



Newsletter zur Kontinenzversorgung

Für medizinische Fachkräfte

Drei Themen, die in einem effektiven Training nicht fehlen dürfen

Es gibt drei zentrale Themen, die Bestandteil Ihres Trainings zum intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) sein sollten. In diesem Artikel stellen wir sie Ihnen vor.

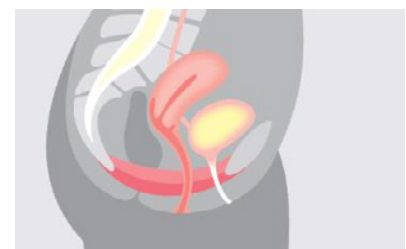
Anatomie

Die Einführung in die Anatomie ebnet Ihnen den Weg zur Vermittlung der Techniken zum Einführen und Entfernen des Katheters.

Wie Ihnen bekannt ist, unterscheiden sich Patientinnen und Patienten in ihrem Wissen über das Harnsystem. Vielen ist nur wenig über seine Funktionsweise bekannt, oder sie haben falsche Vorstellungen von Blase und Harnröhre – beispielsweise stellen sie sich die Blase als einen Behälter vor und nicht als einen Muskel; oder sie denken, die Harnröhre sei etwas Starres statt eines flexiblen Schlauchs. Es ist wichtig, diese Irrmeinungen zunächst zu korrigieren. Nur dann kann Ihre Patientin bzw. Ihr Patient die weiteren Trainingsinhalte verstehen und umsetzen – schließlich können falsche Vorstellungen zu Ängsten führen (z. B. vor Schmerzen).

Sie können das Training damit beginnen, dass Sie der Patientin oder dem Patienten die Grundlagen ihrer bzw. seiner Anatomie erläutern. Dabei können anatomische Zeichnungen helfen.

Modelle der weiblichen und männlichen Anatomie



Große Ausführungen der anatomischen Zeichnungen erhalten Sie auf Anfrage von Ihrer Ansprechpartnerin bzw. Ihrem Ansprechpartner bei Coloplast.

Techniken zum Einführen und Entfernen des Katheters

Einer der wichtigsten Aspekte des Trainings ist das Vermitteln der richtigen Blasenentleerungstechniken.

Wenn Sie die Technik zum Einführen des Katheters mithilfe anatomischer Schaubilder lehren, können Sie die Patientin bzw. den Patienten auf die wichtigsten Wegpunkte aufmerksam machen – also auf die Punkte entlang des Einführwegs, die der Patientin bzw. dem Patienten signalisieren, dass sie bzw. er auf dem richtigen Kurs ist. Wichtige Wegpunkte können sein:



Harnröhrenverengungen

Weisen Sie auf Bereiche hin, in denen Verengungen auftreten könnten.



Krümmungen der Harnröhre

Damit sich der Katheter problemlos durch die Harnröhre führen lässt, sollte der Penis angehoben werden, sodass die Harnröhre gerade ausgerichtet ist.



Schließmuskel

Tiefes Einatmen hilft dabei, den Schließmuskel zu entspannen.

Tipps für das ISK-Training

- › Helfen Sie der Patientin bzw. dem Patienten, den Zusammenhang zwischen regelmäßiger und vollständiger Blasenentleerung und guter Blasengesundheit zu erkennen – also den **Zusammenhang zwischen Restharn und Harnwegsinfektionen**.
- › Machen Sie der Patientin bzw. dem Patienten bewusst, **wie viel Urin ihre bzw. seine Blase fassen kann**.
- › Nennen Sie der Patientin bzw. dem Patienten die **Indikatoren einer korrekten Blasenentleerung**.

Eine gute ISK-Routine aufbauen

Eignet sich die Patientin bzw. der Patient keine neue ISK-Routine an, verlangt ihr bzw. ihm die für das Blasenmanagement notwendige Konzentration unnötig viel Energie ab; manche haben sogar das Gefühl, sie würden von ihrer Blase kontrolliert.¹ Sie können den Betroffenen den Druck nehmen und ihnen zu einer neuen ISK-Routine verhelfen, indem Sie »Trigger« und »kurzfristige Belohnungen« für die jeweilige Patientin bzw. den jeweiligen Patienten ermitteln.

Ein »Trigger« könnte das Gefühl sein, eine volle Blase zu haben. Andere, die zu dieser Empfindung nicht in der Lage sind, müssen sich nach festgelegten Zeiten entleeren – in diesem Fall könnte als »Trigger« der Smartphone-Wecker dienen.

Wie die »Trigger« unterscheiden sich auch die »Belohnungen« von Mensch zu Mensch. Wichtig: Die Belohnung muss für die Patientin bzw. den Patienten klar als solche zu erkennen sein – also etwas sehr Konkretes darstellen, was sie bzw. ihn motiviert und die Adhärenz fördern kann.

Beispiele für kurzfristige Belohnungen

- › Inkontinenz verhindern
- › Geringeres Risiko des Einnässens zwischen zwei Katheterisierungen; die Patientin oder der Patient kann also weniger besorgt zum Beispiel zum Golfen oder ins Kino gehen
- › Möglichkeit eines aktiven Sexlebens¹

Wenn Sie sich im Rahmen des Trainings etwas Zeit nehmen, die jeweils richtigen »Trigger« und »Belohnungen« herauszuarbeiten, verhelfen Sie den Betroffenen zu einer guten ISK-Routine.

Kurzfristige Belohnungen

Mehr Informationen zum Thema kurzfristige Belohnungen finden Sie in der 2017/2018er-Ausgabe der Continence Life Study Review.



¹ Coloplast_Market_Study_IC Research_2015_Data-on-file (VV-0206732)