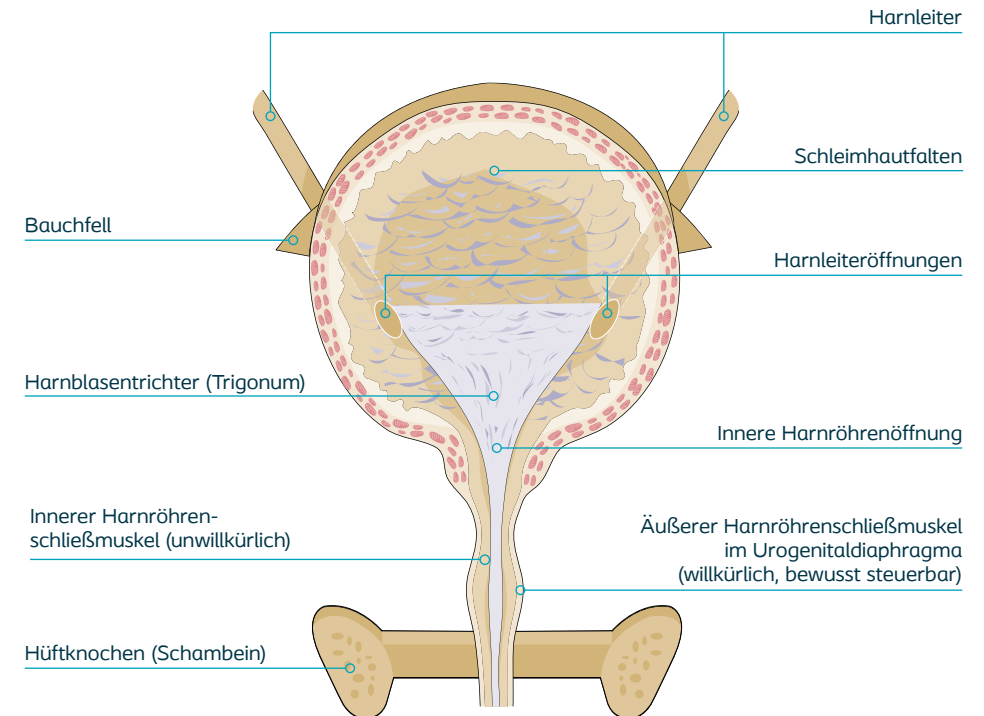
Die Harnblase

Die Harnblase ist ein muskuläres Hohlorgan mit großer Flexibilität. Das Fassungsvermögen beträgt bei Erwachsenen ca. 300 bis 500 ml. Wegen der Speicherkapazität wird die Blase typischerweise 4- bis 6-mal täglich entleert. Eine gefüllte Blase kann

man gut am Unterbauch ertasten. Für das Zurückhalten des Urins (Kontinenz) sorgen zwei Ringmuskeln: ein innerer, der nicht beeinflussbar ist, und ein äußerer, der bewusst gesteuert wird. Darüber hinaus ist für die Kontinenz eine funktionierende Beckenbodenmuskulatur von Bedeutung.

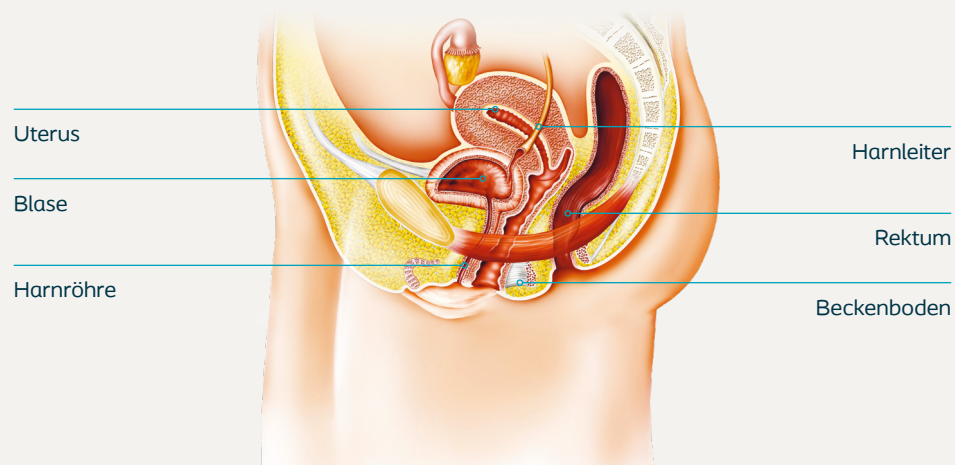
Die Nervenverbindungen zwischen Harnblase und Gehirn sind unter anderem für die bewusste Steuerung der Blasenentleerung zuständig. In der Blase befinden sich Sensoren, die über das Rückenmark mit dem Gehirn verbunden sind. Sie melden es dem Gehirn, wenn die Blase gefüllt ist. Daraufhin gehen Nervenimpulse vom Gehirn zur Blase und zu den Schließmuskeln. Die Schließmuskeln öffnen sich, die Blase zieht sich zusammen (Kontraktion) und wird entleert.

Aufbau der Harnblase



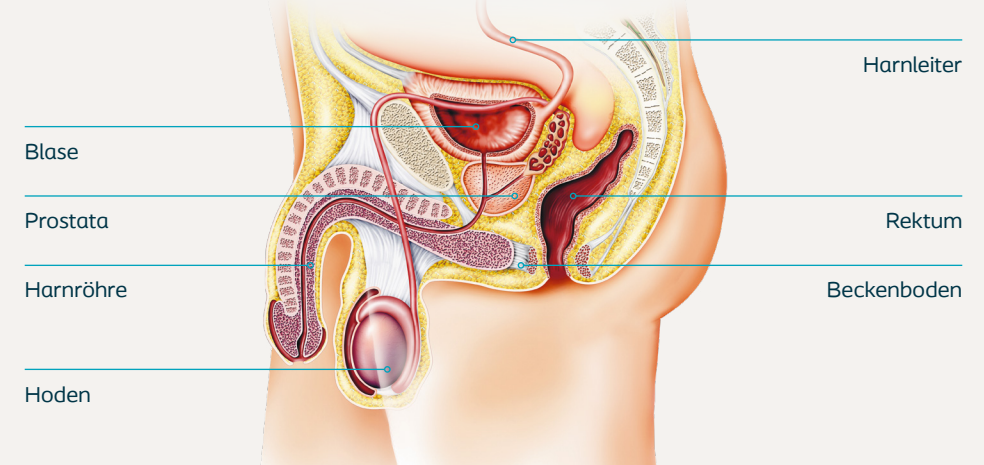
Der weibliche Harntrakt

Die Harnröhre der Frau ist 3 bis 5 cm lang, hat im ausgedehnten Zustand einen Durchmesser von etwa 8 mm 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).



Der männliche Harntrakt

Die Harnröhre des Mannes ist s-förmig gekrümmt und 20 bis 25 cm lang. Ihr Durchmesser beträgt ebenfalls ca. 8 mm. 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).





Die Blasenfunktionsstörung

Blasenfunktionsstörungen sind Erkrankungen der unteren Harnwege, bei denen die normale Funktion der Harnblase beeinträchtigt ist. Sie können als Begleitscheinung verschiedener Grunderkrankungen auftreten oder als eigenständige Erkrankung bestehen. Dabei werden sowohl Störungen der Blasenfüllung (Speicherphase) als auch der Blasenentleerung (Miktionsphase) erfasst. Die Ursachen können neurogen oder nicht-neurogen bedingt sein. Da Blasenfunktionsstörungen die Lebensqualität erheblich einschränken und unbehandelt zu Folgeerkrankungen und Komplikationen führen können, ist eine frühzeitige und umfassende Abklärung sowie eine geeignete Therapie von großer Bedeutung.*

Blasenfunktionsstörungen können in verschiedenen Formen auftreten.

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.

Formen der Blasenfunktionsstörungen

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

1. Dranginkontinenz / eine überaktive Blase

In diesem Fall leiden die Betroffenen in erster Linie an häufigem Harn-drang, 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 Waserhahns gereizt.

2. Mischharninkontinenz

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

3. 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 Restharmenge zunimmt und es zu einem Überlaufen der Blase kommt.

4. 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.

* Panicker JN. Neurogenic Bladder: Epidemiology, Diagnosis, and Management. Semin Neurol. 2020;40(5):569-579.

* in Anlehnung an die Bezeichnung der Deutschen Kontinenz Gesellschaft.

Hier ein paar Beispiele

- › Die Hirnleistung nimmt ab und so kann es dazu kommen, dass der Harndrang 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.
- › 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

Chronisches Schmerzsyndrom der Blase / des kleinen Beckens

Bei diesem Krankheitsbild treten eine überaktive Blase mit häufigem, star-

kem 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 Blasenschleimhautveränderungen hervorgerufen wird, verstärkt. Eine andere Bezeichnung dieses Krankheitsbildes ist »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.

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. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr zu neurologisch bedingten Blasenfunktionsstörungen.



Neurogene Blasenfunktionsstörung

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.

1. Verstärkte Spastik von Blase und Schließmuskel

Die sogenannte spinale Reflexblase zieht sich aufgrund der Spastik nicht kontrollierbar zusammen. Zusätzlich verhindert die Spastik des Schließmuskels den Urinabfluss. Es kommt zu einem überhöhten Druck in der Blase. Die Folge ist eine unfreiwillige, spontane Blasenentleerung.

2. Verstärkte Spastik der Blase und Schließmuskeler schlaffung

Eine verstärkte Spastik der Blase führt in Verbindung mit einem erschlafften Schließmuskel zu einem Missverhältnis zwischen Blaseninnendruck und Schließmuskelverschlussdruck. Der erschlaffte Schließmuskel kann schon bei einem geringen Blasenvolumen den Urin nicht mehr sicher zurückhalten.

3. Reflexlose Blase und verstärkte Spastik des Schließmuskels

Die reflexlose Blase kann sich zum Entleeren nicht mehr zusammenziehen. Die Spastik des Schließmuskels trägt zusätzlich dazu bei, dass sich die Blase nicht entleeren kann. Kommt es durch eine überfüllte Blase zu einem überhöhten Innendruck, führt dies zu unkontrolliertem Urinverlust.

4. Reflexlosigkeit von Blase und Schließmuskel

Blase und Schließmuskel sind nicht mehr tätig, sodass eine kontrollierte Blasenentleerung nicht möglich ist. Die schlaffe Blase kann sich zum Entleeren nicht mehr zusammenziehen. Durch die Reflexlosigkeit des Schließmuskels kommt es schon bei einem sehr niedrigen Blasenvolumen zu unkontrolliertem Urinabgang.

Inkontinenz, ein unkontrollierter, unfreiwilliger Urinverlust als Folge von Blasenfunktionsstörungen, kann durch ein konsequentes Blasenmanagement vermieden werden. Der intermittierende Selbstkatheterismus ist ein effektives Mittel, die Urinausscheidung selbst zu kontrollieren (ggf. in Kombination mit medikamentöser Unterstützung).



Der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK)

Blasenfunktionsstörungen gehören in Österreich und der Schweiz zum Alltag von jeweils rund einer Million Menschen. Viele von ihnen leben dank Selbstkatheterismus unabhängig.

Experten empfehlen Menschen, die unter neurogenen Blasenfunktionsstörungen leiden, den ISK. Dies bedeutet, dass man seine Blase mithilfe eines Einmalkatheters 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 Funktionsstörung entscheidet über die richtige Katheterisierungsform.

Einfach und sicher katheterisieren

Der ISK ist bei neurogenen Blasenfunktionsstörungen die sicherste und modernste Methode, die Blase zu entleeren. Ob sie sich anwenden lässt, sollte in jedem Fall durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt geprüft werden. Ist der ISK nicht durchführbar, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt prüfen, welches Harnableitungsverfahren für Sie infrage kommt.

Vorteile und Ziele

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der ISK im Vergleich zur Dauerableitung die sicherere Entleerungsmethode darstellt, da mit diesem Verfahren das Risiko urologischer Komplikationen wie Harnröhrenverletzungen und Harnwegsinfekte drastisch reduziert wird.

Mit Sicherheit mehr Lebensqualität

Der Schutz der Nieren (oberer Harntrakt) ist das oberste Ziel. Er wird durch den ISK erreicht, da die Speicher- und Entleerungsfunktion der Harnblase bei dieser Methode erhalten bleibt. So kann Organschäden vorgebeugt werden. Das Einhalten der Katheterisierungsfrequenz, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ein aseptischer Katheterisierungsvorgang und regelmäßige Kontrolluntersuchungen tragen zum erfolgreichen Katheterisieren bei und bewirken so mehr Mobilität und Diskretion. Nach dem Erlernen des ISK können Sie sich selbst versorgen und gewinnen mehr Unabhängigkeit.

Wann kommt ISK in Frage?*

- › Querschnittlähmung
- › Spina bifida (offener Rücken)
- › Multiple Sklerose
- › Blasenlähmung als Folge 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. Botulinumtoxin)
- › Abflussbehinderung, z. B. bei gutartiger Prostataerkrankung
- › Beckenringfrakturen
- › Psychogene Krankheiten
- › Tumorerkrankungen

Voraussetzungen

Damit sich der ISK erfolgreich durchführen lässt, sind verschiedene Voraussetzungen zu erfüllen: An erster Stelle stehen die Motivation und Lernbereitschaft der Anwender. Darüber hinaus ist eine ausreichende Arm- und Handfunktion für die Durchführung der Blasenentleerung sowie das selbst-

ständige Aus- und Ankleiden wichtig. Motorische Einschränkungen können den ISK erschweren. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, Einführhilfen zum Katheterisieren zu verwenden oder Personen aus dem familiären Umfeld um Hilfe zu bitten.

* exemplarisch ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Frequenz

Um das Verfahren sicher zu praktizieren, wird in enger Zusammenarbeit mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt die Frequenz für das Katheterisieren festgelegt. Die Katheterisierungsfrequenz liegt durchschnittlich bei 4- bis 6-mal pro Tag, angepasst an den natürlichen Entleerungsrhythmus. Die Frequenzen können aufgrund verschiedener Blasen volumina variieren.

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

Das Aufnahmevermögen kann durch medikamentöse oder operative Inter-

ventionen 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 6-mal täglich beibehalten und ein maximales Blasen volumen von 500 ml möglichst nicht überschritten werden.



TIPP

Möchten Sie sich die Anwendung noch einmal in Ruhe erklären lassen? Anwendungsfilme zum ISK bietet Ihnen Coloplast im Internet an unter:

de.coloplast.ch/isk-anleitung-mann
de.coloplast.ch/isk-anleitung-frau



Mann



Frau

Drei Anwender 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 umzu-gehen 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. Erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, um Verletzungen zu vermeiden.

Die Augen

Jeder Katheter besitzt in der Katheterwand Ablauföffnungen für den Urin, die sogenannten Augen. Bei modernen Kathetern sind diese poliert und beschichtet, sodass Verletzungen der Harnröhre vorgebeugt werden. Der innovative Katheter Luja™ verfügt über die einzigartige Micro-hole Zone Technology™ mit Mikro-Öffnungen und sorgt damit sogar für eine restharnfreie Blasenentleerung¹.

Die Spitze

Es gibt mehrere Formen von Katheterspitzen: Die gerade Form heißt Nelaton-Spitze und wird sowohl von Frauen als auch von Männern verwendet. Die Tiemann-Spitze ist leicht gebogen, wodurch sie besonders für Männer mit Harnröhrenverengung geeignet ist. Zusätzlich gibt es noch die flexible Kugelspitze – sie wurde speziell für die männliche Anatomie entwickelt.

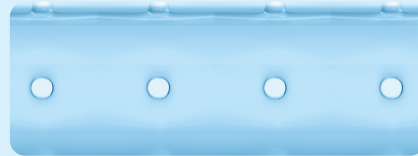
Die Beschichtung

Ein entscheidender Sicherheitsaspekt

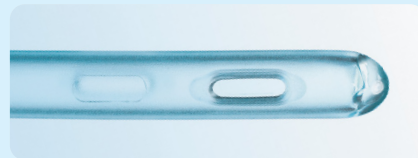
¹ Mit Luja entstehen nahezu keine Harnflussunterbrechungen; eine vollständige Blasenentleerung ist definiert als <10 ml (CP353,NCT05485922). Individuelle Ergebnisse können variieren.



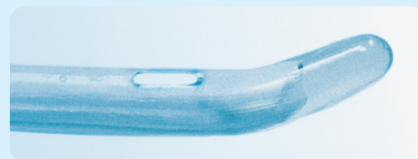
Sanfte Augen



Micro-hole Zone Technology™



Nelaton-Spitze



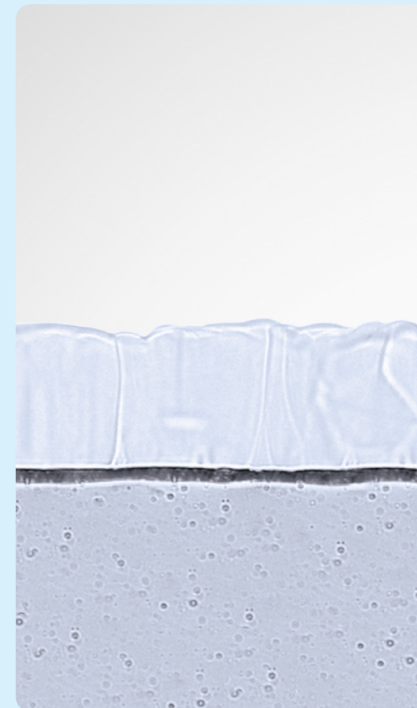
Tiemann-Spitze



Flexible Kugelspitze



Sanfte und glatt polierte SpeediCath® Katheteraugen von Coloplast



Gleichmäßige, hydrophile SpeediCath® Beschichtung von Coloplast

beim Katheterisieren ist die Gleitfähigkeit des Katheters, denn ein niedriger Reibungswiderstand beugt Verletzungen der Harnröhre vor. Beim ISK sind zwei Katheterarten gängig: beschichtete (hydrophil oder mit Gel) 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 daraus wieder entfernt werden. Moderne Katheter sind bereits in sterile Flüssigkeit eingebettet, sodass sie sofort einsatzbereit sind. Bei einigen Kathetern muss vor der Anwendung die Beschichtung durch Zugabe steriler Flüssigkeit aktiviert werden. Unbeschichtete Katheter erfordern die Applikation eines Gleitmittels (z. B. Instillagel®, Endosgel®), um in die Harnröhre eingeführt werden zu können.



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 1/3mm entspricht.

Die Länge

Die Wahl der Katheterlänge richtet sich danach, ob der Katheter bei Frauen, Männern oder Kindern eingesetzt werden soll. Frauen und Mädchen benötigen aufgrund der kürzeren Harnröhre Katheter mit einer Länge von mind. 7 cm. Männer hingegen benötigen aufgrund der längeren Harnröhre einen Katheter mit mind. 25 cm Länge.

Die Systeme

Es gibt auch Komplettsysteme, bei denen der Einmalkatheter bereits fest mit einem Urinbeutel verbunden ist. So sind Sie beim Katheterisieren unabhängig von einer Toilette.

Alternativ zum Komplettsystem lässt sich an fast jeden Einmalkatheter auch ein separater Urinbeutel anschließen.

*Die Verpackungsfarbe der Katheter kann länderspezifisch unterschiedlich sein.





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

Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen bei der Bestimmung der benötigten Länge und Durchmesser hilft. Der Durchmesser eines Katheters wird in CH (Charrière) angegeben.

Schritt 2

Testen Sie nun unterschiedliche Katheter. Für jeden Bedarf gibt es auch den richtigen Katheter. Haben Sie etwas Geduld.

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 mit der folgenden [Checkliste](#), 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

Ist der Katheter leicht 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 Ihrem Arzt und testen Sie noch einen anderen Katheter.

Coloplast Produkte

Das Coloplast Produktsortiment – zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Menschen mit Blasenfunktionsstörungen.

Für Frauen

Luja™ für Frauen



Luja™ ist der erste Einmalkatheter für Frauen mit mehr als 50 Mikro-Öffnungen⁹ zur vollständigen Blasenentleerung in einem freien Fluss¹⁰. Damit steht Ihnen ein Katheter für schnelle Entleerung zur Verfügung, ohne dass neu positioniert werden muss¹⁰ - für ein geringeres Blasenentzündungsrisiko⁷.

SpeediCath® Compact für Frauen



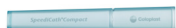
Der SpeediCath® Compact Katheter für Frauen ist aufgrund seiner geschmeidigen hydrophilen Beschichtung sofort gebrauchsfertig. Die geringe Länge und der solide, praktische Griff sorgen für optimale Kontrolle beim Einführen.

SpeediCath® Compact Set für Frauen



SpeediCath® Compact Set für Frauen ist ein kompakter und diskreter Katheter mit integriertem Beutel. Dank der Beschichtung ist er sofort und überall startklar. Durch sein unkonventionelles Design ist das SpeediCath® Compact Set klein genug, um in jeder Tasche zu verschwinden und bietet ein hohes Maß an Diskretion.

SpeediCath® Compact Eve für Frauen



SpeediCath® Compact Eve ist ein diskreter Einmalkatheter für Frauen und hat eine Länge von 9 cm. Seine dreieckige Form ermöglicht eine leichte Handhabung und bessere Griffbarkeit. Er lässt sich einfach öffnen und verschließen. Über einen integrierten Konnektor kann ein Urinbeutel angeschlossen werden.

Für Männer

Luja™ für Männer



Luja™ ist der erste Einmalkatheter für Männer mit mehr als 80 Mikro-Öffnungen zur vollständigen Blasenentleerung - ohne unterbrochenen Harnfluss.¹¹ Damit steht Ihnen ein Katheter für eine 45% schnellere Entleerung¹² zur Verfügung, ohne dass neu positioniert werden muss⁸ - für mehr Komfort in Ihrem Alltag.

SpeediCath® Flex Set für Männer*



Das SpeediCath® Flex Set für Männer ist eine All-in-One-Lösung mit einem weichen Katheter, der über die Triple Action Coating Technology, über eine außen trockene Schutzfolie, eine flexible Kugelspitze und einen integrierten und außen trockenen Beutel verfügt.

SpeediCath® Flex für Männer



SpeediCath® Flex ist der erste Katheter mit trockener Schutzfolie und flexibler Kugelspitze für Männer mit normaler oder schwieriger Anatomie, die sich extra viel Sicherheit wünschen. Unterwegs kann der Auslass des SpeediCath® Flex auch mit jedem Standard Urinbeutel konnektiert werden.

SpeediCath® Compact Set für Männer



SpeediCath® Compact Set für Männer ist ein kompakter und diskreter Katheter mit integriertem Beutel. Durch die Einbettung in sterile Flüssigkeit ist er sofort gebrauchsfertig. Der Katheter basiert auf den bewährten Vorzügen der SpeediCath® Compact Katheter.

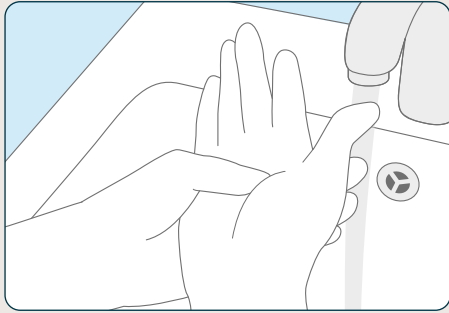
SpeediCath® Compact für Männer



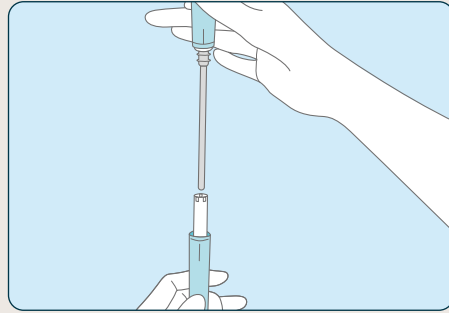
SpeediCath® Compact für Männer ist mit seiner Katheterlänge von 30 cm optimal auf die männliche Harnröhre abgestimmt. Er ist sofort gebrauchsfertig bzw. einsatzbereit und durch die kompakte Form sehr diskret und für zu Hause wie für unterwegs sehr gut geeignet.

*in der Schweiz verfügbar

Katheterisieren für Frauen



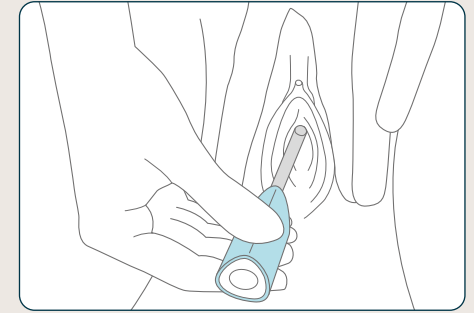
Hände waschen



Katheter auspacken



Desinfizieren



Katheterisieren

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

Durchführungsbeschreibung für Rechtshänder!*

1. Waschen Sie Ihre Hände.
2. Legen Sie alle benötigten Materialien gut erreichbar bereit und entfernen Sie Ihre Kleidung so weit, dass ein ungehindertes Katheterisieren möglich ist.
3. Positionieren Sie sich sitzend auf der Toilette. Bei öffentlichen Toiletten ohne integrierte Desinfektionsanlage sollten Sie, wenn möglich, den ISK im Stehen durchführen.
4. Produktempfehlung: einen sofort gebrauchsfertigen Katheter von

SpeediCath® mit bereits aktivierter Beschichtung. Dieser verursacht weniger Aufwand und spart Zeit.

5. Desinfizieren Sie Ihre Hände und verwenden Sie ein geeignetes Sprühdessinfektionsmittel. Alternativ können Sie sterile Kompressen mit einem Schleimhautdesinfektionsmittel verwenden.
6. Spreizen Sie mit Zeige- und Mittelfinger die äußeren und inneren Schamlippen. Führen Sie nun die Desinfektion nach den Vorgaben Ihres Arztes durch. Nach kurzer Einwirkzeit spreizen Sie erneut die Schamlippen und entfernen die erste Kompresse.
7. Tupfen Sie mit der zweiten sterilen Kompresse den Harnröhreneingang einmal ab.

8. Bei der Verwendung eines unbeschichteten Katheters wird nun das Gleitmittel in die Harnröhre eingebracht.

9. Fassen Sie den Katheter mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand am hinteren Ende, um ihn aus der Verpackung zu nehmen. Bei der Verwendung eines kompakten Katheters ziehen Sie diesen aus der Griffhülle.
10. Führen Sie den Katheter bei gespreizten Schamlippen unter Blickkontrolle (Beinspiegel) in die Harnröhre ein, bis Urin zu fließen beginnt. Schieben Sie dann den Katheter noch 1–2 cm weiter in die Blase vor.
11. Wenn der Urinfluss aufhört, drehen Sie den Katheter leicht und ziehen ihn langsam zurück, um die Blase

vollständig zu entleeren. (Hinweis: Bei einem Luja Katheter ist dieser Schritt nicht notwendig).

12. Entsorgen Sie das benutzte Material in einem Abfallbehälter und waschen Sie sich die Hände.

WICHTIG

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

TIPP

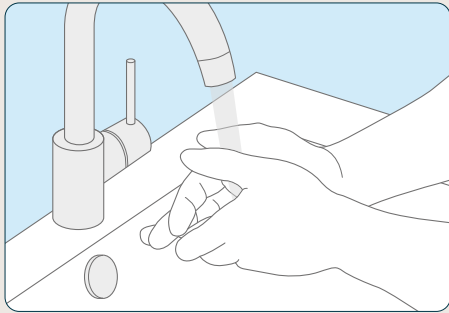
Anwendungsfilme zum ISK bietet Ihnen Coloplast im Internet an unter:



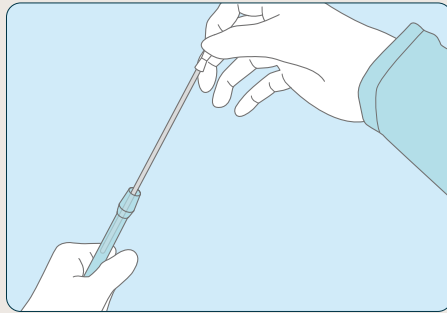
de.coloplast.ch/isk-anleitung-frau

*Linkshänder passen den Vorgang bitte entsprechend an.

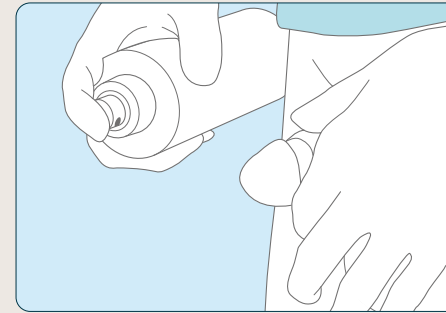
Katheterisieren für Männer



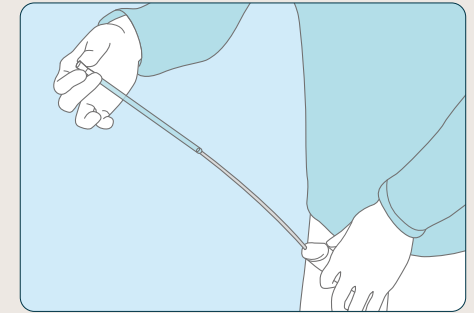
Hände waschen



Katheter auspacken



Desinfizieren



Katheterisieren

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

Durchführungsbeschreibung für Rechtshänder!*

1. Waschen Sie Ihre Hände.
2. Legen Sie alle benötigten Materialien gut erreichbar bereit.
3. Entfernen Sie Ihre Kleidung so weit, dass ein ungehindertes Katheterisieren möglich ist.
4. Positionieren Sie sich je nach körperlicher Beeinträchtigung stehend oder sitzend.

5. Greifen Sie mit der linken Hand den Penischaft. Ziehen Sie die Vorhaut (sofern vorhanden) zurück und spreizen Sie leicht mit dem Daumen der linken Hand die Harnröhrenöffnung.

6. Führen Sie nun die Desinfektion nach den Vorgaben Ihrer Ärztin/Ihres Arztes durch.

7. Verpackung senkrecht halten, Deckel abdrehen und Verpackung öffnen. Katheter vollständig aus dem Röhrchen ziehen, bis ein Klickgeräusch zu hören ist. Der Katheter ist jetzt einsatzbereit. Katheter nur am weißen Konnektor berühren, damit er nicht unsteril wird.

8. Fassen Sie Ihren Penis mit der linken Hand und heben Sie ihn in Richtung Bauchdecke, sodass zwischen Penis und Bauchdecke ein Winkel von ca. 60° entsteht. Mit der rechten Hand führen Sie den Katheter unter leichter Streckung des Penis ca. 6–8 cm weit in die Harnröhre ein. Dann spüren Sie einen Widerstand. Senken Sie den Penis in die natürliche Lage ab und schieben Sie den Katheter weiter in der Harnröhre vor, bis Urin aus der Blase fließt.

9. Wenn der Urinfluss aufhört, ziehen Sie den Katheter Stück für Stück zurück, um die Blase vollständig zu entleeren. (Hinweis: Bei einem Luja Katheter ist dieser Schritt nicht notwendig).

WICHTIG

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

Coloplast ServiceTelefon
AT: 0800 601 092, CH: 0800 777 070

TIPP

Möchten Sie sich die Anwendung noch einmal in Ruhe erklären lassen? Anwendungsfilme zum ISK bietet Ihnen Coloplast im Internet an unter:



de.coloplast.ch/isk-anleitung-mann

*Linkshänder passen den Vorgang bitte entsprechend an.

Katheterisieren beim Pouch

Der Pouch ist eine Ersatzblase aus Darm, die mit Einmalkathetern durch die Bauchdecke entleert werden kann. Dieser kann nach einiger Zeit 300–600 ml Urin speichern. Er wird mittels Katheter über ein in den Nabel implantiertes, außen unsichtbares Stoma entleert. In der Regel sind Sie damit tagsüber und nachts kontinent. Die Entleerung Ihres Pouches sollten Sie in ca. 4- bis 6-stündigen Abständen durchführen.

Wichtig für den reibungslosen ISK sind Kenntnisse zu den anatomischen Gegebenheiten sowie zur 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 Katheterraugen verfügen.

Der SpeediCath® Katheter sorgt für ein hohes Maß an Sicherheit. Ab Seite 24 des Ratgebers finden Sie eine Übersicht über unsere Produkte. Fast alle unserer Männerprodukte (außer Luja) sind für die Pouch-Katheterisierung geeignet, da sie lang genug sind und einen ausreichenden Durchmesser haben.



SpeediCath® Flex



SpeediCath® Compact Male



Durchführungsbeschreibung

1. 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.
3. Wichtig ist es, mit dem Katheter den richtigen Weg zur Ersatzblase zu finden. Lassen Sie sich hierfür von Ihrer betreuenden Fachkraft intensiv schulen.

2. 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

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

ISK bei Kindern

Es wird häufig diskutiert, ab wann es sinnvoll ist, Kinder mit neurogenen Blasenfunktionsstörungen zu katheterisieren.

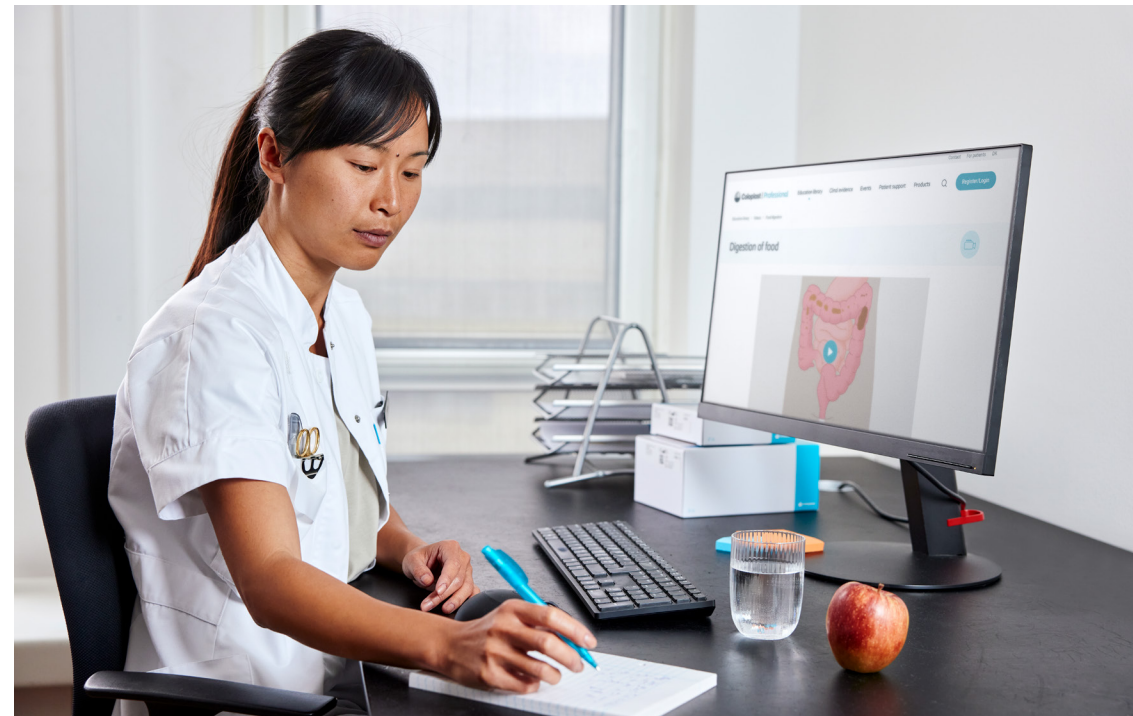
Verständlich sind Ihre Ängste als Eltern, dass der Vorgang für Ihr Kind schmerzhaft sein könnte. Die Ängste sind bei sachgerechter Durchführung des Katheterisierens jedoch unbegründet. In der Fachwelt herrscht Einigkeit darüber, dass Kinder bereits im Säuglingsalter katheterisiert werden können. In der 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. die erhältlichen Lujia Modelle für Kinder. 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 dem behandelnden Arzt 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 Kinderbroschüre »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 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.



Tipps und Tricks zum Katheterisieren

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

- › Die Ablagefläche für das Material sollte desinfiziert bzw. gründlich gereinigt werden.
- › Die Katheter müssen steril und einzeln verpackt sein.
- › Sorgen Sie für eine gründliche Intimpflege.
- › Sollte Ihnen bei der Vor- und Nachbereitung des ISK keine Waschgelegenheit zur Verfügung stehen, empfiehlt sich die Benutzung einzeln verpackter Feuchttücher.
- › Bei der Wischdesinfektion beachten Sie bitte, dass die Kompressen zur Desinfektion der Harnröhrenöffnung nur an einer Ecke angefasst werden sollten.
- › Achten Sie 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 Anwenderinnen berichten, dass es in dieser Situation sehr oft hilft, zu lachen, tief durchzuatmen oder zu huschen. Führen die Entspannungsversuche nicht zum Erfolg, wenden Sie sich bitte unverzüglich an Ihre behandelnde medizinische Fachperson.

- › 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 Fachperson.

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 Fachperson.

Bei diesen Anzeichen

- › Harn riecht übel
- › Harn ist dunkel verfärbt oder trüb
- › häufiger Harndrang und Wasserlassen
- › Blut im Harn
- › seitliche Bauch-/ Unterbauchschmerzen
- › Fieber/Schwitzen
- › Zittern/erhöhte Muskelspasmen

kann es sich um Anzeichen eines Harnwegsinfektes handeln. Bitte kontaktieren Sie Ihre behandelnde medizinische Fachperson.

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/Zipfbeutel 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 Fachperson oder kontaktieren Sie unser Servicetelefon (AT: 0800 601 092, CH: 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 Fachperson diesbezüglich besprechen.

Mögliche Komplikationen bei ISK

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 60).

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



Das Anwendungsvideo für Männer finden Sie unter de.coloplast.ch/isk-anleitung-mann

Das Anwendungsvideo für Frauen finden Sie unter de.coloplast.ch/isk-anleitung-frau



Praktisches Zubehör

Bei den meisten Kathetern wie z.B. Luja kann ganz einfach ein separater Urinbeutel (z.B. einen unsterilen Conveen® Bett- oder Beinbeutel) angeschlossen werden. Zu den SpeediCath® Compact Frauenkathetern ist hierfür entweder ein Adapterstück oder alternativ ein spezieller Beutel erhältlich. SpeediBag™ Compact* ist ein leichter, kompakter Urinbeutel, der speziell für die Katheterisierung der Frau mit SpeediCath® Compact entwickelt wurde. Nach dem Katheterisieren wird der Katheter einfach vollständig in den Beutel gedrückt, und anschließend wird beides entsorgt.

*nur in der Schweiz erhältlich



Anwendungshilfen

Für das leichtere Auffinden der Harnröhre insbesondere in der Anfangsphase der Katheterisierung sind für Frauen spezielle Beinspiegel erhältlich. Für Männer können praktische Hosenhalter eine Erleichterung bei der täglichen Katheterisierungsroutine sein.

Fragen Sie gerne unsere kompetenten Mitarbeiterinnen des Coloplast Service Telefons nach den für Sie passenden Anwendungshilfen oder Urinbeuteln.

Coloplast ServiceTelefon (kostenfrei)
AT: 0800 601 092,
CH: 0800 777 070

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 dem Arzt 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?



Nützliche Hinweise

Erfahren Sie, wie Sie außerdem noch zu Kontinenz und einer problemlosen Blasenentleerung beitragen können.

Katheterisierungstagebuch

Bei der Behandlung von neurogenen Blasenfunktionsstörungen und Inkontinenz kann unterstützend ein Tagebuch genutzt werden. Es liefert Ihnen und Ihrem Arzt 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 die 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 bis 2 l nicht unterschreiten, um die Nierenfunktion aufrechtzuerhalten und so 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 bis 6 (leicht sauer). Die am Tag ausgeschiedene Flüssigkeitsmenge liegt im Durchschnitt bei 1.500 bis 2.000 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. Bspw. kann sich der Urin nach dem Verzehr von Rhabarber zitronengelb verfärben. Wichtig ist, dass Sie Ihren Urin regelmäßig beobachten und durch Ihren behandelnden Arzt kontrollieren lassen.



TIPP

QR-Code scannen und
Tagebuchvorlage herunterladen



Beispielseite aus einem Tagebuch

Uhrzeit	Flüssigkeitsaufnahme	Uhrzeit Katheterisierung	Ausfuhr Urinmenge	Bemerkung
07:15	2 Tassen Schwarztee (300 ml)	07:30	400 ml	Urin sehr konzentriert
08:30	Wasser (200 ml)			
10:30	Wasser (300 ml)			
11:15		11:45	500 ml	
12:15	1 Flasche Limo (330 ml)			
13:20	1 Becher Kaffee (250 ml)			
15:00	1 Glas Saft (200 ml)	15:15	350 ml	
18:15	3 Tassen Kräutertee (450 ml)			Medikamente
19:30		19:30	250 ml	
21:00	1 Flasche Bier (500 ml)			
22:45		23:00	500 ml	
Bilanz	2.530 ml		2.000 ml	
Gesamt	+ 530 ml			

Darmmanagement bei neurologischen Erkrankungen und Querschnittlähmung

Hintergrund

Menschen mit Blasenschwäche leiden oft auch unter einer Darmfunktionsstörung.

Es gibt viele Ursachen für Veränderungen der Darmfunktion. Neurologische Störungen, die die Blase betreffen, wirken sich oft auch auf den Darm aus. Botschaften des Darmes über den Füllzustand werden vom Gehirn nicht vollständig verarbeitet. Krankheitsbilder, die typischerweise mit diesen Störungen einhergehen, sind u. a. Multiple Sklerose, Alzheimer oder ein Schlaganfall. Zu einer möglicherweise vollständigen Unterbrechung der Impulsüberleitung kommt es durch Rückenmarksverletzungen, wie sie etwa im Fall einer Querschnittlähmung oder Spina bifida vorliegen. Darmmanagement mit verschiedenen Abführmitteln und Techniken wie das rektale Ausräumen prägen hier das Behandlungsbild. Für einige ist so eine ausreichende Darmentleerung möglich, jedoch gibt es viele, die trotzdem über Inkontinenz, unzureichende Entleerung und lange Entleerungszeiten klagen.

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.



Im Management der neurogenen Darmfunktionsstörungen hat sich die transanale Irrigation als anerkanntes Verfahren etabliert, was zahlreiche Untersuchungen bestätigen. Je nach Symptomen und deren Stärke stehen Ihnen sowohl ein hoch- als auch ein niedrigvolumiges Irrigationssystem zur Verfügung.

Peristeen® Plus - für ein selbstbestimmtes Darmmanagement

Das Peristeen® Plus Anale Irrigation Komplettsystem ist die intelligente Weiterentwicklung des Einlaufprinzips. Bei diesem mechanischen System wird über einen Katheter körperlarmes Wasser in den Darm gespült. Anders als beim Einlauf löst das Wasser mit dieser Anwendung Entleerungsreflexe aus, und der Darm entleert sich im Durchschnitt nach 30 Minuten auf natürlichem Wege.

Peristeen® Light – bequem für zu Hause und unterwegs

Peristeen® Light ist ein einfach und diskret anzuwendendes Irrigationssystem mit geringer Wassermenge (175 ml oder 250 ml, optional mit Verlängerungsschlauch) für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren.

Es kann chronische Darmbeschwerden wie Verstopfung oder Stuhlinkontinenz lindern und lässt sich mit wenigen

einfachen Schritten in den Alltag integrieren.

Analtampon

Der Peristeen Analtampon wurde entwickelt, um den unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern. Er besteht aus weichem, hautverträglichem Schaumstoff, der von einer waserlöslichen Schutzfolie umgeben ist. Diese Folie komprimiert den Schaumstoff auf ein sehr geringes Maß, sodass der Analtampon in Kombination mit dem beiliegenden Gleitgel einfach und angenehm einzuführen ist. Die Schutzfolie löst sich nach dem Einführen rückstandslos auf. Der Analtampon kann bis zu 12 Stunden getragen werden. Darmgase können während des Tragens durch die feinen Kapillaren sicher entweichen.



Nützliches für den 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 Einkathetern 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, ver-

wenden 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 Autobahntoiletten sondern auch an Behinderten-toiletten in vielen Städten passen. Der sogenannte »euro-key« wird nur an jenen Personenkreis ausgehändigt, der auf die Benutzung der barrierefreien Toiletten angewiesen ist. Der euro-key ist ein Schlüssel für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, um ihnen Zugang zu Spezialanlagen im öffentlichen Raum wie etwa Toiletten, Personenaufzüge und Hebebühnen zu verschaffen. So kann dieser Schlüssel zu mehr Unabhängigkeit verhelfen. Dieser ist beim Österreichischen Behindertenrat bzw. in der Schweiz über Pro Infirmis erhältlich.

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 Kathe-

ter angeboten, die sich nach Verwendung leicht wieder verschließen lassen und unauffällig mitgenommen werden können.

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 Ihrem Arzt 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.



Unterwegs und auf Reisen

Urlaub ist bekanntlich die schönste Zeit im Jahr. Die Selbstkatheterisierung ist kein Grund, darauf zu verzichten, sondern erfordert lediglich 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 (z.B. Luja für Frauen/Männer)

- › 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 ein Kompaktkatheter wie z.B. Luja für Frauen eine große Erleichterung – nicht nur unterwegs.

Da er sehr klein ist, lässt er 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.

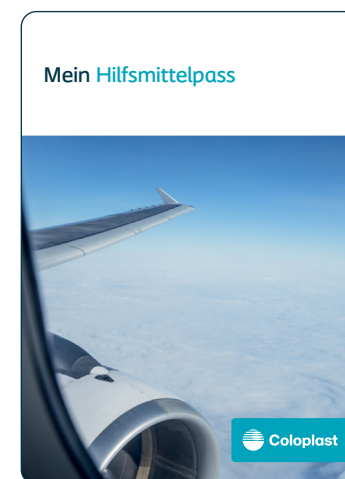
Wenn Sie beispielsweise am Abend die Wohnung verlassen wollen, katheterisieren Sie vor dem Verlassen des Hauses und direkt nach der Rückkehr. Gleiches Vorgehen empfiehlt sich bei kürzeren Reisen. Steriles Katheterisie-

ren 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.



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 Inhaber des Passes Inkontinenzhilfsmittel verwendet und um welche Produkte es sich handelt. Ihr Arzt kann die medizinischen Versorgungsartikel direkt auf dem Pass bestätigen. Bestellen Sie gleich Ihr kostenfreies Exemplar unter de.coloplast.ch/reisepaket (für die Schweiz) oder unter de.coloplast.at/Reisepaket (für Österreich).



Auf Urlaubsreisen

Die Durchführung des Selbstkatheterismus auf Reisen erfordert eine besondere Planung. Beachten Sie, dass sich Ihre Rückreise verzögern kann oder Sie bei hohen Temperaturen in Ihrem Urlaubsland mehr trinken werden, und nehmen Sie entsprechend viel Material mit.

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 Grenzübertreten 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.

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.

Nehmen Sie zudem Katheter im Handgepäck mit, damit Sie auch bei verspätetem oder verloren gegangenen Aufgabegepäck versorgt sind. Bei Langstreckenflügen ist es wichtig, den Katheterisierungsrhythmus 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 einer Mülltüte 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 Aufgabegepäck. 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, wenn Sie Angst haben, eine Katheterisierung zu vergessen, was gerade durch Zeitverschiebung möglich sein kann.

WheelMate

Mit der WheelMate App finden Sie an vielen Orten weltweit Behinderten WCs. Sie können damit nicht nur eine Wbarrierefreie Toilette finden: Besucher, die diese Toiletten bereits aufgesucht haben, können sie beurteilen. Laden Sie WheelMate® für Ihr Tablet oder Mobiltelefon ganz einfach herunter.

Tipps 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 viele 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 Flüssigkeitspiegel 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 damit stets an eine medizinische Fachkraft wenden oder an unser kostenfreies Coloplast ServiceTelefon AT: 0800 601 092, CH: 0800 777 070.





Katheterisieren und Partnerschaft

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.

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 besonderem Maße empfindlich: Gesicht, Ohren, Hals, Arminnenseiten. Setzen Sie alle Sinne ein: Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen. Schließlich entstehen viele Orgasmen durch die 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.

Rechtzeitig die Blase entleeren

Eine Querschnittlähmung führt bei Frauen häufig dazu, dass die Scheide nicht richtig feucht wird. Hier kann ein Gleitmittel helfen. Damit es nicht zu unangenehmen Überraschungen kommt, sollten Frauen ihre Blase vor dem Geschlechtsverkehr vollständig entleeren sowie auf ein gutes Darmmanagement achten. Nach dem Katheterisieren und nach dem Verkehr empfiehlt es sich, die Scheide mit Wasser auszuwaschen, um Harnwegsinfekte zu minimieren.

Ein bisschen Vorbereitung macht Ihre Zweisamkeit noch reizbarer. Es gibt wirklich nur wenige zusätzliche Vor-

sichtsmaßnahmen, 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 Ihren Partner. 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 Querschnittlähmung führt bei Frauen häufig dazu, dass die Scheide nicht richtig feucht wird. Ein wasserlösliches Gleitmittel kann dabei helfen, die Reibung und Reizung, die Blasenentzündungen 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 Blasenentzündungen begünstigen. Frauen, die regelmäßig auftretende Blasenentzündungen im Zusammenhang mit sexueller Aktivität beobachten, sollten mit Ihrem Gynäkologen die Wahl der Verhütung überdenken. Damit es nicht zu unangenehmen Überraschungen kommt, sollten Frauen ihre Blase vor dem Geschlechtsverkehr vollständig entleeren sowie auf ein gutes Darmmanagement achten. 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 potenzielle 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 Matratzenschoonern, 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 auch auf das Selbstbewusstsein. Es gibt jedoch eine Vielzahl von Methoden, die dennoch eine Erektion ermöglichen. Bspw. kann durch die Einnahme von Medikamenten (Viagra® oder die Nachfolger Cialis® oder Levitra®) am einfachsten eine ausreichende Erektion erreicht werden.

Eine andere Möglichkeit, eine Erektion zu bekommen, ist die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie (SKAT). Hierbei muss ein Medikament in den Penis gespritzt werden. Diese Methode ist sehr vorteilhaft, da sie sofort zu einer Erektion führt und zudem viele Krankenkassen diese Therapie bezahlen.

Besprechen Sie eine solche Therapie jedoch auf jeden Fall mit einem Urologen.

Vertrauen

Zur sexuellen Intimität gehören ganz wesentlich Vertrauen und Offenheit. Es ist wichtig, der Partnerin bzw. dem Partner zu sagen, was Sie können und was Sie eben nicht können. Offenheit gegenüber dem Partner erleichtert es, über Ihre Ängste und Befürchtungen zu sprechen. Sprechen Sie rechtzeitig über eventuelle Ängste bezüglich der Blasen-Darm-Funktion, über notwendige Hilfsmittel, sexuelle Stellungen und Wünsche. Im Gegenzug sollte aber auch der Partner die Möglichkeit haben, seine Gedanken mit Ihnen zu teilen. Schließlich ist es am schönsten, wenn beide Lust und Freude haben. Vertrauen, Gesprächsbereitschaft und ein wenig Experimentierfreude können Ihnen helfen, sich in der intimen Zusammenarbeit zu entspannen und ganz bei Ihnen zu sein. Für Ihren Partner 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.

Kinderwunsch

Der Wunsch nach einer eigenen Familie scheint nach der Diagnose Querschnittslähmung oft in weite Ferne zu rutschen, was allerdings nur ein hartnäckiges Vorurteil ist. Wenn Sie und Ihr Partner 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 einem Urologen Ihres Vertrauens sprechen und Ihren Wunsch äußern.

Das Coloplast Service Telefon

Service hat bei uns einen hohen Stellenwert: Er wird gelebt!

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



Wir sind für Sie da
Montag bis Freitag:
09:00 bis 15:30 Uhr
0800 777 070



Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an
consumercare@coloplast.com



Wir sind für Sie da
Montag bis Freitag:
09:00 bis 15:30 Uhr
0800 780 9000



Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an
beratungsservice.at@coloplast.com



Hilfreiche Kontakte in Österreich

Weitere Infos erhalten Sie auch bei den folgenden Institutionen, Gesellschaften und Internetportalen.



Coloplast GmbH
Thomas-Klestil-
Platz 10, 1030 Wien
www.coloplast.at

Ähnliche Informationen finden Sie auf Webseiten der lokalen Verkehrsbetriebe

ÖBSV – Österreichischer Behindertensportverband
Brigittenauer Lände 42, 1200 Wien
Tel. 01 332 61 34/www.oebstv.or.at
(Ausschließlich Informationen zum Thema Behindertensport)

Rolli Wegweiser
Viele nützliche Informationen für Rollstuhlfahrer und Angehörige für ein lebenswertes Leben
www.rolli-wegweiser.at

Selbsthilfegruppe (allgemein)
www.selbsthilfe.at
Ein Portal, auf dem man österreichweit Selbsthilfegruppen für den individuellen Anlassfall finden kann.

Selbsthilfegruppe der österr. Multiple Sklerose Gesellschaft
www.oemsg.at

Selbsthilfegruppe Spina bifida und Hydrocephalus
www.sbho.at

Studieren mit Behinderung
zB.: www.studieren.at oder www.uni.at

Arbeiterkammer
www.arbeiterkammer.at
Wichtige Tipps zum Thema Arbeit und Krankheit bzw. Behinderung.

euro-key
Österreichischer Behindertenrat
Favoritenstraße 111/11, 1100 Wien
eurokey@behindertenrat.at
www.behindertenrat.at

MKÖ
Schwarzspanierstr. 15/3/1, 1090 Wien
Tel. +43 (0)1-40 20 92 8
info@kontinenzgesellschaft.at
www.inkontinenz.at

Öffentliches Verkehrsnetz
Wiener Linien
www.wienerlinien.at
Den Folder »Barrierefrei – Selbstbestimmt durch die Stadt« können Sie per Mail an barrierefrei@wienerlinien.at anfordern oder online unter www.wienerlinien.at einsehen.

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

Hilfreiche Kontakte in der Schweiz

Weitere Infos erhalten Sie auch bei den folgenden Institutionen, Gesellschaften und Internetportalen.



Coloplast AG
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz
www.coloplast.ch

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

HSP-Schweiz e.V.
Verein für hereditäre spastische Paraparese
hsp-schweiz.ch

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche
Gewerbstr. 12
8132 Egg
Tel. 044 994 74 30
info@inkontinex.ch
www.inkontinex.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

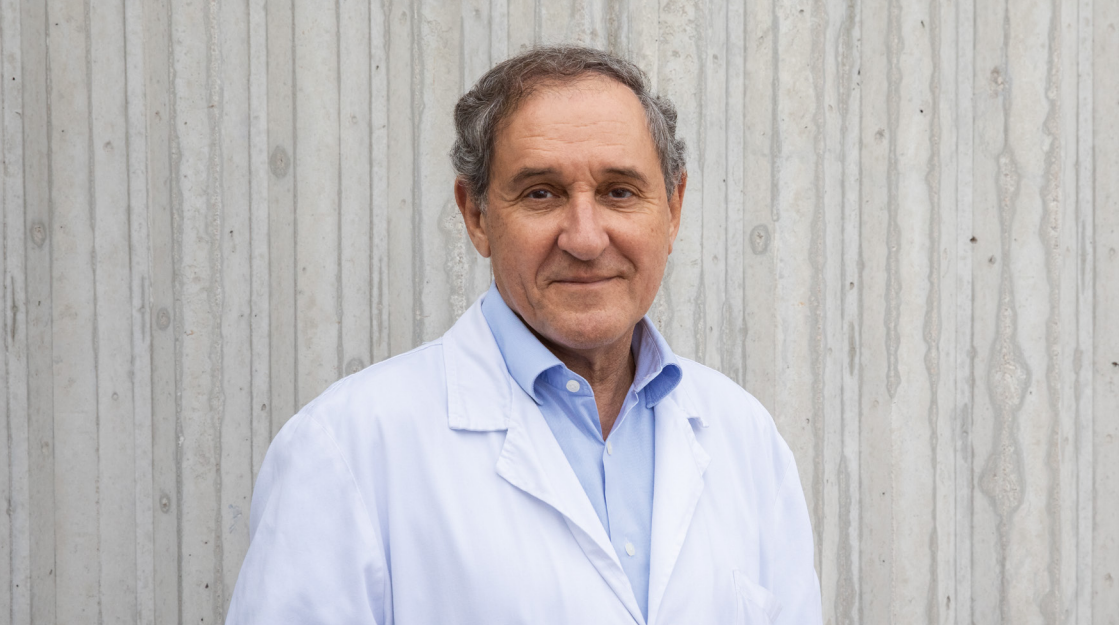
Schweizerische Gesellschaft für Urologie (SGU)
www.swissurology.ch/patienten
E-Mail: info@swissurology.ch
Öffentliches Verkehrsnetz
SBB Call Center Handicap
Tel. 0800 007 102
www.sbb.ch
Fahrplan › Reisehinweise ›
Reisen mit eingeschränkter Mobilität

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

Aseptisch

Aseptisch ist die Bezeichnung für Keimfreiheit (Sterilität). Aseptische Maßnahmen sind solche, die das Risiko einer Infektion oder Kontamination mindern (Kontamination bedeutet, dass Flächen oder Gegenstände durch Kontakt mit Material verschmutzt wurden, das möglicherweise Erreger aufweist).

Detrusor

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

Hämaturie

Blut im Urin; mögliche Ursachen: Harnwegsinfektionen, Katheterverletzungen, Steinleiden, Blutgerinnungsstörungen, Verletzungen, Medikamen-

tennebenwirkungen, Tumorerkrankungen. Beim Auftreten einer Hämaturie unverzüglich eine Urologin/einen Urologen konsultieren.

Harnröhrenstriktur

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

Harnwegsinfekt

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

Mögliche Ursachen:

ständig durchnässte Wäsche, Hygienedefizite, Abflussbehinderung mit Restharnbildung, unsachgemäßer Katheterismus, unzureichende Flüssigkeitsaufnahme. Hydrophil
Feuchtigkeit anziehend, aufnehmend.

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 Ärztin/einen Arzt 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 unten) erkannt werden. Mögliche Ursache: überhöhter Druck in der Blase.

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 eine minimalinvasive Operation.

Transurethrale Ableitung

Ableitung durch die Harnröhre mit einem Dauerkatheter oder Einmal-katheter.

Urodynamische Untersuchung (Video-Urodynamik)

Untersuchungsmethode, die die Druckverhältnisse in der Blase erfasst; ermöglicht die Feststellung des maximalen Blasenvolumens und dadurch, den Zeitpunkt des unfreiwilligen Urinverlustes zu bestimmen; 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 Krankheitsverlaufs zwischen zwei Arztbesuchen.



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

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege, die Urologie und die Laryngektomie- und Tracheostomieversorgung.

Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 16.500 Mitarbeiter:innen, Niederlassungen in 40 Ländern und helfen Menschen in mehr als 140 Ländern mit unseren Produkten.

Sie haben noch Fragen? Wir freuen uns, für Sie da zu sein.



Per Telefon – kostenfrei und persönlich

Rufen Sie kostenfrei unseren Coloplast Beratungsservice an unter

Schweiz: 0800 777 070

Österreich: 0800 601 092

Beratungszeiten: Mo. – Fr., 9.00 – 15.30 Uhr



Per Mail – einfach und flexibel

Schreiben Sie unserem Coloplast Beratungsservice per Mail unter

Schweiz: consumercare@coloplast.com

Österreich: beratungsservice.at@coloplast.com



Im Internet – mit einem Klick

Schweiz: www.coloplast.ch

Österreich: www.coloplast.at

Besuchen Sie die digitale Welt von Coloplast. Hier finden Sie auch Erfahrungsberichte von anderen Peristeen® Anwender:innen und Informationen rund um den Alltag mit Peristeen®