

Das kannst Du selbst!

Eine Broschüre rund
um das Thema ISK



Empfohlen für Mädchen von
5 bis 10 Jahren

PubliCare
Meine-HomeCare.de



Liebe Eltern,

mit dieser Broschüre erhält Ihre Tochter altersgerechte Informationen rund um das Thema Intermittierender Selbstkatheterismus (ISK). Gleichzeitig findet sie hier auch Unterhaltsames und lernt andere Kinder kennen, die sich ebenfalls selbst katheterisieren und persönliche Hinweise dazu geben. Unser Maskottchen, der Dino, ergänzt mit seinen Tipps die Informationen dieser Broschüre. So kann Ihre Tochter einen sicheren und selbständigen Umgang mit dem Katheterisieren finden. Unterstützen Sie sie dabei und trauen Sie ihr das selbständige Katheterisieren zu – viele Kinder sind bereits im fortgeschrittenen Kindergartenalter dazu in der Lage! Mit dem ISK kann Ihre Tochter zeitgleich mit gesunden Kindern windelfrei werden!

Ganz wichtig ist für Sie zu wissen: Durch einen richtig durchgeführten ISK wird sich Ihre Tochter nicht verletzen! Mit der nötigen Kenntnis, Ruhe, Zeit und gestärktem Selbstvertrauen wird sie bald lernen, den ISK korrekt und eigenständig durchzuführen. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbständigkeit und Selbstbewusstsein!

Der Einhefter in der Mitte der Broschüre soll Sie als Eltern unterstützen, Ihren Sohn auf dem Weg zum selbständigen Katheterisieren zu begleiten. Lesen Sie die Broschüre gemeinsam mit Ihrem Kind. Sollten Sie oder Ihre Tochter weiteren Informationsbedarf haben, wenden Sie sich gerne an Ihren persönlichen Ansprechpartner von PubliCare oder an Ihren behandelnden Arzt.

Ihr Team von PubliCare

Hallo,

diese Broschüre ist für Dich! Weil Du nicht einfach auf die Toilette gehen und Pipi machen kannst, wird Dein Urin regelmäßig durch einen Schlauch aus dem Körper geleitet. Das nennt man „Intermittierender Selbstkatheterismus“ oder kurz „ISK“. Viele sagen auch „Katheterisieren“ dazu. Wie das genau funktioniert und was man darüber wissen muss, kannst Du in dieser Broschüre nachlesen. Sie kann auch eine Hilfe dabei sein, Deinen Lehrern und Mitschülern zu erklären, wie Pipi machen bei Dir funktioniert.

Gut ist es natürlich, wenn Du Dich selbst katheterisieren kannst und nicht mehr auf die Hilfe Deiner Eltern oder anderer Menschen angewiesen bist. Auch hierüber findest Du eine Menge Informationen und Tipps in dieser Broschüre. Und weißt Du was?! Sich selbst zu katheterisieren ist gar nicht so schwer – man muss sich nur erst einmal daran gewöhnen und natürlich auch ein wenig üben!

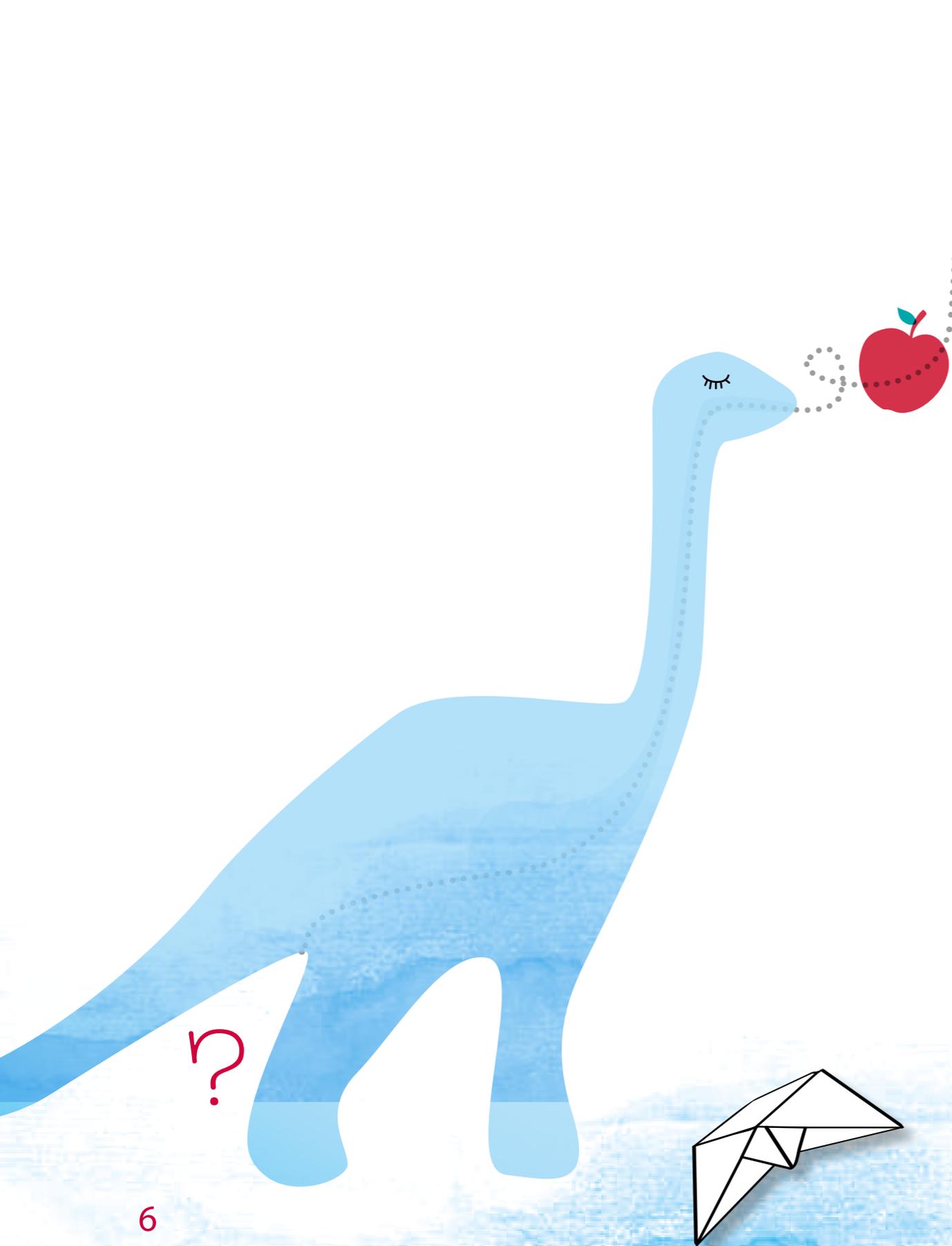
Lies diese Broschüre am besten gemeinsam mit Deinen Eltern oder Deiner Familie. Wenn Du manche Dinge dann nicht verstehst, können sie Dir direkt helfen. Wenn Du trotzdem noch Fragen hast, kannst Du Dich auch gerne an Deinen persönlichen Ansprechpartner von PubliCare wenden. Er wird Dir und Deiner Familie gerne helfen und Dich auf dem Weg in Deine Selbstständigkeit unterstützen – denn denk daran:

[Das Katheterisieren kannst Du selbst!](#)

Dein Team von PubliCare

In dieser Broschüre lernst Du Klara, Jonna und Laura kennen. Sie können – genau wie Du – auch nicht ganz normal auf die Toilette gehen und erzählen Dir von ihrem Alltag.





Inhalt

- 8 Woher kommt der Urin?
- 11 Wenn die Blase sich nicht selbst leert
- 15 ISK: Hilfe für Deine Blase
- 19 Saubere Sache - Hygiene im Bad
- 25 Das kannst Du selbst! Anleitung zum ISK
- 33 Was Dich bewegt
- 37 Und in der Schule? Kein Problem!
- 41 Was Dir guttut
- 47 Was bedeutet das? Schwierige Wörter einfach erklärt
- 51 Wo Du weitere Informationen findest

Woher kommt der Urin?

Wenn wir etwas trinken, z. B. ein Glas Wasser, müssen wir irgendwann auf die Toilette. Aber wie wird aus dem, was wir trinken, denn überhaupt Urin?

Das Glas Wasser, das wir trinken, gelangt über unsere Speiseröhre **1** in den Magen **2** und von dort in den Darm **3**. Hier geht das Wasser ins Blut **4** und wird so durch unseren ganzen Körper gepumpt. Dabei versorgt das Blut den Körper mit frischen Nährstoffen, nimmt aber auch Abfallstoffe mit, die der Körper nicht braucht.

Auch zu den Nieren **5** wird das Blut gepumpt. Die Nieren filtern die eingesammelten Abfallstoffe aus unserem Blut heraus und entziehen dem Blut auch die Flüssigkeit, die wir nicht mehr benötigen. So entsteht Urin. Der Urin fließt von den Nieren durch die Harnleiter **6** in die Blase **7**. Wenn die Blase voll ist, müssen wir auf Toilette. Dann fließt der Urin aus der Blase durch die Harnröhre **8** aus unserem Körper.

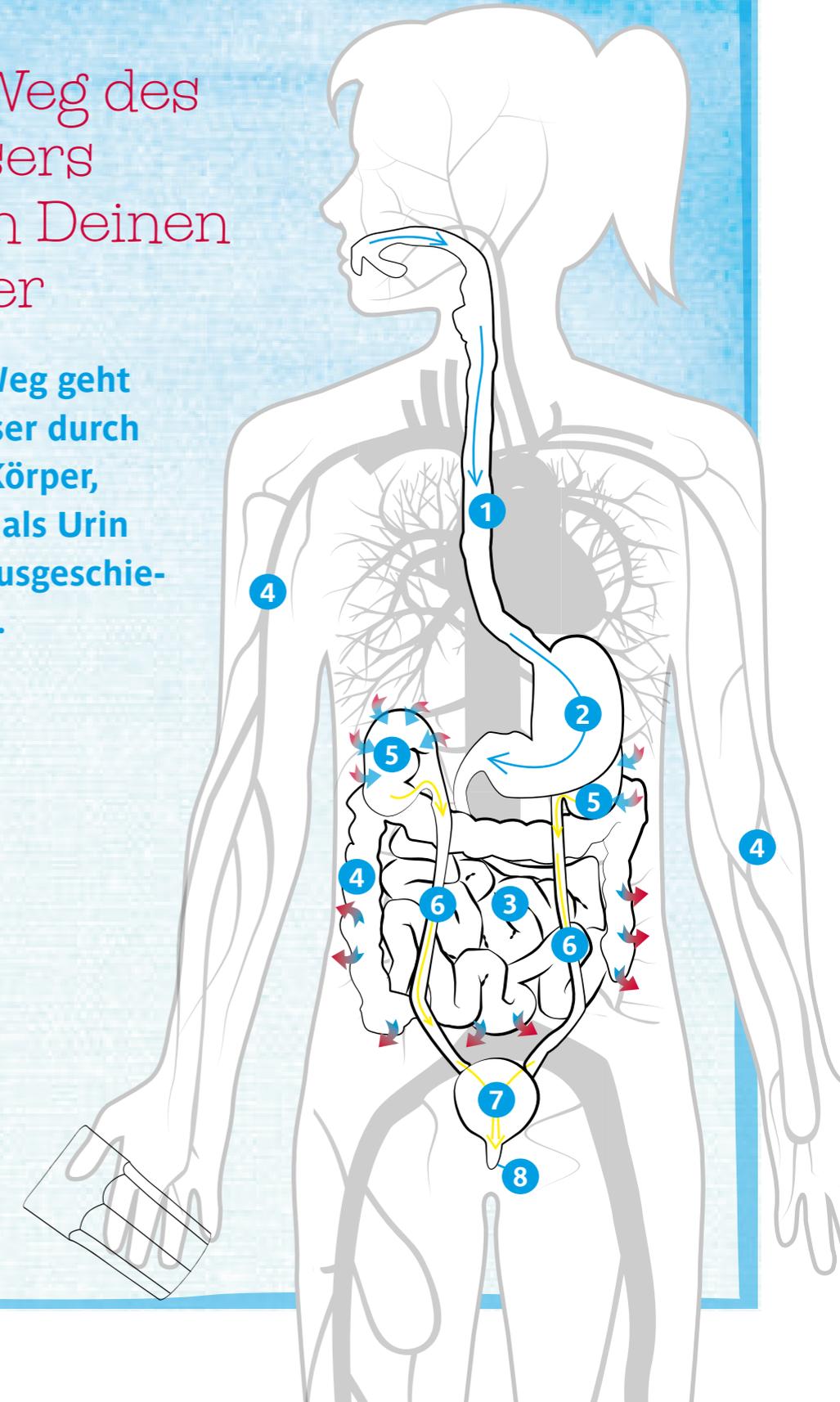


Die Flüssigkeit, die aus unserem Körper herauskommt, hat verschiedene Namen. Häufige sind *Pipi*, *Urin* oder *Harn*.

Hättest Du es gewusst? Ein Mensch scheidet in seinem Leben etwa 30.000 Liter Urin aus! Das ist so viel wie das Wasser eines Aquariums im Zoo oder wie in einen großen Tanklastwagen passt.

Der Weg des Wassers durch Deinen Körper

Diesen Weg geht das Wasser durch Deinen Körper, bevor es als Urin wieder ausgeschieden wird.





Jonna, 9 Jahre

„Ich habe ab und zu eine nasse Hose bekommen und musste deshalb Windeln tragen. Ich hatte immer Angst, dass meine Freundinnen die Windeln bemerken. Seitdem ich mich katheterisiere fühle ich mich wieder besser.“

Wenn die Blase sich nicht selbst leert

Die Blase ist die Sammelstation für unseren Urin: Er kommt durch die Harnleiter aus den Nieren in die Blase und wird hier erst einmal aufgefangen. Dabei dehnt sich die Blase aus: Ähnlich wie ein Luftballon, den man aufpustet, kann sie nämlich größer werden, bis sie voll ist.

Doch so, wie ein Waschbecken überlaufen kann, wenn der Stöpsel steckt, kann auch die Blase überlaufen, wenn sie zu voll ist: Bei manchen Menschen fließt der Urin dann aus der Blase zurück zu den Nieren – davon kann man krank werden.

Normalerweise schickt die Blase über die Nerven ein Signal an das Gehirn, wenn sie voll ist. Dann merkt man, dass man auf die Toilette gehen sollte. Einige Male am Tag schickt das Gehirn ein Signal zum Entleeren zurück an die Blase. Dann geht man zur Toilette, der Schließmuskel der Blase öffnet sich und der Ausdrückermuskel entleert die Blase.

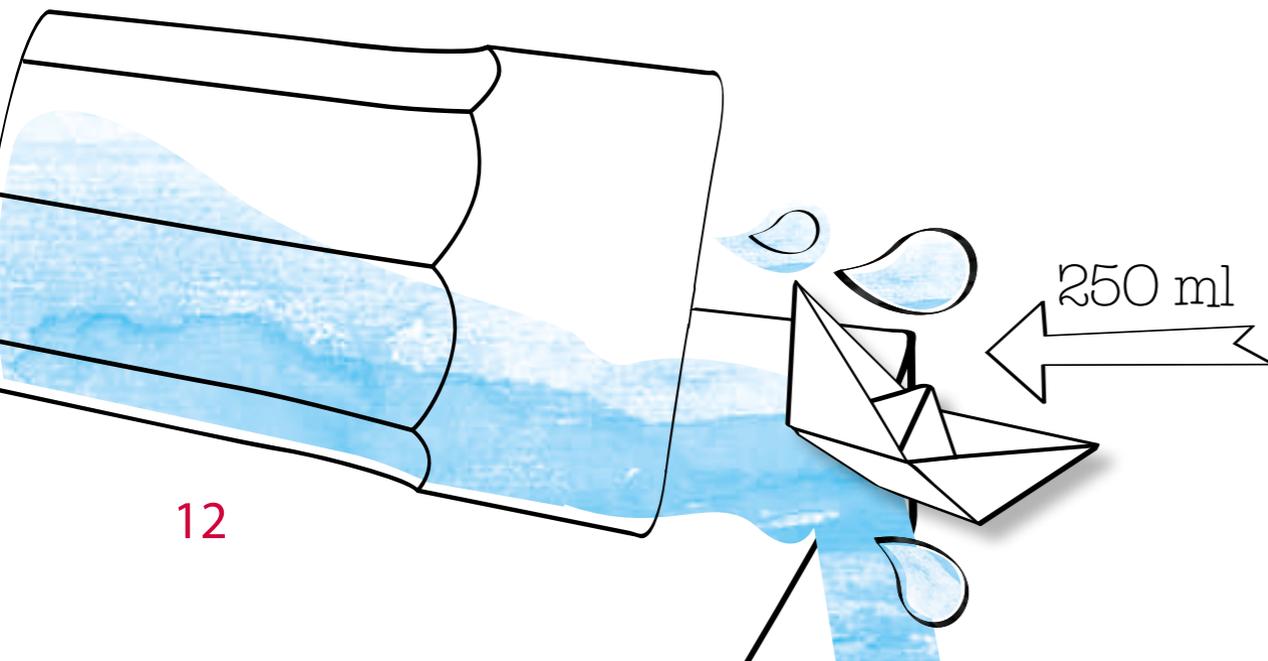


So ist es bei den meisten Menschen. Doch es gibt auch viele, bei denen das so nicht funktioniert. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe: Krankheiten, Verletzungen, Unfälle oder Störungen, die schon von Geburt an bestehen. Sie können dazu führen, dass der Körper den Urin nicht auf die übliche Weise loswerden kann.

Manchmal sind auch die Nerven geschädigt, mit denen das Gehirn Signale zur Blase schickt. Dann merkt man nicht, dass die Blase voll ist und geleert werden muss.

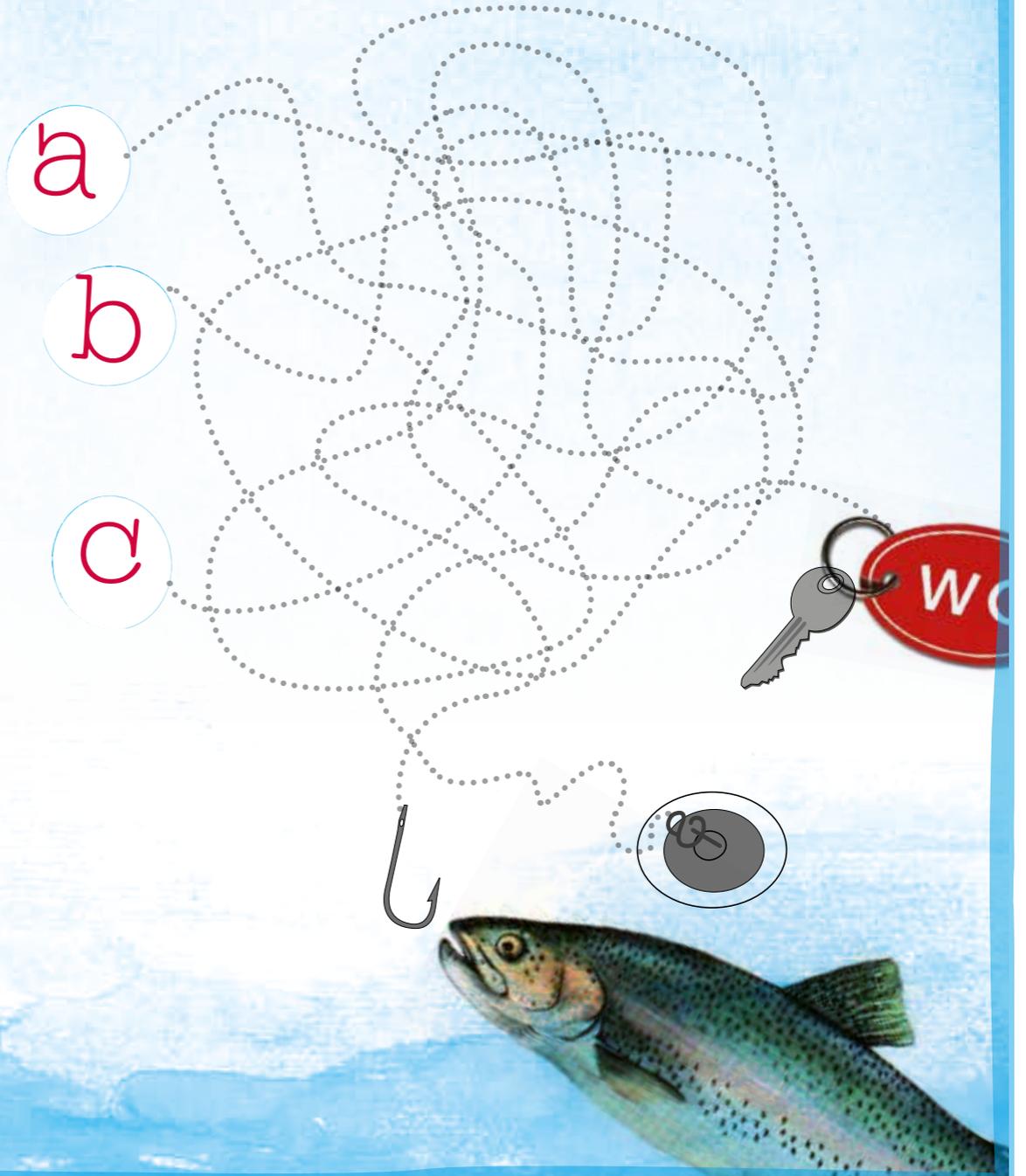


Je nach Alter und Größe eines Kindes passt unterschiedlich viel Urin in die Blase. Bei einem siebenjährigen Kind kann die Blase etwa $\frac{1}{4}$ Liter Urin aufnehmen. Das ist etwa so viel, wie in ein großes Trinkglas passt.



Finde die richtige Kette!

Mit welcher Kette kannst Du den Stöpsel ziehen?





Laura, 7 Jahre

Laura geht gerne mit ihrem Hund im Wald spazieren. „Das regelmäßige Katheterisieren stört mich inzwischen nicht mehr. Ich habe mich schnell daran gewöhnt.“

ISK: Hilfe für Deine Blase

Was kannst Du tun, wenn Pipi machen nicht funktioniert?

Damit Deine Blase trotzdem wieder leer wird und der gesamte Urin aus dem Körper kommt, kannst Du Dich katheterisieren. Die Ärzte sagen dazu „Intermittierender Selbstkatheterismus“ oder „ISK“ – das ist die Abkürzung dafür. Dieser komplizierte Begriff bedeutet, dass Du selbst mehrmals täglich mit einem speziellen Schlauch den Urin aus Deiner Blase fließen lässt. Der Schlauch, den man dazu verwendet, wird „Katheter“ genannt. Er wird durch die Harnröhre in die Blase geschoben. Dann kann der Urin durch den Katheter aus der Blase fließen. Wie genau das geht, zeigt Dir Dein Kontinenzberater von PubliCare.

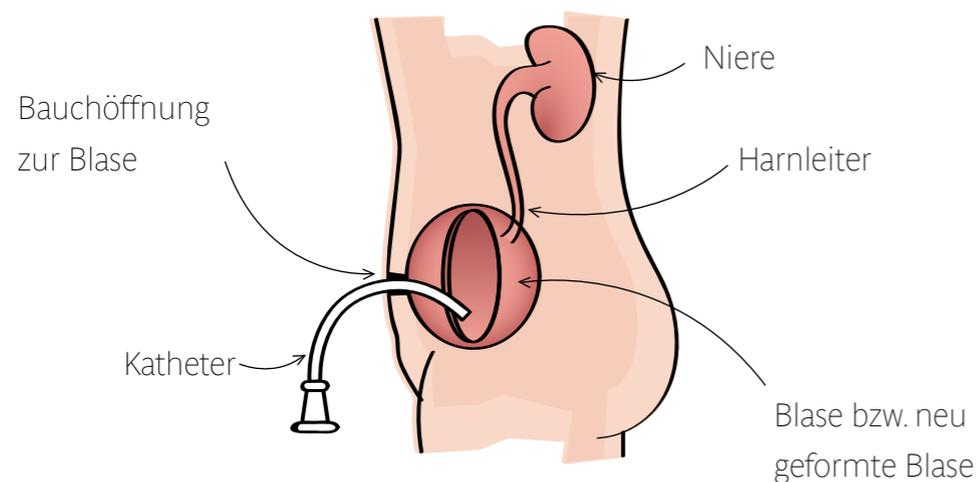
Wusstest Du, dass Menschen sich schon sehr lange katheterisieren? Bereits vor 3.000 Jahren im alten Ägypten haben Katheter den Menschen geholfen, ihren Urin aus dem Körper zu befördern! Damals wurden die Katheter allerdings aus Schilf (Papyrus) hergestellt.



Katheterisieren tut nicht weh! Zu Anfang muss man sich daran gewöhnen und braucht Hilfe dabei. Doch mit etwas Übung kannst Du immer mehr selbst machen und irgendwann geht es dann ganz ohne Hilfe von anderen.

Mitrofanoff-Stoma

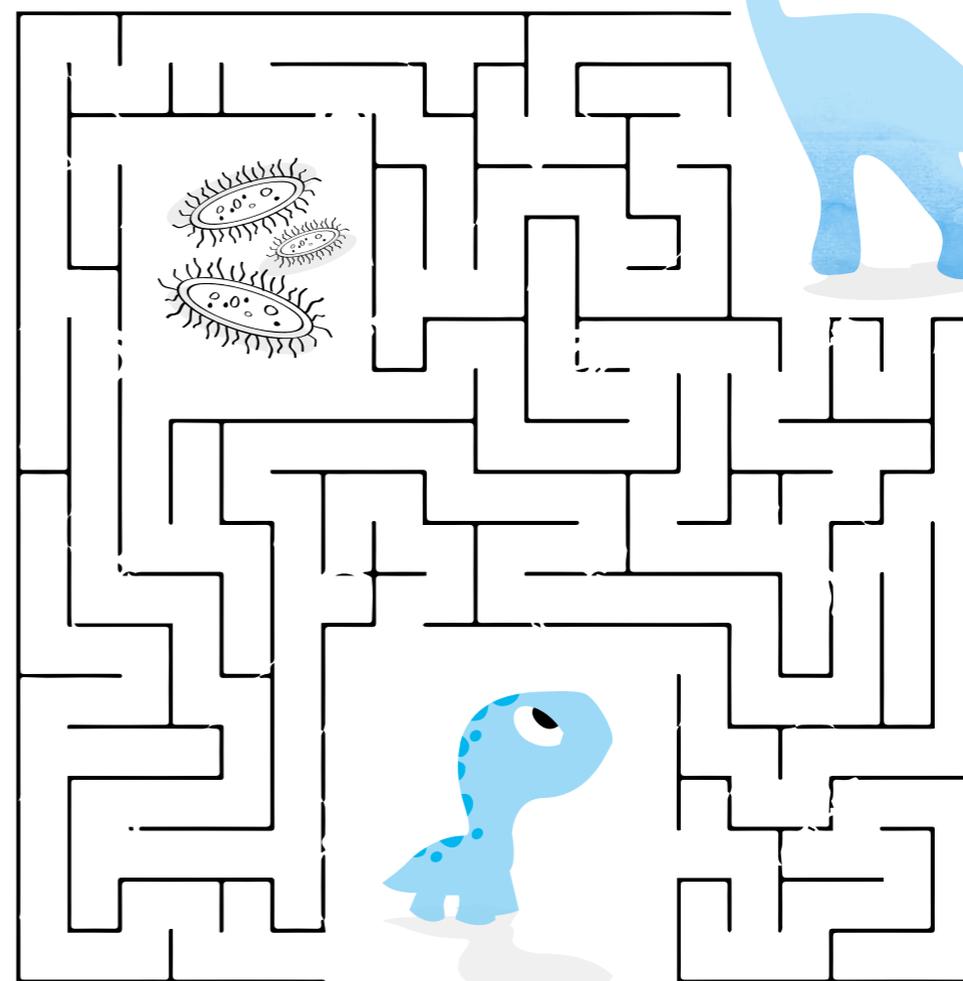
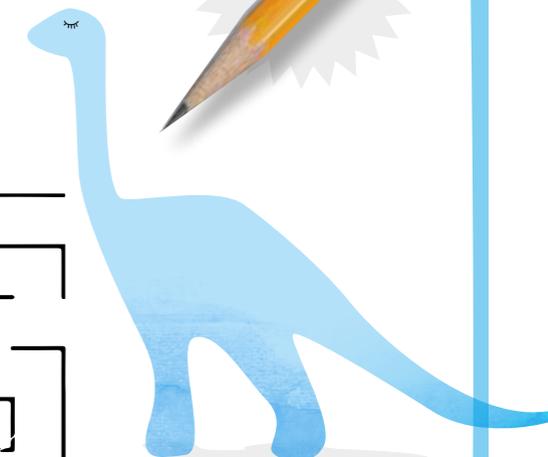
Manche Kinder haben zum Katheterisieren ein Mitrofanoff-Stoma. Das ist eine kleine Öffnung, die durch eine Operation im oder neben dem Bauchnabel in die Haut gemacht wird. Daran wird die Harnröhre im Bauch „angeschlossen“. Der Urin kann nun aus dieser Öffnung im Bauch hinausfließen, wenn man einen Katheter in die Öffnung steckt! Beim Katheterisieren durch das Mitrofanoff-Stoma gibt es einige Besonderheiten, die Du beachten solltest. Dein Arzt und Deine PubliCare-Beraterin erklären Dir ganz genau, wie das Katheterisieren mit Mitrofanoff-Stoma geht. Sie kannst Du auch immer ansprechen, wenn Du noch weitere Fragen hast.



Ein Mitrofanoff-Stoma ist nicht sichtbar! Deshalb ist es ganz wichtig, dass Kinder mit Mitrofanoff-Stoma immer einen Versorgungspass bei sich haben, wenn sie unterwegs sind!

Wie findet die Dino-Mama ihr Baby?

Zeichne den Weg zum Baby und meide die gefährlichen Keime.





Klara, 5 Jahre

„Das Pipi ging immer in die Hose und deshalb musste ich Windeln tragen.“

Saubere Sache - Hygiene im Bad

Bevor Du mit dem Katheterisieren beginnen kannst, ist Eines noch ganz wichtig: Sauberkeit und Hygiene!

Damit ist gemeint, dass der Ort, an dem Du Dich katheterisierst, also z. B. das Badezimmer oder die Toilette, sauber sein muss. Und auch Du und Dein Helfer sollten sauber gewaschene Hände haben, bevor das Katheterisieren beginnt. Weil der Katheter ja in das Innere Deines Körpers geschoben wird, könnten sonst Keime und Bakterien hineingelangen, die Krankheiten hervorrufen.

Wenn Du auf Reisen bist, nimm besser auch Desinfektionsmittel für die Toilettenbrille mit. Dann kannst Du vorher einmal drüber putzen und weißt, dass alles in Ordnung ist.



Wenn Du ein Rolli-Kind bist, solltest du die Griffe der **Rolliräder regelmäßig mit Desinfektionsmittel reinigen.**

Sauber Katheterisieren geht einfacher, wenn Du alle Dinge dafür vorher bereitlegst. Am besten geht das, wenn Du Dir einen Korb mit allen Materialien vorbereitest, der immer dort steht, wo Du am meisten katheterisierst. Ein Korb könnte also zu Hause im Bad stehen und ein anderer in dem Raum, den Du in der Schule zum Katheterisieren nutzt. Für unterwegs ist eine Tasche praktisch, die gepackt mit allen Materialien bereitliegt.

Du hast also ein Badezimmer, eine saubere Toilette und die Materialien zum Katheterisieren bereitliegen? Prima! Dann müssen noch Deine Hände sauber werden!

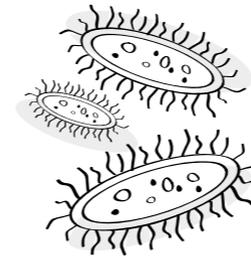
Wasche Dir vor jedem Katheterisieren Deine Hände sehr gründlich mit Wasser und Seife. Das musst Du auch machen, wenn sie gar nicht dreckig aussehen. Manchmal sieht man den Dreck nämlich gar nicht. Direkt vor dem ISK ist noch der Bereich rund um die Harnröhrenöffnung dran: Er sollte mit einem Schleimhautdesinfektionsmittel gesäubert werden!

Die Materialien, die Du zum ISK brauchst, sind steril verpackt. Das bedeutet, dass sie keine Keime tragen, die Krankheiten auslösen können. Damit das Material auch steril bleibt, solltest Du es beim Auspacken so wenig wie möglich berühren. Das geht am einfachsten, wenn Du die Verpackungen nur an den vorgesehenen Stellen öffnest.

Das Material darfst Du nur an den Stellen anfassen, die nicht mit Deinem Körper in Berührung kommen. Den Katheter solltest Du also nur am Ende anfassen oder mit einer speziellen Einführhilfe, die es für einige Katheter gibt.



Desinfektionsmittel sind dafür da, Keime unschädlich zu machen, die Krankheiten auslösen können. Doch man kann nicht für alle Bereiche das gleiche Desinfektionsmittel verwenden:



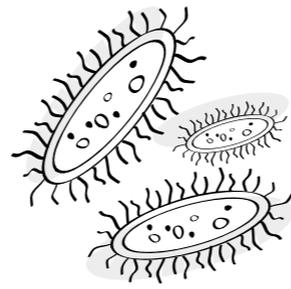
Für Gegenstände und Flächen nimmt man ein anderes Mittel als für die Hände. Und für die empfindliche Schleimhaut rund um Deine Harnröhre gibt es spezielle hautschonende Desinfektionsmittel. Achte darauf, immer das geeignete Desinfektionsmittel zu benutzen!

Infektionen

Manchmal kommt es vor, dass Krankheitskeime in die Harnwege oder die Blase gelangen und dadurch Entzündungen entstehen. Anzeichen dafür, dass Dein Harnwegsystem entzündet ist, können sein:

- ➡ das Gefühl, viel öfter als sonst die Blase entleeren zu müssen
- ➡ Urin geht in die Hose, ohne dass Du es vorher merkst
- ➡ Brennen beim Entleeren der Blase
- ➡ Blut im Urin
- ➡ trüber, verfärbter oder übel riechender Urin
- ➡ Schmerzen im Bauch oder im Lendenwirbelbereich
- ➡ Fieber
- ➡ Du fühlst Dich insgesamt schlapp, müde und unwohl

Wenn Du einige dieser Anzeichen bei Dir bemerkst, sag bitte Deinen Eltern Bescheid – sie können entscheiden, ob es sinnvoll ist, Deinen Arzt zu informieren!

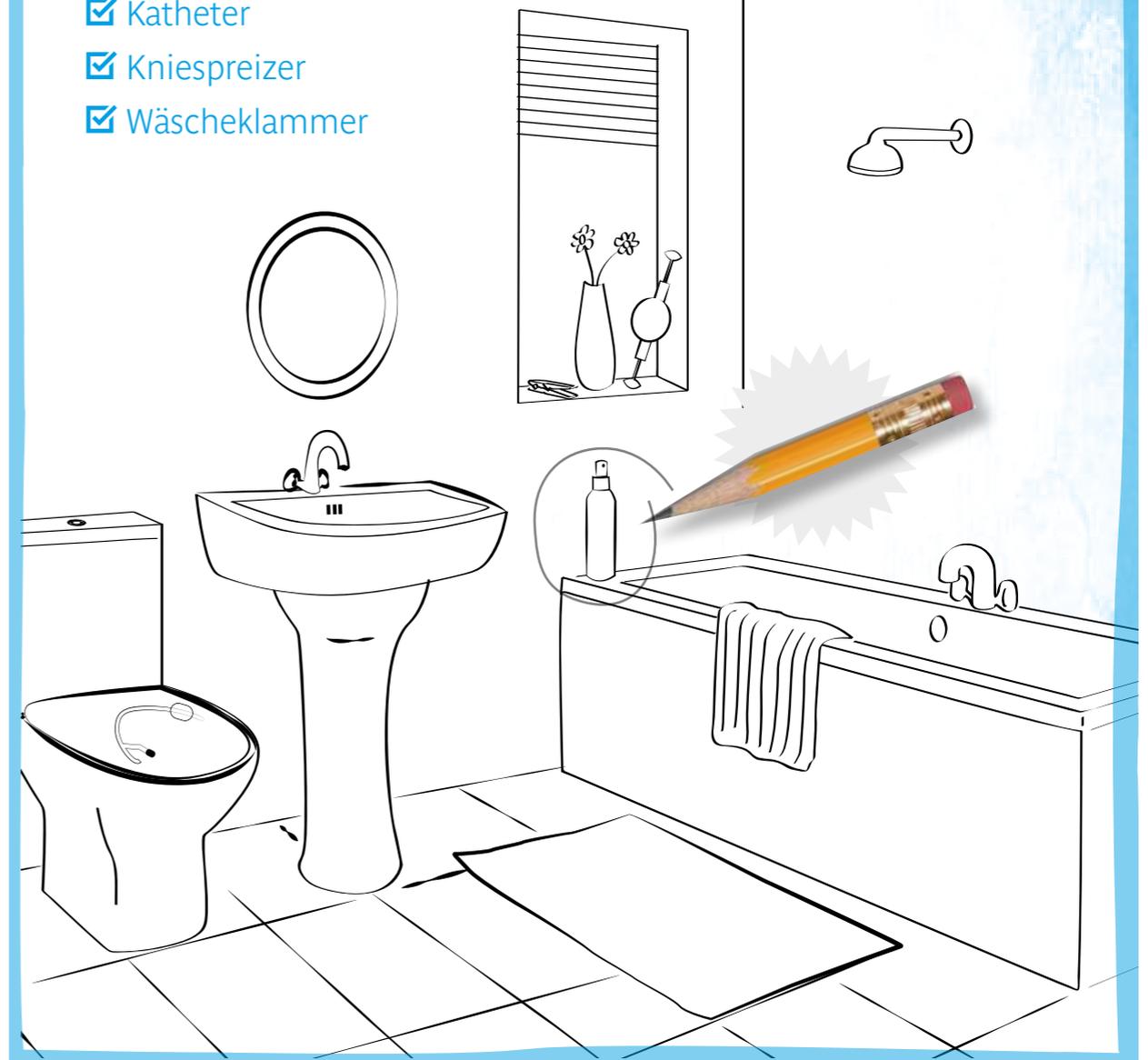


Du selbst kannst einiges dafür tun, dass Infektionen bei Dir keine Chance haben!

- ▶ Der ISK sollte sauber und hygienisch durchgeführt werden. So können Krankheitskeime, die Entzündungen hervorrufen, nur schwer in Deinen Körper gelangen!
- ▶ Wenn Du schon Deine Periode bekommst, solltest Du noch stärker auf Hygiene achten und Deinen Genitalbereich vor jedem ISK waschen. Wichtig ist, dass kein Blut auf den Katheter und damit in die Harnröhre gelangt. Am besten wechselst Du nochmal das Tampon oder legst etwas Toilettenpapier auf Deine Scheidenöffnung, bevor Du den Katheter einführst.
- ▶ Wenn noch ein Rest Urin in der Blase übrig ist, können sich Krankheitskeime gut vermehren und dadurch störend werden. Deshalb ist es wichtig, dass Deine Blase beim ISK vollständig leer wird. Am besten geht das, wenn Du Dir für den ISK Zeit nimmst. Zum Schluss solltest Du den Katheter langsam und Stück für Stück wieder herausziehen, so dass restlicher Urin noch herausfließen kann.
- ▶ Achte darauf, dass Du nach dem Schwimmen schnell trockene Kleidung anziehst, auch so vermeidest Du Harnwegsinfektionen.
- ▶ Trinken ist ein guter Schutz vor Infektionen: Keime, die bereits im Körper sind, werden dadurch einfach wieder „herausgespült“. Dafür solltest Du am Tag 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufnehmen und Deine Blase etwa vier bis sechs Mal täglich entleeren.

Finde alle Dinge, die Du zum Katheterisieren brauchst

- Desinfektionsmittel
- Katheter
- Kniespreizer
- Wäscheklammer





Jonna, 9 Jahre

„Am Anfang hatte ich etwas Angst vor dem Katheterisieren. Aber jetzt geht es fast schon ganz ohne Hilfe von meiner Mutter.“

Das kannst Du selbst! Anleitung zum ISK

Damit Deine Blase nicht zu voll wird, sollte sie etwa vier bis sechs Mal am Tag durch den ISK geleert werden – genauso oft wie andere zum „Pipi machen“ auf die Toilette gehen. Ganz genau sagt Dir Dein Arzt, wie oft und wann das Katheterisieren für Dich am besten ist.

Alles, was Du für den ISK benötigst, solltest Du Dir vorher griffbereit zurechtlegen:

1. Desinfektionsmittel zur Schleimhautdesinfektion
2. passende gebrauchsfertige Katheter
3. eventuell einen Kniespreizer
4. einen Spiegel
5. eventuell eine Wäscheklammer

Wenn Du Dir alles zurechtgelegt hast, kannst Du mit dem ISK beginnen!



Damit Du besser sehen kannst, wo Du den Katheter einführen musst, kannst Du einen normalen Spiegel unter die Toilettenbrille klemmen, bevor es mit dem ISK losgeht! Wenn Du Dein T-Shirt oder den Pulli mit einer Wäscheklammer hochklemmst, wird nichts nass, falls mal was spritzt.

So führst Du den Katheter richtig ein:

1.



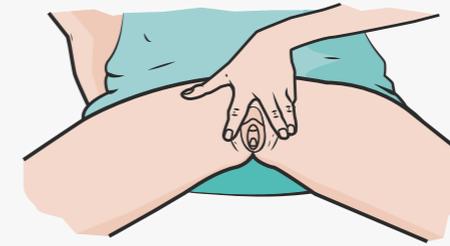
Bereite den Katheter nach Empfehlung des Herstellers vor. Achte darauf, ihn dabei nicht zu berühren. Wasche Deine Hände gründlich mit Wasser und Seife.

2.



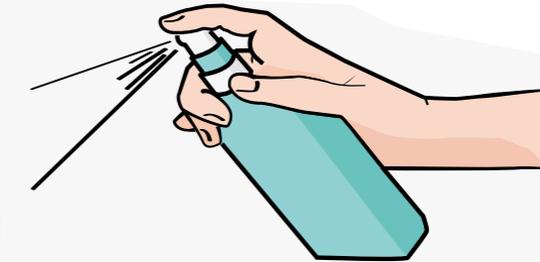
Nun bereite Dich selbst für den ISK vor und suche Dir eine bequeme Position für die Katheterisierung. Du kannst die Katheterisierung im Stehen oder auch im Sitzen durchführen. Pulli oder T-Shirt kannst Du mit einer Wäscheklammer hochklemmen, ein Kosmetikspiegel unter die Toilettenbrille geklemmt erleichtert Dir die Katheterisierung.

3.



Schiebe mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand die Schamlippen auseinander und ziehe sie ein wenig nach oben. Kannst Du Deine Harnröhre sehen? Wenn nicht, hilft Dir vielleicht ein Handspiegel, sie zu finden.

4.



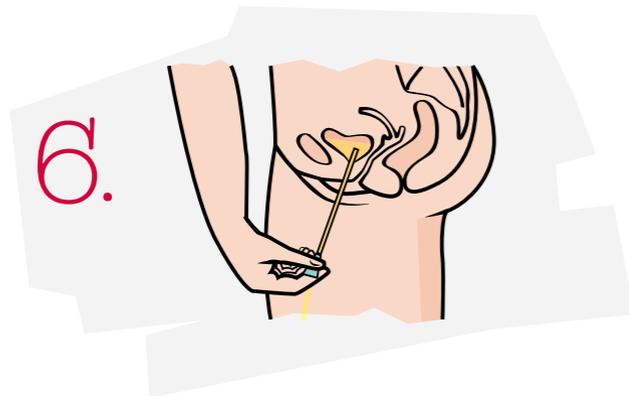
Reinige und desinfiziere den Harnröhreneingang von innen nach außen sowie die Scheide, dafür ist ein Schleimhautdesinfektionsmittel zu empfehlen.



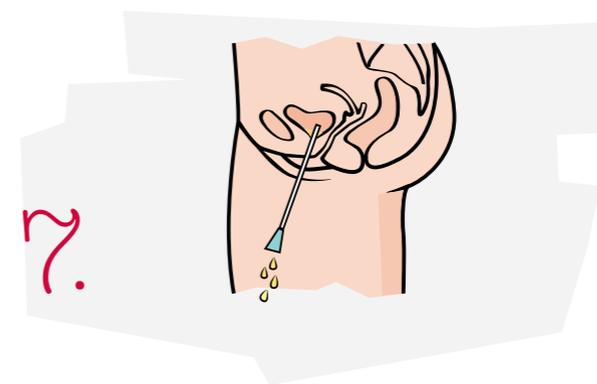
Mit einem Haargummi kannst Du üben, den Zeigefinger und den Mittelfinger zu spreizen.



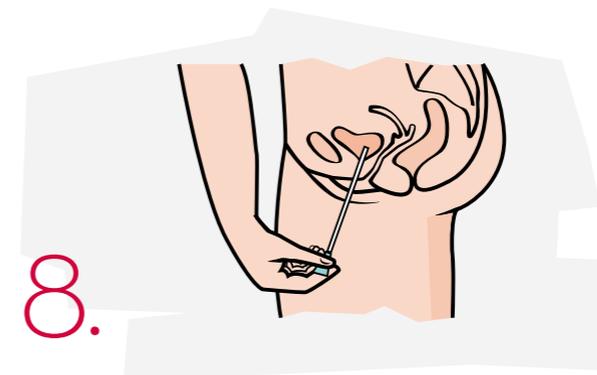
Nimm den Katheter aus der Verpackung. Bitte beachte, dass manche Katheter eine Aktivierungszeit benötigen. Nun schiebe mit der anderen Hand den Katheter langsam und vorsichtig in die Harnröhre hinein, bis Urin herausfließt. Anfangs kann das etwas unangenehm sein – mit der Zeit gewöhnt sich Dein Körper aber daran. Das Ende des Katheters sollte in die Toilette, einen Becher oder Urinbeutel gehen.



Wenn der Urin zu fließen beginnt, schiebe den Katheter noch ein bis zwei Zentimeter weiter, damit er richtig in der Blase platziert ist. Die Schamlippen kannst Du nun loslassen. Lass den Urin nun in aller Ruhe herausfließen, ein Kosmetikspiegel unter die Toilettenbrille geklemmt erleichtert Dir die Katheterisierung.



Wenn der Urin aufhört zu fließen, ziehe den Katheter ganz langsam und Stück für Stück wieder heraus. Das ist wichtig, damit auch der restliche Urin noch herausfließen kann und die Blase vollständig leer wird.



Wenn kein Urin mehr kommt, kannst du den Katheter langsam heraus ziehen. Knick am besten das Katheterende unterhalb des Stöpsels leicht ab, damit die letzten Urintropfen im Katheter bleiben.



Wirf den Katheter in den Müll und wasche Dir anschließend die Hände.

Und was, wenn ...

... der Katheter nicht in die Blase gelangt?

Wenn der Katheter sich nicht in die Blase schieben lässt oder dort nicht ankommt, hilft es häufig, kurz zu husten und dann noch einmal zu versuchen, den Katheter weiterzuschieben. Auch ein warmes Bad vor dem Katheterisieren kann nützlich sein. Sollte das Katheterisieren trotzdem nicht gehen, sprich mit Deinem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare oder wende Dich an Deinen Arzt.

... das Katheterisieren wehtut?

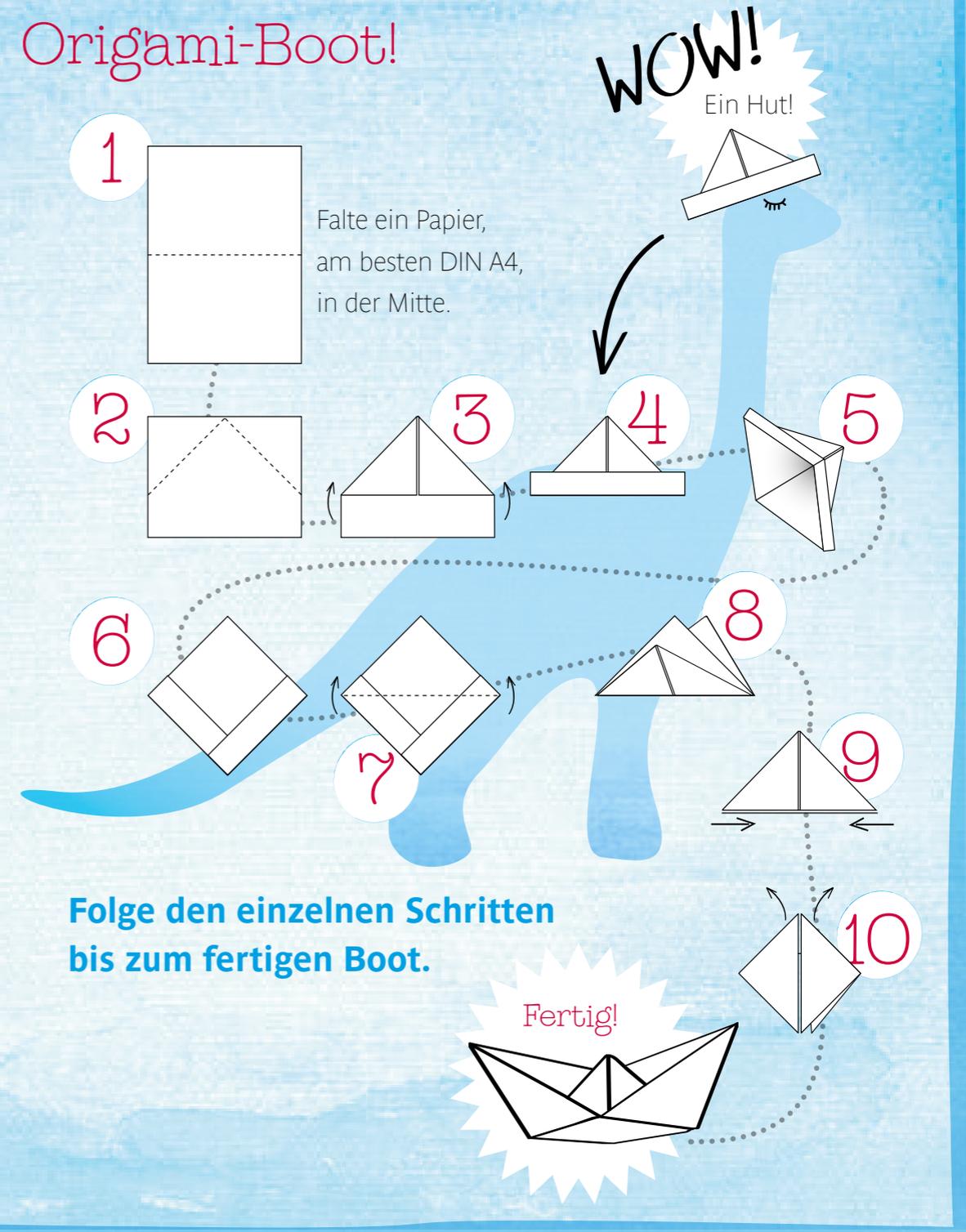
Katheterisieren ist anfangs etwas ungewohnt. Die Harnröhre kann zuerst auch noch empfindlich und der ISK etwas unangenehm sein – wehtun darf der ISK aber nicht!

Wenn das Katheterisieren schmerzt oder das unangenehme Gefühl sich mit der Zeit nicht bessert, sprich mit Deinem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare oder wende Dich an Deinen Arzt.

... Blut beim oder nach dem Katheterisieren austritt?

Ganz selten können beim Einschieben des Katheters Verletzungen der Schleimhaut entstehen. Hierdurch kann es zu leichten Blutungen beim oder nach dem ISK kommen. Wenn die Blutungen nicht schnell wieder aufhören, informiere sofort einen Erwachsenen und sprich mit Deinem Arzt.

Falte ein Origami-Boot!





Klara, 5 Jahre

„Ich spiele gerne mit anderen Kindern.
Am liebsten spiele ich mit meinen
Freundinnen fangen!“

Was Dich bewegt

Bewegst Du Dich gerne oder machst Du sogar Sport?

Bewegung tut gut – probier es aus! Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen oder Sport zu machen. Hauptsache, es macht Dir Spaß. Vielleicht hast Du Freunde oder Mitschüler, mit denen Du gemeinsam Sport machen kannst? Frag sie doch mal! Einige Schulen bieten nachmittags Sport-AGs an, in denen man sich austoben und verschiedene Sportarten ausprobieren kann. Außerdem gibt es auch Sportvereine und Rollisportgruppen, bei denen man mitmachen kann. Meistens kannst Du in Vereinen erst mal schauen, ob Dir der Sport gefällt, bevor Du Dich längerfristig dafür entscheidest.

Vielleicht hast Du Spaß an Rollisport? Oder wie wäre es, zu reiten? Auch Schwimmen oder Bewegungsspiele können viel Spaß machen und Handbike-Fahren ist genau das Richtige für sportliche Rollifahrer. Bevor Du mit dem Sport beginnst, solltest Du mit Deinem Arzt besprechen, ob die ausgewählte Sportart für Dich und Deinen Körper gut ist und was Du vielleicht beachten solltest.

Am Ende dieser Broschüre findest Du auch Adressen von Sportvereinen, die tolle Angebote haben.

Unterwegs sein ist toll!

Auf Reisen und im Urlaub kannst Du viel Neues erleben: andere Sprachen, unbekanntes Essen, tolle Landschaften, wie Menschen woanders leben. Du kannst Natur genießen, Städte erkunden, neue Menschen kennenlernen und vielleicht sogar neue Freunde gewinnen! Sicher ist es einfacher, wenn dann jemand dabei ist, der weiß, dass Du ISK machst, z. B. ein Freund oder eine Freundin.

Für das Katheterisieren unterwegs solltest Du gut vorbereitet sein: Packe zu Hause eine Tasche, die alle Materialien für den ISK in ausreichender Anzahl enthält. Auch Dein Katheter-Pass gehört dort hinein und auf Reisen sollte auch ein Desinfektionsmittel für die Toilettenbrille dabei sein. Diese Tasche kannst Du im Rucksack mitnehmen und immer dabei haben – egal, ob Du nur einen Nachmittag unterwegs bist oder längere Zeit in den Urlaub fährst.



Wenn Du als Rollikind auf Reisen bist, könnte der Euro-WC-Schlüssel für Dich interessant sein: Mit diesem Schlüssel kannst Du über 12.000 behindertengerechte öffentliche Toiletten in ganz Europa nutzen!

In der Broschüre „Der Locus“ sind die Standorte dieser Toiletten verzeichnet. Mehr Infos zum kostenpflichtigen Euro-WC-Schlüssel bekommen Du und Deine Eltern unter www.cbf-da.de oder sprich Deinen persönlichen Ansprechpartner von PubliCare darauf an.

Ich packe meinen Koffer ...



Dieses Spiel kann man auf Autoreisen mit der Familie spielen und gleichzeitig könnt Ihr gemeinsam prüfen, ob Ihr für Deine Versorgung an alles gedacht habt.

Jemand beginnt und sagt z. B.: „Ich packe meinen Koffer und lege Desinfektionsspray hinein.“ Der nächste Mitspieler muss sich das Genannte vom vorherigen Spieler merken und seinen eigenen Begriff hinzufügen: „Ich packe meinen Koffer und lege Desinfektionsspray und einen Waschlappen hinein.“ Der dritte Mitspieler legt dann Desinfektionsspray, einen Waschlappen und z.B. einen Katheter hinein. Mit jedem Spieler kommt ein weiterer Begriff ins Spiel. Natürlich könnt Ihr auch Begriffe verwenden, die nichts mit dem Thema ISK zu tun haben.

Ihr müsst darauf achten, dass die Begriffe in der richtigen Reihenfolge genannt werden. So wird es von Spieler zu Spieler und Runde zu Runde schwieriger, sich alles zu merken. Zählt ein Mitspieler einen falschen Begriff auf, vergisst er einen Begriff oder verwechselt er die Reihenfolge, so scheidet er aus.

Am Ende bleibt der Mitspieler mit dem besten Gedächtnis über und gewinnt das Spiel.





Jonna, 8 Jahre

„Die Kinder in meiner Klasse wissen, dass ich nicht alleine Pipi machen kann. Meine Mutter kommt in die Schule, um mir beim Katheterisieren zu helfen. Ich katheterisiere alle vier Stunden, auch nachts, damit nichts schiefgeht.“

Und in der Schule? Kein Problem!

Wenn Du in die Schule gehst, muss auch dort Deine Blase geleert werden.

Nach Möglichkeit sollte dafür ein eigener Toilettenraum eingerichtet sein, so dass Deine Materialien immer dort liegen können, die Toilette sauber ist und Du nicht gestört wirst. Zusammen mit Deinen Lehrern können Du und Deine Eltern überlegen, welche Möglichkeit es hierfür an Deiner Schule gibt. Vielleicht gibt es eine Behindertentoilette oder Du kannst eine Toilette benutzen, die bisher für die Lehrer reserviert ist?

In manchen Schulen gibt es sogar spezielle Betreuer oder sogenannte Integrationshelfer, die Dich dabei unterstützen, alles so einzurichten, dass auch in der Schule der ISK gut klappt. Manchmal kann auch eine Mitarbeiterin vom Pflegedienst zu Dir in die Schule kommen und beim Katheterisieren helfen, bis Du auch dort den ISK sicher alleine durchführen kannst.



Wer darf es wissen – und wer nicht?

Diese Frage solltest Du ganz in Ruhe für Dich klären! Deine Lehrer sollten wissen, dass Du katheterisierst. Denn dann können sie viele Dinge besser verstehen und Dir in schwierigen Situationen helfen. Vielleicht kannst Du auch gemeinsam mit Deinem Lehrer die Kinder in der Klasse darüber informieren, wie der Urin aus Deinem Körper kommt.

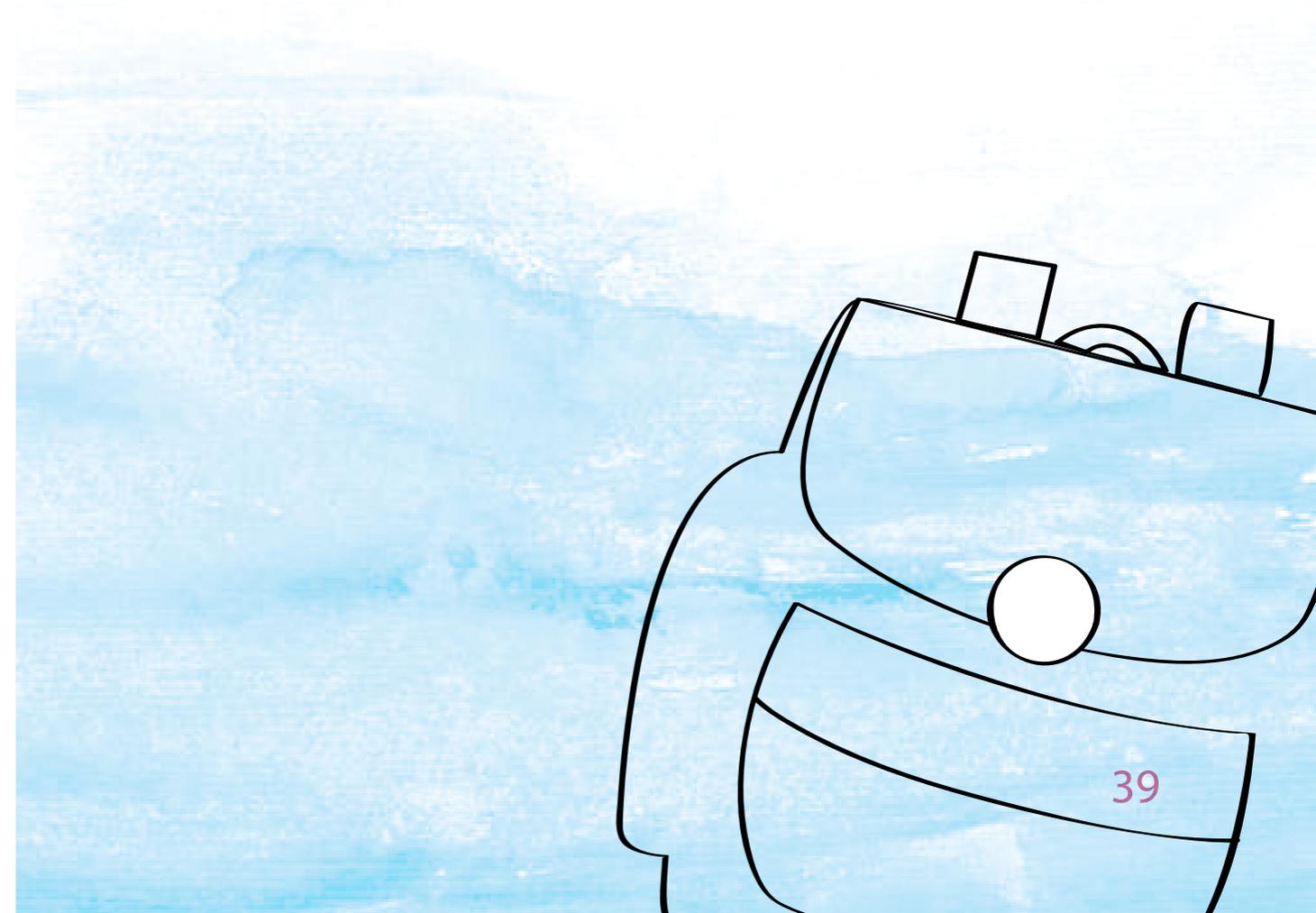
Du kannst Dich aber auch dafür entscheiden, in Deiner Klasse nur zu erzählen, dass Pipi machen bei Dir auf eine besondere Art funktioniert. Oder Du erzählst es nur Deinen Freunden. Alles ist in Ordnung – es ist Deine Entscheidung!

Sollte es mal Kinder geben, die komisch darauf reagieren, dass Du katheterisierst, sprich darüber mit Deinen Eltern, den Lehrern oder dem Integrationshelfer Deiner Schule. Gemeinsam findet Ihr sicher einen Weg, damit umzugehen.



Viele Menschen können ihren Urin nicht auf dem üblichen Weg loswerden und katheterisieren sich deshalb! Katheterisieren ist eigentlich nur eine andere Art, Pipi zu machen!

In der Schule ist einiges anders als zu Hause. Vielleicht ist dort nicht so viel Zeit und Ruhe, um den ISK durchzuführen oder Du selbst kannst Dich dort nicht so richtig auf das Katheterisieren einstellen. Hole Dir Hilfe, wenn der ISK in der Schule für Dich schwierig ist! Überlege mit Deinen Eltern und Lehrern, welche Änderungen die Situation verbessern können: Für Rollikinder gibt es beispielsweise Hosen, die besonders gut für den ISK geeignet sind, weil sie an den nötigen Stellen einfach geöffnet werden können. Vielleicht kann auch der Raum, in dem Du den ISK durchführst, passender gestaltet werden oder es ist hilfreich, die Zeiten für den ISK ein wenig zu verlegen, damit Du mehr Ruhe dafür hast. Sicher sind viele Veränderungen möglich, die dazu beitragen, dass der ISK in der Schule gut gelingt!





Laura, 7 Jahre

„Am liebsten esse ich Pizza und trinke Kakao. Wenn ich mal alleine sein will und Ruhe brauche, dann sage ich das einfach – die meisten Leute verstehen das.“

Was Dir guttut

Kennst Du das auch? Das Leben ist schön – doch manchmal wollen Dinge einfach nicht so richtig gelingen und alles ist anstrengend! Was kannst Du dann tun?

Du machst den ISK und trotzdem ist Deine Hose immer wieder nass?

Sprich darüber mit Deinem Arzt oder dem Kontinenzberater! Es könnte sein, dass das an der Situation in Deinem Darm liegt und dort z. B. eine Verstopfung besteht, die gegen die Blase drückt! Damit Du eine Verstopfung gar nicht erst bekommst, ist es wichtig, ausreichend zu trinken!

Auch ein Training Deiner Beckenbodenmuskulatur durch Physiotherapie kann hilfreich sein. Wenn bei Dir eine neurogene Blasenfunktionsstörung besteht, ist eine Unterstützung der Beckenbodenmuskulatur durch Krankengymnastik richtig und empfehlenswert. Ganz wichtig hierfür: Es gibt tolle Beckenbodenentspannungsübungen, die Du bei einem Physiotherapeuten lernen kannst, um Deine Beckenbodenmuskulatur zu trainieren – am besten fragst Du Deinen Arzt und sprichst dann mit einem Physiotherapeuten darüber.

Du bekommst oft Harnwegsinfekte?

Dann schau noch mal gemeinsam mit einer Vertrauensperson, z. B. Deiner Mutter, ob beim Katheterisieren noch mehr Hygiene möglich ist! Vielleicht hast Du aber auch nicht genug Ruhe und Zeit beim ISK? Dann kann es guttun, eine Entspannungsübung zu machen, bevor Du mit dem ISK beginnst, oder währenddessen ruhige Musik zu hören. Ausreichend zu trinken hilft zusätzlich, schon vorhandene Keime aus dem Körper zu spülen. Sprich auch mit Deinem Arzt und Deinem Kontinenzberater darüber.



Viel trinken ist wichtig! Diesen leckeren Cocktail kannst Du selbst mixen – probiere ihn doch mal aus!

Hier ist das Rezept: ½ Glas Multivitaminsaft
½ Banane
Mineralwasser
eventuell Eiswürfel

Gib den Multivitaminsaft in einen hohen Becher und die halbe Banane dazu. Püriere beides mit einem Pürierstab. Fülle den Cocktail in ein Glas und gieße Mineralwasser dazu, Strohhalm rein – fertig!

Mit Eiswürfeln wird dieser Cocktail richtig cool!

Den Cocktail kannst Du auch mit Deinem Lieblingsobst und Multivitaminsaft mixen.



Manchmal ist Dir alles zu viel und zu anstrengend?

Dann ist es Zeit für mehr Ruhe! Du musst nicht alles schaffen – nimm Dir Zeit. Manche Dinge können auch mal warten und vielleicht hast Du Dir auch ein bisschen zu viel vorgenommen? Eine Traumreise oder eine Entspannungsübung könnte jetzt genau das Richtige für Dich sein! Hier findest Du mehrere Möglichkeiten, Dich zu entspannen – such Dir aus, was Du am liebsten magst. Entspannung geht am besten an einem ruhigen Platz, an dem Du Dich wohl fühlst und ungestört bist.

DER KLEINE DINO

Stell Dir vor, was der kleine Dino manchmal macht, wenn er aufgeregt ist. Komm, mach einfach mal, was der kleine Dino dann macht! Der kleine Dino steht einfach ein Weilchen da und lauscht. Er steht ganz still, die Beine fest auf dem Boden, die Augen geschlossen. Er atmet tief ein und langsam wieder aus ... tief ein und langsam wieder aus ... ruhig ein und ruhig wieder aus ... er macht ein Weilchen lang nichts, er achtet nur genau auf alles, was um ihn herum passiert. Er steht nur da und atmet ruhig ein und aus und achtet auf seine Umgebung ... Jetzt macht er die Augen wieder auf und achtet noch ein kleines Weilchen nur auf seine Umgebung.

LUFT ANHALTEN

Diese Übung kannst Du ganz einfach mal zwischendurch machen:

- ganz langsam einatmen, nur ein Atemzug, zähle dabei in Gedanken langsam bis 10
- die Luft anhalten, zähle dabei wieder langsam bis 10
- atme dann langsam wieder aus, zähle dabei bis etwa 10

Mach diese Übung drei bis vier Mal hintereinander. Danach ist Deine Atmung ruhiger und Du bist entspannter.

MEERATMEN

Stell Dir eine Meeresküste vor, nach Deiner Fantasie, oder eine, an der Du schon mal warst. Wellen laufen den Strand hinauf, wieder und wieder ...

Stell Dir eine Welle vor, wie sie den Strand hinaufläuft – und wieder zurückspült ins Meer. Die nächste Welle rollt über sie ...

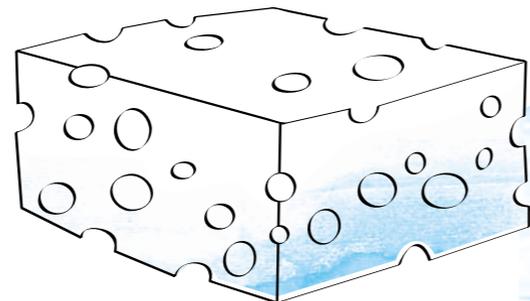
Du hörst das Brausen der Wellen. Du spürst die Kraft darin, die ruhige Kraft des Meeres ...

Achte auf Deinen Atem. Bei jedem Atemzug hörst Du eine Welle des Meeres. Zwischen den Atemzügen ist Stille – ruhig, lebendig, klar ...

Achte so einfach auf Deinen Atem – und auf die Wellen des Meeres ...

Achte darauf, wie bei jedem Atemzug die Ruhe und Kraft des Meeres in Dich hineinströmen. Bei jedem Atemzug strömen Ruhe und Kraft in Dich ...

Du spürst die Ruhe tief in Dir wachsen – Du spürst die Kraft tief in Dir wachsen – im Strom Deines Atems ...



Malwettbewerb: So geht's mir richtig gut!

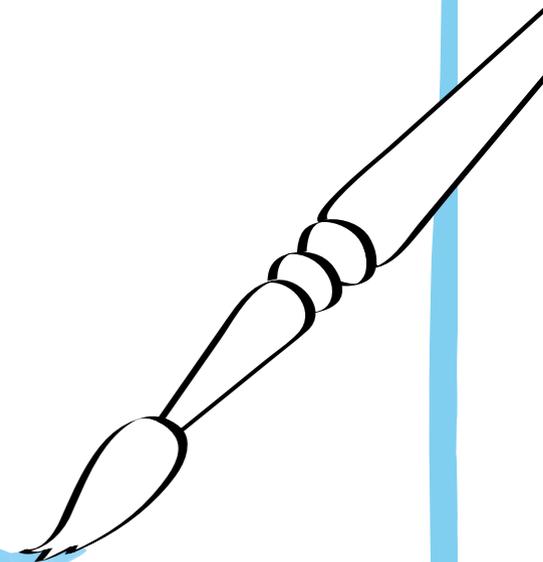
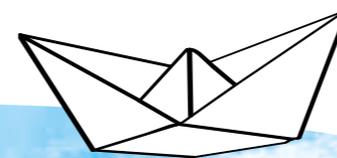
Male ein Bild von einer Situation, in der es Dir richtig gut geht und schicke uns das Bild per Post oder gib es Deiner PubliCare-Kontinenzpflegerin mit!

Einmal pro Schuljahr verlosen wir unter allen Bildermalern tolle Preise!

Viel Spaß beim Malen!

Unsere Adresse:

PubliCare GmbH
ISK Malwettbewerb
Am Wassermann 20-22
50829 Köln



Was bedeutet das? Schwierige Wörter einfach erklärt

Hier findest Du Erklärungen für Wörter, die beim Thema ISK häufig genutzt werden:

BLASE ➡ In diesem Organ unseres Körpers wird der Urin gespeichert.

CHARRIÈRE (CH) ➡ So nennt man das Maß für den Außendurchmesser von Kathetern: 3 Charrière (ausgesprochen: „Scharriär“) sind so viel wie ein Millimeter.

DESINFEKTIONSMITTEL ➡ Diese Flüssigkeit macht Keime wie Bakterien oder Viren unwirksam. Das ist wichtig, denn Keime können Krankheiten auslösen.

DETRUSOR ➡ So heißt der Ausdrückermuskel, der die Blase entleert, auf Latein.

HARN ➡ Das ist ein anderes Wort für Urin oder Pipi.

HARNLEITER ➡ Über den Harnleiter gelangt der Urin von der Niere zur Blase.

HARNRÖHRE ➡ Die Harnröhre ist der Kanal, durch den der Urin von der Blase aus dem Körper gelangt.

HARNWEGE ➡ Über die Harnwege wird der Urin in die Blase transportiert, dort gespeichert und dann ausgeschieden. Zu den Harnwegen gehören das Nierenbecken, die Blase, die Harnleiter und die Harnröhre.

HARNWEGSINFEKTION ➡ So nennt man die Entzündung der Harnwege.

INFEKTION ➡ Damit ist das Eindringen und Vermehren von Krankheitskeimen gemeint, z. B. von Bakterien oder Viren. Durch eine Infektion können Krankheiten entstehen.

ISK ➡ Das ist die Abkürzung für „Intermittierender Selbstkatheterismus“. ISK bedeutet, dass man den Urin in regelmäßigen Zeitabständen mit einem Katheter aus der Blase herausfließen lässt.

KATHETER ➡ So heißt der Kunststoffschlauch, mit dem der Urin aus der Blase geleitet wird.

MIKTION ➡ Dieses Wort bedeutet *Pipi machen* oder *Urinlassen*.

NIEREN ➡ Die Nieren sind die Organe in unserem Körper, die das Blut filtern. Normalerweise hat jeder Mensch zwei Nieren.

RESTHARN ➡ So nennt man Urin, der in der Blase zurückbleibt, obwohl man sie geleert hat.

STERIL ➡ Wenn etwas steril ist, dann ist es frei von Keimen.

SYMPTOM ➡ Das ist ein Zeichen, aus dem man etwas erkennen kann. Halsweh kann z. B. ein Symptom für eine Erkältung sein.

URETHER ➡ Das ist der medizinische Fachbegriff für den Harnleiter.

URETHRA ➡ Dies ist das lateinische Wort für Harnröhre.

ZYSTITIS ➡ Das ist ein anderes Wort für Blasenentzündung.



In der Medizin gibt es viele komplizierte Wörter. Sag Bescheid, wenn Dir jemand etwas erklärt, das Du nicht verstehst! Er kann es dann mit anderen Worten noch einmal sagen.



Wo Du weitere Informationen findest

Möchtest Du Dich weiter informieren? Dafür findest Du hier einige Adressen. Schau doch mal zusammen mit Deinen Eltern, welche davon für Dich interessant sein können.

Selbsthilfegruppen

WWW.ASBH.DE

Die Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e. V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Spina bifida und/oder Hydrocephalus, ihre Angehörigen und Freunde.

WWW.SBHC-NRW.DE

Homepage der Selbsthilfe Spina bifida und Hydrocephalus in Nordrhein-Westfalen e. V. mit vielen Infos und Möglichkeit zu gemeinsamen Aktivitäten.

WWW.SOMA-EV.DE

SoMA e. V. vertritt Eltern von Kindern und Erwachsene, bei denen eine anorektale Fehlbildung oder Morbus Hirschsprung diagnostiziert wurde.

Unterwegs sein

WWW.YAT-REISEN.DE

YAT Reisen ist Anbieter von Reisen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Handicaps.

Sport

WWW.BSGK.DE

Dies ist die Homepage der Behinderten-Sportgemeinschaft Köln e. V.

WWW.DBS-NPC.DE

Über die Seite des Deutschen Behindertensportverbandes gelangt man auf die Seiten der Landesverbände. Dort gibt es auch viele Informationen zu Sport für Rollkinder und Vereine in Deiner Nähe.

WWW.MHFC2001.DE

Beim Mülheimer Hobby- und Freizeit-Club zur Integration behinderter Menschen gibt es viele Sportangebote und Freizeitaktivitäten.

HTTP://WEB.RBC-KOELN99ERS.DE/NACHWUCHS/

Hier wird Nachwuchs für den Rollstuhlbasketball in Köln gesucht! Oder man kann bei Spielen der 1. Bundesliga-Mannschaft Köln 99er zuschauen.

WWW.ROLLIKIDS.DE

Auf diesen Seiten gibt es Infos zu Rollisportgruppen in Deiner Nähe und zu vielen unterschiedlichen Sportarten für Rollikids.

WWW.RSVLAHDILL.DE

Der Rollstuhlverein Lahn-Dill hat ein spezielles Förderprogramm für die Rolli-Jugend. Ziel ist es, Kinder mit Handicap, aber auch Fußgänger-Kinder an den Wettkampfsport Rollstuhl-Basketball so professionell wie möglich heranzuführen.

WWW.TV-SCHIEFBAHN.DE/INTEGRATIV.HTML

Der TV-Schiefbahn 1899 e.V. in Willich bietet Sport in integrativen Gruppen für Kinder mit und ohne Handicap ab vier Jahren.

Weitere Infos

WWW.DMSG.DE

Die Homepage des Bundesverbandes der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft beinhaltet auch das Jugendportal „Ich habe MS“ mit vielen hilfreichen Infos.

WWW.KONTINENZ-GESELLSCHAFT.DE

Auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft finden sich zertifizierte Kontinenz- und Beckenbodenzentren und zertifizierte ärztliche Beratungsstellen. Über das Bestellformular auf der Website oder per Brief können außerdem kostenfrei Informationsmaterialien angefordert werden: Deutsche Kontinenz Gesellschaft, Friedrichstraße 15, 60323 Frankfurt.

WWW.REHAKIDS.DE

In diesem Forum für Eltern behinderter Kinder gibt es auch einen Flohmarkt, auf dem rollstuhlgerechte Kleidung und andere nützliche Dinge angeboten werden.

WWW.REHAKIND.COM

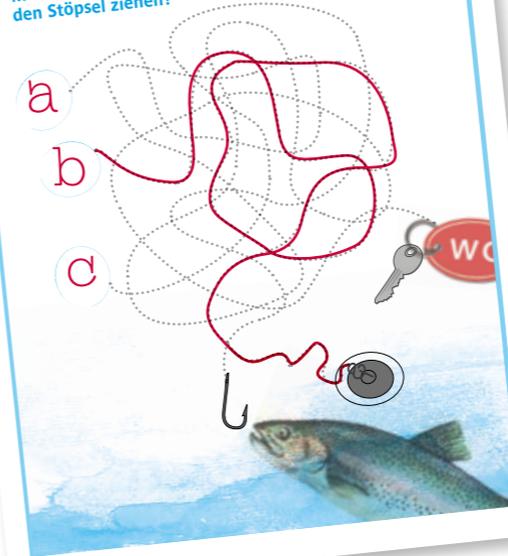
Die Internationale Fördergemeinschaft Kinder- und Jugendrehabilitation e.V. setzt sich für die speziellen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen mit Handicap ein. Die Homepage enthält viele Informationen hierzu.

Auflösung

S. 17

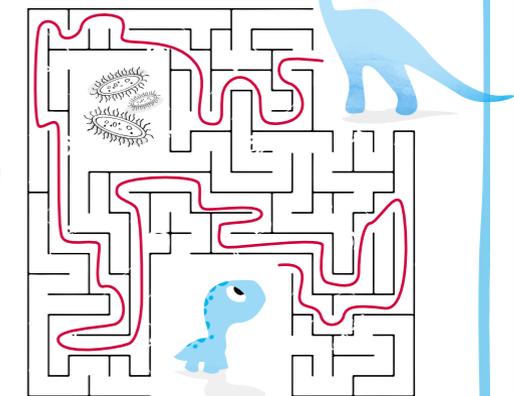
S. 13

Finde die richtige Kette!
Mit welcher Kette kannst Du den Stöpsel ziehen?



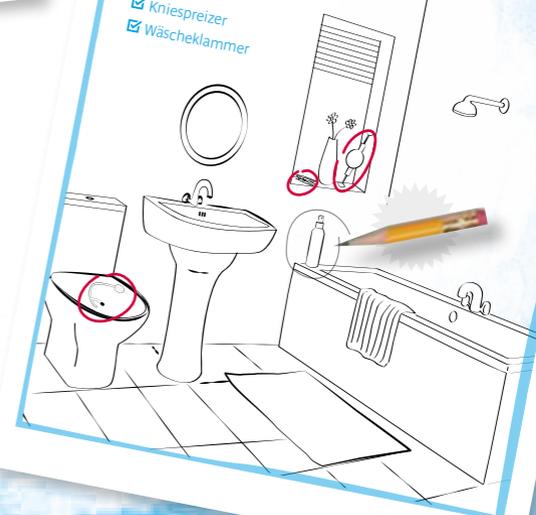
Wie findet die Dino-Mama ihr Baby?

Zeichne den Weg zum Baby und meide die gefährlichen Keime.



Finde alle Dinge, die Du zum Katheterisieren brauchst

- Desinfektionsmittel
- Katheter
- Kniespreizer
- Wäscheklammer



S. 23

Auf dem eingelegten Poster sind ein paar wichtige Infos für Deine Eltern zusammengefasst. Auf der Poster-Rückseite findest Du die Anleitung zum ISK aus der Broschüre. Vielleicht hilft es Dir, dieses Poster im Badezimmer aufzuhängen?



Herausgeber:

PubliCare GmbH | Am Wassermann 20 – 22 | 50829 Köln

Redaktion und Gestaltung:

art tempi communications gmbh, Köln

Bildnachweise:

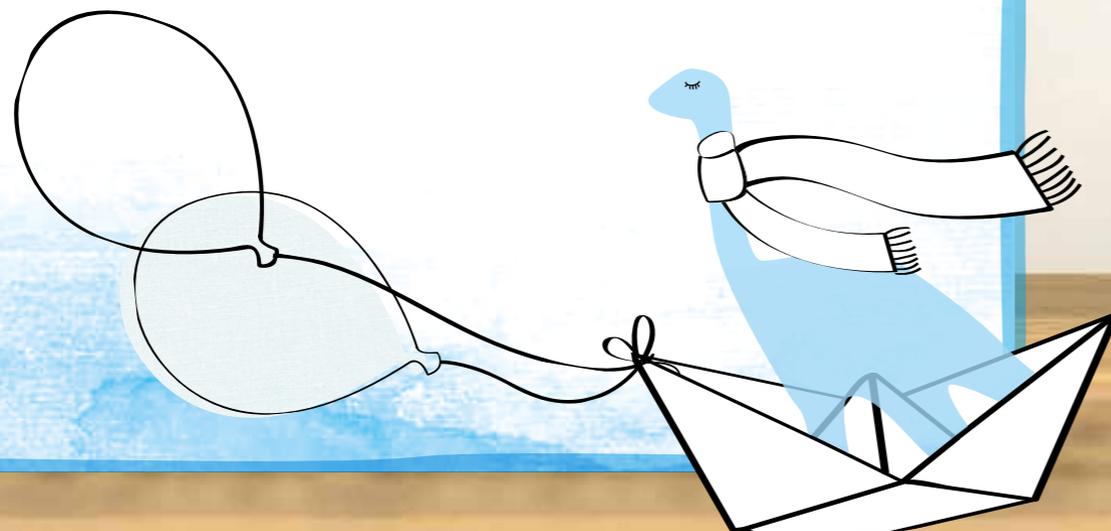
Kinder-Portraits: Jan Tepas Fotografie, S.2: [picsfive/fotolia.com](https://www.fotolia.com/picsfive/),
S.46: [donatas1205/fotolia.com](https://www.fotolia.com/donatas1205/), [LeitnerR/fotolia.com](https://www.fotolia.com/LeitnerR/), S.35: [aiisha/fotolia.com](https://www.fotolia.com/aiisha/)

Das kannst Du selbst!

Mit dieser Broschüre erhalten Kinder altersgerechte Informationen rund um das Thema Intermittierender Selbstkatheterismus (ISK). Gleichzeitig finden sie Unterhaltsames und lernen andere Kinder kennen, die sich selbst katheterisieren und persönliche Hinweise dazu geben.

Das Maskottchen „Dino“ ergänzt mit seinen Tipps die Informationen dieser Broschüre. So können Kinder einen sicheren und selbständigen Umgang mit dem Katheterisieren finden.

**Diese Broschüre ist empfohlen
für Mädchen im Alter von 5 – 10 Jahren.**



Das kannst Du selbst!

**Eine Broschüre rund
um das Thema ISK**



Empfohlen für Mädchen von
5 bis 10 Jahren