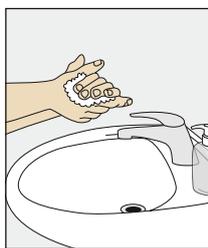


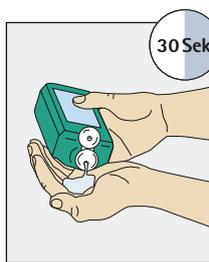
# SELBSTKATHETERISIEREN

## ANLEITUNG FÜR MÄNNER

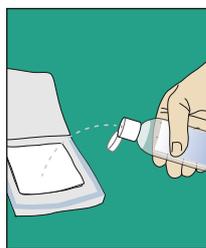
Sollte das Einführen des Katheters nur unter hohem Kraftaufwand möglich sein, brechen Sie die Katheterisierung ab und wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt oder Kontinenzberater.



**1** Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife.



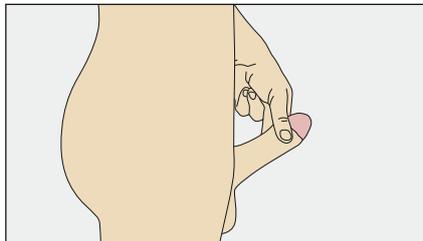
**2** Desinfizieren Sie Ihre Hände mit SoftaMan® ViscoRub® – Einwirkzeit mind. 30 Sek.



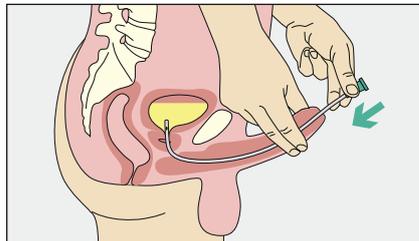
**3** Benetzen Sie eine Kompresse mit Prontosan C oder Prontosan Wound Spray und reinigen Sie den gesamten Bereich des Harnröhrenausganges sorgfältig. Schieben Sie dazu Ihre Vorhaut vorsichtig zurück.



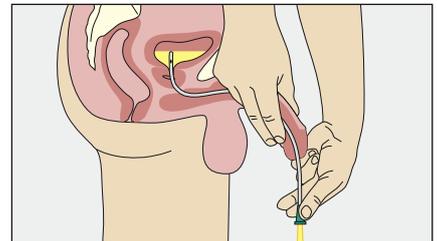
**4** Wählen Sie eine bequeme Position und führen Sie die Katheterisierung durch.



**5** Heben Sie Ihren Penis leicht an, um das Einführen des Katheters zu erleichtern. Halten Sie den Penis nicht zu fest, da dies die Harnröhrenöffnung verschließen kann.

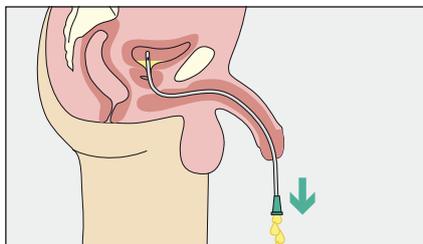


**6** Führen Sie den Katheter langsam in Ihre Harnröhre ein, bis der Urin zu fließen beginnt.

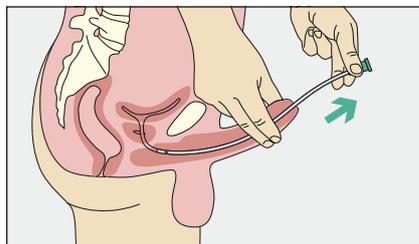


**7** Halten Sie den Penis und das Katheterende nach unten Richtung Toilette oder Urinauffangbeutel.

**Tipp:** Es kann einige Zeit dauern, bis sich Ihre Blase entleert hat.

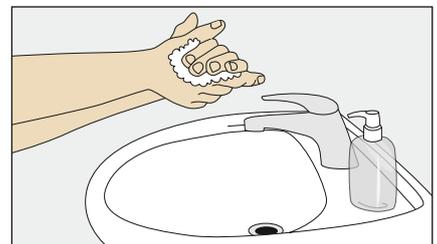


**8** Entleeren Sie Ihre Blase stets vollständig, um Infekten vorzubeugen. Wenn der Urinfluss stoppt, ziehen Sie den Katheter langsam zurück bis der Urin nachfließt und setzen Sie die Entleerung fort.



**9** Ist die Blase vollständig entleert, heben Sie den Penis wieder an und ziehen den Katheter langsam heraus. Schieben Sie dann die Vorhaut wieder vor.

**Tipp:** Falls Sie keine Set-Variante verwenden, knicken Sie den Katheter unterhalb des Konus leicht ab, damit die letzten Urintropfen im Katheter verbleiben.



**10** Entsorgen Sie den Katheter und waschen Sie sich anschließend die Hände.

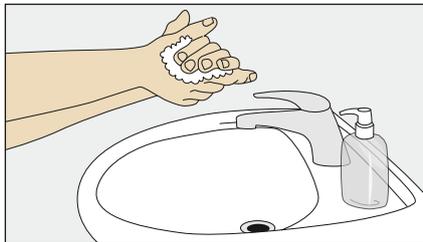
Softa-Man® ViscoRub

**Anwendungsgebiete:** Hygienische und chirurgische Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Entzündlich. Behälter dicht geschlossen halten. Von Zündquellen fernhalten. – Nicht rauchen! Nicht in die Augen bringen. Nicht auf verletzter Haut oder auf Schleimhäuten anwenden. Nur zur äußerlichen Anwendung. 52,3 Gew.-% Ethanol, 20,9 Gew.-% 1-Propanol. 21 °C Flammpunkt nach DIN 51755. **Stand der Information:** 02/2012 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

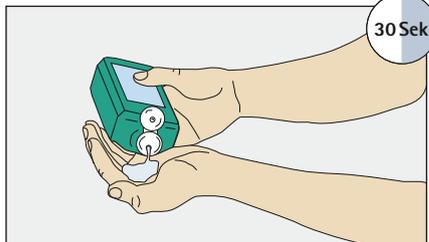
# SELBSTKATHETERISIEREN

## ANLEITUNG FÜR FRAUEN

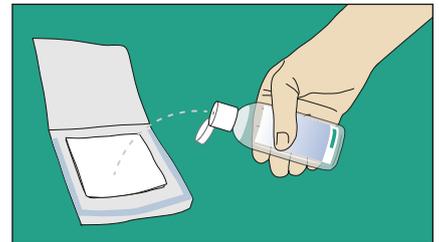
Sollte das Einführen des Katheters nur unter hohem Kraftaufwand möglich sein, brechen Sie die Katheterisierung ab und wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt oder Kontinenzberater.



**1** Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife.



**2** Desinfizieren Sie Ihre Hände mit SoftaMan® ViscoRub® – Einwirkzeit mind. 30 Sek.

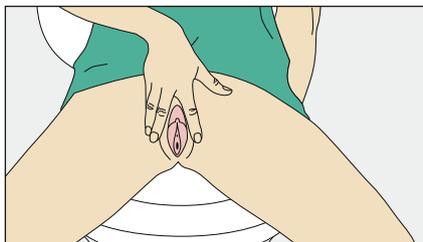


**3** Benetzen Sie eine Komresse mit Prontosan C oder Prontosan Wound Spray und reinigen Sie danach sorgfältig den Harnröhrenausgang und die Schamlippen von innen nach aussen.

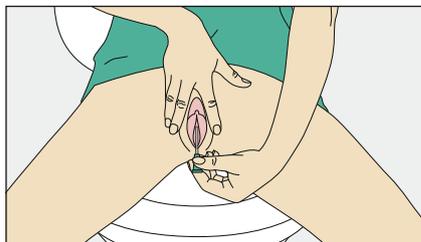


**4** Zum Katheterisieren wählen Sie eine möglichst bequeme Position. Versuchen Sie, Ihr Becken nach vorne zu schieben.

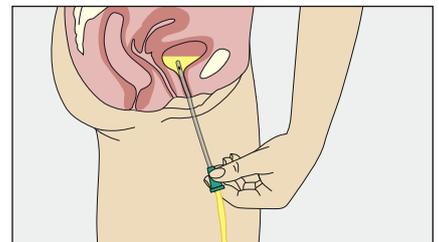
**Tipp:** Um das Katheterisieren einfacher zu gestalten, können Sie einen Spiegel zu Hilfe nehmen.



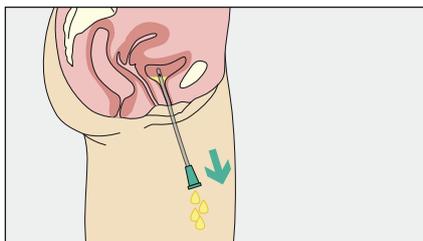
**5** Spreizen Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand Ihre Schamlippen und ziehen Sie sie leicht nach oben. Sie können jetzt Ihre Harnröhrenöffnung sehen.



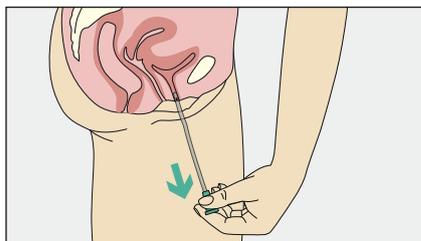
**6** Mit der anderen Hand führen Sie den Katheter langsam in Ihre Harnröhre ein bis der Urin zu fließen beginnt. Stellen Sie sicher, dass das Katheterende in eine Toilette oder einen Urinbeutel zeigt.



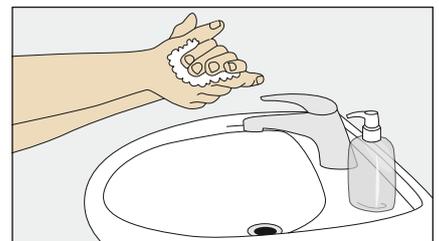
**7** Wenn der Urin zu fließen beginnt, schieben Sie den Katheter noch 1–2 cm vor, um sicher zu stellen, dass er sich vollständig in der Blase befindet. Sie können Ihre Schamlippen nun loslassen.



**8** Um Infektionen vorzubeugen, ist es wichtig, die Blase völlig zu leeren. Sollte der Urinfluss stoppen, ziehen Sie den Katheter langsam zurück, bis der Urin wieder fließt.



**9** Ist die Blase vollständig entleert, ziehen Sie den Katheter langsam heraus. **Tipp:** Falls Sie keine Set-Variante verwenden, knicken Sie den Katheter unterhalb des Konus leicht ab, damit die letzten Urintropfen im Katheter verbleiben.



**10** Entsorgen Sie den Katheter und waschen Sie sich anschließend die Hände.