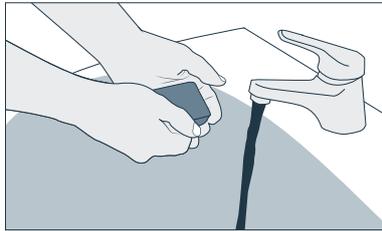


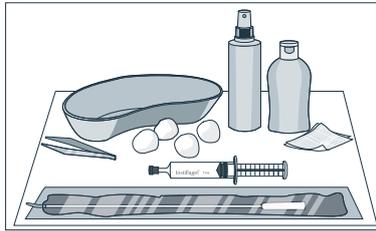
Selbstkatheterisierung

Anleitung für Frauen



1. Hygienische Vorkehrungen

- Gründliches Hände waschen
- Vorbereitung eines möglichst sauberen Bereichs



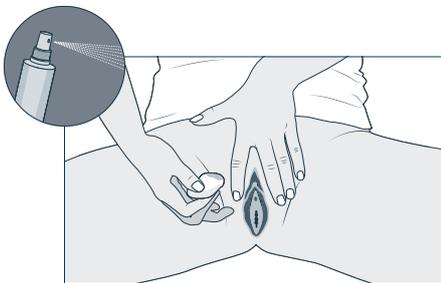
2. Hilfsmittel griffbereit hinlegen

- Desinfektionslösung für die Hände
- Sterile Kompressen/Tupfer
- Hautdesinfektionspray
- Katheter bzw. Katheter-Set
- Steriles und desinfizierendes Gleitgel, wie Instillagel® oder Endosgel®



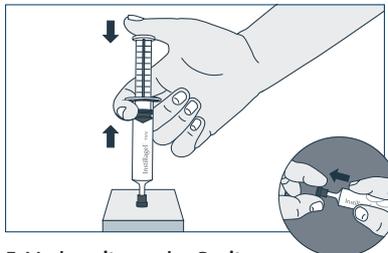
3. Positionierung

- Bequeme Position einnehmen, z. B. im Stehen oder Sitzen
- Ggf. Oberschenkelspiegel positionieren



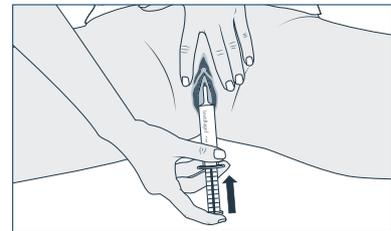
4. Desinfektion

- Hände desinfizieren
- Schamlippen mit Fingern spreizen
- Große und kleine Schamlippen mit je einem Tupfer/Kompresse von der Schambeinfuge zum Anus desinfizieren
- Mit einem Tupfer die Harnröhrenöffnung desinfizieren, ein Tupfer kann vor die Vaginalöffnung gelegt werden



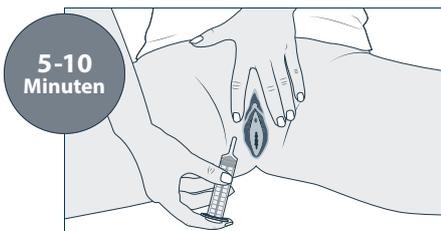
5. Vorbereitung der Spritze

- Spritze gegen einen festen Widerstand drücken (z. B. Tischplatte) dabei Kolbenstange leicht andrücken um den Druck in der Spritze zu lösen
- Verschlusskappe entfernen ohne die Spritzenspitze zu berühren



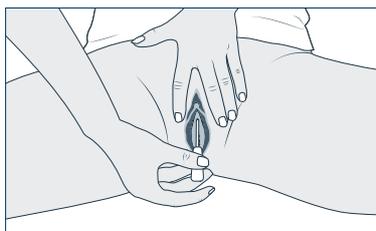
6. Instillation des Gleitgels

- Einen Tropfen Gleitgel an Harnröhrenmündung auftragen
- Spritzenspitze vorsichtig in Harnröhre einführen
- Gleitgel langsam durch gleichmäßiges Herunterdrücken der Kolbenstange instillieren



7. Einwirkzeit

- Gleitgel 5–10 Min. einwirken lassen



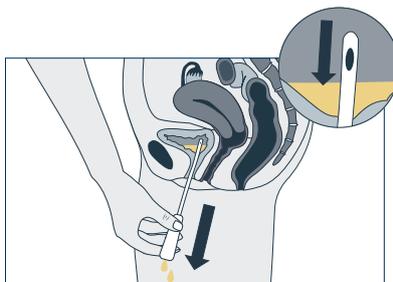
8. Katheterisierung

- Katheter an geschützter Hülle anfassen
- Katheter in die Harnröhre einführen



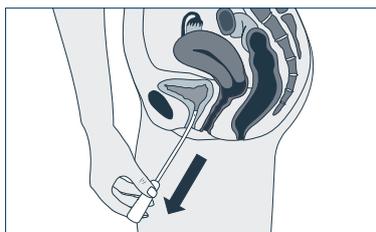
9. Urinfluss

- Katheter in Etappen in die Harnblase schieben bis Urin abläuft
- Nach erstem Urinfluss noch ca. 1 cm weiterschieben



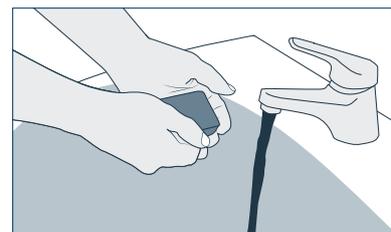
10. Urinnachfluss

- Warten bis Urinfluss stoppt
- Katheter in Etappen zurückziehen bis Urin nachfließt



11. Katheterziehen

- Wenn kein Urin mehr fließt, Katheter langsam herausziehen



12. Hände waschen

- Katheter und Hilfsmaterial können über den Hausmüll entsorgt werden