





## Self Catheterization – Female

Intermittent self-catheterization (also known as ISC) is a basic procedure that empties urine from the bladder. It can be carried out safely at home, work, or when traveling so quality of life is not restricted. While your clinician is your best resource on ISC, this simple handout is intended to provide information and support as you learn to take back control of your bladder management.

<p><b>Step One:</b></p> <p>Relax and take your time when catheterizing. Follow your physician's orders for catheterization frequency. Wash your hands with soap and water.</p> 	<p><b>Step Two:</b></p> <p>Wash your labia (going front to back) three (3) times using a fresh antiseptic towelette or baby wipe EVERY time.</p> 
<p><b>Step Three:</b></p> <p>Lubricate the tip of the catheter. <b>Do not use petroleum jelly.</b> Apply a water soluble lubricant to the first two (2) inches of catheter. (If using a hydrophilic catheter there is no need for additional lubrication).</p> 	<p><b>Step Four:</b></p> <p>While sitting on toilet (or standing above it with one leg up), gently &amp; slowly slide the tip of the catheter into urethra. If needed, use a small mirror to find urethral opening. <b>DO NOT</b> force the catheter, remember stay relaxed &amp; breathe deeply.</p> 
<p><b>Step Five:</b></p> <p>Gently slide catheter into your urethra until urine begins to flow from catheter. Remember relax and breathe, do not force catheter into bladder.</p> 	<p><b>Step Six:</b></p> <p>As soon as urine begins to flow from catheter let the urine drain straight into toilet or container. Lean downwards 1 or 2 times to empty all urine from the bladder.</p> 
<p><b>Step Seven:</b></p> <p>When urine stops flowing, remove the catheter with a slow, rotating motion to allow further urine release by repositioning eyelets of catheter. If urine begins to flow again, pause to allow complete emptying.</p> 	<p><b>Step Eight:</b></p> <p>Once urine stops flowing, pinch the end of catheter (so no dripping occurs) and fully remove catheter. <b>Throw used catheter into the trash.</b> Do not wash and reuse your catheter as studies have shown this can increase the risk of infection. Always remember to wash your hands again when finished!</p> 









For **EDUCATIONAL PURPOSES ONLY**, please call your doctor if you: -have trouble inserting catheter -  
 -have signs of infection (ex. Burning sensation, fever, etc.)  
 -leak or notice foul odor in urine - have pain in your vagina or bladder  
 -have skin rash or sores - notice blood in urine  
 -have grit-like particles or mucus in urine



**For information regarding catheter supplies please contact J&R Medical at 877-505-4207**

## Auto sondaje -Mujeres

El auto sondaje intermitente (conocido también como ISC) es un procedimiento básico para drenar la orina de la vejiga. Este puede ser llevado a cabo de manera segura desde el hogar, trabajo o de viaje para que su calidad de vida no este restringida. Aunque su médico es su mejor apoyo en ISC, este impreso sencillo tiene el objetivo de proveerle información y apoyo mientras aprenda a tomar control del manejo de su vejiga.

<p><b>Paso 1:</b> Al colocar la sonda, relájese y tome su tiempo. Siga las indicaciones de su médico en cuanto a la frecuencia. Lávese bien las manos con agua y jabón.</p> 	<p><b>Paso 2:</b> Lave los labios vaginales (desde adelante hacia atrás) tres (3) veces con toallita antiséptica desechable o pañitos húmedos para bebés CADA vez.</p> 
<p>Lubrique la punta de la sonda. <b>No usar vaselina.</b> Aplique un lubricante a base de agua a las primeras 2 pulgadas de la sonda. (No necesita lubricación adicional si está usando catéteres hidrofílicos).</p> <p><b>Paso 3:</b></p> 	<p><b>Paso 4:</b> Al sentarse en el inodoro (o de pie con una pierna arriba), lento &amp; suavemente deslice el extremo de la sonda hacia la uretra. Si es necesario, utilice un espejo para encontrar la uretra. Recuerde, <b>NO LO fuerce</b>, trate de relajarse y respire.</p> 
<p>Deslice la punta de la sonda suavemente hacia su uretra hasta que la orina empiece a fluir desde la sonda. Recuerde relajarse y respirar, no fuerce la sonda hacia la vejiga.</p> <p><b>Paso 5:</b></p> 	<p>Tan pronto como la orina empiece a fluir de la sonda deje que la orina fluya dentro del inodoro o recipiente. Reclíñese hacia abajo 1 o 2 para vaciar completamente la vejiga.</p> <p><b>Paso 6:</b></p> 
<p>Cuando la orina deje de salir, retire lentamente la sonda mediante un movimiento giratorio, permitiendo así que aún mas orina fluya a recolocar el ojete de la sonda. Si orina empieza a fluir nuevamente, pause permitiendo que se vacié completamente.</p> <p><b>Paso 7:</b></p> 	<p>Un vez que la orina deje de salir, cierre apretando el extremo de la sonda (para evitar goteos) y remueva por complete la sonda. <b>Deseche la sonda utilizada.</b> No lave y rehusé su sonda ya que estudios demuestran que riesgos de infección pueden incrementar. Y recuerde siempre debe lavarse las manos al terminar.</p> <p><b>Paso 8:</b></p> 

**Solo para fines educacionales,** favor llamar a su médico si:

- Si tiene dificultad al insertar la sonda.
- existen señales de infección (ej. Sensación de ardor, fiebre, etc.)
- Perdida urinaria o percibe mal olor
- experimenta dolor en la vejiga o pene
- tiene escozor o llagas
- existe sangre en la orina
- tiene partículas tipo arenilla o mucosidad en la orina