

## Anleitung zum Selbstkatheterismus für den Mann

### Sehr geehrte Patientw,

die folgende Anleitung soll dazu dienen, Sie ausführlich über den Selbstkatheterismus zu informieren. Schritt für Schritt wird Ihnen die Vorgehensweise erklärt. Das Pflegepersonal wird Sie anleiten und Ihnen helfen, die Technik zu erlernen.

Sollten Sie das nicht selber tun können, leiten wir auch gerne eine Bezugsperson an, die Sie zuhause katheterisieren wird.

- Stellen Sie eine saubere Arbeitsfläche her und legen Sie Ihre Materialien bereit.
- Waschen Sie Ihren Intimbereich gründlich mit Wasser und einer hautfreundlichen Waschlotion. Ziehen Sie hierzu auch die Vorhaut zurück.
- Waschen Sie sich nun gründlich Ihre Hände.
- Nehmen Sie eine bequeme Position ein, in der Sie sich katheterisieren möchten (z. B. stehend vor der Toilette).

- Öffnen Sie die Katheterverpackung. (Viele verfügen über eine Aufhängevorrichtung, z. B. einen Klebepunkt).

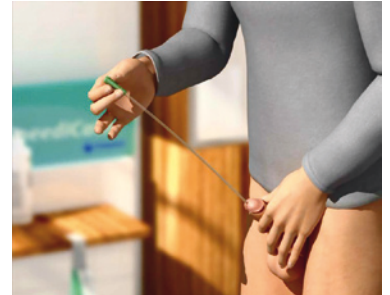


- Greifen Sie mit einer Hand den Penischaft und ziehen Sie die Vorhaut zurück. Sprühen Sie ein schleimhautfreundliches Desinfektionsmittel direkt auf die Eichel.



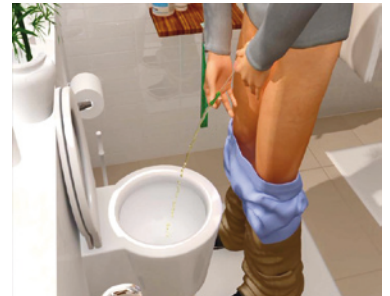
- Fassen Sie mit Daumen und Zeigefinger der freien Hand den Katheter am hinteren Ende, um ihn aus der Verpackung zu nehmen. Der Katheter darf an keiner anderen Stelle berührt werden.

- Heben Sie den Penis in Richtung Bauchdecke an. Führen Sie mit der freien Hand den Katheter nun unter leichter Streckung des Gliedes in die Harnröhre ein, bis ein Widerstand zu verspüren ist.



- Senken Sie den Penis in die natürliche Lage ab und schieben Sie den Katheter weiter vor.

- Lassen Sie den Urin ablaufen, z. B. in die Toilette oder den angeschlossenen Urinbeutel.



- Wenn der Urinfluss aufhört, drehen Sie den Katheter etwas und ziehen Sie ihn langsam zurück, damit sich die Blase vollständig entleert.

- Entsorgen Sie die Materialien in den Restmüll.

- Reinigen Sie nochmals gründlich Ihre Hände.

### Kontaktadressen:

**MZK** moselzentrum  
für kontinenz  
Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum, Trier

Telefon: 0651 208-2681

Patients-  
Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung.

Im Erdgeschoss, Nähe Eingangshalle  
Tel. 0651 208-1520