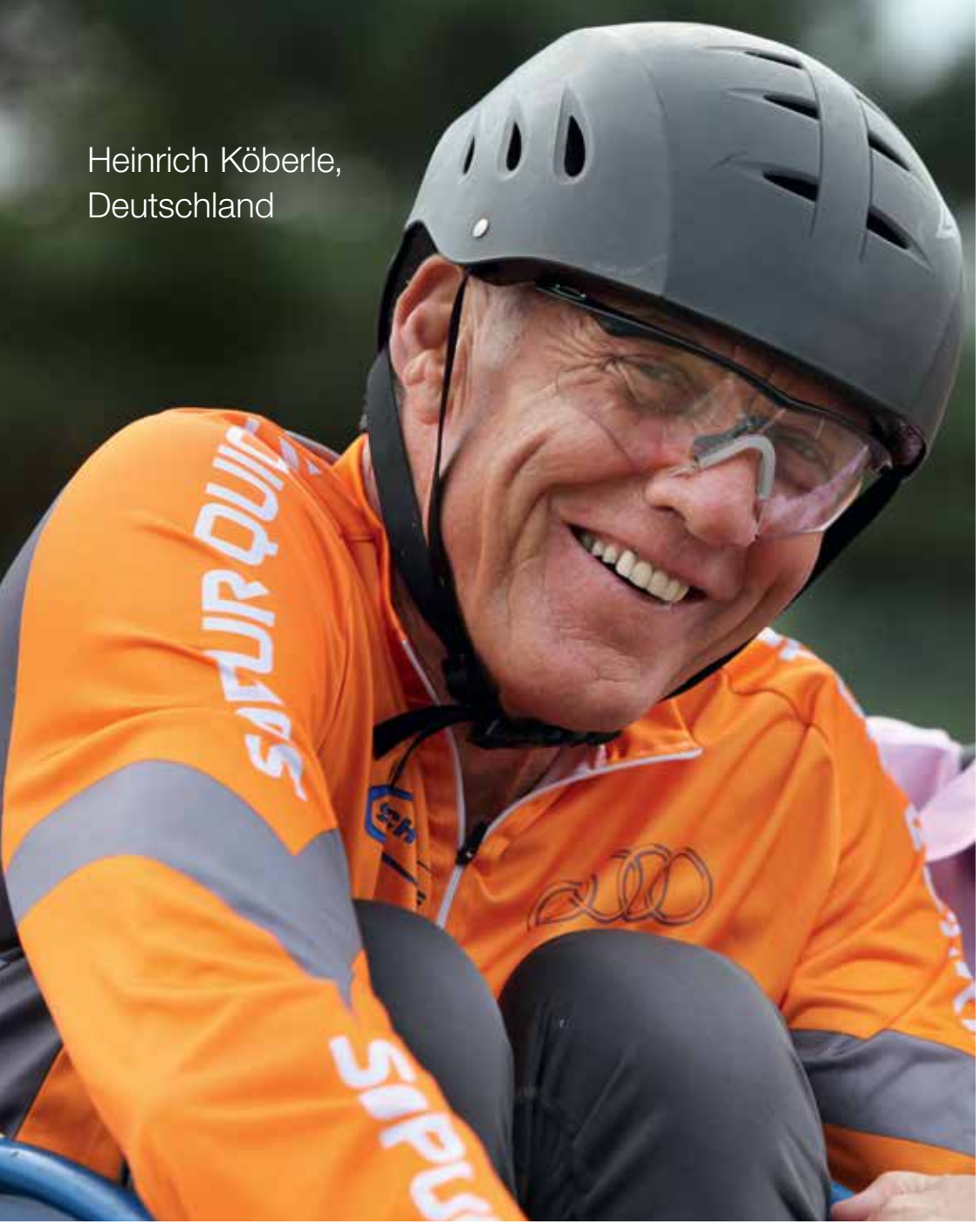
Leben mit einer Rückenmarkverletzung

Ein Leitfaden für Betroffene

Hollister

Kontinenzversorgung



Heinrich Köberle, Deutschland

„Da ich ein Mensch bin, der die Bewegung liebt, war mein Weg schon fast vorbestimmt: Ich nahm die Herausforderung des Marathons an.“ Heinrich Köberle.

Mein Name ist Heinrich Köberle. Durch einen Autounfall vor über 40 Jahren zog ich mir eine komplette Querschnittlähmung im Bereich C5/C6 (Tetraplegie) zu. Wie Sie sich sicherlich vorstellen können, war die Situation für mich am Anfang nicht leicht. Doch als positiv eingestellter Mensch habe ich gelernt, trotz und mit dieser Herausforderung ein erfülltes Leben zu führen. Vielleicht sind Sie oder jemand, der Ihnen nahesteht, heute in einer ähnlichen Situation wie ich damals. Mein großes Anliegen ist es, meine Erfahrungen mit Ihnen zu teilen um Sie so in Ihrem Alltag zu unterstützen.

Um die veränderte Situation besser zu bewältigen, ist der Fokus nach vorne und die Bereitschaft sich neu zu orientieren wichtig und hilfreich. Über die Jahre hat mich meine Erfahrung gelehrt, dass ich Risiken eingehen muss, um mich weiterzuentwickeln. Ich habe nichts unversucht gelassen und durfte feststellen, dass ich das scheinbar Unmögliche schaffen kann, wenn ich nur genug Ausdauer und Geduld mitbrachte. Heute weiß ich: Jeder Mensch schöpft sein Potenzial nicht komplett aus. Mit genug Willenskraft und Stärke kann aber auch das restliche Potenzial freigesetzt und genutzt werden. Davon bin ich fest überzeugt.

Da ich ein Mensch bin, der es liebt in Bewegung zu sein, war schnell klar, wo die Reise hingeht. Das Rollstuhlschnellfahren über die 42,195 km wurde meine Leidenschaft. Meine sportliche Laufbahn führte mich zu mehreren paralympischen Medaillen im Marathon-Fahren (4 x Gold und 1 x Silber). Heute führe ich ein abwechslungsreiches und zufriedenes Leben: Der sportliche Erfolg verhalf mir zu sozialer Anerkennung und einem gesteigerten Selbstwertgefühl.

Integration ist ein Wort, das auf mich nur bedingt zutrifft, denn ich war nie außerhalb der Gesellschaft und hatte daher auch nie das Gefühl, mich wieder eingliedern zu müssen. Meine Offenheit über die Behinderung, meine lebensbejahende Ausstrahlung und meine offene Art, auf Menschen zuzugehen, ließen Berührungsängste gar nicht erst entstehen.

>>>

Natürlich habe ich auch viele Rückschläge erlebt. Meine positive Lebenseinstellung und ein offener, reger Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen waren mir dabei immer hilfreich. Für fast alles gibt es eine Lösung und häufig sind vor allem Offenheit, Ausdauer und manchmal auch Kreativität gefragt, um schwierige Herausforderungen zu meistern.

Ganz sicher spielt Glück, vor allem das Glück, Chancen zu bekommen, eine ganz große Rolle im Leben. Chancen als solche zu erkennen, sie anzunehmen und sie für sich zu nutzen, ist nicht nur für Menschen mit einer Querschnittlähmung wichtig. **Dass es Ihnen gelingt, diese Chancen zu erkennen, wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen!**

Heinrich Köberle

Dieser Leitfaden wurde ermöglicht, weil sich die unten stehenden Personen die Zeit genommen haben, ihre Geschichte zu erzählen, einen Einblick in ihr Leben zu gewähren und Vorschläge zu machen, wie man sich an ein Leben mit einer Rückenmarkverletzung gewöhnen kann. Wir sind für ihre Beiträge, Ehrlichkeit und ihr Wissen sehr dankbar.

Christina aus Deutschland
wurde im Alter von 25 Jahren verletzt.

Joan, Arzthelferin,
arbeitet mit Betroffenen
mit Rückenmarkverletzungen.

Kenny aus Großbritannien
ist Paraplegiker. Seine Verletzung
erfolgte durch einen Motorradunfall.

Letitia aus den USA
wurde bei einem Autounfall verletzt.

Matthias aus Deutschland
ist seit seinem 19. Lebensjahr verletzt.

Thomas aus Deutschland
wurde mit 23 bei einem Unfall verletzt.

Hans Peter Thomas,
Deutschland

Leben mit einer Rückenmarkverletzung

Ein Leitfaden für Betroffene

Inhalt

	Seite
Vorwort	3 – 5
Das Nervensystem und seine Funktion	8 – 11
Die Rehabilitation	12 – 23
■ Im Krankenhaus	12
■ Körperliches Training	13
■ Der Umgang mit Spastik	14
■ Schmerzen	14
■ Druckgeschwüre	15 – 17
■ Vorbeugung von Verbrennungen	17
■ Darmmanagement	18
■ Blasenmanagement	19
■ Harnwegsinfektionen	19 – 20
■ Katheter	21
■ Intermittierende Katheterisierung	21 – 22
■ Weitere Katheterarten	22 – 23
■ Kondom-Urinal	23
Die Rückkehr in den Alltag	24 – 29
■ Allgemeiner Gesundheitsstatus	24 – 25
■ Gefühlswelten	26
■ Sexualität und Intimität	27
■ Reisen	28
■ Auto fahren	29
Abschließende Tipps	30 – 31
■ Forschung auf dem Gebiet der Rückenmarkverletzung	31
VaPro Einmalkatheter	32 – 36
Infyna Einmalkatheter	37 – 39
Advance Einmalkatheter	40 – 42
InView Kondom-Urinale	43
Bein- und Nachtbeutel	44

Das Nervensystem und seine Funktion

Christina, Deutschland

„Die Dinge haben sich gar nicht so sehr verändert, seit ich mich auf meine Verletzung eingestellt habe. Ich benötige nun ein rollstuhlgerechtes Zuhause und musste mein Auto umbauen lassen. Aber abgesehen davon, dass ich nicht mehr Fußball spiele, mache ich die gleichen Dinge wie zuvor."

Unter einer Rückenmarkverletzung versteht man die Schädigung des Rückenmarks durch einen Unfall oder eine angeborene bzw. später auftretende Erkrankung.
Um Ihre Situation zu verstehen, ist es hilfreich, wenn Sie nachvollziehen können, wie ein gesundes Nervensystem funktioniert. Die wichtigsten Teile des Nervensystems sind das Gehirn, das Rückenmark und die Nerven. Diese Teile kommunizieren miteinander und arbeiten zusammen, damit Sie Ihren Körper bewegen, Druck fühlen und Körperfunktionen wie zum Beispiel die Atmung, den Darm, die Blase und den Blutdruck steuern können. Die Darstellungen auf den folgenden Seiten zeigen die Wirbelsäule, die Knochenstruktur, die Ihre Wirbelsäule schützt, sowie die verschiedenen Abschnitte Ihrer Wirbelsäule.

Paraplegie:	Schädigung im Brust-/Lendenwirbelbereich, die zu einer Lähmung der unteren Körperhälfte führt. Gewöhnlich unterhalb von Th1.
Tetraplegie:	Schädigung im Halswirbelbereich, die zu einer Lähmung führt, welche sowohl die Arme als auch die Beine betrifft. Gewöhnlich oberhalb von Th1.

Das Rückenmark ist mit ca. 45 cm der längste Nervenhauptstrang im menschlichen Körper und erstreckt sich von seiner Austrittsstelle am großen Hinterhauptsloch an der Schädelbasis bis zur Höhe des ersten Lendenwirbels. Nerven haben eine seilähnliche Struktur, bestehend aus Nervenfasern. Diese Nervenfasern sind im ganzen Körper für die Übertragung von Impulsen zuständig, die das Gehirn über das Rückenmark sendet.

Matthias, Deutschland

„Ich habe gelernt, die Dinge des täglichen Lebens wieder selbst zu erledigen. Ich habe geübt und kann nun mein Leben ohne Hilfe meistern. Manchmal brauche ich natürlich Hilfe, zum Beispiel beim Fensterputzen oder um ein hohes Regal zu erreichen, aber ansonsten erledige ich alles selbst."

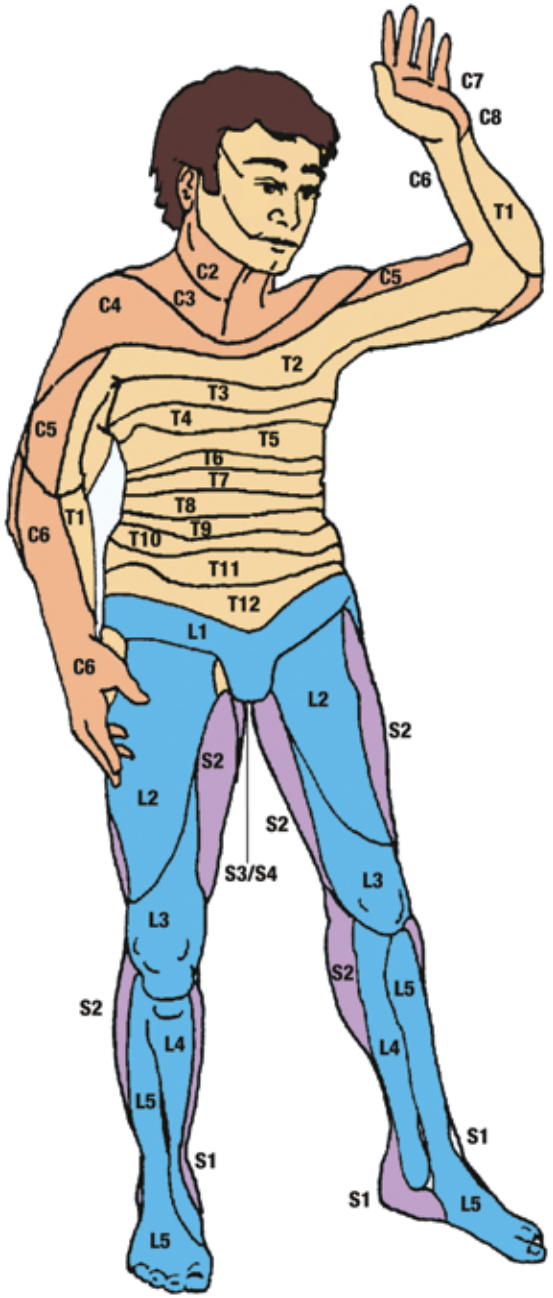
Wenn das Rückenmark verletzt ist, kann das Nervensystem nicht mehr richtig kommunizieren. Die Nerven oberhalb der verletzten Stelle arbeiten ordnungsgemäß, aber die Nerven an der verletzten Stelle und darunter können die Impulse nicht mehr richtig empfangen oder versenden. Manchmal werden sogar alle Impulse ganz eingestellt. Dies führt dazu, dass unterhalb der verletzten Stelle keinerlei Bewegung oder Gefühl mehr vorhanden sind.

Eine vollständige Durchtrennung des Rückenmarks bedeutet, dass es gar keine Sensorik oder Motorik mehr gibt. Ist die Verletzung „unvollständig" sind Sensorik und/oder Motorik noch geringfügig vorhanden (s. Seite 10 und 11). Man spricht von einer kompletten bzw. inkompletten Querschnittlähmung.

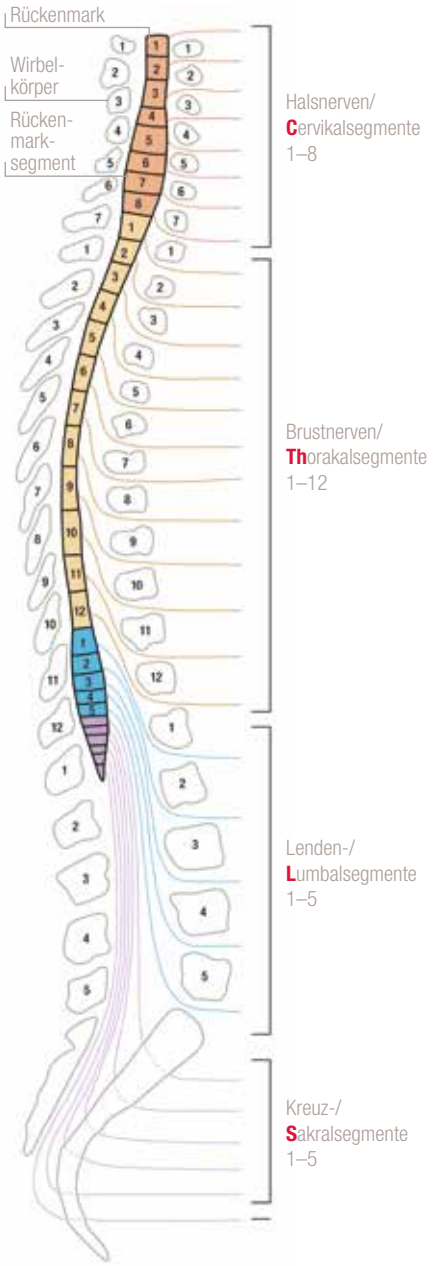
Um herauszufinden, ob Ihre Verletzung vollständig oder unvollständig ist, wird Ihr Arzt Untersuchungen durchführen. Sie werden mehrmals sowohl in einem stationären als auch in einem ambulanten Umfeld untersucht, da sich das Ausmaß Ihrer Verletzung mit der Zeit ändern kann.

Die neurologische Ebene einer Schädigung bezieht sich auf das unterste Segment des Rückenmarks, welches nach der Verletzung immer noch eine normale Sensorik und Motorik aufweist. Das neurologische Segment ist nicht identisch mit den Wirbelkörpern.

Auf Seite 11 sind die Auswirkungen von Schädigungen in Abhängigkeit vom betroffenen Rückenmarksegment aufgeführt.



Die Rückenmarkabschnitte und ihre entsprechenden Funktionen (basierend auf Hanak, M. [1993]). Spinal Cord Injury: An Illustrated Guide for Health Care Professionals (2. Ausgabe, S. 91). Springer Publishing Company, Inc., New York 10036. Mit freundlicher Erlaubnis des Verlags.



Rückenmark-segment	Funktion
C1–3	Kopfkontrolle
C4	Atmung und Heben der Schultern
C5	Heben des Arms mit der Schulter, Ellenbogenbeugung
C6	Ellenbogenbeugung und Streckung des Handgelenks
C7	Streckung des Ellenbogens und der Finger
C8	Beugung der Finger
Th1	Bewegung der Finger (spreizen und wieder schließen)
Th2–12	Tiefes Atmen, Tiefenatmung
Th6–L1	Tiefes Ausatmen, Stabilität während des Sitzens
L1–2	Hüftgelenkbeugung
L2–3	Hüftbewegung zur Mitte des Körpers
L3–4	Streckung der Knie
L4–5	Streckung der Knöchel
L5	Streckung des großen Zehs
S1	Fuß- und Fußknöchelbewegung
S1–2	Zehenbewegung
S2–4	Blasen- und Darmfunktion

Im Krankenhaus

Lynne, Großbritannien

„Meine Therapeuten sahen sich mein Zuhause genau an, bevor ich aus der Reha entlassen wurde. Sie schlugen kleine Änderungen vor, wie zum Beispiel eine Rampe anstelle der Eingangstreppe und einen Handlauf neben der Toilette und der Badewanne."

Thomas, Deutschland

„Für mich war es sehr wichtig, wieder mobil zu sein; alleine außer Haus gehen zu können. Ich kann überall dort sein, wo ich will."

In den ersten Tagen nach einer Rückenmarkverletzung werden in der Regel Medikamente verabreicht, um die Entzündung des Rückenmarks zu verringern und Blutgerinnsel zu vermeiden. In manchen Fällen ist ein Aufenthalt auf einer Intensivstation notwendig. Mithilfe von Röntgenbildern und Szintigrammen können die Ärzte den Grad Ihrer Verletzung und eventuelle sonstige Schädigungen bestimmen. Wenn Ihre Wirbelsäule gebrochen oder der Spinalkanal eingeklemmt ist, werden Sie möglicherweise zur Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule operiert oder mit einem Stützkorsett ausgestattet.

Je höher und umfangreicher Ihre Verletzung ist, desto mehr Hilfsmittel werden Sie für Ihr tägliches Leben benötigen. Von Ihrem Verletzungsgrad hängt es auch ab, ob Sie einen Standard-Rollstuhl oder einen Elektro-Rollstuhl benötigen. Je nach Schweregrad Ihrer Verletzung kann Ihnen eine Person zur Seite gestellt werden, die Ihnen bei den Dingen des täglichen Lebens hilft (Darm- und Blasenmanagement, Umlagern, Umsetzen, Anziehen und Waschen).

Sie sind nicht allein, wenn Sie lernen, sich auf Ihre Verletzung und die damit verbundene neue Situation einzustellen. Ein Team, bestehend aus Ärzten, Schwestern, Pflegern und Therapeuten hilft Ihnen bei den alltäglichen Dingen oder übernimmt Ihre Pflege während des Krankenhausaufenthalts und der Rehabilitation.

Körperliches Training

Kenny, Großbritannien

„Seit meiner Verletzung bin ich professioneller Sportler. Der Rennsport ist sehr aggressiv und verlangt von mir viel technisches Können. Für mich lohnt es sich, diese Sportart zu betreiben. Ich treffe tolle Menschen und reise um die ganze Welt."

Matthias, Deutschland

„Ich mag körperliches Training und Sport (Basketball, Wasserski, Radfahren). Im Winter fahre ich Ski. Ich denke, der Austausch mit anderen Rückenmarkverletzten ist sehr wichtig, um so Erfahrungen, aber auch Tipps in sportlicher Beziehung zu erhalten."

Um Herz und Kreislauf in Schwung zu halten, ist Bewegung wichtig. Sport erhält Ihre Kraft und erleichtert die Dinge des täglichen Lebens. Sportliche Betätigung führt aber auch zu erhöhter Flexibilität, einem verbesserten Muskeltonus, einer besseren Konstitution sowie zu mehr Energie und hilft bei der Stressbewältigung.

Ihr Bewegungsprogramm zielt zunächst darauf ab, Ihre körperliche Kraft zu stärken, sodass Sie eine Reihe von neuen Tätigkeiten wie beispielsweise Rollstuhlfahren, Umsetzen und Zubettgehen selbst ausüben können. Zu Ihrer eigenen Sicherheit ist es notwendig, dass Sie die richtige Technik für diese Aktivitäten erlernen.

Das Trainingsprogramm dazu wird speziell an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Viele Rückenmarkverletzte treiben Sport. Wenn Sie vor Ihrer Verletzung sportlich waren oder trainiert haben, werden Sie dies gewiss fortsetzen wollen. Von Hollister gibt es eine Broschüre, die verschiedene Sportarten für Menschen mit Handicap vorstellt und im Detail erklärt.

Der Umgang mit Spastik

Spastik ist eine plötzliche, ungewollte Muskelkontraktion. Viele Menschen mit Rückenmarkverletzungen oder Krankheiten wie z.B. Multiple Sklerose haben Probleme mit unkontrollierten Krämpfen in Armen oder Beinen. Ein gewisses Maß an Krämpfen ist durchaus als positives Zeichen zu werten, da Ihr Muskeltonus gestärkt bleibt und die Blutzufuhr zu den Beinen erhöht wird. Zu viele Krämpfe können jedoch schmerzhaft sein. Sie erschweren Ihnen alltägliche Dinge.

Bei Spastiken empfehlen sich folgende Behandlungsmöglichkeiten:

- Medikamente
- Nervenblockaden
- Physiotherapie
- Operationen sowie ärztliche Maßnahmen, z.B. Rückenmarkstimulatoren oder Infusionspumpen

Sollten Sie unter Spastiken leiden, besprechen Sie bitte die Behandlungsmöglichkeiten mit Ihrem Arzt oder Ihrer betreuenden Fachkraft.

Schmerzen

Es ist normal, dass Sie nach Ihrer Verletzung unter Schmerzen leiden. Zwei häufige Schmerzarten sind neuropathische Schmerzen und Muskel-Skelett-Schmerzen.
Neuropathische Schmerzen werden oft als ein Brennen, Hautprickeln, elektrisierendes Gefühl oder ein Kältegefühl beschrieben und im Verletzungsbereich oder unterhalb davon empfunden. Muskel-Skelett-Schmerzen betreffen oft den Rücken, die Schultern und die Handgelenke und sind gewöhnlich das Ergebnis von körperlichem Stress (Heben, Bewegung oder Training). Schmerzen sind normal. Gelegentlich sind sie aber auch Anzeichen einer Verletzung oder Infektion. Wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie Ihren Arzt für eine Diagnose und Behandlung aufsuchen.

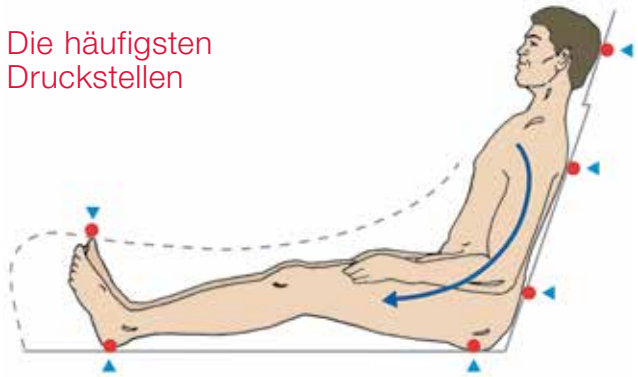
Druckgeschwüre

Nach einer Rückenmarkverletzung besteht die Gefahr, dass sich Druckgeschwüre bilden. Ein Druckgeschwür ist eine Hautschädigung, die aufgrund eines lang andauernden Drucks entsteht, wodurch das darunter liegende Gewebe geschädigt wird. Druckgeschwüre werden auch als Dekubitus bezeichnet.

Nach einer Rückenmarkverletzung nehmen Sie Ihr Gewicht anders wahr als zuvor. Aufgrund des geminderten Körpergefühls kann es sein, dass Sie kein Gefühl dafür haben, wann und wie Sie Ihr Gewicht verlagern müssen. In der Folge können Ihre Haut und das darunter liegende Gewebe geschädigt werden. Bei dem Wechsel der aufrechten Körperposition oder bei rutschen auf schrägem Untergrund kann erhöhter Druck entstehen. Wenn Ihre Haut über einen längeren Zeitraum Feuchtigkeit ausgesetzt wird, kann auch dies das Risiko eines Druckgeschwürs erhöhen. Die ersten Anzeichen können Rötung, Verhärtung oder Verfärbung einer Hautstelle sein, auf die Ihr Körpergewicht drückt. Kontrollieren Sie Ihre Haut mindestens zweimal am Tag oder lassen Sie dies eine andere Person für Sie durchführen.

Ihr Arzt oder Ihre betreuende Fachkraft werden Ihnen helfen, das richtige Rollstuhlkissen und andere Dekubitus-Hilfsmittel auszusuchen, um so das Risiko von Druckgeschwüren zu vermeiden.

Die häufigsten Druckstellen



Sie werden auch lernen, wie Sie sich entlasten können oder wie jemand Ihnen dabei behilflich sein kann. Eine Druckentlastung nimmt den ganzen Druck für eine kurze Zeit und sollte mindestens alle 20 Minuten durchgeführt werden, wenn Sie im Rollstuhl sitzen.

Tipps zur Vermeidung von Druckgeschwüren

- Führen Sie im Rollstuhl alle 15 bis 20 Minuten Druckentlastungen durch.
- Untersuchen Sie zweimal täglich Ihre Haut mithilfe eines Spiegels.
- Lagern Sie sich im Bett alle 3–4 Stunden um.
- Lernen Sie Umsetzungstechniken.
- Halten Sie Ihre Haut sauber und trocken. Vermeiden Sie so weit wie möglich den Hautkontakt mit Urin und/oder Stuhl.
- Vermeiden Sie längeres Sitzen auf nasser Kleidung oder feuchten Flächen.
- Ernähren Sie sich nährstoffreich und trinken Sie ausreichend (ca. 2-3 Liter am Tag).
- Halten Sie Ihre Sitzkissen in gutem Zustand und überprüfen Sie diesen regelmäßig.
- Halten Sie ein gesundes Gewicht; vermeiden Sie Übergewicht.
- Tragen Sie Schuhe, die eine Größe größer sind als die, die Sie vor der Verletzung getragen haben. Auf diese Weise vermeiden Sie Blasen und Druck auf Ihre Füße und Zehen.
- Massieren Sie keine geröteten Stellen. Verwenden Sie keine Wärmelampen und versuchen Sie nicht, das Druckgeschwür auszutrocknen.

Wenn sich ein Druckgeschwür entwickelt, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Behandeln Sie die Stelle auf keinen Fall selbst. Druckgeschwüre werden anders behandelt als „normale“ Hautverletzungen oder Hautprobleme. Durch eine Untersuchung wird festgestellt, inwieweit die Haut geschädigt und eventuell infiziert ist. Eventuell müssen Sie Ihre Aktivitäten einschränken und spezielle Wundverbände, die die betroffenen Stellen schützen, während der Heilung tragen. In schweren Fällen kann eine Operation, ein Krankenhausaufenthalt, Medikamente oder Hauttransplantate erforderlich sein.

Vorbeugung von Verbrennungen

Da es Bereiche in Ihrem Körper gibt, in denen Sie kein Gefühl mehr haben, müssen Sie unbedingt darauf achten, wie Ihr Körper gelagert ist und womit er in Kontakt kommt.
Viele Menschen mit Querschnittlähmung haben sich schwer an heißen Grills, Kaffeetassen, fallen gelassenen Zigaretten, in der Badewanne bzw. in der Dusche verbrannt, da sie die Temperatur auf ihrer Haut nicht mehr spüren. Selbst der Beton um einen Swimmingpool kann sehr heiß werden und schwere Verbrennungen an Ihren Füßen oder Beinen verursachen. Kontrollieren Sie Ihre Haut regelmäßig und achten Sie auf heiße oder extrem kalte Flächen. Neben der Temperatur spielt natürlich auch die Dauer der Einwirkung eine entscheidende Rolle. Durch Temperaturextreme können tiefe Hautschäden und schwere Infektionen entstehen, deren Heilungsprozess mehrere Monate dauern kann.

Darmmanagement

Nach einer Rückenmarkverletzung funktioniert Ihr Darm anders. Während der Rehabilitation lernen Sie nützliche Techniken und Tipps zum Darmmanagement. Darmmanagement bedeutet richtige Ernährung, körperliche Übungen und regelmäßige Maßnahmen zur Darmentleerung. Ziel ist es, einen zuverlässigen Rhythmus für die Darmentleerung zu finden, um somit ein normales Leben führen zu können. Wenn Sie Probleme mit der Darmfunktion haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer betreuenden Fachkraft sprechen.

Tipps zum Darmmanagement

- Beginnen Sie rechtzeitig mit dem Darmmanagement. Hilfe erhalten Sie dabei von Ihrem Pflegepersonal.
- Ernähren Sie sich ausgewogen. Essen Sie mehrere Portionen Obst und Gemüse und trinken Sie jeden Tag mindestens 2 Liter. So vermeiden Sie Verstopfung.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente wie verordnet ein.

Die Blasenentleerung erfordert eine ungestörte Kommunikation zwischen der Blase und dem Gehirn.

Blasenmanagement

Eine Rückenmarkverletzung verändert meist die Art und Weise, wie Ihre Blase arbeitet. Ihre Blase kann sich zu oft, nicht oft genug oder nicht koordiniert entleeren. Auch können Ihre Blasenschließmuskeln nicht mehr ordnungsgemäß arbeiten. Inwieweit Ihre Blase und Ihr Blasenschließmuskel noch funktionieren, hängt von der Höhe und dem Ausmaß Ihrer Verletzung ab.

Die häufigsten Behandlungsmethoden bei neurogenen Blasenfunktionsstörungen sind der intermittierende (Selbst-)Katheterismus, der Einsatz von Kondom-Urinalen mit Beinbeuteln sowie Medikamenteneinnahme.

Harnwegsinfektionen

Möglicherweise treten bei einer neurogenen Blasenstörung Harnwegsinfektionen auf. Harnwegsinfektionen werden durch eine erhöhte Anzahl an Bakterien (oder anderen Mikroorganismen) in der Blase, Harnröhre oder in den Nieren hervorgerufen. Suchen Sie beim ersten Anzeichen einer Harnwegsinfektion Ihren Arzt auf.

Bei einer Harnwegsinfektion können die nachfolgenden Symptome auftreten:

- Vermehrter oder neu auftretender Urinverlust
- Unfreiwilliger Harnabgang zwischen normalen Entleerungen oder Katheterisierungen
- Verstärkte Spastiken
- Fieber und Schüttelfrost
- Rückenschmerzen
- Milchiger, trüber oder dunkel gefärbter Urin
- Übel riechender Urin
- Probleme bei der intermittierenden Selbstkatheterisierung
- Schwellung und Rötung am Genitale
- Blut im Urin

Da aber nicht jeder diese Symptome entwickelt, suchen Sie ebenfalls Ihren Arzt auf, wenn Sie sich unwohl fühlen oder den Verdacht auf eine Infektion haben. In der Praxis wird Ihr Urin untersucht. Wenn eine Infektion vorliegt, werden Medikamente verordnet. Nehmen Sie das verschriebene Antibiotikum bis zur letzten Tablette ein und wenden Sie sich an Ihren Arzt, falls die Symptome wiederkommen oder Sie sich weiterhin unwohl fühlen..

Der intermittierende Katheterismus sollte aseptisch durchgeführt werden. Ihr Arzt oder eine betreuende Fachkraft werden Ihnen dabei helfen, den für Sie am besten geeigneten Katheter auszuwählen, nachdem eine medizinische Indikation festgestellt worden ist. Die intermittierende Katheterisierung muss immer von einem Arzt verordnet sein.

ISK-Spiegel für die Frau

Katheter

Ein Katheter ist ein schmales, hohles Röhrchen, das durch die Harnröhre in die Blase eingeführt wird, um Urin abzuleiten. Ein Katheter kommt dann zum Einsatz, wenn man nicht selbst in der Lage ist, seine Blase zu entleeren.
Ein Katheter, der zur Blasenentleerung eingeführt und anschließend wieder entfernt wird, heißt intermittierender (Einmal-)Katheter. Wenn der Katheter Stunden, Tage oder länger in der Blase verbleiben soll, spricht man von einem Dauer- oder Verweilkatheter.

Intermittierender Katheterismus

Der intermittierende Katheterismus kann das Risiko eines Nierenschadens sowie von Harnwegsinfektionen bei einer sich nicht ordnungsgemäß entleerenden Blase deutlich verringern. Außerdem ermöglicht er größtmögliche Unabhängigkeit. Wenn man sich für diese Methode der Blasenentleerung entscheidet, muss man diese mehrmals am Tag durchführen. Der intermittierende Katheterismus ist einfach zu erlernen. Das dafür erforderliche Zubehör kann diskret in einer Tasche mitgeführt werden, sodass Sie die Katheterisierung überall durchführen können. Für den intermittierenden Katheterismus müssen Sie lernen, wie der Katheter eingeführt wird und wie man das Produkt verwendet. Sie können den Urin über den Katheter in die Toilette oder in einen angeschlossenen Auffangbeutel ableiten. Frauen können ihre Harnröhre aus anatomischen Gründen nur erschwert auffinden. Daher kann ein geeigneter Spiegel hilfreich sein (s. Bild). Menschen jeden Alters können den intermittierenden Katheterismus erlernen. Der Katheter kann auch von einer Pflegekraft oder einem Familienmitglied eingeführt werden, falls Sie es nicht selbst durchführen können. Dies bezeichnet man als intermittierenden Fremdkatheterismus.

Das aseptische Katheterisieren beginnt immer mit dem Händewaschen. Im Anschluss sollte das äußere Genitale (Eichel mit zurückgezogener Vorhaut; gespreizte, innere Schamlippen) und der Harnröhreneingang mit einem Schleimhautdesinfektionsmittel desinfiziert werden. Danach wird der Katheter berührungsfrei, das heißt, ohne dass er in direkten Kontakt mit den Händen kommt, eingeführt. Einige intermittierende Katheter ermöglichen durch eine Schutzhülse und Schutzfolie ein berührungsfreies Einführen zur Vermeidung von Harnwegsinfektionen. Die in Deutschland verwendeten intermittierenden Katheter sind nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt. So werden Harnwegsinfektionen vermieden.

Weitere Katheterarten

Wenn Sie selbst keinen Katheter zur Blasenentleerung verwenden können, kommt für Sie möglicherweise ein **Verweilkatheter** in Frage. Ein solcher Katheter wird durch einen mit Flüssigkeit blockbaren Ballon in der Blase festgehalten und sorgt für eine kontinuierliche Ableitung des Urins. Komplikationen bei der Verwendung von Verweilkathetern können Infektionen, eine Harnröhrenverletzung, Blasensteine und/oder Blut im Urin (Hämaturie) sein.

Ein **suprapubischer Katheter** ist eine Alternative für Personen, die den intermittierenden Katheterismus nicht durchführen können. Ein suprapubischer Katheter ist ein Verweilkatheter, der oberhalb des Schambeins durch die Bauchdecke hindurch direkt in die Blase eingeführt wird.

Dauerkatheter werden nur in Verbindung mit sterilen Urinbeuteln und Katheterventilen verwendet.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten von Urinauffangbeuteln:

- Ein **Beinbeutel,** der mittels Beingürtel, Beinling oder Stulpen am Bein befestigt wird. Der Beinbeutel wird gewöhnlich tagsüber getragen, da er diskret unter die Kleidung passt und einfach in eine Toilette entleert werden kann.

- Die zweite Art ist der **Nachtbeutel.** Dieser umfasst ein größeres Volumen, kann während der Nacht angewendet werden und wird gewöhnlich am Bett befestigt.

Ein **Katheterventil,** welches am Ende des Katheters angebracht wird, macht den Beutel überflüssig. Das Ventil muss regelmäßig geöffnet werden, um die Blase zu entleeren. Das Katheterventil ist nicht für alle Betroffenen mit Rückenmarksläsionen sinnvoll bzw. darf nur bei schlaffen Blasenstörungen oder ausreichend medikamentös/operativ behandelten Blasenfunktionsstörungen zum Einsatz kommen. Nicht genutzt werden sollte es bei Harnwegsinfektionen, manueller oder geistiger Beeinträchtigung des Betroffenen oder Blasenfunktionsstörungen mit hohem Blasendruck.

Kondom-Urinale

Männer mit einem unfreiwilligen Harnabgang können von der Verwendung eines Kondom-Urinals profitieren. Dieses Hilfsmittel ähnelt einem Kondom und wird mittels selbsthaftender Klebefläche am Penisschaft angebracht. Das Kondom-Urinal lässt sich diskret tragen und kann sowohl an einen Beinbeutel für die Versorgung während des Tages als auch an einen Nachtbeutel für die Nachtversorgung angeschlossen werden.

Die Rückkehr in den Alltag

Letitia, USA

„Jeder kauft ein. Ich gehe in dieselben Supermärkte und kaufe die gleichen Nahrungsmittel wie zuvor, allerdings achte ich jetzt mehr auf meine Ernährung und kaufe mehr gesündere Lebensmittel.“

Ein großer Bestandteil Ihrer Rehabilitation ist es, neue Fähigkeiten im Alltag zu entwickeln. Sie werden Hilfsmittel wie zum Beispiel einen Rollstuhl oder einen Duschhocker brauchen. Möglicherweise benötigen Sie auch spezielle Hilfsmittel für die Blasen- und Darmentleerung oder zum Schutz vor Inkontinenz. Ein sehr wichtiger Teil Ihres Rehaprozesses ist das Setzen von Zielen, auf die Sie hinarbeiten. Während die Ziele bei jedem Menschen anders sind, ist der dahinterstehende Plan immer derselbe: Sie sollen Ihr Leben wieder so führen wie zuvor und all das tun, was Sie vor Ihrer Verletzung gerne gemacht haben.

Allgemeiner Gesundheitsstatus

Es ist wichtig, dass Sie auf Ihre allgemeine Gesundheit achten, um gut mit Ihrer Querschnittlähmung umgehen zu können. Eine vollständige medizinische Untersuchung wird daher einmal im Jahr empfohlen.

Suchen Sie Ihren Urologen einmal pro Jahr auf. Eine urodynamische Untersuchung (spezielle Untersuchung Ihrer Blase) sollte alle zwei Jahre angesetzt werden. Stimmen Sie den Rhythmus mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Andere wichtige Faktoren zur Erhaltung Ihrer allgemeinen Gesundheit sind ein normales Körpergewicht, regelmäßiges körperliches Training, gesundes Essen und der Verzicht auf Nikotin. Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko entspricht dem eines Menschen, der keine Rückenmarkverletzung hat.

Es gibt gewisse medizinische Komplikationen, die nach einer Rückenmarkverletzung häufiger auftreten; einige davon sind nachfolgend aufgeführt. Informieren Sie sich über diese Risiken und besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer betreuenden Fachkraft, wie Sie diese vermeiden können.

Frakturen	Knochenbrüche
Osteopenie/Osteoporose	Chronische Knochenkrankheit, bei der die Knochendichte abnimmt, wodurch sich die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht.
Tiefe Venenthrombose und Lungenembolie	Blutgerinnsel, die sich in einer Vene tief im Körper bilden, können Beinschmerzen, Schwellungen und Rötungen verursachen. Wenn ein Gerinnsel in den Blutstrom gelangt, kann es in die Lunge transportiert werden. Das nennt man Lungenembolie. Sowohl eine tiefe Venenthrombose als auch eine Lungenembolie sind medizinische Notfälle.
Orthostatischer Hypotonus	Plötzlicher Blutdruckabfall bei Positionswechsel. Kann Ohnmacht, Schwitzen und eine schnelle Herzfrequenz verursachen.
Autonome Dysreflexie (AD)	Ein Risiko für Personen mit einer Rückenmarkverletzung im Abschnitt Th6 oder darüber. Dies ist ein medizinischer Notfall. Der Blutdruck steigt beträchtlich an, man kann pochende Kopfschmerzen, eine niedrige Herzfrequenz, Schwitzen, Gänsehaut, Hautrötungen, Sehstörungen und Angst bekommen. Eine volle Blase, ein voller Darm, Manipulationen an Blase und Darm, oder auch ein Harnwegsinfekt können diese lebensbedrohliche Krise auslösen. Die verursachende Situation muss schnellstmöglich behoben werden.
Blutvergiftung/Sepsis	Eine Infektion, die in den Blutstrom gelangt. Symptome können sein: Fieber und Schüttelfrost, Übelkeit und Erbrechen, erhöhte Herzfrequenz sowie niedriger Blutdruck.
Lungenentzündung	Eine Infektion, die die Lungen betrifft. Die Infektion kann durch Bakterien, Viren oder andere Organismen verursacht werden. Symptome können sein: Fieber, Husten, Schwäche und Kurzatmigkeit.
Blasen- und Nierensteine	Ein festes Gebilde, welches aus Substanzen im Urin entsteht. Der Stein kann in der Niere verbleiben oder in den Harntrakt gelangen. Steine können den Urinfluss blockieren, das Infektionsrisiko erhöhen und Schmerzen verursachen.

Wenn es mühevoll ist, sich an Ihren neuen Zustand zu gewöhnen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Psychotherapie kann Ihnen dabei helfen, wieder den Weg zurück zu einem aktiven, ausgefüllten Leben zu finden.

Gefühlswelten

Nach einer Rückenmarkverletzung ist es normal, eine Vielfalt an Emotionen zu durchleben. Es erfordert zweifellos Zeit und Geduld, sich auf die neue Situation einzustellen. Wie schnell Sie sich an die Veränderungen in Ihrem Körper einstellen, kann niemand vorhersagen. Auch Ihre Freunde und Familienmitglieder werden sich unterschiedlich schnell daran gewöhnen. Einige Menschen haben Mühe zu glauben, dass die Verletzung von Dauer ist, und betrachten die Rehaphase als eine kurzzeitige Unannehmlichkeit. Depression und Zorn sind häufige Begleiterscheinungen. Sie werden sehr unterschiedlich auf Ihre Verletzung reagieren und es wird viele Monate dauern, bis Sie sich gefühlsmäßig daran gewöhnt haben. Nachstehend ein paar Tipps, um Ihnen durch diese Zeit zu helfen:

- Vertrauen Sie Ihre Gedanken und Gefühle einem Freund, einem geliebten Menschen, Ihrem Arzt oder Ihrer betreuenden Fachkraft an.
- Führen Sie Tagebuch; schreiben Sie über Ihre Herausforderungen und Erfolge und wie Sie sich fühlen.
- Sprechen Sie mit anderen Menschen, die eine Rückenmarkverletzung haben, um Ideen und Erfahrungen auszutauschen. Ihr Rehabilitations-Team kann Ihnen dabei helfen, andere Betroffene in Ihrer Umgebung kennenzulernen. Unter www.fgq.de können Sie auch sogenannte Peer Counseler kennenlernen – erfahrene Betroffene, die Sie bei Ihren Fragen unterstützen können.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und feiern Sie das Erreichen dieser Ziele.
- Vermeiden Sie Alkohol, Drogen und Nikotin.

Sexualität und Intimität

Die meisten Menschen mit einer Rückenmarkverletzung haben ein gesundes Sexualleben und eine erfüllte Partnerschaft. Das sexuelle Verlangen sowie das Bedürfnis zu lieben und geliebt zu werden, enden auch nach einer Rückenmarkverletzung nicht.

Allerdings wird die sexuelle Technik eine andere sein als vor der Verletzung. Sie werden mit verschiedenen Aktivitäten und Körperstellungen experimentieren. Vielleicht müssen Sie Ihrem/Ihrer Partner/in zeigen, was sich gut anfühlt und wo Sie Berührungen empfinden können.

Frauen mit einer Rückenmarkverletzung haben ihre Periode und können weiterhin schwanger werden. Eine vaginale Entbindung ist möglich. Die Entbindungen verlaufen in der Regel komplikationsfrei. Viele Männer mit einer Rückenmarkverletzung können immer noch Erektionen bekommen und aufrechterhalten, während für andere dazu Medikamente, Erektionshilfen wie ein Penisring oder eine Vakuumpumpe bzw. operative Maßnahmen notwendig sind. Eine retrograde Ejakulation (der Samen gelangt in die Blase anstatt in die Harnröhre) ist eine häufige Folge von Rückenmarkverletzungen bei Männern und kann die Wahrscheinlichkeit auf natürlichen Weg Kinder zu zeugen verringern.

Denken Sie daran, dass das Risiko, sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anzustecken, dasselbe ist wie vor Ihrer Verletzung. Sichere Sexualpraktiken beinhalten die Verwendung von Kondomen, die Einschränkung der Anzahl an Sexualpartnern sowie die Verwendung wirksamer Verhütungsmethoden.

Wollen Sie mehr über Sexualität und Kinderwunsch bei Menschen mit Querschnittlähmung erfahren? Dann fordern Sie unsere kostenlose Broschüre „Liebe, Sexualität und Kinderwunsch“ an.

Reisen

Matthias, Deutschland

„Ich liebe es zu reisen! Wir machen häufig Urlaub mit dem Auto oder dem Flugzeug.“

Auch nach einer Rückenmarkverletzung können Sie die ganze Welt bereisen. Die Reisen erfordern jedoch mehr Planung. Wenden Sie sich frühzeitig an Ihre Fluggesellschaft, damit Sie alle Annehmlichkeiten einer Flugreise erleben können. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie Ihren Rollstuhl abgeben müssen und für die Dauer des Fluges einen von der Airline gestellt bekommen. Natürlich wird Ihnen das Bordpersonal dabei helfen, sich im Flugzeug zu bewegen. In der Regel stellen Ihnen Fluggesellschaften mehr Freigepäck zur Verfügung. Medizinisches Gepäck muss spätestens 48 Stunden vor Ihrem geplanten Abflug angemeldet werden.

Informieren Sie Ihr Hotel vor Ihrer Ankunft darüber, dass Sie im Rollstuhl sitzen. So kann Ihnen das Personal einen sorgenfreien Aufenthalt ermöglichen. Fordern Sie die Ausstattung an, die Sie benötigen (barrierefreie Dusche usw.). Auch Kreuzfahrtschiffe stellen Einrichtungen für Menschen mit Handicap bereit. Äußern Sie auch hier gleich bei der Buchung Ihre Bedürfnisse, um vor Ort keine bösen Überraschungen zu erleben.

Machen Sie sich auch im Vorfeld über Ihr Reiseziel schlau. Jedes Land hat andere Bestimmungen und Gebräuche. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Medikamente und Ihre Katheter in Ihrem Handgepäck mit sich führen.

Auch zum Thema Reisen gibt es einen Ratgeber von Hollister; die kostenfreie Broschüre „Leben, Reisen und Arbeiten mit Handicap“.

Letitia, USA

„Ich habe fast die ganze Welt gesehen und ich lerne gerne neue Menschen kennen.“

Auto fahren

Letitia, USA

„Ich habe jetzt in meinem Auto eine manuelle Steuerung (manuelles Gaspedal, manuelle Bremse und Automatikgetriebe). Ich falte einfach meinen Rollstuhl zusammen, lege ihn auf den Rücksitz und fahre los. Wieder Auto zu fahren, hat mir ein unwahrscheinliches Gefühl von Freiheit gegeben.“

Letitia hat ihre Unabhängigkeit durch das Autofahren zurückbekommen. Sie hat sich ein geeignetes Auto ausgesucht, das genau auf ihre Bedürfnisse angepasst wurde. Mit der Zeit hat sie eine Methode gefunden, wie sie am besten von ihrem Rollstuhl in das Auto gelangt.

Abschließende Tipps

Es ist eine sehr große Herausforderung, mit einer Querschnittlähmung zu leben. Gelegentlich werden Sie sich körperlich und emotional erschöpft fühlen. Es ist schwer, sich alle Informationen zu merken, die man Ihnen gibt und es kann sein, dass Sie neue Fähigkeiten nicht ganz so schnell lernen, wie Sie es gerne hätten.

Nachstehend erhalten Sie ein paar hilfreiche Tipps von Menschen, die Ähnliches durchlebt haben:

- Stellen Sie Fragen! Schreiben Sie sowohl die Fragen als auch die Antworten auf. Lassen Sie sich von einem Freund oder einem Familienmitglied behilflich sein, nicht die Übersicht über die Antworten zu verlieren. Sie können die Antworten im hinteren Teil dieses Leitfadens aufschreiben bzw. hineinschreiben lassen.

- Seien Sie geduldig mit sich selbst und den Menschen um Sie herum. Es wird dauern, bis Sie sich wieder wohlfühlen und an die Veränderungen gewöhnt haben, die durch Ihre Verletzung entstanden sind.

- Setzten Sie sich jeden Tag kleine Ziele und feiern Sie diese.

- Finden Sie jemanden, dem Sie sich wirklich anvertrauen können; jemanden, der Sie emotional aufbauen kann. Dies kann eine Krankenschwester oder ein Arzt, ein Freund oder Familienmitglied oder ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe sein.

- Seien Sie proaktiv. Fragen Sie nach dem, was Sie brauchen, und nutzen Sie jede Möglichkeit, um sich an Ihre Verletzung zu gewöhnen.

- Melden Sie sich unter www.wegbegleiter-hollister.de zum Programm Wegbegleiter an. Hier bekommen Sie in 18 Magazinen alle nötigen Informationen detailliert zum Nachlesen kostenfrei nach Hause.

Letitia, USA

„Wenn das Rückenmark verletzt ist, funktioniert das Gehirn weiter wie zuvor.
Man denkt immer noch, fühlt wie andere und löst Probleme wie zuvor ...“

Forschung auf dem Gebiet der Rückenmarkverletzung

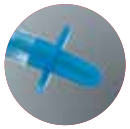
Derzeit gibt es keine Heilung für Rückenmarkverletzungen.
Die Forschung umfasst viele Behandlungsbereiche. Hierzu zählen beispielsweise Medikamente, Operationen oder die Transplantation von Nervenzellen. Fast jeder Aspekt in Bezug auf Gesundheit und Rückenmarkverletzungen wird durchleuchtet.

Wenn Sie möchten, können Sie mehr über die Ergebnisse der letzten Studien erfahren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer betreuenden Fachkraft und besuchen Sie die Website:

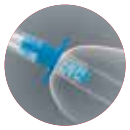
- www.paraplegie.ch

VaPro Einmalkatheter

Bei dem **VaPro** Einmalkatheter handelt es sich um einen hydrophilen und sofort gebrauchsfertigen Einmalkatheter, der sich durch seine Schutzhülse zur 100% berührungsfreien Anwendung auszeichnet. Der Katheter verfügt über eine Schutzhülse die hilft, den Katheter vor Kontakt mit Bakterien in den ersten 15 mm der distalen Harnröhre zu bewahren. So wird das Risiko eines Bakterientransfers in den Harntrakt reduziert. Die Schutzfolie ermöglicht es, den Katheter überall anzufassen und stellt eine Barriere dar, um Keime vom Katheter fernzuhalten. Diese Eigenschaft verhindert nachweislich die Übertragung von Krankheitserregern, die Harnwegsinfekte verursachen können. Die sanften, abgerundeten Katheteraugen wurden entwickelt, um den Anwenderkomfort während des Einführens und Entfernens des Katheters zu erhöhen. Die VaPro-Produktfamilie besteht aus einer breiten Palette an Lösungen für Männer und Frauen. Sie beinhaltet Einmalkatheter aus weicherem und festerem Material, mit und ohne integriertem Auffangbeutel. VaPro Einmalkatheter werden auch im Taschenformat angeboten, die einen leichten Transport und und diskreten Gebrauch außer Haus ermöglichen.

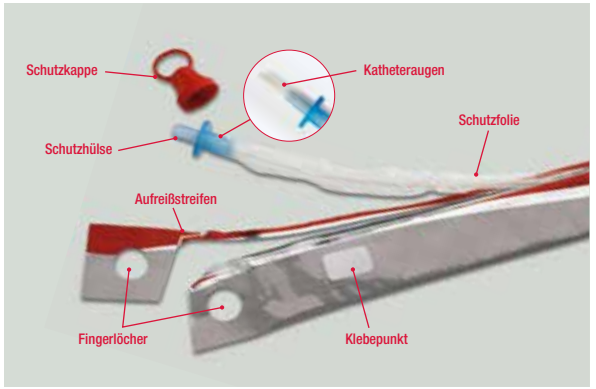


Der Einmalkatheter wird in die Schutzhülse geschoben und diese anschließend in die Harnröhre eingeführt.



Die Schutzhülse hilft, dass der Einmalkatheter nicht mit Bakterien in Berührung kommt, die sich hauptsächlich in den ersten 15 mm der Harnröhre befinden.

Auf diese Weise kann die Schutzhülse helfen, die Kontamination des Einmalkatheters zu verhindern.



- 100% berührungsfreie Anwendung
- Schutzhülle, Schutzfolie und Schutzkappe
- VaPro Einmalkatheter sind direkt aus der Verpackung gebrauchsfertig ohne weitere Vorbereitung
- Sanfte und abgerundete Katheteraugen

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
8 Ch	20 cm	Nelaton	72082	25
10 Ch	20 cm	Nelaton	72102	25
12 Ch	20 cm	Nelaton	72122	25
14 Ch	20 cm	Nelaton	72142	25
8 Ch	40 cm	Nelaton	72084	25
10 Ch	40 cm	Nelaton	72104	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	72124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	72144	25
16 Ch	40 cm	Nelaton	72164	25
12 Ch	40 cm	Tiemann	73124	25
14 Ch	40 cm	Tiemann	73144	25
16 Ch	40 cm	Tiemann	73164	25

VaPro Plus Einmalkatheter

Alle, die gerne unterwegs sind, können auf den **VaPro Plus** Einmalkatheter vertrauen. Der hydrophile Einmalkatheter verfügt über die bewährten Eigenschaften des VaPro Einmalkatheters – und zusätzlich über einen integrierten 1.000-ml-Auffangbeutel mit Rücklaufsperre, die den Rückfluss des Urins verhindert.

So kann eine sichere und einfache Entleerung der Blase gewährleistet werden, egal ob zu Hause oder unterwegs. Der hydrophile Einmalkatheter bietet Schutz durch 100% berührungsfreie Anwendung.

- Integrierter Auffangbeutel mit Rücklaufsperre (1.000 ml)
- Durch die Kombination aus Schutzhülse und Schutzfolie ergibt sich ein berührungsfreier Einmalkatheter, der einfach anzuwenden ist
- Direkt aus der Verpackung gebrauchsfertig, ohne weitere Vorbereitung
- Latex- und phthalatfreies PVC macht die Anwendung für Patienten mit einer Empfindlichkeit gegen Naturkautschuklatex sicher

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
12 Ch	20 cm	Nelaton	74122	25
14 Ch	20 cm	Nelaton	74142	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	74124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	74144	25

VaPro Pocket Einmalkatheter

Der **VaPro Pocket** Einmalkatheter bietet Schutz durch 100% berührungsfreie Anwendung mit Schutzhülse und Schutzfolie. Die Verpackung im Taschenformat ist für den diskreten Gebrauch außer Haus hervorragend geeignet.

- In 20 und 40 cm verfügbar
- Durch die Kombination aus Schutzhülse und Schutzfolie ergibt sich ein berührungsfreier Einmalkatheter, der einfach anzuwenden ist
- Direkt aus der Verpackung gebrauchsfertig, ohne weitere Vorbereitung
- Die sanften, abgerundeten Katheteraugen wurden entwickelt, um den Anwenderkomfort während des Einführens und Entfernens des Katheters zu erhöhen
- Cleveres Boxdesign: praktische Entnahmemöglichkeit von zwei Seiten

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
10 Ch	20 cm	Nelaton	70102	25
12 Ch	20 cm	Nelaton	70122	25
14 Ch	20 cm	Nelaton	70142	25
10 Ch	40 cm	Nelaton	70104	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	70124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	70144	25
16 Ch	40 cm	Nelaton	70164	25

VaPro Plus Pocket Einmalkatheter

VaPro Plus Pocket - 20 cm

VaPro Plus Pocket - 40 cm

Der **VaPro Plus Pocket** ist ein berührungsfreier hydrophiler Einmalkatheter mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel in einer Verpackung im Taschenformat. Der VaPro Plus Pocket ist trotz der kompakten Verpackungsgröße ein Katheter in voller Länge, der sich durch seine Sicherheit und einfache Handhabung auszeichnet. Wie der VaPro Plus und VaPro Plus F-Style verfügt auch der VaPro Plus Pocket über eine integrierte Rücklaufsperre. Beim Entsorgen verhindert sie den Rückfluss des Urins über den Katheter. Das zeichnet den VaPro Plus Pocket aus:

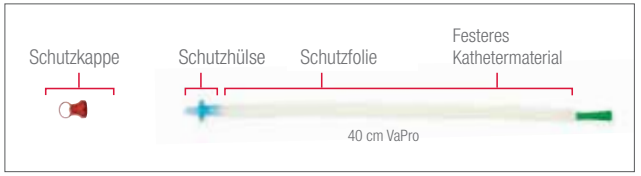
- In 20 und 40 cm verfügbar
- Integrierter Auffangbeutel mit Rücklaufsperre (1.000 ml), die den Rückfluss des Urins verhindert
- Durch die Kombination aus Schutzhülse und Schutzfolie ergibt sich ein berührungsfreier Einmalkatheter, der einfach anzuwenden ist
- Direkt aus der Verpackung gebrauchsfertig, ohne weitere Vorbereitung
- Die sanften, abgerundeten Katheteraugen wurden entwickelt, um den Anwenderkomfort während des Einführens und Entfernens des Katheters zu erhöhen
- Verpackungsdesign mit Fingerlöchern zum einfachen Öffnen
- Cleveres Boxdesign: praktische Entnahmemöglichkeit von zwei Seiten
- Latex- und phthalatfreies PVC macht die Anwendung für Patienten mit einer Empfindlichkeit gegen Naturkautschuklatex sicher

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
8 Ch	20 cm	Nelaton	71082	25
10 Ch	20 cm	Nelaton	71102	25
12 Ch	20 cm	Nelaton	71122	25
14 Ch	20 cm	Nelaton	71142	25
8 Ch	40 cm	Nelaton	71084	25
10 Ch	40 cm	Nelaton	71104	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	71124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	71144	25
16 Ch	40 cm	Nelaton	71164	25

VaPro F-Style und VaPro Plus F-Style Einmalkatheter

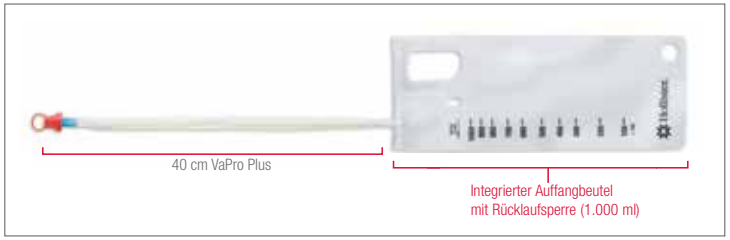
Für alle, die einen festeren Katheterkörper bevorzugen, ist der **VaPro F-Style** Einmalkatheter besonders gut geeignet. Der VaPro F-Style ist ein Einmalkatheter aus festerem Material für Anwender mit dem Wunsch nach noch mehr Kontrolle – mit dem bewährten Schutz durch 100% berührungsfreie Anwendung der VaPro-Produktfamilie.

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
8 Ch	40 cm	Nelaton	7600084	25
10 Ch	40 cm	Nelaton	7600104	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	7600124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	7600144	25
16 Ch	40 cm	Nelaton	7600164	25



Für alle, die einen festeren Katheterkörper bevorzugen, ist der **VaPro Plus F-Style** besonders geeignet. Selbstverständlich steht allen aktiven Anwendern auch die Plus-Variante mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel zur Verfügung. Der hydrophile Einmalkatheter bietet den bewährten Schutz durch 100% berührungsfreie Anwendung der VaPro-Produktfamilie.

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
12 Ch	40 cm	Nelaton	7700124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	7700144	25



Infyna Chic Einmalkatheter

Verpackung und Infyna Chic

Konnektoren in Pastelltönen

Der **Infyna Chic** Einmalkatheter mit seiner femininen Form lässt sich mit nur einer Hand öffnen und schließen, ist besonders diskret und direkt aus der Verpackung sofort gebrauchsfertig. Infyna Chic wurde mit Hilfe von Fachexperten entwickelt, um ein hohes Maß an Diskretion zu gewährleisten. Dieser Einmalkatheter hat nicht nur ein ansprechendes Design, sondern ist zudem auch einfach in der Handhabung. Der Einmalkatheter hat die genau richtige Steifikeit, um ein einfaches und berührungsfreies Einführen zu ermöglichen. Infyna Chic kann einer Frau helfen, sich besser damit zu fühlen, einen Katheter zu verwenden. Neben den bekannten überzeugenden Eigenschaften der Infyna Einmalkatheter für Frauen beeindruckt der Infyna Chic mit weiteren besonderen Vorteilen:

- Modern, feminin, diskret
- Ansprechende, pastellrosa Verpackung mit Perlmutteffekt, die an weibliche Kurven erinnert
- Passt in jede Handtasche
- Katheterverpackung lässt sich mit einer Hand öffnen und schließen und ist nach dem Wiederverschließen dicht
- Durch das Siegel ist klar erkennbar, ob das Produkt bereits benutzt wurde
- Sofort gebrauchsfertiger hydrophiler Einmalkatheter
- Die genau richtige Steifigkeit des Einmalkatheters ermöglicht eine einfache, berührungsfreie Anwendung
- Die Länge des Einmalkatheters stärkt das Sicherheitsgefühl, dass die Blase vollständig entleert wird
- Es kann ein Standard-Auffangbeutel an den Infyna Chic Einmalkatheter angeschlossen werden, bevor er aus der Verpackung entnommen wird

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
8 Ch	13 cm	Nelaton	7008	30
10 Ch	13 cm	Nelaton	7010	30
12 Ch	13 cm	Nelaton	7012	30
14 Ch	13 cm	Nelaton	7014	30

Infyna und Infyna Plus Einmalkatheter

Infyna in 17 cm

Verpackung

Infyna

Infyna Plus

Infyna Einmalkatheter sind besonders geeignet für Berufstätige und sportlich Aktive, die viel und gerne reisen, kulturell interessiert sind und ein reges Familienleben haben. Für alle, die mitten im Leben stehen und sich einen Katheter wünschen, der leicht in der Anwendung und ansprechend verpackt ist. Die perfekte Balance zwischen Flexibilität und Festigkeit ermöglicht es, den Katheter sanft und berührungsfrei einzuführen.

- Infyna Einmalkatheter sind sofort gebrauchsfertig
- Verpackungsdesign mit Fingerloch zum einfachen Öffnen
- Die hydrophile Beschichtung der Infyna Einmalkatheter ist bereits aktiviert, ist tropfarm und verursacht keine Flecken*
- Das Design des Katheters ermöglicht eine einfache, berührungsfreie Einführung
- Abgerundete Katheteraugen sorgen für eine sanfte und sichere Anwendung
- Diskrete Katheterlänge von 17 cm
- Bewährte 40 cm Katheterlänge
- Integrierter Auffangbeutel (1.000 ml) für die Katheterisierung zu Hause oder unterwegs

*verursacht keine Flecken auf gewöhnlichen Stoffen wie Polyester, Baumwolle, Leinen und Jeansstoff

Infyna in 40 cm

Verpackung

Infyna

Infyna Plus

Infyna

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
8 Ch	17 cm	Nelaton	88081	30
10 Ch	17 cm	Nelaton	88101	30
12 Ch	17 cm	Nelaton	88121	30
14 Ch	17 cm	Nelaton	88141	30
8 Ch	40 cm	Nelaton	88084	30
10 Ch	40 cm	Nelaton	88104	30
12 Ch	40 cm	Nelaton	88124	30
14 Ch	40 cm	Nelaton	88144	30
16 Ch	40 cm	Nelaton	88164	30

Infyna Plus

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
8 Ch	17 cm	Nelaton	86081	30
10 Ch	17 cm	Nelaton	86101	30
12 Ch	17 cm	Nelaton	86121	30
14 Ch	17 cm	Nelaton	86141	30
8 Ch	40 cm	Nelaton	86084	30
10 Ch	40 cm	Nelaton	86104	30
12 Ch	40 cm	Nelaton	86124	30
14 Ch	40 cm	Nelaton	86144	30
16 Ch	40 cm	Nelaton	86164	30

Advance Einmalkatheter

Durch sein Gleitgel-Reservoir ist der **Advance** Einmalkatheter sofort gebrauchsfertig und bewirkt dadurch eine gleichmäßige Benetzung mit Gel über den gesamten Katheter. Durch die Kombination aus Schutzhülse und Schutzfolie ergibt sich ein berührungsfreier Einmalkatheter, der einfach anzuwenden ist. Die sanften, abgerundeten Katheteraugen wurden entwickelt, um den Anwenderkomfort während des Einführens und Entfernens des Katheters zu erhöhen. Das zeichnet diesen Einmalkatheter aus:

- Gleitgel-Reservoir
- Bewährte Schutzhülse und Schutzfolie
- Latexfreies PVC-Material

Die Advance Einmalkatheter gewährleisten Sicherheit, Einfachheit und Komfort bei der intermittierenden Katheterisierung.

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
06 Ch	20 cm	Nelaton	92062	25
08 Ch	20 cm	Nelaton	92082	25
10 Ch	20 cm	Nelaton	92102	25
12 Ch	20 cm	Nelaton	92122	25
14 Ch	20 cm	Nelaton	92142	25
10 Ch	40 cm	Nelaton	92104	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	92124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	92144	25
16 Ch	40 cm	Nelaton	92164	25
18 Ch	40 cm	Nelaton	92184	25
12 Ch	40 cm	Tiemann	99124	25
14 Ch	40 cm	Tiemann	99144	25
16 Ch	40 cm	Tiemann	99164	25

Advance Plus Einmalkatheter

Mit dem **Advance Plus** Einmalkatheter können sich Betroffene an jedem Ort unabhängig der Gegebenheiten katheterisieren. Der Auffangbeutel mit 1.500 ml Fassungsvermögen ermöglicht eine diskrete und sichere Anwendung, egal ob Sie zu Hause oder unterwegs sind. Das einzigartige Gleitgel-Reservoir verhindert zusammen mit der Schutzkappe ein Auslaufen, da sie den Beutel abdichten. Durch den integrierten Henkel kann der Auffangbeutel sicher gehalten und entleert werden.

- Gleitgel-Reservoir
- Bewährte Schutzhülse und Schutzfolie
- 1.500-ml-Auffangbeutel
- Sanfte und abgerundete Katheteraugen
- Latexfreies PVC-Material

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
06 Ch	20 cm	Nelaton	94062	25
08 Ch	20 cm	Nelaton	94082	25
10 Ch	20 cm	Nelaton	94102	25
12 Ch	20 cm	Nelaton	94122	25
14 Ch	20 cm	Nelaton	94142	25
06 Ch	40 cm	Nelaton	94064	25
08 Ch	40 cm	Nelaton	94084	25
10 Ch	40 cm	Nelaton	94104	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	94124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	94144	25
16 Ch	40 cm	Nelaton	94164	25
18 Ch	40 cm	Nelaton	94184	25
12 Ch	40 cm	Tiemann	95124	25
14 Ch	40 cm	Tiemann	95144	25
16 Ch	40 cm	Tiemann	95164	25

Advance Plus Pocket Einmalkatheter

Beim **Advance Plus Pocket** Einmalkatheter ist die Verpackung auf ein Drittel reduziert. Das erleichtert die Lagerung, die Entsorgung und den Transport. Natürlich verfügt der Advance Plus Pocket über alle bewährten Eigenschaften des Advance Plus Katheters.

- Gleitgel-Reservoir
- Bewährte Schutzhülse und Schutzfolie
- 1.500-ml-Auffangbeutel
- Sanfte und abgerundete Katheteraugen
- Latexfreies PVC-Material

Größe	Länge	Spitze	Art.-Nr.	Inhalt
10 Ch	40 cm	Nelaton	93104	25
12 Ch	40 cm	Nelaton	93124	25
14 Ch	40 cm	Nelaton	93144	25
16 Ch	40 cm	Nelaton	93164	25

InView Kondom-Urinale

Die **InView** Kondom-Urinale sind in drei unterschiedlichen Ausführungen erhältlich:

- **InView Standard** – sehr einfach in der Anwendung, sicher und komfortabel
- **InView Extra** – mit extra breiter Klebefläche für besondere Haftfähigkeit und einen sicheren Sitz; besonders für sehr aktive Menschen geeignet
- **InView Special** – der kurze Kondomkörper und die bereits an der Urinal-Spitze beginnende Klebefläche sichern den Sitz für Betroffene mit verkürztem oder retrahiertem Penis. InView Special eignet sich vor allem für Betroffene, die mit Standard Kondom-Urinalen nicht zurechtkommen.

Ausführung	Größe	Art.-Nr.	Inhalt
InView Standard	25 mm	97225	30
	29 mm	97229	30
	32 mm	97232	30
	36 mm	97236	30
	41 mm	97241	30
InView Extra	25 mm	97325	30
	29 mm	97329	30
	32 mm	97332	30
	36 mm	97336	30
	41 mm	97341	30
InView Special	25 mm	97125	30
	29 mm	97129	30
	32 mm	97132	30
	36 mm	97136	30
	41 mm	97141	30

Die InView Kondom-Urinale sorgen durch ihre hautfreundliche und selbsthaftende Klebefläche für einen sicheren Halt sowie eine einfache Anwendung. Durch das latexfreie, atmungsaktive Silikonmaterial bieten sie einen angenehmen Tragekomfort bei zugleich hoher Diskretion. Sie eignen sich auch für Betroffene und Pflegekräfte mit bekannter Latexüberempfindlichkeit. Zudem ermöglicht der transparente Urinalkörper die regelmäßige Beobachtung der Haut ohne Entfernung des Kondom-Urinals.

Beinbeutel

Für die Nachtversorgung und für längerfristige, bettlägerige Betroffene empfiehlt sich der sterile Nachtbeutel mit 2.000 ml Fassungsvolumen. Durch eine spezielle Halterung kann der Nachtbeutel problemlos am Bett befestigt werden.

Bein- und Nachtbeutel sowie Zubehör

Um den Urin tagsüber sicher und diskret abzuleiten, wird das Kondom-Urinal über einen Schlauch mit einem Beinbeutel verbunden. Der im Beutel aufgefangene Urin kann weder Hautreizungen verursachen noch entstehen unangenehme Gerüche.
Der sterile und der unsterile Beinbeutel von Hollister verfügen über einen integrierten Ableitungsschlauch und eine körperseitige Vliesbeschichtung. Diese sorgt für einen angenehmen Tragekomfort. Durch den leicht zu öffnenden Ablasshahn lassen sich die Beutel ganz einfach entleeren. Ein versehentliches Entleeren während der Verwendung wird so verhindert.
Zur Befestigung eines Beinbeutels am Ober- oder Unterschenkel gibt es eine Vielzahl an Befestigungsmöglichkeiten. Hollister bietet sowohl Beingürtel und Beinlinge als auch Ober- und Unterschenkel-Stulpen an.

Bezeichnung		Art.-Nr.	Inhalt
Beinbeutel unsteril			
50 cm Schlauchlänge, 500 ml		9652	10
50 cm Schlauchlänge, 800 ml		9653	10
Beinbeutel steril			
10 cm Schlauchlänge, 500 ml		9621	10
50 cm Schlauchlänge, 500 ml		9624	10
10 cm Schlauchlänge, 800 ml		9631	10
50 cm Schlauchlänge, 800 ml		9632	10
Nachtbeutel steril	2.000 ml	9650	10
Beingürtel Deluxe	35 cm	9663	2
	38 cm	9660	2
	49 cm	9661	2
	56 cm	9662	2

Notizen

Notizen

Notizen

In dieser Broschüre haben Sie sehr viel über das Leben mit einer Rückenmarkverletzung erfahren und auch einige Produktinformationen bekommen. Wenn Sie neugierig geworden sind und unsere Produkte einmal ausprobieren möchten, können Sie sich gerne an unser Beratungsteam wenden und kostenlose Testprodukte anfordern. Sie erreichen uns gebührenfrei unter der Telefonnummer 0800 10 15 023. Natürlich können Sie auch online unter www.hollister.de die Einmalkatheter, Kondom-Urinale und die Zubehörprodukte in aller Ruhe nochmal anschauen und dort Ihre Musterbestellung tätigen. Bei Fragen zur Anwendung stehen Ihnen die Kolleginnen und Kollegen des Beratungsteams gerne zur Verfügung.

Manchmal ist es aber auch hilfreich, sich bei Selbsthilfegruppen zu informieren und gemeinsam mit anderen Betroffenen nach der richtigen und für Sie individuell besten Lösung zu suchen. Eine der größten Selbsthilfegruppen in Deutschland ist die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V., FGQ, Geschäftsstelle Neurott 20, 74931 Lobbach, Telefon: 06226 960211, E-Mail: info@fgq.de, www.fgq.de.

Bitte wenden Sie sich bezüglich weiterer lokaler Adressen an Ihr Pflegepersonal.
Dort wird man Ihnen Ansprechpartner nennen.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung. Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Diese Broschüre sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter www.facebook.com/HollisterDeutschland und werden Sie Fan!

Jetzt mehr über unsere Produkte erfahren –
schnell und einfach mit QR-Code.

Deutschland
Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:
Telefon: 0800 1015023

Bestellung:
Telefon: 089 992886122
Telefax: 0800 4655432
Mo. – Do.: 8.00 – 17.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 16.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

www.hollister.de

Österreich
Hollister GmbH
Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung:
Telefon: 01 87708000

Bestellung:
Telefon: 01 87708000
Telefax: 01 877080022
Mo. – Do.: 8.00 – 16.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

www.hollister.at

Schweiz
Hollister
Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:
Telefon: 0800 553839

Bestellung:
Telefon: 044 7304505
Telefax: 044 7305444
Mo. – Do.: 8.00 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 12.00 Uhr, 13.30 – 16.00 Uhr

E-Mail: info@hollister.ch

www.hollister.ch

Das Hollister Logo sowie Advance, Advance Plus und Advance Plus Pocket, Infyna, Infyna Plus, Infyna Chic, VaPro, VaPro Plus, VaPro Pocket und VaPro Plus Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2020 Hollister Incorporated.

LI2210/10.20

Medizinprodukte, die innerhalb der EU vertrieben werden, sind entweder mit CE oder CE 0050 gekennzeichnet.

Hollister