



Urologie

Zelf katheteriseren

Het zelf leeg maken van de blaas met behulp van een katheter

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden

Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn

Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

Zelf-katheterisatie is het zelf leeg maken van uw blaas met een katheter. U leert zelf katheteriseren als u niet meer zelf kunt plassen (= retentie). Of als er na het plassen urine in uw blaas achterblijft (= residu). Er blijft dan te veel urine in uw blaas. Daardoor moet u vaak kleine beetjes plassen en/of u moet vaak heel nodig plassen (= aandrang).

Deze folder is voor mensen die zichzelf gaan katheteriseren.

Wat is zelf katheteriseren?

Katheterisatie is het leegmaken van de blaas met een katheter. Als u dit zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'.

Een katheter is een dun plastic slangetje. Het slangetje is speciaal gemaakt om de blaas leeg te maken. Er zijn veel verschillende soorten katheters. Samen met u kiezen we een katheter die bij u past. De verpleegkundige leert u hoe u zichzelf katheteriseert.

Zelf katheteriseren heet ook wel Clean Intermittent Self Catheterisation (CIC). Dit betekent: 'het op vaste tijdstippen inbrengen van een katheter in de plasbuis om de blaas te legen'.

Wanneer zelf katheteriseren?

U kunt niet meer zelf plassen (retentie) of u kunt de blaas niet meer helemaal leeg plassen (residu). Er blijft dan te veel plas in de blaas achter. Meestal heeft u dan de volgende klachten:

- u plast kleine beetjes
- u verliest plas
- u moet vaak heel nodig plassen (= heftige aandrang).

Soms krijgt u dan een verblijfskatheter. Met u is besproken dat u leert om zelf te katheteriseren.

Wanneer zelf-dilatatie?

Het kan zijn dat uw plasbuis is vernauwd. Dit kan ook een reden om te leren zelf te katheteriseren. Dilatatatie betekent verwijding.

Zelf-dilatatie gaat op dezelfde manier als zelf katheterisatie. Meestal gebruikt u bij zelf-dilatatie een iets dikkere katheter.

De uitleg, voorbereiding en nazorg van zelf katheterisatie en zelf-dilatatie zijn hetzelfde.

Zelf katheteriseren kan tijdelijk of blijvend zijn. Dit hangt af van de oorzaak:

- waarom u uw blaas niet meer goed kunt leegplassen
- of hoe de vernauwing is ontstaan.

Waarom is zelf katheterisatie nodig?

Het doel van zelf katheterisatie is om uw blaas een aantal keren per dag helemaal leeg te maken.

Zelf katheterisatie kan nodig zijn:

- om ervoor zorgen dat er geen plas in uw blaas achterblijft
- om urineweginfecties (bijvoorbeeld blaasontsteking) te voorkomen

- om schade aan de blaas of nieren te voorkomen
- om beter te controleren wanneer en hoe u de blaas leegt.

Hoe vaak moet ik katheteriseren?

Hoe vaak u moet katheteriseren verschilt per persoon. Uw arts of verpleegkundige vertelt u hoe vaak u moet katheteriseren. En op welke momenten u dit het beste kan doen.

Meestal geldt:

- Bij zelf-dilatatie: U katheteriseert minimaal 1 tot 2 keer per week. Dit helpt om te voorkomen dat het littekenweefsel terugkomt.
- Kunt u nog wel plassen? Maar blijft er urine achter in uw blaas? Hoe vaak u moet katheteriseren, hangt dan af van hoeveel urine in uw blaas achterblijft. Dit kan van 1 tot 4 keer per dag zijn. De verpleegkundige bespreekt dit met u.
- Kunt u helemaal niet meer plassen? Dan moet u 4 tot 6 keer per dag katheteriseren. Per keer mag er niet meer dan 500 ml plas uit uw blaas komen. U ontdekt zelf hoe vaak u moet katheteriseren. U bespreekt dit met uw verpleegkundige of arts.

Het aanleren van zelf katheterisatie

U krijgt een afspraak bij de verpleegkundige. De verpleegkundige geeft u informatie over zelf katheterisatie. Tijdens deze afspraak leert u meteen hoe u zelf de katheter inbrengt.

Heeft u een verblijfskatheter? Dan verwijdert de verpleegkundige deze tijdens de afspraak.

Vorbereiding op de afspraak

- Lees deze folder van tevoren goed door.
- Koop een maatbeker van minimaal een halve liter (500 ml).
- Zorg voor een rol wattenschijfjes.

Het stappenplan

1. Vorbereiding

- Zorg voor een rustige, schone plek om te zitten of te staan, bijvoorbeeld een ruime wc of badkamer met wc.
- Zorg dat de maatbeker vlak bij u staat.
- Was uw handen goed met water en zeep. Was ook uw duimen goed.
- Controleer of de verpakking van de katheter heel is. Volg daarna de gebruiksaanwijzing.

2. Schoonmaken

Bij vrouwen:

- Houd de schaamlippen open.
- Maak de buitenkant rond de opening van de plasbuis schoon met een schoon, nat gaasje of watje. Dat mag gewoon met kraanwater!

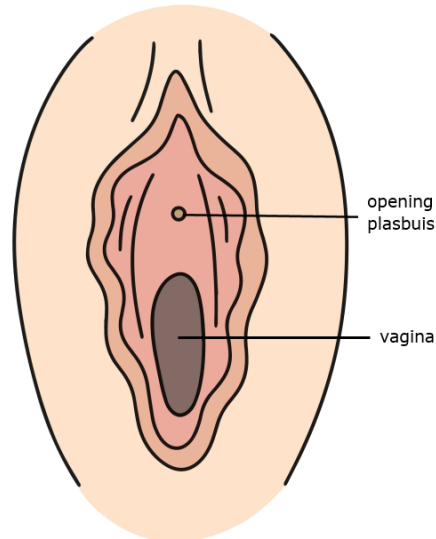
Bij mannen:

- Trek de voorhuid naar achteren (indien aanwezig).
- Maak de eikel schoon met een schoon, nat gaasje of watje. Dat mag gewoon met kraanwater!

3. Inbrengen van de katheter

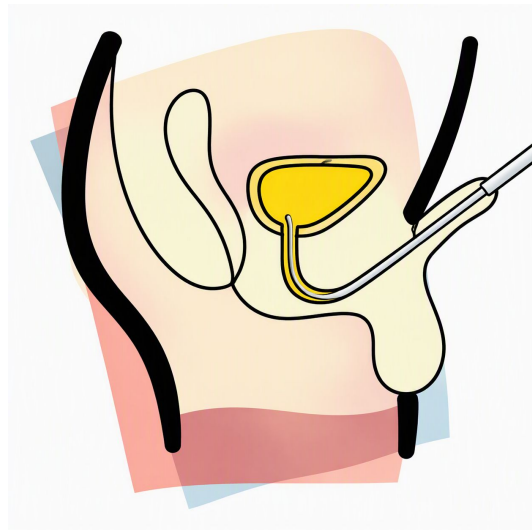
Bij vrouwen:

- Zorg dat u de opening van de plasbuis voelt of ziet. Gebruik eventueel een spiegeltje.
- Schuif de katheter voorzichtig in de plasbuis.



Bij mannen:

- Knijp lichtjes in de eikel, zodat de opening van de plasbuis open gaat.
- Schuif de katheter voorzichtig in de plasbuis. Gaat de katheter niet makkelijk verder (= weerstand)? Stop dan even en ontspan. Zucht een keer. Schuif de katheter rustig verder. Stop als er plas uitkomt.



4. Leegmaken van de blaas

Laat de plas in de wc of in een maatbeker lopen. Wacht tot er geen plas meer uitkomt en uw blaas zo leeg mogelijk is.

5. Verwijderen van de katheter

Trek de katheter rustig naar buiten. Gooi de katheter weg. Was daarna opnieuw uw handen.

In welke houding kunt u het beste katheteriseren?



Mannen



Vrouwen

Tips bij zelfkatheterisatie

- Breng de katheter rustig in. Neem hiervoor de tijd. Probeer te ontspannen.
- Bij het inbrengen kan er een beetje bloed uit de katheter komen. Er kan ook een klein klontje bloed (= stolsel) meekomen. Dat is niet erg. Soms zit er een beetje bloed op het uiteinde van de katheter. Drink dan wat extra water; dit helpt om de blaas/plasbuis te spoelen.
- Drink genoeg: ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag. Drink minder als uw arts dit met u heeft afgesproken. Let hier vooral op tijdens de eerste dagen dat u katheteriseert. Dit helpt om een urineweginfectie (blaasontsteking) te voorkomen.
- Bewaar de katheters op een schone, droge plaats. Controleer tot wanneer u de katheters kunt gebruiken (= houdbaarheid).
- Zorg ervoor dat u regelmatig ontlasting (poep) heeft. Het helpt om genoeg vezels te eten. Vezels zitten bijvoorbeeld in groente, fruit, peulvruchten en granen, zoals bruinbrood, zemelen, volkoren-pasta's, havermout en ontbijtproducten. De verpleegkundige kan u hierover advies geven.

Wanneer moet u contact opnemen?

Zelf katheteriseren kan soms problemen geven. Neem in de volgende situaties contact op met de polikliniek Urologie. Vraag naar een verpleegkundige:

- U heeft klachten van een blaasontsteking. Bijvoorbeeld: koorts, koude rillingen, pijn bij het plassen, troebele plas, bloed bij de plas en moeheid;
- Het inbrengen van de katheter doet pijn;
- Het wordt steeds moeilijker om de katheter in te brengen;
- U vindt het lastig om te katheteriseren als u bijvoorbeeld werkt, op bezoek bent of op vakantie gaat.
- U vindt het moeilijk om zelf katheterisatie vol te houden.

Let op:

Voor uw eerste bezoek aan de polikliniek heeft u een verwijzing nodig. Alleen met deze verwijzing kunt u een afspraak maken. De verwijzing krijgt u van uw huisarts.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Opleidingsziekenhuis

Alrijne is een opleidingsziekenhuis. Het is mogelijk dat een gesprek, onderzoek of behandeling (gedeeltelijk) wordt gedaan door een uroloog in opleiding, een basisarts of een arts in opleiding.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek Urologie.

De polikliniek Urologie (alle locaties) is op werkdagen tussen 08.30 - 12.00 uur en tussen 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer 071 582 8060.

Buiten kantoortijden (in de avond, nacht en in het weekend):

- Binnen 2 weken na een operatie, ingreep of behandeling: u kunt bellen naar de verpleegafdeling Urologie in Leiderdorp, telefoonnummer: 071 582 9019.
- Na 2 weken kunt u contact opnemen met de huisartsenpost (HAP).

Afbeeldingen 2 t/m 5: Continentie V&VN