

## Bestellen Sie Ihr persönliches Coloplast Musterpaket



Bitte ausfüllen, Klebestreifen abziehen, zukleben und kostenfrei versenden!

230N IP 137 Z\_03/21

Entgelt zahlt Empfänger

### Antwort

Coloplast GmbH  
»Beratungsservice«  
Kuehnstraße 75  
22045 Hamburg

Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Fachkräften und Anwendern finden wir gemeinsam neue Wege für eine bessere Versorgung.

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bieten wir in Deutschland auch Homecare-Dienstleistungen an. Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

Ostomy Care / Contenance Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Col-Nr. 2101764/230N IP 137 Z / PM-15395

Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg, Tel. 040 669807-77, Fax 040 669807-48, [service@coloplast.com](mailto:service@coloplast.com)  
[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de) The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-03. All rights reserved Coloplast A/S



Coloplast GmbH  
Postfach 70 03 40  
22003 Hamburg  
Tel. 040 669807-77  
Fax 040 669807-48  
[service@coloplast.com](mailto:service@coloplast.com)

# Leben mit Multipler Sklerose

Informationen zu Blasen- und Darmfunktionsstörungen bei MS



# Mit Sicherheit mehr Lebensfreude

**Liebe Leserinnen und Leser,**  
Multiple Sklerose (MS) ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die sich in verschiedenen, oft nebeneinander bestehenden Symptomen zeigt. Sie kann die Aktivitäten des täglichen Lebens beeinträchtigen und somit einen negativen Einfluss auf die Rolle in der Familie und in der Gesellschaft mit sich bringen. Bei vielen Menschen mit MS ist es nicht allein durch medikamentöse Behandlungen möglich, bestimmte Symptome zu kontrollieren. Zu diesen Symptomen zählen Blasen- und Darmfunktionsstörungen, die sich bei etwa 80 Prozent aller Krankheitsverläufe finden. Um ein weitestgehend unabhängiges Leben durch Förderung der Selbstständigkeit zu ermöglichen, müssen bei Multipler Sklerose alle Komponenten der Erkrankung ganzheitlich rehabilitiert werden. Mit der vorliegenden Informationsbroschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über die Blasen- und Darmfunk-

tionsstörungen bei MS und deren Behandlungsmöglichkeiten geben. Dieses ist uns ein besonderes Bedürfnis, da auch heute noch viele Betroffene diese Funktionsstörungen billigend in Kauf nehmen und sich deshalb aus dem familiären und gesellschaftlichen Leben zurückziehen. Die Informationen ersetzen nicht das Gespräch mit dem Arzt, der Pflegekraft oder mit weiteren Therapeuten. Sie sind ein Wegweiser durch den Behandlungsablauf und ermöglichen Ihnen somit ein noch besseres Verständnis der Komplexität der Blasen- und Darmfunktion.

Bei Fragen zum Thema, die wir aus Ihrer Sicht in dieser Broschüre noch nicht ausreichend beantwortet haben, beachten Sie bitte unsere weiteren Serviceangebote am Ende dieser Broschüre.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Coloplast Team

## Sympathikus

Der Teil des Nervensystems, der für die willentliche Steuerung von Funktionen zuständig ist.

## TAI (Transanale Irrigation)

Ein Verfahren zur Einleitung von Flüssigkeit in Rektum und Darm über den Anus, das normalerweise zur vollständigen Darmentleerung angewendet wird.

## Urethrales Mikrotrauma

Geringfügige Verletzung der Harnröhre, die bei Nichterkennung mit der Zeit zu ernsthafteren Schäden führen kann. Eine Hämaturie (Blut im Harn) kann auf ein urethrales Mikrotrauma hinweisen.

## Vagusnerv

Ein Nerv, der seinen Ursprung im Gehirn hat und viele Prozesse im Körper, darunter Teile des Darmes, steuert.

## Wirbel

Knochenstrukturen, die das Rückenmark umgeben und die Wirbelsäule bilden.

## Zentralnervensystem (ZNS)

Besteht aus Gehirn und Rückenmark. Enthält Millionen von einzelnen Nervenzellen, die die Körperfunktionen durch Übertragung elektrischer Signale koordinieren.



Hier abtrennen

## Musterbestellung

Interessieren Sie sich für weitere Informationen?

- Ratgeber für Katheterisieren (IP 146)
- Ratgeber für Darmmanagement (IP 119)
- Informationsbroschüre – Peristeen® System zur analen Irrigation (IP 178)
- Informationsbroschüre – Peristeen® Anal-Tampons (IP 109)

### Einmalkatheter für Frauen

- SpeediCath® Compact  CH06  CH08  CH10  CH12  CH14
- SpeediCath® Compact Eve  CH10  CH12  CH14
- SpeediCath® Compact Set (mit integriertem Beutel)  CH10  CH12  CH14

### Einmalkatheter für Männer

- SpeediCath® Flex  CH10  CH12  CH14  CH16
- SpeediCath® Flex im Taschenformat  CH10  CH12  CH14
- SpeediCath® Compact  CH12/18
- SpeediCath® Compact Set (mit integriertem Beutel)  CH12/18

### Absender

- Herr\*  Frau\*  Anwender(in)\*  Angehörige(\*) \* Erforderliche Angaben

Name, Vorname\* \_\_\_\_\_

Straße, Nr.\* \_\_\_\_\_

PLZ, Ort\* \_\_\_\_\_

Telefon\* \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

DE\_CC\_Ratgeber\_IMS \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Um Ihre Musterbestellung zu erhalten, müssen Sie eine der folgenden Einwilligungen ankreuzen und unterschreiben. Wenn Sie mit uns in Kontakt bleiben wollen und exklusiv vorab Informationen über neue Coloplast Produkte und Services erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die erste Option an. Wenn Sie nur Ihre Musterbestellung erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die zweite Option an.

### Datenschutzrechtliche Einwilligung zur werblichen Kontaktaufnahme (inklusive Produktmusterversand)

Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z. B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z. B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich zu Werbezwecken (per Post, E-Mail, Telefon, SMS, Fax, Chat, oder Social-Media-Kanäle) über Coloplast-Produkte, Coloplast-Dienstleistungen und Patientenberatungsprogramme zu informieren, an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen, oder zur Durchführung von Marktforschungs- und Zufriedenheitsbefragungen zu kontaktieren. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Coloplast-Unternehmensgruppe (auch in Ländern außerhalb der EU) sowie an Dienstleister der Coloplast-Unternehmensgruppe übermittelt werden.

### Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für den Versand von Produktmustern

Ich willige ein, dass Coloplast und Dritte, die im Namen von Coloplast handeln, meine persönlichen Daten (Name, Adresse) und meine Kontaktdaten (z. B. Telefon und E-Mail), sowie meine besonders geschützten Daten (z. B. Angaben über meine Erkrankung, Versorgung sowie mein gewünschtes Produkt), verarbeiten können, um mich bei der Auswahl eines Produktmusters telefonisch oder über ein anderes Kommunikationsmittel (z. B. E-Mail oder Chat) zu beraten und mir ein gewünschtes Produktmuster zu liefern. Ich werde ggf. kontaktiert, um die korrekte Anwendung des Produktmusters sicherzustellen und die Zufriedenheit mit dem Produktmuster zu erfragen. Meine personenbezogenen Daten werden nur für die Dauer der oben genannten Zwecke gespeichert und im Anschluss gelöscht, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen oder ein anderer rechtmäßiger Grund zur Speicherung besteht.

Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist. Weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalten Sie über [www.coloplast.de/datenschutz](http://www.coloplast.de/datenschutz)

# Inhalt

- 5 | Was ist Multiple Sklerose?
- 6 | Behandlungsmethoden
- 8 | Symptome und Erscheinungsformen
- 10 | **Aufbau und Funktion der Harnorgane**
- 13 | Blasenfunktionsstörungen bei MS
- 14 | **Aufbau und Funktion des Darmes**
- 16 | Darmfunktionsstörungen bei MS
- 18 | **Therapie von Blasenfunktionsstörungen**
- 18 | Intermittierender Selbstkatheterismus (ISK)
- 20 | Frequenz und Voraussetzungen
- 22 | Aufbau eines Katheters
- 24 | Grundsätzliches zum Katheterisieren
- 25 | Ärztliche Betreuung
- 29 | **Therapie von Darmfunktionsstörungen**
- 29 | Anal-Tampons
- 31 | Anale Irrigation
- 34 | **Lebenshilfen bei Blasen- und Darmfunktionsstörungen**
- 35 | In der Freizeit
- 37 | Bei der Arbeit
- 37 | Beim Sport
- 39 | Partnerschaft und Sexualität
- 40 | Auf Reisen
- 42 | **Coloplast Produktsortiment**
- 48 | **Hilfreiche Kontakte**
- 51 | **Glossar**



## Was ist Multiple Sklerose?

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems.

Das zentrale Nervensystem ist für die Steuerung all unserer Bewegungen zuständig. Es besteht aus Nervenfasern, die Signale und Botschaften von Gehirn und Rückenmark in alle Körperregionen übermitteln und umgekehrt. Die Nervenfasern sind von einer Schutzschicht aus Myelin umhüllt, die die Fasern isoliert und dafür sorgt, dass die Signale, die sie übermitteln, also die Nervenimpulse, schnell und fehlerfrei übertragen werden.

Bei Menschen mit Multipler Sklerose ist diese Myelin- oder Markscheide beschädigt oder abgestorben. Dadurch wird die Signalübertragung der betroffenen Nerven gestört, und das kann wiederum zahlreiche Körperfunktionen beeinträchtigen.

»Sklerose« bedeutet Vernarbung, und »multiple« bezieht sich darauf, dass diese Vernarbung an vielen Stellen im Gehirn und Rückenmark gleichzeitig auftreten kann.

In Europa und Nordamerika leidet einer von 800 Menschen an Multipler Sklerose, die damit die häufigste Ursache für neurologisch bedingte Behinderungen bei jungen Erwachsenen darstellt. Die ersten Symptome treten typischerweise im Alter von 20 bis 40 Jahren auf. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

# Die Behandlung der Multiplen Sklerose

Verschiedene Therapiemöglichkeiten können das Fortschreiten der Erkrankung verzögern, indem eine weitere Schädigung der Nervenfasern aufgehalten wird.

Ziel der Behandlung ist die Minimierung der Schwere und Dauer eines Schubes. Eine weitere Möglichkeit ist die Behandlung der verschiedenen mit Multipler Sklerose in Verbindung stehenden Symptome.

Eine Heilung der Multiplen Sklerose ist bis heute nicht möglich, da die Ursachen für diese Erkrankung noch nicht gänzlich erforscht wurden.

**Grundsätzlich werden in der Behandlung der Multiplen Sklerose drei Behandlungswege verfolgt:**

- › Therapie des akuten Schubes
- › Langfristige immunmodulatorische Basistherapie
- › Behandlung der auftretenden Symptome

So finden sich in der Behandlung der Multiplen Sklerose medikamentöse, physio- und psychotherapeutische sowie logopädische, urologische u. a.

therapeutische Optionen, die je nach Verlauf auch in Kombination eingesetzt werden können.

Für die Behandlung der Blasenfunktionsstörung stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Nach einer eingehenden Diagnostik und damit der Klassifikation der Blasenfunktionsstörung erfolgt die Auswahl der Behandlung. Bei einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur kommt beispielsweise die Beckenbodengymnastik zum Einsatz. Dominiert hingegen eine Drangsymptomatik, kann im ersten Schritt ein Toilettentraining (festgelegter Zeitrhythmus für den Toilettengang) eine Inkontinenz vermeiden. Hier werden in schwereren Fällen auch medikamentöse Begleittherapien angeboten. Kann die Blase nicht mehr spontan entleert werden, kommt das Verfahren des intermittierenden Katheterismus zum Einsatz.



## Was untersucht der Urologe?

Wenn Sie im Verlauf der Multiplen Sklerose Veränderungen an Ihrer Urinausscheidung feststellen, sollten Sie unbedingt einen Urologen aufsuchen.

Die erste und wichtigste Untersuchung beinhaltet das Gespräch über die Wahrnehmung der Funktionsstörung, da hier schon eine erste Grobeinteilung der Art möglich ist. Zur Untersu-

chungsroutine gehören eine Urinanalyse und eine Ultraschalluntersuchung. Sind die von Ihnen geschilderten Symptome nicht eindeutig objektivierbar oder besteht der Verdacht eines Hochdruckes in der Blase, schließt sich noch eine Druck-Fluss-Messung, die sogenannte Urodynamik, an.



## Symptome und Erscheinungsformen

Multiple Sklerose äußert sich in vielen verschiedenen Anzeichen, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind.

Dies hängt davon ab, wie stark das Nervengewebe geschädigt ist und in welchen Teilen des zentralen Nervensystems die Schäden auftreten.

### Sehstörungen

Sehstörungen sind oft eines der ersten Anzeichen der Multiplen Sklerose.

Typische Formen sind: die Optikusneuritis (Entzündung oder Schwellung des Sehnervs), die das Sehvermögen einschränkt und Schmerzen hinter einem Auge hervorrufen kann; Schmerzen hinter beiden Augen; Doppeltsehen; Schwierigkeiten beim Fokussieren (Scharfstellen) und Farbblindheit.

### Bewegungs- und Gleichgewichtsstörungen

Beeinträchtigungen der Koordination und des Gleichgewichtes können Probleme beim Bewegen und Laufen verursachen. Spasmen und Spastik können die Probleme in diesem Bereich verstärken. Bei manchen Menschen können auch Zittern oder Schwindel auftreten.

### Sprach- und Konzentrationsstörungen

Die Krankheit kann sich auf die geistige Funktion auswirken und Denk-, Gedächtnis-, Sprach- und Konzentrationsstörungen hervorrufen.

### Müdigkeit

Extreme Müdigkeit ist ein verbreitetes Symptom und kann auch durch Nebenwirkungen von Medikamenten hervorgerufen werden.

### Störungen der Blasenfunktion

Die Harnblase, in der der Urin gesammelt wird, wird durch das Nervensystem gesteuert. So kann sich Multiple Sklerose auch auf die Blasenfunktion auswirken. Einige Betroffene spüren dann häufiger oder besonders dringen-

den Harndrang, anderen fällt die Blasenentleerung schwer oder sie haben das Gefühl, die Blase nur unvollständig entleeren zu können. In den schwersten Fällen kann der Verlust der Blasenkontrolle zu gelegentlicher Harninkontinenz führen.

### Störungen der Darmfunktion

Nervenendungen im Enddarm signalisieren, wenn der Enddarm gefüllt ist und entleert werden muss. Bei Multipler Sklerose kann diese Signalübermittlung ganz oder teilweise unterbrochen sein, sodass die Gefahr von Verstopfung, Stuhlinkontinenz oder beidem besteht. Auch bestimmte Medikamente, die bei Multipler Sklerose häufig verschrieben werden, können die Verstopfungsfahr erhöhen.

### Erektionsstörungen

Bei Männern mit Multipler Sklerose können Störungen der Erektionsfunktion auftreten. Dies kann die Folge mehrerer zusammenwirkender Faktoren sein, darunter neurologische Funktionsstörungen, psychische Faktoren und Nebenwirkungen von Medikamenten.

# Aufbau und Funktionen der Harnorgane

Um die Ursachen der Blasenfunktionsstörung genauer erklären zu können, ist es hilfreich, sich kurz mit Aufbau und Funktion von Nieren und Blase zu beschäftigen.

Die Hauptaufgabe des Harnsystems ist Produktion, Speicherung und Entleerung von Urin.

## Der Harntrakt besteht aus (Bild 1):

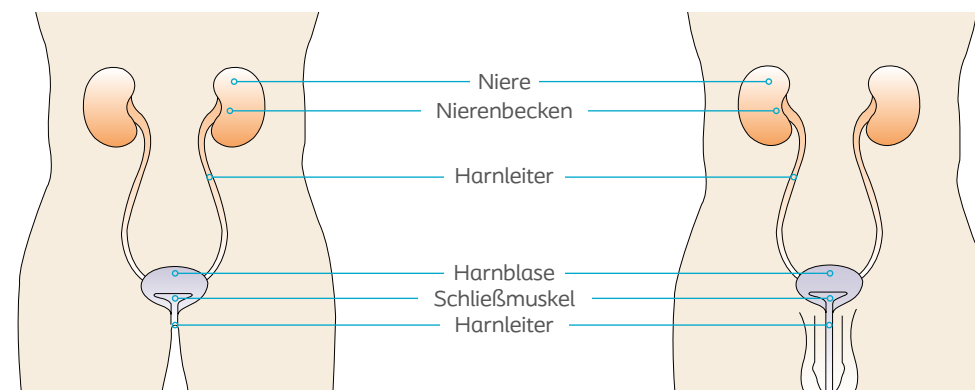
- › Nieren: Aufgabe der Nieren ist es, als eine Art Kläranlage des Organismus Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Der fortlaufend produzierte Urin nimmt die Abfallprodukte auf und leitet sie über die Harnleiter in die Harnblase, wo er gespeichert und nach Bedarf ausgeschieden wird.
- › Harnleiter: dünner Muskelschlauch, durch den der Urin von den Nieren zur Blase gelangt.
- › Harnblase (Detrusor): ein muskuläres Hohlorgan, in dem der von den Nieren produzierte Urin gespeichert wird.
- › Harnröhre: Röhre, über die der Urin aus der Blase ausgeschieden wird.
- › Schließmuskel: Der Sphinkter ist ein ringförmiger Muskel, der die Harnröhre verschließt und so den Urin zurückhält.

## Anatomie und Funktion der Harnblase

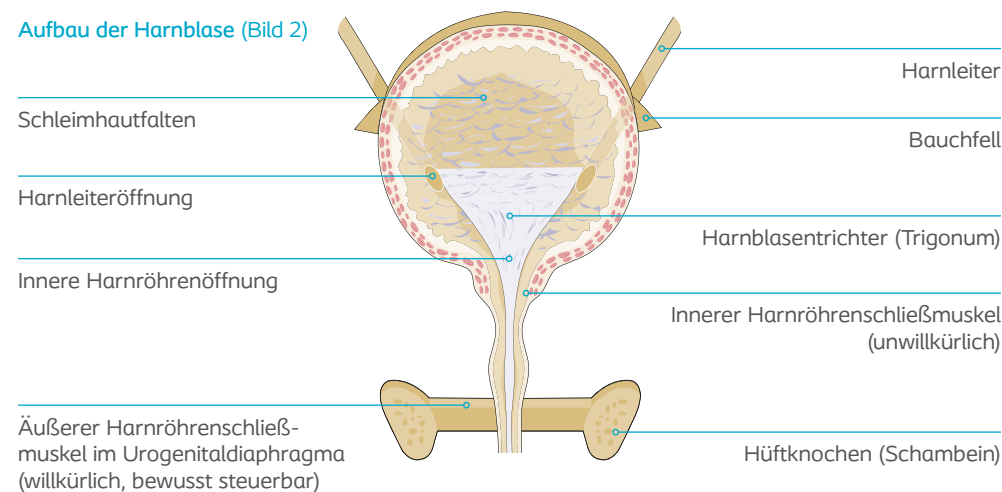
Die Harnblase ist ein Hohlorgan, das maximal 300 – 500 ml Urin speichern kann (Bild 2). Übersteigt der Innendruck der Blase während des Füllvorganges einen bestimmten Punkt, werden Dehnungsrezeptoren in der Blasenwand aktiviert. Daraufhin werden Reizsignale über das Rückenmark an das Gehirn gesendet, die mitteilen, dass die Harnblase gefüllt ist. Der innere Harnröhrenschließmuskel entspannt sich, und das Gefühl, urinieren zu müssen, wird bewusst wahrgenommen (Miktionsreflex).

Normalerweise sendet das Gehirn ein Signal über das Rückenmark zurück an die Harnblase, den Urin so lange zu halten, bis die Blase entleert werden kann. Die Entleerung erfolgt gewöhnlich nur dann, wenn auf den bewusst wahrgenommenen Harndrang eine bewusste Entspannung des äußeren Harnröhrenschließmuskels in Verbindung mit der Kontraktion der Blase folgt.

Der Harntrakt (Bild 1)



Aufbau der Harnblase (Bild 2)





## Blasenfunktionsstörung bei MS

Unser Nervensystem ist ein sehr komplexes Netzwerk, das Informationen vom Gehirn über das Rückenmark an verschiedene Körperregionen und wieder zurück leitet.

Die Übertragung der elektrischen Impulse über dieses Netzwerk ist für die Koordination sowohl der willkürlichen Handlungen (z. B. Bewegung) als auch der lebenswichtigen unwillkürlichen Prozesse (z. B. Herztätigkeit) verantwortlich. Die Harnblase und die Schließmuskeln, die die Entleerung der Blase bewirken, werden von den Nerven des Rückenmarkes gesteuert. Die für die Erhöhung der Speicherkapazität der Blase verantwortlichen Nerven haben ihren Ursprung im Bereich zwischen 11. Brustwirbel und 2. Lendenwirbel und führen zur Blase und Harnröhre. Für die Entspannung des inneren Harnröhrenschließmuskels und die Kontraktion der muskulären Blasenwand sind die Nerven verantwortlich, die ihren Ursprung im Bereich des 2. bis 4. Steißbeinwirbels haben. Der Nerv zum bewusst steuerbaren äußeren Schließmuskel, der für die willkürliche Kontrolle der Harnentleerung verantwortlich ist, entstammt ebenfalls der Steißbeinregion.

Da Reizsignale von der Harnblase über Nervenbahnen an das Rückenmark und dann weiter zum Gehirn transportiert werden, kann das Gehirn diese Informationen bei Nervenschädigungen verspätet oder gar nicht empfangen.

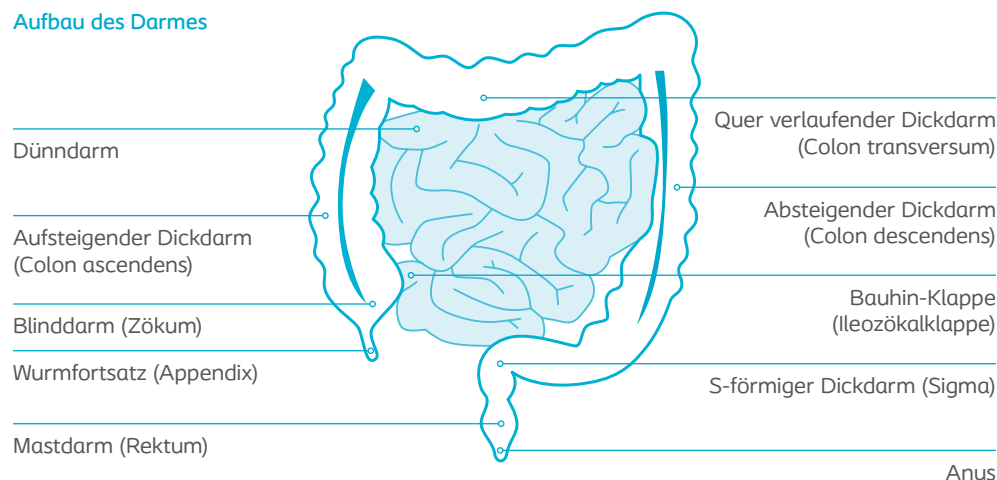
Je nach Ort der Nervenschädigung kommt es in der Folge zur Harninkontinenz oder zu einer unvollständigen Blasenentleerung bis hin zum Harnverhalt. Blasenentleerungsstörungen prägen das Krankheitsbild der Multiplen Sklerose in besonderer Weise. Im Gesamtverlauf der Krankheit sind etwa 80 % der Erkrankten davon betroffen, sei es phasenweise oder dauerhaft. Blasenfunktionsstörungen bei MS zeigen sich in unterschiedlichen Formen und unterliegen zudem krankheitsbedingt Veränderungen. Selbstbeobachtung und regelmäßige neurourologische Betreuung sind somit eine wichtige Voraussetzung zur Prävention von Komplikationen am Harntrakt.



# Aufbau und Funktionen des Darmes

Um die Ursachen der Darmschwäche bzw. Stuhlinkontinenz genauer erklären zu können, ist es hilfreich, sich mit dem Aufbau und der Funktion des Darmes zu beschäftigen.

## Aufbau des Darmes



## Der Dünndarm

Der vorverdaute Nahrungsbrei aus dem Magen gelangt durch rhythmische Muskelkontraktionen (Peristaltik) in den Dünndarm, der zwischen 3 und 5 m lang ist. Ein Großteil der Verdauung findet im Dünndarm statt. Die Darm-

wand bildet Enzyme, um die Nahrung in kleine, gut verwertbare Bausteine zu zerlegen. Die verwertbaren Stoffe werden aufgenommen und zwecks Weiterverarbeitung zu den Körperzellen transportiert.

## Der Dickdarm

Der Speisebrei gelangt anschließend in den Dickdarm, wo sich zahlreiche lebensnotwendige Bakterien von den unverdauten Nahrungsresten ernähren. Auf dem Weg durch den Dickdarm wird den unverdaulichen Nahrungsresten fortlaufend Wasser entzogen, das dem Blut zugeführt wird.

Der Dickdarm besteht aus drei unterschiedlich langen Teilen:

- › kürzester Anfangsteil **Blinddarm** (Zökum)
- › längstes Mittelstück **Grimmdarm** (Colon)
- › kurzes Endstück **Mastdarm** (Rektum)

Eine vorwiegend aus Dün- und Dickdarmmuskulatur aufgebaute Klappe (Bauhin-Klappe) verbindet das Ende des Dünndarms mit dem Blinddarm. Dieser Blindsack liegt im rechten Unterbauch, nahe der vorderen Bauchwand. Als Anhängsel findet man den Wurmfortsatz (Appendix). An den Blinddarm schließt sich der aufsteigende Teil des Dickdarmes (Colon ascendens) an, der an der rechten Rumpfwand fixiert ist. Vor oder unterhalb der rechten Niere geht dieser in die rechte

Darmbiegung über und erstreckt sich dann als quer verlaufender Teil (Colon transversum) an der Innenseite der vorderen Bauchwand zur linken Darmbiegung. Nach den Darmbiegungen folgt der absteigende Teil des Dickdarmes (Colon descendens). Dieser verläuft an der hinteren linken Bauchwand abwärts und geht im Bereich des linken Unterbauches in eine s-förmige Schleife über. Dieser Darmteil wird auch Sigma genannt. Das Sigma zieht sich bis in das kleine Becken und wird ab der Höhe des zweiten bzw. dritten Kreuzbeinwirbels als Mastdarm bezeichnet.

## Der Mastdarm

Der letzte Teil des Dickdarmes, der Mastdarm (Rektum), endet als Analkanal am Darmausgang (Anus). Der Stuhl wird im Mastdarm gesammelt und von dort aus ausgeschieden. Die Ausscheidung erfolgt durch das Zusammenspiel der Muskelwand des Mastdarmes mit den Afterschließmuskeln:

Die Muskelwand zieht sich zusammen, gleichzeitig erschlaffen die Afterschließmuskeln und befördern den Stuhl nach draußen. Gesteuert wird dieser Vorgang über Signale, die vom gefüllten Darm über das Rückenmark zum Gehirn gesendet und von dort wieder zurück geleitet werden.

## Darmfunktionsstörungen bei MS

Neurogene Darmfunktionsstörungen treten bei Multipler Sklerose annähernd in der gleichen Häufigkeit auf wie neurogene Blasen-funktionsstörungen.

Die Stuhlausscheidung ist ein komplexer Vorgang. Durch die Dehnung des Rektums wird über das Rückenmark Stuhldrang an das Gehirn gesendet. Im Gehirn werden nun hemmende Impulse für das Hinauszögern der Ausscheidung oder Entleerungsimpulse gesendet, die die Entleerung über verschiedene Steuerungen einleiten.

### Stuhlausscheidung

#### Wie definiert sich eine normale Stuhlausscheidung?

- › Eine Transitzeit von der Nahrungsaufnahme bis zur Ausscheidung von  $39 \pm 5$  Stunden
- › Mindestens 3 Stuhlentleerungen pro Woche
- › Eine vollständige Entleerung ohne wesentliches Pressen
- › Stuhldrang, der eine Stuhlentleerung zur Folge hat
- › Weich geformter Stuhl
- › Keine Missempfindungen im Bauchraum nach der Entleerung

### Darmfunktionsstörungen

#### Darmfunktionsstörungen zeigen sich in drei Ausprägungen, die jedoch in engem Zusammenhang stehen:

- › In einer Störung der Transportfunktion
- › In einer Störung der Entleerungsfunktion, die sich fast ausschließlich als Obstipation (Verstopfung) zeigt
- › In einer Störung der Verschlussfunktion mit folgender Inkontinenz



Diesen funktionellen Störungen kann mit konsequentem Darmmanagement begegnet werden. Die Bezeichnung »Darmmanagement« umfasst dabei die Gesamtheit aller Aktivitäten, die dazu dienen, eine regelmäßige, planbare sowie zeitlich begrenzte Darmentleerung mit zwischenzeitlicher Kontinenz zu erreichen. Die Stuhlinkontinenz führt zur Suche nach sozial akzeptablen Zeiten und Möglichkeiten der Stuhlentleerung, um die Inkontinenzepisoden im täglich-

chen Leben zu senken. Im Falle einer Obstipation werden Kreislauf und Nervensystem stark belastet, da Beschwerden wie Blähungen und Spastizitätserhöhungen in direktem Zusammenhang stehen können. Nicht zu unterschätzen sind die negativen Auswirkungen einer Obstipation auf die Blasenfunktion. Möglich ist eine Zunahme der Infekthäufigkeit, aber auch ein Volumenverlust, weil der überfüllte Enddarm die Blase zusammendrückt.

# Die Therapie von Blasenfunktionsstörungen

Blasenfunktionsstörungen gehören in Deutschland für sechs bis acht Millionen Menschen zum Alltag. Viele von ihnen leben dank Selbstkatheterismus unabhängig.

## Mehr Unabhängigkeit

Experten empfehlen Menschen, die unter neurogenen Blasenfunktionsstörungen leiden, den intermittierenden Selbstkatheterismus. Dies bedeutet, dass man seine Blase mithilfe eines Einmalkatheters regelmäßig selbst entleert. Einmal erlernt, ist diese Methode sehr einfach und angenehm anzuwenden, da sie der natürlichen Blasenentleerung am nächsten kommt. Die Blasen Speicher- und -entleerungsfunktion kann in unterschiedlicher Art und Weise beeinträchtigt oder gestört sein. Eine genaue Klassifizierung der Funktionsstörungen entscheidet über die richtige Katheterisierungsform.

## Einfach und sicher katheterisieren

Der intermittierende Einmalkatheterismus ist bei neurogen bedingten Blasenfunktionsstörungen die sicherste und modernste Methode. Die Möglichkeit der Durchführung sollte in jedem Fall durch Ihren Arzt geprüft werden. Ist der intermittierende Katheterismus nicht durchführbar, wird Ihr Arzt prüfen, welches Harnableitungsverfahren für Sie infrage kommt.

## Vorteile und Ziele

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der intermittierende Selbstkatheterismus im Vergleich zur Dauerableitung die sicherere Entleerungsmethode darstellt, da mit diesem Verfahren urologische Komplikationen wie Harnröhrenverletzungen und Harnwegsinfekte drastisch reduziert werden.

## Mit Sicherheit mehr Lebensqualität

Der Schutz des oberen Harntraktes, also der Nieren, ist das oberste Ziel. Dieses Ziel wird durch den intermittierenden Selbstkatheterismus erreicht, da die Speicher- und Entleerungsfunktion der Harnblase erhalten bleibt. So kann Nieren- und Blaseschäden vorgebeugt werden. Das Einhalten der Katheterisierungsfrequenz, ausreichen-

de Flüssigkeitszufuhr, ein aseptischer Katheterisierungsvorgang und regelmäßige Kontrolluntersuchungen tragen zum erfolgreichen Katheterisieren bei und bewirken so mehr Mobilität und Diskretion. Nachdem Sie gelernt haben, den Urinabfluss mithilfe des intermittierenden Selbstkatheterismus zu steuern, können Sie sich selbst versorgen und gewinnen mehr Unabhängigkeit.



## Frequenz

Um das Verfahren sicher zu praktizieren, wird die Frequenz für das Katheterisieren in enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt festgelegt. Die Katheterfrequenz liegt durchschnittlich bei 4- bis 6-mal pro Tag, angepasst an den natürlichen Entleerungsrhythmus des Menschen. Die Frequenzen können aufgrund unterschiedlicher Blasen volumina variieren. Vor Beginn des intermittierenden Selbstkatheterismus muss geklärt werden, ob es sich um eine spastische oder um eine schlaffe Lähmung der Blase handelt. Eine spastische Blase lässt durch ihre Überaktivität unter Umständen nur ein geringes Volumen zu, sodass die Katheterisierungsfrequenz gesteigert werden muss. Das Aufnahmevolumen kann durch verschiedene medikamentöse oder operative Möglichkeiten vergrößert werden. Im Fall der schlaffen Blase sind Volumina weit über dem Doppelten der normalen Blasenkapazität möglich. Selbst bei einer schlaffen Blase sollte die durchschnittliche Katheterisierungsfrequenz von 4- bis 6-mal täglich beibehalten und ein maximales Blasen volumen von 500 ml möglichst nicht überschritten werden.

## Voraussetzungen

Um den intermittierenden Selbstkatheterismus erfolgreich durchführen zu können, sind verschiedene Voraussetzungen zu erfüllen: An erster Stelle stehen Motivation und Lernbereitschaft der Anwender. Darüber hinaus ist für die Durchführung der Blasenentleerung sowie für das selbstständige Aus- und Ankleiden eine ausreichende Arm- und Handfunktion wichtig. Motorische Einschränkungen können den intermittierenden Selbstkatheterismus erschweren. In diesen Fällen gibt es die Möglichkeit, Einführhilfen zum Katheterisieren zu verwenden oder Personen aus dem familiären Umfeld um Hilfe zu bitten.



## Drei Anwender erzählen

»Ich verwende Einmalkatheter seit einem Krankheitsschub vor etwa 3 Jahren. Trotz eingeschränkter Feinmotorik komme ich damit sehr gut zurecht. Das Katheterisieren erhält mir ein Stück Unabhängigkeit, weil ich nicht so sehr auf andere angewiesen bin.«

Jutta Andresen

»Das Katheterisieren ist für mich inzwischen eine Kleinigkeit. Es geht ganz schnell und einfach. Wenn ich unterwegs bin, habe ich immer zwei Katheter in meiner Handtasche dabei.«

Marianne Erlenbaum

»Natürlich war die Diagnose MS zunächst ein Schock für mich. Aber ich lernte schnell, damit umzugehen und zu leben. Man ist nicht auf sich allein gestellt. Es gibt viele Hilfsmittel, die das Leben mit MS erleichtern und es wieder lebenswert machen.«

Andreas Früchtlicht

# Aufbau eines Katheters

Katheter ist nicht gleich Katheter. Erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, um Verletzungen zu vermeiden.

## Die Augen

Jeder Katheter besitzt in der Katheterwand Ablauföffnungen für den Urin, die sogenannten Augen. Bei modernen Kathetern sind diese so gestaltet, dass Verletzungen der Harnröhre vorgebeugt wird. Sie haben dann keine scharfen Kanten, sondern sind abgerundet und beschichtet.

## Die Spitze

Es gibt mehrere Formen von Katheterspitzen: Die gerade Form heißt Nelaton und wird sowohl von Frauen als auch von Männern verwendet. Die Tiemann-Spitze ist leicht gebogen, wodurch sie besonders für Männer mit Harnröhrenverengungen geeignet ist. Zusätzlich gibt es noch die flexible Kugelspitze – diese wurde speziell für die männliche Anatomie entwickelt.

## Die Beschichtung

Ein entscheidender Sicherheitsaspekt beim Katheterisieren ist die Gleitfähigkeit des Katheters, denn ein niedriger Reibungswiderstand beugt Verletzun-



Sanfte Augen



Nelaton-Spitze



Tiemann-Spitze

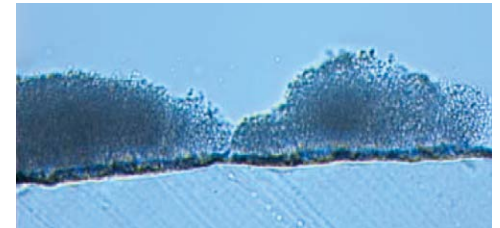


Flexible Kugelspitze

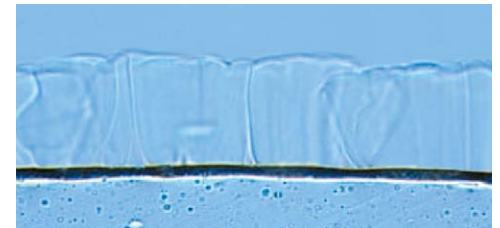
gen der Harnröhre vor. Für den intermittierenden Selbstkatheterismus sind zwei Katheterarten gängig: hydrophil beschichtete und unbeschichtete Katheter. Hydrophil beschichtete Katheter haben das gleiche Feuchtigkeitsmilieu wie die Harnröhrenschleimhaut. Dadurch können sie mit besonders wenig Reibungswiderstand in die Harnröhre eingeführt und auch wieder entfernt werden. Moderne Katheter sind bereits in sterile Flüssigkeit eingebettet, sodass sie sofort einsatzbereit sind. Bei einigen Kathetern muss die Beschichtung durch Zugabe steriler Flüssigkeit vor der Anwendung aktiviert werden. Unbeschichtete Katheter erfordern ein zusätzliches Gleitmittel (z. B. Instillagel®, Endosgel®), um in die Harnröhre eingeführt werden zu können.

## Die Länge

Die Katheterlänge richtet sich danach, ob der Katheter bei Frauen, Männern oder Kindern eingesetzt wird. Frauen und Mädchen benötigen aufgrund der kürzeren Harnröhre Katheter mit einer Länge von mindestens 7 cm. Männer hingegen benötigen aufgrund der längeren Harnröhre einen Katheter mit mindestens 25 cm Länge.



Ungleichmäßige, herkömmliche Katheterbeschichtung



Moderne hydrophile Beschichtung eines SpeediCath® Katheters

## Die Systeme

Es gibt auch Komplettsysteme, bei denen der Einmalkatheter bereits fest mit einem Urinbeutel verbunden ist. So sind Sie beim Katheterisieren unabhängig von einer Toilette.

Alternativ zum Komplettsystem lässt sich an jeden Einmalkatheter auch ein separater Urinbeutel anschließen.

## Grundsätzliches zum Katheterisieren

Intermittierender Selbstkatheterismus lässt sich mit etwas Übung leicht erlernen. Worauf Sie grundsätzlich achten sollten, lesen Sie hier:

- › Um eine Verunreinigung des Materials auszuschließen, sollte auch die Ablagefläche für das Material desinfiziert bzw. gründlich gereinigt werden.
- › Die Katheter müssen steril und einzeln verpackt sein.
- › Sorgen Sie für eine gründliche Intimpflege.
- › Sollte Ihnen bei der Vor- und Nachbereitung des intermittierenden Selbstkatheterismus keine Waschgelegenheit zur Verfügung stehen, empfiehlt sich die Benutzung einzeln

- verpackter Feuchttücher, die Sie in Drogeriemärkten erhalten.
- › Sollten Sie statt einer Sprühdeseinfektion die Technik der Wischdesinfektion anwenden, beachten Sie bitte, dass die Kompressen zur Desinfektion der Harnröhrenöffnung am besten nur an einer Ecke angefasst werden sollten.
  - › Achten Sie auch beim Entnehmen und Halten des Katheters darauf, dass die Teile, die in die Harnröhre eingeführt werden, nicht mit unsterilen Gegenständen und Körperteilen in Berührung kommen.
  - › Sollten Sie einmal die Harnröhrenöffnung verfehlen, nehmen Sie einen neuen Katheter, um Infektionen zu vermeiden.



SpeediCath® Flex  
Einmalkatheter für Männer



SpeediCath® Compact und  
SpeediCath® Compact Eve,  
die innovativen Katheter für  
Frauen und Mädchen



SpeediCath® Compact Set  
für Frauen und Männer –  
mit integriertem Beutel

## Ärztliche Betreuung

### Untersuchungsintervalle

Bitte sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt ein individuelles Nachsorgeprogramm und Kontrolluntersuchungen ab.

Informationen zu Neuro-Urologischen Zentren finden Sie auf Seite 50.

Bei starken Spastiken ist es möglich, dass sich der Katheter nicht einführen lässt. Bewahren Sie in einer solchen Situation Ruhe. Versuchen Sie, sich zu entspannen. Unternehmen Sie nach einer gewissen Ruhe- bzw. Entspannungszeit einen erneuten Katheterisierungsversuch. Viele Anwender berichten, dass in dieser Situation sehr oft hilft, zu lachen. Führen die Entspannungsversuche nicht zum Erfolg, wenden Sie sich bitte unverzüglich an Ihren behandelnden Arzt.

### Tipp

Es gibt Einmalkatheter, die besonders kompakt und diskret verpackt sind. Anstelle eines Klebepunktes wird zur Befestigung an der Wand ein kleiner Katheterhalter mit Saugnapf verwendet.

Coloplast bietet Einmalkatheter für verschiedene Bedürfnisse an. Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Antwortkarte, mit der Sie einfach und bequem kostenfreie Muster anfordern können.



## Checkliste zur Auswahl des richtigen Katheters

---

### Wie finde ich den richtigen Katheter?

Die Auswahl eines Katheters ist sehr individuell und sollte genau auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sein.

#### Schritt 1

Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen bei der Bestimmung der benötigten Länge und Größe hilft. Die Größe eines Katheters wird in CH (Charrière) angegeben.

#### Schritt 2

Testen Sie nun unterschiedliche Katheter. Für jeden Bedarf gibt es auch den richtigen Katheter. Haben Sie etwas Geduld.

#### Schritt 3

Achten Sie darauf, dass die Katheter sofort einsatzbereit sind und mit einer hydrophilen Oberfläche beschichtet sind. Die hydrophile Beschichtung sorgt für ein leichtes Gleiten in der Harnröhre und verhindert Verletzungen durch Reibung.

Prüfen Sie mit der folgenden Checkliste, ob Ihr Katheter auch der richtige für Sie ist:

**1. Ist die Anwendung einfach und leicht verständlich?**

Ja  Nein

**2. Ist der Katheter sofort einsatzbereit und leicht einzuführen?**

Ja  Nein

**3. Ist der Katheter diskret und praktisch auch für unterwegs?**

Ja  Nein

**4. Verfügt der Katheter über sanfte Augen (abgerundete Öffnungen)?**

Ja  Nein

**5. Ist der Katheter leicht zu entsorgen?**

Ja  Nein

#### Auswertung

Wenn Sie alle oder den Großteil der Fragen mit »Ja« beantworten konnten, haben Sie Ihren ganz persönlichen Katheter gefunden. Herzlichen Glückwunsch!

Falls Sie keine Frage oder nur wenige mit »Ja« beantworten konnten, sprechen Sie noch einmal mit Ihrem Arzt und testen Sie noch einen anderen Katheter.





## Die Therapie von Darmfunktionsstörungen

Anal-Tampons sind ein einfaches, sicheres und diskretes Hilfsmittel bei Darmschwäche. Damit können Sie Ihr Leben wieder genießen.

Anal-Tampons dienen dazu, den unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern. Sie sollten aus einem weichen und hautverträglichen Schaumstoff bestehen. Sehr einfach anzuwendende Tampons sind mit einer wasserlöslichen Schutzfolie umgeben, die ihn auf ein so kleines Maß komprimieren, dass der Anal-Tampon ganz leicht einzuführen ist. Solch eine Schutzfolie sollte sich nach dem Einführen rückstandslos auflösen, so dass sich der Anal-Tampon danach optimal ausdehnen und den anatomischen Gegebenheiten anpassen kann. In Kombination mit einem Gleitgel, das idealerweise beiliegen sollte, wird das Einführen noch einfacher. Je nach Hersteller halten Anal-Tampons festen Stuhl bis zu 12 Stunden lang sicher zurück und sind in verschiedenen Größen sowohl für Kinder als auch für Erwachsene erhältlich.

### Anal-Tampons sind einfach sicher

- › Unkontrollierter Verlust von festem Stuhl wird vollständig verhindert
- › Darmgase sollten durch feine Kapillaren sicher entweichen

- › Risiko eines Dekubitus und von Harnwegsinfektionen wird reduziert
- › Verringerung von Hautirritationen
- › Bestmögliche Anpassung durch Auswahl zwischen mehreren Größen

### Anal-Tampons sind einfach diskret

- › Vermeidung unangenehmer Geruchsentwicklung
- › Nicht sichtbar
- › Bewegungsfreiheit, sogar bei sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen
- › Einfaches Mitführen durch geringe Größe

---

### Tipp



Achten Sie bei Anal-Tampons darauf, dass diese in unterschiedlichen Größen erhältlich sind. Sie sollten leicht einzuführen sein und nach einer kurzen Eingewöhnung einen angenehmen Tragekomfort bieten.

---





Die Peristeen® Anal-Tampons von Coloplast – angenehm klein und einfach in der Anwendung

### Einfach in der Anwendung

- › Dank komprimierter Form wie ein Zäpfchen einzuführen
- › Rückstandsfreie Auflösung der Folie
- › Vollständige Entfaltung des Tampons im Darm innerhalb von 30 bis 60 Sekunden
- › Angenehm weich und flexibel in der Anpassung an die anatomischen Gegebenheiten
- › Einfaches Entfernen mit einem weichen Rückholband nach maximal 12 Stunden

Durch die vielen Vorteile ermöglichen Ihnen Anal-Tampons, trotz Darmschwäche so schnell wie möglich wieder in Ihren Alltag zurückzukehren. Sie bieten Ihnen alle Sicherheit und den Schutz, den Sie dafür benötigen.

### Nicht zu verwenden bei

- › Diarrhö (Durchfall)
- › Morbus Crohn
- › Analfistel, Wunde im Rektum
- › Dickdarmentzündung, Darminfektion

### Tipp

Jeder Mensch hat eine individuelle Stuhlentleerungszeit, die in der Regel 30 Minuten nach der Nahrungsaufnahme ist. Führen Sie den Tampon direkt nach dieser Entleerung ein, da es sonst zu Drangsituationen kommen kann. Die Folie verbleibt dabei am Tampon und löst sich im Darm rückstandslos auf.

Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine Antwortkarte, mit der Sie einfach und bequem kostenfreie Muster von Anal-Tampons anfordern können.



## Anale Irrigation – selbstbestimmt leben trotz Darmschwäche

### Für Würde, Freiheit und Unabhängigkeit

Der tägliche Gang zur Toilette kann für viele Menschen mit einer Erkrankung zu einer unvorstellbaren Belastung werden. Etwas, das für die meisten Menschen selbstverständlich ist, wird immer schwieriger. Daher sollte man sich bei den ersten Anzeichen einer Darmentleerungsstörung nicht scheuen, mit seinem Arzt offen darüber zu sprechen. Es gibt leicht anzuwendende und diskrete Irrigationssysteme, die – bei richtiger Anwendung – Freiheit und Unabhängigkeit wiederherstellen können. Die transanale Irrigation ist eine intelligente Weiterentwicklung des Einlaufprinzips.

### Anale Irrigation – sanft, selbstbestimmt und sicher

Lange Zeit sank die Bedeutung des Verfahrens anale Irrigation auch für Menschen mit neurogen bedingten Störungen der Darmfunktion. Darmmanagement mit verschiedenen Abführmitteln und Techniken wie dem rektalen Ausräumen prägten das Behandlungsbild. Zwar ist eine ausreichende Darmentleerung mit diesen Behandlungen für manche Patienten möglich, jedoch gibt es viele, die trotz-

dem über Inkontinenz, unzureichende Entleerung und lange Entleerungszeiten klagen. Im Management der neurogenen Darmfunktionsstörungen hat sich die transanale Irrigation als anerkanntes Verfahren etabliert, wie zahlreiche Untersuchungen bestätigen.

### Wie funktioniert die anale Irrigation?

Bei diesem mechanischen System wird körperwarmes Wasser über einen Katheter in den Darm gespült. Anders als beim Einlauf löst das Wasser bei der Anwendung der analen Irrigation Entleerungsreflexe aus, und der Darm entleert sich innerhalb von nur 15 bis 30 Minuten auf natürlichem Wege.



Das Peristeen® Anale Irrigation Komplettsystem sorgt für eine leichte Darmentleerung

### Anwendungsgebiete für die Anale Irrigation

Vornehmlich wird die Anale Irrigation bei den folgenden Krankheitsbildern empfohlen:

- › Darmentleerungsstörungen
- › Störung der Transportfunktion
- › Stuhlinkontinenz
- › Akute oder chronische Verstopfung des Darmes infolge einer Entleerungs- oder Transportstörung.

### Nicht zu verwenden bei

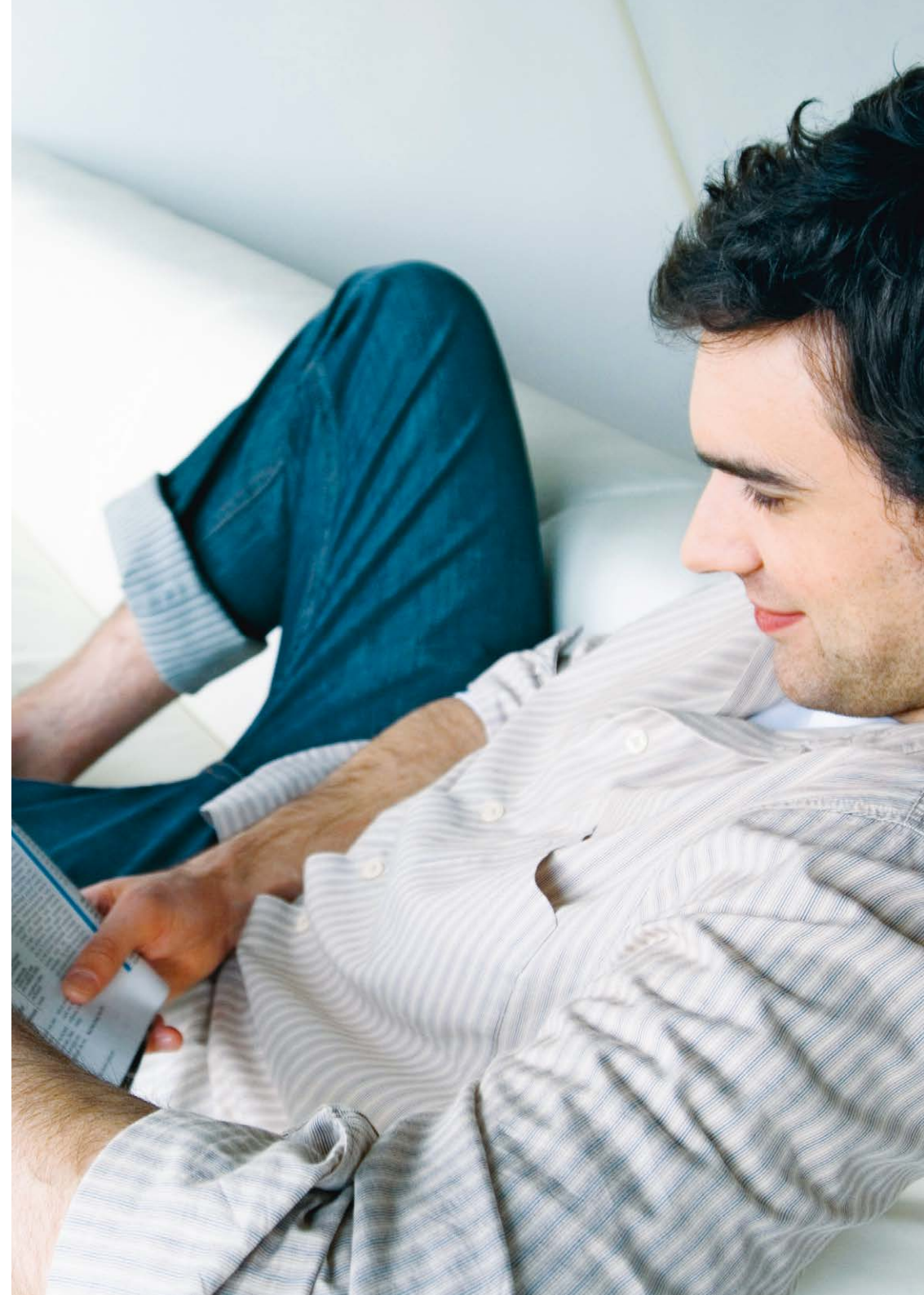
- › Bekanntem Verschluss des Dickdarmes
- › Akuten entzündlichen Darmerkrankungen
- › Divertikulitis: Erkrankung des Dickdarmes, bei der sich in Ausstülpungen der Schleimhaut (Divertikel) eine Entzündung bildet
- › Schwangerschaft: Falls Sie schwanger sind und das System vorher noch nicht benutzt haben, beginnen Sie damit nicht während der Schwangerschaft
- › Nach Bestrahlungen
- › Innerhalb von 3 Monaten nach einer analen oder kolorektalen Operation

### Folgende Eigenschaften können von Nutzen sein:

- › Ein Funktionieren ohne Strom – so können Sie das System überall benutzen.
- › Das System sollte unabhängig von der Schwerkraft funktionieren.
- › Bei Kindern sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass kleinere Rektalkatheter speziell für Kinder verwendet werden.

#### Wichtiger Hinweis

Die anale Irrigation darf nur auf Anordnung Ihres Arztes und nach praktischer Anleitung durch qualifiziertes Fachpersonal durchgeführt werden!





## Lebenshilfen bei Blasen- und Darmfunktionsstörungen

Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen helfen, trotz körperlicher Beeinträchtigungen, schnell in Ihr altes Leben zurückzufinden. Dieser Ratgeber hat Ihnen gezeigt, dass Sie dank des intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) auch bei Blasenfunktionsstörungen wieder ein aktives und selbst-

bestimmtes Leben führen können. Dabei ist es wichtig, dass Sie das Katheterisieren in Ihren Alltag integrieren. Das Gleiche gilt bei Darmfunktionsstörungen. Versuchen Sie auch hier, Ihr Darmmanagement so gut wie möglich in Ihr bisheriges Leben einzufügen.

### In der Freizeit ...

Ob kulturelle Unternehmungen, kulinarische Erlebnisse oder einfach beim Treffen mit Freunden: Mit der Benutzung von Einmalkathetern können Sie wieder aktiver am Leben teilnehmen. Es gehört nur etwas vorausschauendes Planen dazu.

#### Was muss ich beachten?

Katheterisieren Sie sich auch unterwegs! Ein regelmäßiger Entleerungsrhythmus ist für das Blasen- und damit für die Entleerungsroutine wichtig. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, z. B. aus vermeintlichem Zeitmangel, auf das Katheterisieren zu verzichten. Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Bedarf an Kathetern, wenn Sie sich außerhalb der Wohnung katheterisieren, und führen Sie die entsprechende Menge mit.

#### Kann ich mich auf öffentlichen Toiletten katheterisieren?

Wenn Sie sich wegen der Sauberkeit öffentlicher Toiletten sorgen, dann erstellen Sie vorher eine Übersicht von Ihnen bekannten öffentlichen Toiletten, die über Waschbecken und entsprechende Ablageflächen verfügen. Wenn

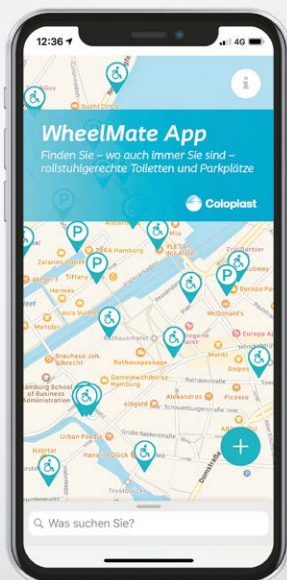
Sie nach dem Händewaschen noch etwas anfassen müssen, verwenden Sie desinfizierendes Gel oder desinfizierende Reinigungstücher, bevor Sie mit dem Katheterisieren beginnen.

#### Und wenn ich bei Freunden zu Hause bin?

Folgen Sie immer den gleichen Regeln für Hygiene. Egal, ob Sie zu Hause, bei Freunden oder an einem belebten, öffentlichen Ort sind. Entsorgen Sie den Katheter im Haushaltsmüll oder – wenn Sie diskret sein wollen – legen Sie den Katheter in eine Tüte, die Sie wieder mit nach Hause nehmen. Heutzutage werden auch besonders diskrete und kleine Katheter angeboten, die sich nach Verwendung leicht wieder verschließen lassen und unauffällig mitgenommen werden können.



Jetzt runterladen



## Tipp

Die WheelMate™ App kann Ihnen helfen, schnell und einfach barrierefreie Toiletten zu finden. An Autobahnrastplätzen finden Sie diese aber normalerweise verschlossen vor. Dafür gibt es spezielle Schlüssel (WC-Schlüssel, EU-Schlüssel bzw. Euro-Schlüssel), die nicht nur an den Rastplätzen, sondern auch in vielen Städten Behinderten-toiletten zugänglich machen.

Die kostenlose WheelMate™ App erhalten Sie im App Store oder bei Google Play.

Hier können Sie Ihren WC-Schlüssel bestellen:

Club Behinderter und ihrer Freunde Darmstadt und Umgebung e.V.  
[www.cbf-da.de](http://www.cbf-da.de)

Außerdem können Sie dort auch das Verzeichnis »DER LOCUS« bestellen, in dem ca. 9.000 Toilettenstandorte in Deutschland und Europa gelistet sind.

Für den Schlüssel ist eine Schutzgebühr in Höhe von derzeit 23 Euro zu entrichten. »DER LOCUS« kostet einzeln 8 Euro. Für beides zusammen zahlen Sie 30 Euro.



## Bei der Arbeit...

Die Tatsache, dass Sie sich jetzt katheterisieren, hält Sie nicht von der Rückkehr ins Arbeitsleben ab. Mit Übung und Planung ist es möglich, einen weitgehend normalen Arbeitsalltag einzurichten.

### Katheterisieren auch am Arbeitsplatz?

Der einfachste Weg, sich schnell in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden: Routine beim Katheterisieren schaffen. Und dazu gehört selbstverständlich auch das Katheterisieren am Arbeitsplatz. Nehmen Sie jeden Tag ausreichend viele Katheter mit zur Arbeit. Richten Sie sich einen Platz ein, an dem Sie Ersatzkatheter und Zubehör aufbewahren. Ob Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Erkrankung informieren möchten, bleibt voll und ganz Ihnen überlassen (Ausnahme: Ihre Erkrankung stellt bei Ihrer beruflichen Tätigkeit ein erhöhtes Unfallrisiko dar). Im Allgemeinen ist es ratsam, die Kollegen, mit denen Sie eng zusammenarbeiten, über die Erkrankung zu informieren. Sie können dann mit mehr Verständnis rechnen, wenn Sie mal einen schlechteren Tag haben sollten.

## Beim Sport...

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Sportart Sie ausüben können, um beweglich und fit zu bleiben. Achten Sie darauf, regelmäßig Pausen einzulegen, um Erschöpfungszustände zu vermeiden. Am besten ist es, Sie integrieren Übungen, die Ihnen gut tun, in Ihren Tagesablauf. Bewegung kann das Fortschreiten der Erkrankung zwar nicht aufhalten, kann aber dazu führen, Beschwerden vorzubeugen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

### Was sollte ich beim Sporttreiben beachten?

Welchem Sport Sie auch nachgehen: Katheterisieren Sie sich, bevor Sie mit der Aktivität beginnen. Dadurch verringern Sie das Risiko eines unkontrollierten Urinverlustes. Wenn Ihnen warm wird und Sie bei der sportlichen Aktivität anfangen zu schwitzen, versuchen Sie, viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Es kann leicht vorkommen, dass Sie das Katheterisieren vergessen, wenn Sie sich sehr in die Aktivitäten vertiefen. Um rechtzeitig daran zu denken, stellen Sie den Wecker Ihrer Uhr oder Ihres Handys.



---

### Buchtip



Doris Friedrich  
*Multiple Sklerose und Sport –  
Immer in Bewegung*  
TRIAS Verlag Stuttgart, 2011  
ISBN 978-3-8304-6034-3  
Preis: 4,99 Euro

(Der Ratgeber will MS-Betroffenen helfen, die für sie geeignete Sportart zu finden.)

---

### Tipp



Viele Menschen, die einen Katheter nutzen, bevorzugen es, den Urin direkt in die Toilette abzuleiten. Ist keine vorhanden, verwenden Sie Kathetersysteme mit integriertem Beutel.



## Partnerschaft und Sexualität...

Ein Schlüsselbestandteil der Sexualität ist die positive Körperwahrnehmung. Wer seinen Körper als attraktiv und begehrenswert empfindet, wird sich mit größerer Wahrscheinlichkeit für ein gesundes und zufriedenstellendes Sexualleben engagieren.

Auch wenn es anfangs schwierig ist: Versuchen Sie, sich mit Ihrer Erkrankung und deren Fortschreiten auseinanderzusetzen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner offen über Veränderungen in Ihrem Körper und über Ihre Gefühle. Liebe ist mehr als Sexualität. Prüfen Sie sich doch einmal selbst, wegen welcher Eigen-

schaften und Charakterzüge Sie Ihren Partner lieben. Dies können Kleinigkeiten sein oder auch das Gefühl von Geborgenheit, Vertrauen und Ruhe, das Ihr Partner Ihnen vermittelt. Ein normaler Umgang mit der Krankheit erleichtert die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Stärken Sie Ihr Vertrauen in sich selbst und in Ihren Partner.

### **Katheterisieren und Sex – geht das?**

Selbstverständlich ist Sexualität in Ihrer Partnerschaft auch möglich, wenn Sie sich katheterisieren. Um den Verlust von Urin während des Geschlechtsverkehrs zu vermeiden, katheterisieren Sie vorher.

## Männer

Sollten Sie sich beim Geschlechtsverkehr unsicher sein, ob Urin auslaufen könnte, können Sie auch ein Kondom verwenden. Sollten Sie Probleme mit der Erektion haben, bitten Sie Ihren Arzt um Hilfe. Heute können Erektionsstörungen je nach Ursache und Krankheitsbild gezielt behandelt werden. In den meisten Fällen stehen erfolgreiche psychologische, medikamentöse, apparative und operative Verfahren zur Verfügung, um die Erektionsfähigkeit wiederherzustellen.

## Frauen

Sollten Sie beim Geschlechtsverkehr Schmerz empfinden, probieren Sie andere Stellungen oder wenden Sie sich an Ihren Arzt. Eventuell hilft auch ein Gleitmittel. Nach dem Verkehr empfiehlt es sich, die Scheide mit Wasser auszuwaschen, um das Risiko eines Harnwegsinfektes zu minimieren. Wie auch vor Ihrer Einschränkung sollten Sie verhüten, wenn Sie nicht planen, schwanger zu werden.

## Auf Reisen ...

### Was ist auf Reisen zu beachten?

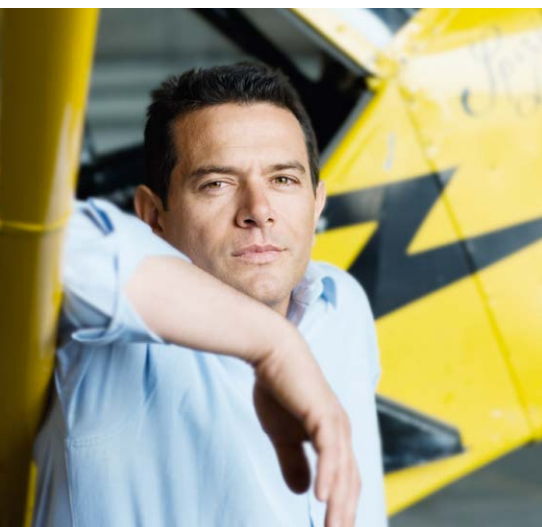
Urlaub ist bekanntlich die schönste Zeit im Jahr. Es gibt keinen Grund, bei Blasen- und Darmfunktionsstörungen darauf zu verzichten. Kalkulieren Sie mehr Material ein, da sich Ihre Rückreise verzögern könnte. Reisen Sie in ein Urlaubsland mit hohen Temperaturen, schwitzen Sie vermehrt. Gleichen Sie dies mit erhöhter Flüssigkeitszufuhr aus, und achten Sie darauf, die Frequenz beim Katheterisieren beizubehalten.

Erstellen Sie mithilfe des Internets einen Routenplan und lassen Sie sich Raststätten und öffentliche Toiletten anzeigen. Dies wird Ihnen helfen zu planen, wann und wo Sie sich katheterisieren können.

Wenn Sie fliegen, katheterisieren Sie sich, bevor Sie in den Flieger steigen. Dies sollte bei kurzen Strecken ausreichen. Wenn Sie lange Strecken fliegen,

verwenden Sie Katheter mit integrierem Beutel. Denken Sie bei Langstreckenflügen an die Zeitverschiebung. Diese kann eine Veränderung des Katheterisierungsrhythmus bedeuten.

Verteilen Sie die Katheter auf mehrere Gepäckstücke, falls ein Koffer verloren geht. Am besten transportieren Sie einen Großteil der mitgeführten Versorgung im Handgepäck.



### Tipp

Ganz entspannt auf Reisen durch den kostenfreien Coloplast HilfsmittelPass: Er dient zur Vorlage bei Gepäckkontrollen am Flughafen und bei sonstigen Kontrollen. In acht verschiedenen Sprachen wird erklärt, dass der Inhaber des Passes Verwender von Inkontinenzhilfsmitteln ist und um welche Produkte es sich handelt. Ihr Arzt kann die medizinischen Versorgungsartikel direkt auf dem Pass bestätigen. Der Pass ist nicht viel größer als eine Kreditkarte und lässt sich bequem im Geldbeutel oder in der Hosentasche mitführen:

[www.hilfsmittelpass.coloplast.de](http://www.hilfsmittelpass.coloplast.de)



# Coloplast Produktsortiment

Das Coloplast Produktsortiment – zugeschnitten auf die Bedürfnisse von MS-Patienten.

## Coloplast Produkt

### Intermittierende Katheter

#### SpeediCath® Flex für Männer



## Wichtigste Merkmale

SpeediCath® Flex ist der erste Katheter mit trockener Schutzfolie und flexibler Kugelspitze für Männer mit normaler oder schwieriger Anatomie, die sich extra viel Sicherheit wünschen. Unterwegs kann der Auslass des SpeediCath® Flex auch mit jedem Standard Urinbeutel konnektiert werden.

#### SpeediCath® Compact Set für Männer



SpeediCath® Compact Set für Männer ist ein kompakter und diskreter Katheter mit integriertem Beutel. Durch die Einbettung in sterile Flüssigkeit ist er sofort gebrauchsfertig. Der Katheter basiert auf den bewährten Vorzügen der SpeediCath® Compact Katheter.

#### SpeediCath® Compact für Männer



SpeediCath® Compact für Männer ist mit seiner Katheterlänge von 30 cm optimal auf die männliche Harnröhre abgestimmt. Er ist sofort gebrauchsfertig bzw. einsatzbereit und durch die kompakte Form sehr diskret und für zu Hause wie für unterwegs sehr gut geeignet.

#### SpeediCath® Compact Eve für Frauen



SpeediCath® Compact Eve ist der diskreteste Einmalkatheter für Frauen und hat eine Länge von 9 cm. Seine dreieckige Form ermöglicht eine leichte Handhabung und bessere Griffbarkeit. Er lässt sich einfach öffnen und verschließen. Über einen integrierten Konnektor kann ein Urinbeutel angeschlossen werden.

#### SpeediCath® Compact Set für Frauen



SpeediCath® Compact Set für Frauen ist ein kompakter und diskreter Katheter mit integriertem Beutel. Dank der einzigartigen Beschichtung ist er sofort und überall startklar. Durch sein unkonventionelles Design ist das SpeediCath® Compact Set klein genug, um in jeder Tasche zu verschwinden und bietet ein hohes Maß an Diskretion.

## Eigenschaften, die die speziellen Bedürfnisse von MS-Patienten erfüllen

- › Die trockene Schutzfolie und der elastische Griff ermöglichen ein sauberes und hygienisches Katheterisieren
- › Die flexible Kugelspitze und der weiche Katheter gleiten sanft durch alle Biegungen und Kurven der Harnröhre
- › Verpackung und Katheter sind nach Gebrauch tropfsicher wiederverschließbar und zusätzlich auch im praktischen Taschenformat erhältlich

- › Optimale Katheterlänge für die männliche Harnröhre (30 cm)
- › Wenig Müll für eine diskrete Entsorgung
- › Praktisch zu transportieren und daher ideal für unterwegs
- › Dank des innovativen Designs ohne Einführhilfe verwendbar
- › Wiederverschließbar

- › Diskret, kompakt, praktisch und überall anzuwenden
- › Mit 30 cm genau auf die männliche Harnröhre abgestimmt
- › Leicht einzuführen, da die Beschichtung bereits aktiviert ist
- › Frei von PVC und Phthalaten (Weichmachern)
- › Dank des innovativen Designs ohne Einführhilfe verwendbar

- › Innovatives Design für einfache und intuitive Anwendung, dreieckige Form
- › Lässt sich im Handumdrehen öffnen und ist sofort einsatzbereit
- › Die hydrophile Beschichtung macht weitere Vorbereitungen überflüssig
- › Durch Wiederverschließen diskret und hygienisch zu entsorgen
- › Durch integrierten Konnektor mit jedem Standard-Urinbeutel konnektierbar

- › Optimale Katheterlänge für die weibliche Harnröhre (9 cm)
- › Intuitive Anwendung, jederzeit und überall – Ideal für unterwegs
- › Passt in jede Handtasche
- › Wiederverschließbar

## Coloplast Produkt

### Intermittierende Katheter (Fortsetzung)

SpeediCath®  
Compact und  
SpeediCath®  
Compact Plus  
für Frauen



Mit einer Katheterlänge von 7 und 9 cm sind der SpeediCath® Compact und der SpeediCath® Compact Plus optimal auf die weibliche Harnröhre abgestimmt. Beide Katheter passten sich perfekt dem weiblichen Körper an, sind diskret und sofort gebrauchsfertig.

SpeediBag™  
Compact



Leichter, kompakter Urinbeutel, der für den Gebrauch in Kombination mit den SpeediCath® Compact Kathetern für Frauen entwickelt wurde. Nach dem Katheterisieren wird der Katheter einfach in den Beutel gedrückt und beides zusammen entsorgt. Der Beutel kann bis zu 700 ml Flüssigkeit aufnehmen.

Halterung



Mit der einfachen und praktischen Befestigungsmöglichkeit haben Sie Ihren Katheter immer griffbereit. Die kompakte Halterung wird durch einen Haftsauger an glatten Oberflächen angebracht.

### Darmmanagement

Peristeen®  
Anale Irrigation



Peristeen® ist ein anales Irrigationssystem, das den Darm auf natürliche Weise entleert und somit Verstopfung und ungeplanten Entleerungen vorbeugt. Es kann nach einer Einweisung selbstständig auf der Toilette durchgeführt werden. Alles was Sie benötigen, ist sauberes Leitungswasser.

Peristeen®  
Anal-Tampon



Der Anal-Tampon wurde entwickelt, um den unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern. Er besteht aus einem weichen, hautverträglichen Schaumstoff, der von einer wasserlöslichen Schutzfolie umgeben ist. Der Peristeen® Anal-Tampon hält festen Stuhl bis zu zwölf Stunden lang sicher zurück. Er ist in zwei Größen erhältlich, somit ist er sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet.

### Eigenschaften, die die speziellen Bedürfnisse von MS-Patienten erfüllen

- › Diskret, einfach zu transportieren und aufzubewahren (z. B. in der Handtasche)
- › Einfach in der Handhabung dank innovativer Konstruktion und praktischem Teleskopsystem
- › Das Infektionsrisiko wird verringert, da sterile Bereiche des Katheters nicht berührt werden müssen
- › Beide Katheter können an den SpeediBag Compact Urinbeutel angeschlossen werden

- › Die Anwenderin ist nicht mehr auf eine passende Toilette angewiesen.
- › Diskret, benutzerfreundlich und einfach zu entsorgen.
- › Ebenso wie alle SpeediCath® Produkte frei von PVC und Phthalaten (Weichmachern).

- › Hygienisch und handlich in der Anwendung.
- › Perfekt geeignet für den mobilen Gebrauch.
- › Freie Hände und dadurch mehr Sicherheit beim Katheterisieren oder Irrigieren.

- › Peristeen® Anale Irrigation ist ein Komplettsystem zur Behandlung von Stuhlinkontinenz und chronischer Verstopfung. Nach kurzer Anlernzeit können Betroffene das System selbstständig anwenden und den Entleerungszeitpunkt selbst bestimmen.
- › Durch Vermeidung unwillkürlicher Stuhlausscheidung wird die Angst des Patienten vor »Unfällen« kleiner und die Lebensqualität größer.
- › Da Peristeen® Anale Irrigation weniger Zeit als viele herkömmliche Darmentleerungsverfahren benötigt, sind die Anwender schneller mit ihrer Darmentleerung und -pflege fertig. Im Durchschnitt dauert die Darmentleerung 30 Minuten. Sie wird alle 1 bis 2 Tage durchgeführt.

- › Der Anal-Tampon hält den Stuhl im Darm zurück und nimmt die Angst vor »Unfällen«.
- › Peristeen® Anal-Tampon reduziert das Risiko von Hautreizungen durch Verunreinigungen. Er gibt dem Anwender die Freiheit, an Aktivitäten, wie z. B. Schwimmen, teilzunehmen.
- › Mit dem außen liegenden Rückholband aus Polyester kann der Tampon jederzeit leicht wieder entfernt werden.



## Coloplast Produkt

---

### Kondom-Urinale und Urinauffangbeutel für Männer

---

#### Conveen® Optima



- › Durch die Compact-Box besonders diskret und praktisch – für zu Hause und unterwegs.
- › Ein doppelter Abrollstreifen ermöglicht einfaches und gleichmäßiges Anbringen ohne Falten.
- › Hautirritationen werden durch den besonders ausgewogenen und hautfreundlichen Kleber vermieden.

#### Conveen® Urinauffangbeutel



- › Conveen® Urinbeutel können über den Konnektor an Conveen® Optima angeschlossen werden, um den Urin sicher aufzufangen.
- › Conveen® Urinbeutel fassen zwischen 350 und 750 ml Urin und verfügen über einen sicheren Auslaufschutz.

#### Conveen® Active



Der Conveen® Active Beinbeutel ist die perfekte Ergänzung zu Conveen® Optima: Für eine diskrete und verlässliche Versorgung – den ganzen Tag. Durch die integrierte, komfortable und elastische Befestigung ist die Anwendung besonders einfach.

## Wichtigste Merkmale

---

## Eigenschaften, die die speziellen Bedürfnisse von MS-Patienten erfüllen

---

- › Benutzerfreundlich und einfach in der Anwendung.
- › Gewährleistet eine sichere Urinableitung für 24 Stunden.
- › Durch hautfreundliches Silikon besonders atmungsaktiv und antiallergen.

- › Die Beutel sind in verschiedenen Größen erhältlich.
- › Beutel mit kleinerer Kapazität können aus Komfort- und Mobilitätsgründen am Tag getragen werden, insbesondere wenn keine Toilette verfügbar ist und die Blase entleert werden muss.
- › Um ein Tragen sowohl am Ober- als auch am Unterschenkel zu ermöglichen, sind die Schläuche knicksicher und zum Teil kürzbar.

- › Verdeckter Beutelauslass.
- › Der kürzbare Schlauch sorgt für einen optimalen Sitz und noch mehr Bewegungsfreiheit, während der Beutel selbst kaum sichtbar ist (diskrete Lage an der Oberschenkelinnenseite).
- › Der sanfte Klettverschluss ermöglicht müheloses Anlegen und sorgt dafür, dass der Beutel dort bleibt, wo er hingehört: sogar beim Sport.
- › Das Beutelvolumen von 250 ml bringt höchste Diskretion und unterstützt das Blasenretraining.



### Wichtiger Hinweis

Alle hier aufgeführten Produkte können Sie am Ende der Broschüre kostenlos als Produktmuster bestellen!



## Hilfreiche Kontakte

Coloplast hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, die ständig oder vorübergehend mit einer körperlichen Beeinträchtigung leben müssen, einen weitgehend normalen, unkomplizierten Lebensalltag zu ermöglichen. Produkte sind dabei nicht alles. Service hat bei uns einen hohen Stellenwert: *Er wird gelebt!*

### Coloplast ServiceTelefon

Die kompetenten Mitarbeiter des Coloplast ServiceTelefons stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie beraten Sie bei allen Fragen rund um Blasen- und Darmfunktionsstörungen.

### Wir sind für Sie da

Montag bis Donnerstag 8 bis 17 Uhr und Freitag 8 bis 16 Uhr  
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [beratungsservice@coloplast.com](mailto:beratungsservice@coloplast.com)

### Deutschland

ServiceTelefon 0800 7809000,  
kostenfrei

Coloplast GmbH  
Postfach 70 03 40  
22003 Hamburg  
Fax 040 669807-48  
[beratungsservice@coloplast.com](mailto:beratungsservice@coloplast.com)  
[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)

### Österreich

ServiceTelefon 0810 201099,  
zum Ortstarif

Coloplast GmbH  
Thomas-Klestil-Platz 10  
1030 Wien  
Fax 01 7075751-30  
[atbestellung@coloplast.com](mailto:atbestellung@coloplast.com)  
[www.coloplast.at](http://www.coloplast.at)

### Schweiz

ServiceTelefon 041 7997979,  
zum Ortstarif

Coloplast AG  
Euro 1  
Blegistrasse 1  
6343 Rotkreuz  
Fax 041 79979-40  
[swissinfo@coloplast.com](mailto:swissinfo@coloplast.com)  
[www.coloplast.ch](http://www.coloplast.ch)

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei den Institutionen, Gesellschaften und Internetportalen auf den folgenden Seiten.

### Coloplast Kundenmagazin »Perspektiven«

Hier finden Sie wissenwertes rund um die Kontinenzversorgung. Neben Tipps und aktuellen Informationen, erhalten unsere Leser hilfreiche Anregungen für den Alltag sowie Expertenrat rund um die Versorgung.



### Selbsthilfegruppen – Sie sind nicht allein

Deutsche Multiple Sklerose  
Gesellschaft, Bundesverband e. V.  
Küsterstraße 8  
30519 Hannover  
Tel. 0511 96834-0  
Fax 0511 96834-50  
dmsg@dmsg.de  
www.dmsg.de

---

### Wichtiger Hinweis

Es gibt DMSG-Landesverbände, an  
die Sie sich direkt wenden können.

### Inkontinenz Selbsthilfe e. V.

Kirchgasse 9  
35305 Grünberg  
Tel. 06401 225350  
www.inkontinenz-selbsthilfe.de

### AMSEL, Landesverband e. V.

Regerstraße 18  
70195 Stuttgart  
Tel. 0711 69786-0  
Fax 0711 69786-99  
info@amsel.de  
www.amsel.de

### Mehr Information zum Thema Bildung/Beruf für Behinderte:

Beauftragter der Bundesregierung für  
die Belange behinderter Menschen  
Das Kleisthaus  
Mauerstraße 53  
10117 Berlin  
Tel. 030 18527-2944  
www.behindertenbeauftragter.de

### Bundesarbeitsgem. der Integrations- ämter und Hauptfürsorgestellen GbR

Hermann-Pünder-Straße 1  
50679 Köln  
Tel. 0221 809-7351  
www.hauptfuersorgestellen.de

### Mehr Informationen unter:

www.drs.org  
Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.

### Neuro-Urologische Zentren

Eine detaillierte Auflistung der Neuro-  
Urologischen Zentren in Deutschland,  
Österreich und der Schweiz finden Sie  
unter [www.dmgp.de/index.php/en/  
behandlungszentren](http://www.dmgp.de/index.php/en/behandlungszentren)

## Glossar

### Aseptisch

Im Gegensatz zu steriler Umgebung,  
wie bspw. in Operationssälen, werden  
beim aseptischen Katheterisieren die  
direkte Umgebung sowie Hände und  
Genitalbereich desinfiziert. Von bloß  
sauberer Katheterisierung ist abzura-  
ten, da einfaches Waschen z. B. der  
Hände noch keine Keime abtötet.

### Darm

Besteht aus Dünndarm, Dickdarm  
(Colon) und Rektum und bildet den  
letzten Teil des Verdauungstraktes.

### Dauerkatheter

Ein Katheter, der ständig in der Blase  
verbleibt, um den Urin dauerhaft ab-  
zuleiten. Am häufigsten wird der Ka-  
theter durch die Harnröhre eingeführt  
(transurethraler Katheter). Manchmal  
wird der Katheter auch durch einen  
kleinen chirurgischen Einschnitt in der  
Bauchdecke eingeführt (suprapubischer  
Katheter). Dauerkatheter werden mit  
einem sterilen Beutel verbunden, um  
den Urin aufzufangen.

### Detrusor

Blasenmuskel. Die Blase ist ein Hohl-  
organ, das eigentlich aus einem Muskel  
besteht, dem Detrusor.

### Druckgeschwür

Tritt auf, wenn die Haut und das da-  
runter liegende Gewebe durch Druck  
von außen mit Beeinträchtigung des  
Blutflusses geschädigt werden. In sehr  
schlimmen Fällen können auch darun-  
ter befindliche Muskeln und Knochen  
geschädigt werden. Druckgeschwüre  
entstehen oft bei Patienten, die ihren  
Körper aufgrund von Krankheit, Läh-  
mung oder wegen des fortgeschritte-  
nen Alters im Ganzen oder teilweise  
nicht bewegen können.

### Fingerstimulation

Ein Verfahren, das bei Patienten, die  
nicht selbst in der Lage sind, ihren Darm  
zu entleeren, zur Abführung des Stuhls  
aus dem Rektum behilflich ist. Dies wird  
mittels Stimulation des unteren Darm-  
abschnitts durch einen Finger erreicht.

### Harnwegsinfektion

Eine (meist bakterielle) Infektion, die innerhalb des Harnsystems auftritt. Die häufigste Bakterienart, die eine Harnwegsinfektion verursacht, wird »Escherichia coli« genannt. In der Regel werden Bakterien durch Proteine daran gehindert, in die Blase einzudringen. Sie werden durch die Harnentleerung einfach aus dem Körper ausgeschieden.

### Hydrophilbeschichtung

Ein Polymerüberzug, der bei Kontakt mit Wasser zu einem gleitfähigen Film auf der Katheteroberfläche anschwillt und die Katheterisierung erleichtert.

### Inkontinenz

Unfreiwilliger Verlust von Urin und/oder Stuhl, was ein hygienisches und soziales Problem ausmacht.

### Intermittierender Katheter

Ein Katheter, der nur für kurze Zeit durch die Harnröhre eingeführt wird, um Urin aus der Blase abzuleiten. Viele Patienten können lernen, dieses Verfahren selbst durchzuführen, solange sie körperlich in der Lage sind, die Harnröhre zu erreichen, und über die benötigte Fingerfertigkeit verfügen.

### Katheterisierung

Der Prozess des Einführens eines Katheters in den Körper, um z. B. Harn abzulassen.

### Meninges

Ein Membransystem, das das zentrale Nervensystem schützt.

### Miktionsreflex

Entspannungsprozess des inneren Harnröhrenschließmuskels bei voller Blase, der den Harndrang verursacht.

### Motorische Informationen

Vom Gehirn ausgehende Signale, die durch verschiedene Nerven zum Körper geleitet werden und die Muskelbewegungen steuern.

### Nerven

Eine Reihe miteinander verbundener Zellen, die sensorische und motorische Informationen innerhalb des Körpers leiten.

### Neurogene Blase

Funktionsstörung der Blase infolge von Krankheit oder Schädigung des zentralen Nervensystems oder der peripheren Nerven, die an der Steuerung der Harnentleerung beteiligt sind.



### Neurogener Darm

Funktionsstörung des Darmes infolge von Krankheit oder Schädigung des zentralen Nervensystems oder der peripheren Nerven, die an der Steuerung der Darmentleerung beteiligt sind.

### Nichttraumatische Rückenmarksverletzung

Ist eine Schädigung des Rückenmarkes, die durch verschiedene Krankheiten verursacht wird. Dies kann durch z. B. Multiple Sklerose, Krebs, Schädigung der Blutgefäße, Entzündungen oder degenerative Erkrankungen hervorgerufen werden.

### Obstipation

Obstipation beschreibt das subjektive Gefühl, den Darminhalt nicht in adäquater Häufigkeit, ausreichender Menge oder nur unter Beschwerden ausscheiden zu können.

### Parasympathikus

Der Teil des Nervensystems, der für die nichtwillentliche Steuerung von Körperfunktionen wie z. B. Herzschlag zuständig ist.

### Peristaltik

Eine koordinierte Muskelkontraktion, die z. B. Stuhl durch den Darm transportiert.

### Reflexblase

Unvermögen, Urin zu halten, da die Blasenmuskeln spontan kontrahieren, wenn sich die Blase mit Urin füllt. Der Betroffene bemerkt den Entleerungsvorgang nicht, und es kommt zur Inkontinenz (unbeabsichtigtes Entleeren).

### Reflexdarm

Auch wenn der Afterschließmuskel normalerweise verschlossen bleibt, öffnet er sich reflexartig, wenn das Rektum voll ist. Der Darm kann sich jederzeit entleeren, wenn er nicht einem speziellen Darmmanagement unterzogen wird. Der Betroffene kann nicht mehr spüren, wann der Darm gefüllt ist.

### Rückenmark

Ein vom Gehirn ausgehendes langes, dünnes, röhrenförmiges Nervengewebsbündel zur Versorgung der Zellen. Es ist die Hauptnervenbahn des menschlichen Körpers zum Austausch von Informationen.

### Schlaffe Blase

Unvermögen, Urin abzulassen. Die Blase ist muskelschwach und kann nicht mehr angemessen kontrahieren. Es besteht das Risiko, dass sie sich überdehnt, geschädigt oder infiziert wird, da der Betroffene nicht spüren kann, wann die

Blase voll ist. Zusammen mit dem Urin verbleiben auch Bakterien in der Blase, die diese angreifen können. Ein geeignetes Blasenmanagement hilft, die Gefahr einzudämmen.

### Schlaffer Darm

Bei einem schlaffen Darm ist der Afterschließmuskel (der normalerweise den Anus geschlossen hält) entspannt und bleibt geöffnet. Dies führt oft zu einem unbeabsichtigten Entleeren des Darmes.

### Sensorische Informationen

Durch Nervenfasern verschiedener Körperteile gesendete Informationen an das Gehirn (z. B. über Schmerzen, Temperatur, Geschmack, Geruch oder eine Gefühlswahrnehmung).

### Sphinkter

Ringförmiger Schließmuskel, der verhindert, dass Urin/Stuhl aus Blase/Darm austreten.

### Stuhlinkontinenz

Stuhlinkontinenz liegt vor, wenn unwillkürlich Stuhl ausgeschieden wird. Sie lässt sich in drei Grade unterteilen.  
**Grad 1:** Inkontinenz für Darmgase,  
**Grad 2:** Inkontinenz für flüssigen Stuhl,  
**Grad 3:** Inkontinenz für festen Stuhl.