

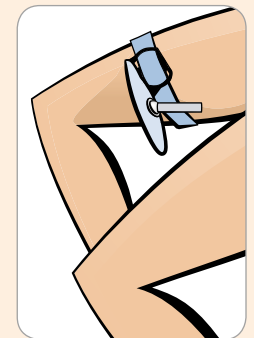
# RICHTIG KATHETERISIEREN

## ISK-Anleitung für Mädchen

### Tipp:

Schau dir deinen Intimbereich genau in einem Spiegel an. Der Harnröhreneingang ist nicht bei jedem Mädchen leicht zu erkennen. Oft sieht er nur aus wie eine »sternenförmige« Vertiefung. Sollte der Katheter versehentlich in deiner Scheide gelandet sein, ist das nicht weiter schlimm. Du kannst ihn einfach dort belassen und einen neuen in deine Harnröhre einführen. Das klappt nun ganz sicher!

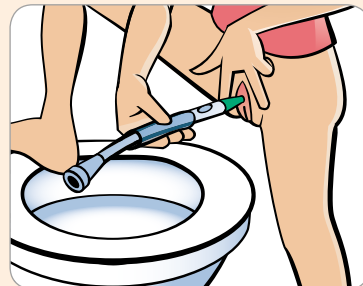
Du kannst auch für eine bessere Sicht beim Katheterisieren einen »OptiLux« Beinspiegel (Abbildung rechts) benutzen, den du einfach am Oberschenkel befestigst.



### Die richtige Position:



Mit einem handelsüblichen Spiegel am Toilettenrand



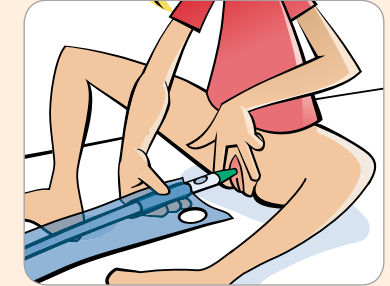
Stehend über der Toilette. Nimm hier am besten einen längeren Katheter.



Im Rollstuhl zur Toilette. Nimm hier am besten einen längeren Katheter.



Vorne sitzend auf dem geschlossenen Toilettendeckel (nur mit Auffangbeutelssystem).



Im Bett sitzend.

## VORBEREITUNG

## Ist alles griffbereit?

- Dein Katheter
- Desinfektionsmittel (Sprühfläschchen) und sterile Tupfer
- Falls du noch anderes benötigst: ein extra Händedesinfektionsmittel, Beinspiegel »Optilux«.

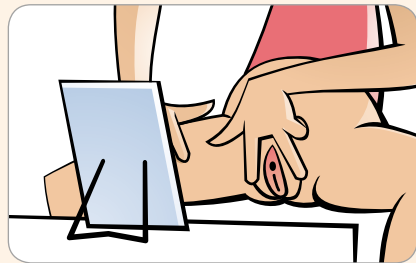
- 1 Zuerst trägst du das Gel auf deinen Katheter auf, oder aktivierst die Beschichtung wenn du kein gebrauchsfertiges Kathetersystem benutzt. Falls nötig, schließt du jetzt einen Auffangbeutel an.
- 2 Leg nun den Katheter so ab, dass du ihn nicht direkt berührst und er so steril bleibt.
- 3 Dann benetzt du deine Tupfer mit Desinfektionsmittel.
- 4 Nun gründlich Hände waschen.
- 5 Dann ziehst du deine Kleider so weit herunter, dass du deinen Intimbereich gut sehen kannst.

**Wichtig:** Der ausgepackte Katheter darf nicht mit Gegenständen, Haaren, deiner Kleidung und Händen in Berührung kommen. Sollte das trotzdem einmal passiert sein, ist das nicht schlimm. Nimm einfach einen neuen Katheter!



Hände waschen

## DURCHFÜHRUNG



Spreize deine Schamlippen mit Zeige- und Mittelfinger oder Daumen und Zeigefinger. Probiere am besten, bis du deine Fingerposition gefunden hast. Wenn du dann den Harnröhreneingang im Spiegel sehen kannst, hältst du die Schamlippen gespreizt und desinfizierst den Harnröhreneingang. Es gibt mehrere Möglichkeiten zu desinfizieren:

• **Sprühen:**

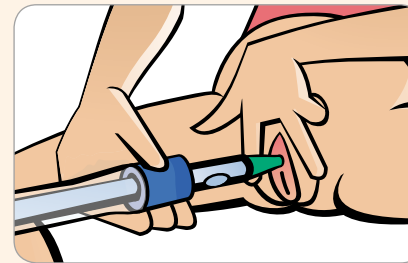
Einmal sprühen und mit einem Tupfer von vorn nach hinten (Richtung After) abwischen. Dann lässt du das Desinfektionsmittel mindestens eine Minute einwirken.

• **Wischen:**

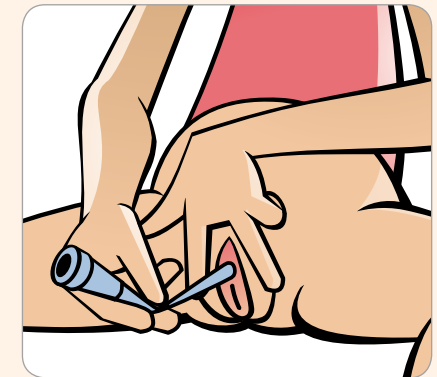
Mit deinen getränkten Tupfern wischst du gründlich – immer vom Harnröhreneingang weg! Und dann eine Minute einwirken lassen. **Jeder Tupfer darf nur einmal verwendet werden!**

• **bei eingeschränkter Handfunktion:**

Lege die getränkten Tupfer zwischen die kleinen Schamlippen direkt vor den Harnröhreneingang und warte die Einwirkzeit ab. Wenn die Tupfer entfernt sind, musst du die Schamlippen bis zum Einführen des Katheters gespreizt halten.



Führe nun den Katheter, ohne ihn zu berühren, in die Harnröhre ein. Schiebe ganz vorsichtig weiter bis Urin fließt. Dann schiebe den Katheter noch einen Zentimeter weiter: so sind sicher beide Augen in deiner Blase. Deine Schamlippen kannst du nun loslassen. Wenn kein Urin mehr fließt, ziehst du den Katheter langsam zurück und entfernst ihn aus der Harnröhre.



Manchmal kann ein Sog beim Herausziehen entstehen: Das kannst du gut vermeiden, wenn du den Katheter, wie oben gezeigt, unten am Trichter leicht abknickst. Nun wirf Katheter, Verpackung und Tupfer weg. Und wasche dir noch einmal die Hände. Fertig!