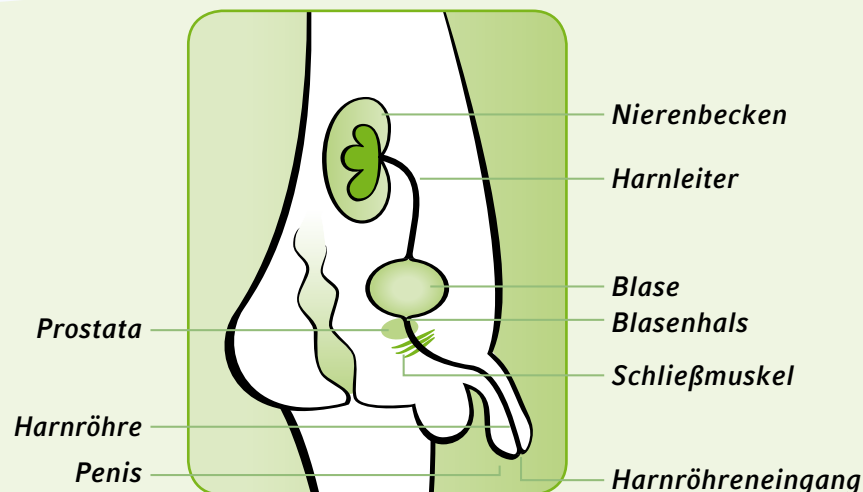


RICHTIG KATHETERISIEREN

ANLEITUNG FÜR JUNGS



DIE RICHTIGE POSITION



Stehend vor der Toilette.



Im Rollstuhl zur Toilette.

VORBEREITUNG

Ist alles griffbereit?

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

1 Zuerst trägst du das Gel auf deinen Katheter auf, oder aktivierst die Beschichtung wenn du z. B. Liquick® Base 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 Händewaschen.

5 Dann ziehst du deine Kleider so weit herunter, dass du gut an deinen Penis kommst. Am besten benutzt du noch den »FreeHand« Hosenhalter.

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!



DURCHFÜHRUNG

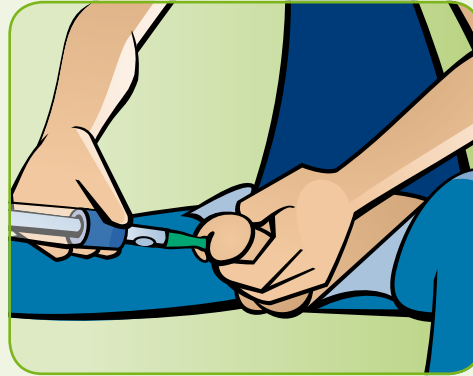


Du nimmst nun deinen Penis in die Hand und ziehst, falls vorhanden, die Vorhaut zurück. So kannst du deinen Harnröhreneingang gut sehen. Es gibt zwei Möglichkeiten zu desinfizieren:

■ **Sprühen:** Mit der Sprühflasche kannst du direkt auf den Harnröhreneingang sprühen, mit den Tupfern abtupfen, und wieder sprühen. 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!**

Auf dem Weg zu deiner Blase muss der Katheter ein paar »Engstellen« überwinden. Das kann sich dann anfühlen wie ein Widerstand. Mach dir keine Sorgen deswegen, das ist alles ganz normal, da du **den Schließmuskel deiner Blase** passieren musst: auf sanften Druck gibt der Widerstand nach. Entspann dich, atme gleichmäßig weiter. Beim nächsten Mal kannst du auch versuchen, den Penis ein wenig anders zu halten z. B. mehr nach unten.



Du hebst nun den Penis leicht nach oben zum Bauch hin – so wird die erste Biegung deiner Harnröhre besser überwunden.

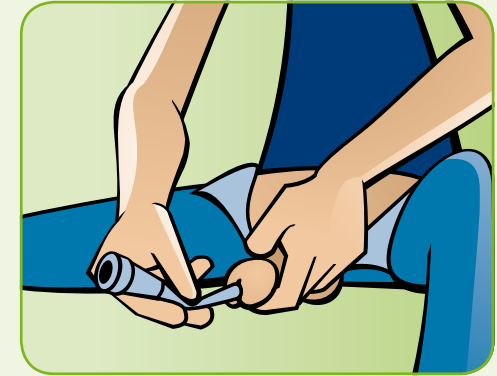
Nun nimmst du den vorbereiteten Katheter in die andere Hand (ohne ihn zu berühren) und führst ihn ohne Druck langsam in deine Harnröhre ein.

Achte darauf, dass du den Penis die ganze Zeit gut festhältst und ihn leicht streckst. Außerdem darf die Vorhaut nicht nach vorne rutschen: du hast sie schließlich nicht desinfiziert.

Wenn du einen leichten Widerstand spürst, ist das der Schließmuskel der Blase. Schiebe einfach behutsam weiter – bis Urin fließt.

Dann schiebst du den Katheter noch einen Zentimeter weiter: so sind sicher beide Augen in deiner Blase.

Wenn kein Urin mehr fließt, ziehst du den Katheter langsam zurück. Du kannst ihn dann leicht entfernen und die Vorhaut, falls vorhanden, wieder nach vorne schieben.



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 wirfst du Katheter, Verpackung und Tupfer weg. Und wasche dir noch einmal die Hände. Fertig!

