



## Ratgeber: Einmal - Katheterismus

©onlinebandagist.at

Sie haben Probleme beim Wasserlassen und Ihr Arzt/Ärztin bzw. Urologe/-in hat Ihnen einen Einmalkatheter verschrieben? Hinweis: Ihre Krankenkasse akzeptiert bei der allerersten Verordnung nur einen Verordnungsschein von einem FACHARZT!!!

Dann sollten Sie sich deren Anwendung auf jeden Fall von einer Fachkraft – z.B.: Kontinenzberater/-in erklären lassen. Diese hilft Ihnen auch das passende Produkt für Sie zu finden. Hier finden Sie zusätzliche Tipps für eine optimale Selbstkatheterisierung.

### Gründe, die zu einer Blasenfunktionsstörung führen können:

- Nervenschäden, z.B. Rückenmarksverletzungen oder neurologische Erkrankungen
- Verringerter Blasentonus
- Operation im Beckenbereich
- Harnröhrenverschluss/-verengung
- Probleme bei der Kommunikation zwischen Blase und Gehirn
- Verstopfung
- Offene Wirbelsäure (Spina Bifida)

### Tipps zum Blasenmanagement:

- Ernähren Sie sich gesund, nehmen Sie mindestens 1,5Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich oder befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes/-in.
- Fragen Sie Ihren Arzt/Ärztin um Rat, wenn Sie unter Verstopfung leiden, da dies zur Beeinträchtigung Ihrer Blasenfunktion führen kann.

- Wird Ihr Urin trüb, riecht unangenehm oder verursacht das Wasserlassen ein brennendes oder unangenehmes Gefühl, wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ärztin, da dies Anzeichen für eine Harnwegsinfektion sein können.
- Bei Fieber wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt/Ärztin oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.

## Tipps zum Selbstkatheterismus

- Um eine Verunreinigung des Katheters zu vermeiden, berühren Sie den Katheter bitte nicht mit den Fingern und lassen Sie ihn nicht mit anderen Oberflächen in Kontakt kommen. Legen Sie den Katheter vor oder nach der Anwendung ausschließlich auf eine sterile Oberfläche und niemals auf ein Waschbecken oder eine unsterile Oberfläche.
- Bleiben Sie beim Einführen des Katheters möglichst entspannt. Bei Anspannung kann sich Ihr Schließmuskel verkrampfen, was das Einführen oder Entfernen des Katheters erschwert. Husten Sie oder nehmen Sie vor dem Katheterisieren ein warmes Bad, um Ihren Schließmuskel zu entspannen.
- Sie sollten die Entleerung der Blase mit Hilfe des Katheters auch während der Menstruation fortsetzen. Wenn Sie Tampons verwenden, entfernen Sie den Tampon immer, bevor Sie mit dem Katheterisierungsverfahren beginnen.
- Beachten Sie, dass Ihr Katheter nur für den **einmaligen** Gebrauch bestimmt ist. Bitte entsorgen Sie ihn nach Anwendung in einem geeigneten Abfallbehälter.
- Mehrmalige Verwendung kann zu Blutungen, Infektionen und Reizungen führen.  
Sollten Sie diese Symptome an sich feststellen, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt/Ärztin oder Kontinenzberater/-in.

## Häufig gestellte Fragen:

### Wie oft sollte ich katheterisieren?

Das hängt von Ihrer Flüssigkeitsaufnahme, der Menge Restharn, die abgeführt werden muss und den Auswirkungen von Medikamenten, die Sie eventuell einnehmen müssen, ab. Es gibt Personen, die nur einmal am Tag katheterisieren müssen, bei anderen wiederum kann es bis zu sechs Mal am Tag erforderlich sein. Hier wird Ihr Arzt/Ärztin bzw. Ihr Kontinenzberater/-in Sie gerne beraten.

### Wieviel Flüssigkeit sollte ich trinken?

Sie sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Dies entspricht ungefähr 6-8 Tassen. Befolgen Sie immer den Rat Ihres Arztes/Ärztin, da in Ihrem Fall spezielle Anforderungen gelten können.

### Was soll ich tun, wenn ich den Katheter nicht einführen kann?

Entspannen Sie sich einige Minuten und versuchen Sie es dann noch einmal. Vielleicht sind Sie etwas ängstlich und Ihr Schließmuskel hat sich verkrampft. Hier hilft Husten oder ein warmes Bad. Wenn Sie trotzdem noch Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre Fachkrankenpflegekraft oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.

### Was ist, wenn ich Blut im Urin habe?

Manchmal sind Blutflecken am Katheter oder es kommt nach dem Entfernen des Katheters zu leichten Blutungen. Machen Sie sich keine Sorgen, normalerweise verschwindet das nach einigen Tagen. Wenn die Blutung anhält, sollten Sie sich an Ihren Arzt/Ärztin wenden.

### Was ist zu tun, wenn der Katheter versehentlich in meine Vagina gelangt?

Entfernen Sie den Katheter einfach, entsorgen Sie ihn und beginnen Sie noch einmal mit einem **NEUEN** Katheter.

### Was soll ich tun, wenn der Katheter sich nicht entfernen lässt?

Das kann passieren, wenn Sie angespannt sind. Dann ist es möglich dass Ihre Muskeln verkrampfen und das Entfernen des Katheters erschwert wird. Ruhen Sie sich ein wenig aus und versuchen Sie es dann nochmal. Mehrmaliges Husten kann ebenfalls helfen, wenn Sie mit der Entfernung des Katheters beginnen. Wenn er sich dann immer noch nicht herausziehen lässt, kontaktieren Sie unverzüglich Ihren behandelnden Arzt/Ärztin oder Ihren Kontinenzberater/-in oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.

### Ist der Einmalkatheter schmerzhaft?

Es ist zuerst natürlich etwas ungewohnt, sollte aber nicht wehtun. Bei manchen Personen ist die Harnröhre erst noch empfindlich, wenn Sie beginnen sich selbst zu katheterisieren. Fragen Sie Ihren Arzt/Ärztin um Rat, wenn sich dies nicht mit der Zeit legt.

### Was soll ich tun, wenn ich vergessen habe zu katheterisieren?

Holen Sie die Katheterisierung nach, sobald Sie merken, dass Sie sie vergessen haben. Fahren Sie dann im normalen Rhythmus fort. Beachten Sie, dass Sie die Blase vollständig entleeren müssen um den Restharn zu entfernen und dadurch das Infektionsrisiko zu minimieren.

### Was passiert wenn ich nicht so oft katheterisiere wie vom Arzt/Ärztin angewiesen?

Machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie die Katheterisierung zu oft vergessen haben. Sollte dies jedoch häufig vorkommen, kann es zu einer Harnwegs-Infektion und zu Harninkontinenz führen. Wird der Druck auf Ihre Blase zu groß, besteht das Risiko eines Harnstaus zu den Nieren hin, was zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen kann. Dies kann auch zu Bauchspannungen oder Bauchschmerzen führen.