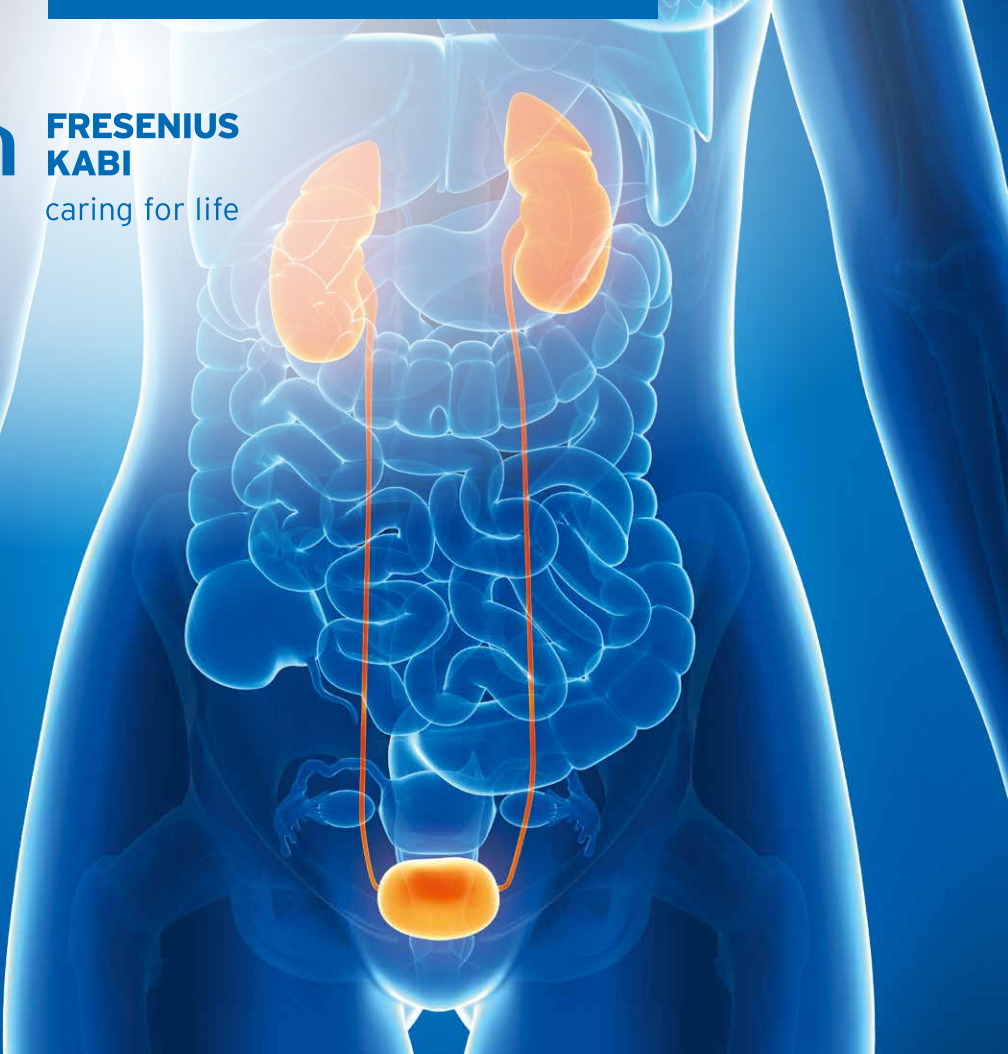




**FRESENIUS
KABI**

caring for life



sanabelle Kontinenzversorgung Erleichtert durchs Leben

Ratgeber Intermittierender Selbstkatheterismus
bei Harnwegsinfekten

Was ist eine Harnwegsinfektion?

Eine Harnwegsinfektion (HWI) entsteht, wenn Keime und Bakterien – meist über die Harnröhre – in die Blase gelangen, sich dort vermehren und zu einer Entzündung führen. Diese äußert sich unter anderem durch häufigen Harndrang und ein Brennen beim Wasserlassen. Die HWI wird oft auch als Blasenentzündung bezeichnet und kann jeden treffen.

Frauen haben allerdings ein höheres Risiko, da sie im Vergleich zu Männern eine kürzere Harnröhre und die

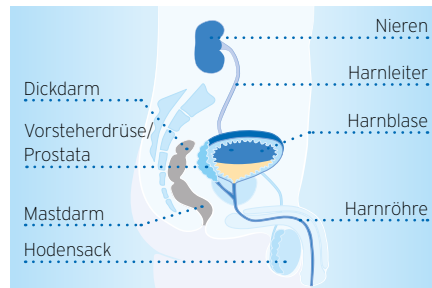
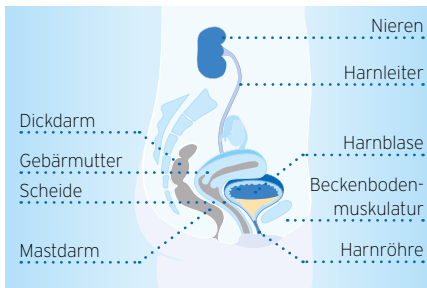
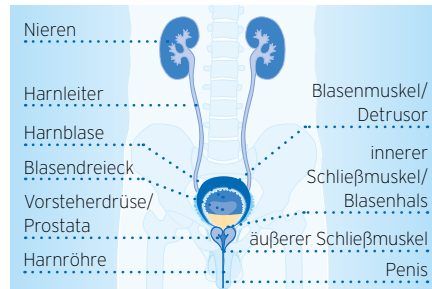
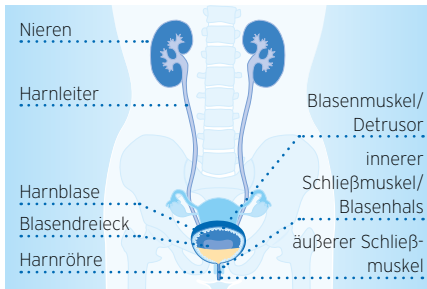
Keime damit einen kürzeren Weg nach oben in die Blase haben. Menschen, die sich katheterisieren, könnten auch häufiger davon betroffen sein. Da von außen auf die Blase zugegriffen wird, können Keime und Bakterien leichter ins Körperinnere gelangen. Wenn sich die Blase aufgrund einer Blasenfunktionsstörung nicht vollständig entleeren kann, begünstigt zudem auch die Restharnbildung eine HWI. Bakterien haben es in diesem Fall leichter, sich zu vermehren.

Wie funktioniert unsere Blase?

Wenn unsere Blase einen gewissen Füllstand erreicht, verspüren wir einen Harndrang. Dieser wird über unser Gehirn und das Nervensystem gelenkt. Sobald die Dehnungsrezeptoren der Blasenwand unserem Gehirn Meldung geben, wird der Harndrang ausgelöst. Beim Wasserlassen sendet unsere Schaltzentrale, das Gehirn, wieder ein Signal, diesmal an

das Rückenmark, das unserer Blase den Befehl gibt, sich zu entleeren. Das A und O für eine gesunde Blase ist ihre regelmäßige und komplette Entleerung.

Kommt es zu einer HWI, kann die Blasenfunktion gestört sein und bestimmte Beschwerden verursachen.



Diese Beschwerden können auf eine HWI hinweisen

Treten folgende Beschwerden bei Ihnen auf, können diese auf eine HWI hindeuten:

- Das Wasserlassen ist schmerzhaft oder brennt.
- Sie müssen sehr häufig zur Toilette.
- Der Harndrang kommt plötzlich und ist sehr stark.
- Der Urin ist dunkler und riecht unangenehm.
- Die Flüssigkeit ist blutig oder nicht klar (Flocken im Urin).
- Sie haben Infektionszeichen wie Fieber und Schüttelfrost.
- Es treten Schmerzen im Unterbauch oder seitlich am Bauch auf.

Bemerken Sie an sich solche Symptome, suchen Sie frühzeitig Ihren Arzt auf. Denn wie jede Infektion kann sich auch eine Blasenentzündung ausbreiten und in diesem Fall bis in die Nieren steigen. Mit den richtigen Medikamenten, insbesondere Antibiotika, die die Bakterien in der Harnblase abtöten, lässt sich dies leicht verhindern und die HWI meist gut behandeln.

Hinweis:

Wenn bei Ihnen die Funktion der Nerven, die die Blase versorgen, beeinträchtigt ist, kann es sein, dass Sie keine Schmerzen oder kein Brennen verspüren. Achten Sie deshalb besonders auf die anderen Anzeichen einer HWI, wie blutigen oder übel riechenden Urin und Fieber, und klären Sie diese bei Ihrem Arzt ab, sobald Sie sie bemerken.

Intermittierender Selbstkatheterismus (ISK) als wirksame Hilfe, um HWIs zu vermeiden

Grundlegend für eine gesunde Blase ist ihre regelmäßige und vollständige Entleerung. Wenn dieser Vorgang bei Ihnen nur schwer oder nicht auf „natürliche“ Weise funktioniert oder Ihre Blase zu einer Restharnbildung neigt, kann der Intermittierende Selbstkatheterismus (ISK) eine wirksame Methode für Sie sein, um HWIs vorzubeugen.

Beim ISK handelt es sich um eine leicht und sauber anzuwendende Einmalkatheter-technik. Durch eine planbare Katheterisierungsfrequenz, in der Regel vier- bis sechsmal pro Tag, können Sie Ihren Alltag mit ein wenig Organisation frei gestalten. Um dabei das Risiko für Infektionen durch die Katheterisierung selbst so gering wie möglich zu halten, ist es wichtig, auf eine gründliche Hygiene und Desinfektion zu achten.

Tipps um eine HWI vorzubeugen

- Waschen Sie sich vor dem Toilettengang Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife. Benutzen Sie bereits einen Katheter, vergessen Sie nicht die Desinfektion des Harnröhreneingangs und verwenden Sie jedes Mal einen neuen, sterilen Katheter.
- Eine regelmäßige Entleerung der Blase ist wichtig. Ob mit oder ohne Katheter: Nehmen Sie sich Zeit dafür, insbesondere wenn Sie zu einer Restharnbildung neigen.
- Vor allem Frauen sollten auf der Toilette auf die Wischrichtung achten. Es ist wichtig, immer von vorne nach hinten zu wischen, damit die Bakterien aus der Analregion nicht in die Harnröhre gelangen.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag.* So wird die Blase gut durchgespült und Keime werden ausgeschwemmt.
- Wasser und Tee sind dabei empfehlenswert. Vermeiden Sie Getränke mit Koffein und künstlichen Süßstoffen, da sie die Blase zusätzlich reizen können.
- Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung stärken Ihr Immunsystem und helfen, HWIs vorzubeugen.

* Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Verfügbar von: URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/> [Zugriff am 29.05.2019].

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
Lizenzhinweise
Titelseite: # 133427207, © Sebastian Kaulitzki - Shutterstock



Gleich anschauen:

www.erleichtert-durchs-leben.de

Erleichtert durchs Leben

Ab sofort können sowohl Patienten als auch Fachpersonal alle nötigen Informationen zum Produkt, aber auch zum Service rund um den sanabelle U510 Einmalkatheter auf unserer neuen Webseite abrufen.

7395791/01 (06.19/WE)



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Deutschland GmbH
Kundenberatung
61346 Bad Homburg
T 0800 / 788 7070
F 06172 / 686 8239
kundenberatung@fresenius-kabi.de
www.fresenius-kabi.com/de

wir helfen Menschen