Zelf katheteriseren (vrouw)

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

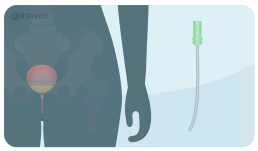
Inleiding

Vragen voor het onderzoek

Omdat u gaat zelfkatheteriseren, moet u de volgende vragen over de MRSA/BMRO bacterie beantwoorden. Beantwoordt u een van deze vragen met ja, neem dan contact op met het secretariaat:

- Bent u drager van MRSA/BMRO?
- Bent u de afgelopen twee maanden opgenomen geweest in een buitenlands ziekenhuis of zorginstelling?
- Heeft u de afgelopen twee maanden verbleven in een zorginstelling met een MRSA/BMRO probleem of onbeschermd contact gehad met een MRSA positieve patiënt?
- Heeft u contact gehad met levende mestvarkens, vleeskalveren of vleeskuikens of woont u op een bedrijf waar deze dieren worden gehouden?
- Verbleef u de afgelopen twee maanden als migrant/vluchteling> 24 uur in een gezamenlijke woonvorm of opvang?

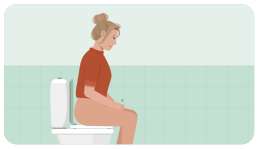
Zelfkatheterisatie



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, dat u in de blaas brengt.

Hier krijgt u informatie over hoe u uzelf kunt katheteriseren en leest u meer over wat zelfkatheterisatie betekent voor uw dagelijks leven.

Doel van zelfkatheterisatie



Het doel van zelfkatheterisatie is dat uw blaas regelmatig leeg maakt. Hierdoor kunnen complicaties zoals blaasontsteking, urineverlies of andere problemen voorkomen worden. Ondanks uw blaasprobleem, kunt u meestal met zelfkatheterisatie een normaal en onafhankelijk leven leiden.

Zelf kathetériseren

Zelf kathetériseren

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Urine gaat vanuit de blaas, via de plasbuis, uit het lichaam.
Als u de blaas niet helemaal meer kunt leegmaken, leert u om zelf met een katheter uw blaas leeg te maken.
Dat noemen we zelfkatheterisatie.
Voordat u start met het katheteriseren is het belangrijk dat u uw handen wast.
Zo kunnen infecties aan de plasbuis worden voorkomen.
Daarna legt u alle spullen klaar...
en neemt u plaats op het toilet op de manier die u prettig vindt.
U maakt het gebied rondom de plasbuis schoon.
Eerst maakt u de schaamlippen schoon en daarna het gebied rondom de plasbuis.

Om de katheter in te brengen spreidt u met uw ene hand de schaamlippen...
met uw andere hand pakt u de katheter vast.
Houd uw vinger op de opening van de katheter, zodat de urine nog niet weg kan stromen.
Daarna brengt u de katheter rustig in de plasbuis.
De eerste paar keren kan het inbrengen pijn doen.
Na een aantal keer wordt dit minder.
Als de urine begint te stromen zit de katheter in de blaas.
Om de katheter op de juiste plek te krijgen schuift u deze nog een klein stukje verder.
Buig de katheter met de opening richting het toilet zodat de urine in het toilet kan stromen.
Blijf de katheter vasthouden totdat uw blaas leeg is.
Uw blaas is leeg als er geen urine meer uit de katheter komt.
Daarna haalt u de katheter rustig uit de blaas.
De katheter kunt u weggooien.
Tot slot wast u daarna opnieuw uw handen.
Het katheteriseren is klaar.

Probeer uit welke houding u het prettigst vindt



U kunt op verschillende manieren katheteriseren. Probeer uit welke houding u het prettigst vindt.

Katheteriseren in bed



U kunt er ook voor kiezen om zittend op bed te katheteriseren. U krijgt dan speciale katheters met urineopvangzakje. Uw verpleegkundige kan u hierover uitleg geven.

Adviezen

aanvullende informatie en tips

- Als het u niet lukt de katheter in te brengen, probeer u dan te ontspannen, door bijvoorbeeld een warm bad of warme douche te



nemen of even te zuchten

- Als de katheter valt of ergens tegen aan stoot, gooi deze dan weg en pak een nieuwe katheter
- Neem contact op met de polikliniek Urologie wanneer het inbrengen van de katheter moeizaam gaat, pijnlijk is of als de urine vies gaat ruiken
- Een beetje bloed aan de tip van de katheter is geen reden voor bezorgdheid. Dit is het gevolg van een lichte irritatie en het verdwijnt na enkele dagen. Is dit niet het geval neem dan contact op met de polikliniek Urologie
- Heeft u geen mogelijkheid om uw handen te wassen. Gebruik dan reiniging gel of hand alcohol
- Kunt u de schaamstreek niet schoonmaken met water. Gebruik dan een reinigings tissue, of vochtige wegwerp washandjes. Belangrijk is dat deze geen zeep, parfum of alcohol bevatten
  Beide bovenstaande producten zijn te verkrijgen bij de drogist.
- Katheters kunnen besteld worden bij diverse medische speciaalzaken. De verpleegkundige meldt u aan bij de medische speciaalzaak. U kunt de vervolgbestelling daar zelf plaatsen
- Er zijn diverse hulpmiddelen te verkrijgen zoals een beenspiegeltje, een speciale beenspreider of een handknijper om de katheter beter mee vast te houden. De verpleegkundige van de polikliniek Urologie kan u hier over adviseren
- Zorg voor voldoende drinken, +/- 2 liter per 24 uur. Tenzij u een vochtbeperking heeft

Meer informatie

Is zelfkatheterisatie pijnlijk en blijft het pijnlijk?



In het begin kan zelfkatheterisatie pijnlijk zijn, omdat de plasbuis niet gewend is aan de katheter. Dit gevoel verdwijnt meestal nadat u het vaker heeft gedaan.

Hoe vaak moet ik katheteriseren?



De arts of verpleegkundige spreekt met u af hoe vaak u moet katheteriseren. Wanneer u niet goed leeg plast, moet u in principe vier keer op een dag katheteriseren. Bij aandrang en niet kunnen plassen, mag u altijd een keer vaker katheteriseren. Zorg ervoor dat de porties urine met de katheter niet groter wordt dan 500 ml per keer. Als de porties urine groter zijn, kunt u vaker gaan katheteriseren (maximaal 6 keer per dag).

De richttijden voor katheterisatie zijn: 8.00, 12.00, 18.00, 22.00 uur.

Worden de porties minder dan 100 ml dan mag u eenmaal katheteriseren overslaan. Doe dit dan niet s'ochtends vroeg of s'avonds laat. Wanneer de katheterisatie porties voortdurend minder dan 100 ml zijn dan contact opnemen met de verpleegkundige van de poli voor overleg.

Waar kan ik zelfkatheterisatie toepassen?



U kunt overal katheteriseren waar water en zeep in de buurt is en waar u privacy heeft. Dat kan thuis zijn, bij familie en vrienden of op het toilet in openbare gelegenheden waar een fonteintje binnen handbereik is. Vooral invalidentoiletten zijn hiervoor geschikt.

Bent u onderweg en is er geen water en zeep in de buurt? Gebruik dan vochtige doekjes voor het schoonmaken van de schaamstreek. Bijvoorbeeld babydoekjes, vochtig toiletpapier of een nat washandje. Gebruik geen doekjes met parfum en alcohol. Die kunnen namelijk irritatie geven.

Waarom is het belangrijk om zelfkatheterisatie regelmatig toe te passen?



Zelfkatheterisatie is het regelmatig zelf leeg maken van de blaas met een katheter. Dit wordt toegepast als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen of niet meer volledig kunt legen.

Zelf katheteriseren kan belangrijk zijn om verschillende redenen:

- Door niet goed leeg te plassen is de druk in de blaas erg hoog, hierdoor ontstaan nierfunctiestoornissen
- Door het niet leeg plassen van de blaas ontstaan urineweginfecties

- Wanneer de blaas niet goed leeg komt moet je vaak naar het toilet

Wat zijn de voor- en nadelen van zelfkatheterisatie?



Welke voordelen heeft zelfkatheterisatie?

- Bij zelfkatheterisatie maakt u de blaas regelmatig leeg en dat is goed voor de functie van uw nieren. Een goede functie van de nieren is weer belangrijk voor het functioneren van uw hele lichaam
- U hoeft een paar uur niet te plassen of u verliest geen urine als u op stap gaat
- Zelfkatheterisatie geeft u weer zelf controle over het leegmaken van de blaas
- Meer ruimte voor dagelijkse activiteiten. En ook meer ruimte voor seksuele activiteiten doordat er geen of minder urineverlies is. Dit geeft vaak meer zelfvertrouwen

Welke nadelen heeft zelfkatheterisatie?

- Het is normaal dat het een week duurt voordat zelfkatheterisatie moeiteloos gaat

Wanneer moet ik contact opnemen?



Neem in de volgende gevallen altijd contact op met de huisarts of 's avonds en in het weekend met de dokterswacht:

- Blaasontsteking. Dit merkt u aan: vaker plassen, koorts, pijn bij het plassen, troebele urine, bloed bij de urine en moeheid
- Als de urine gaat ruiken, lever dan urine in bij de huisarts om een urineweginfectie uit te sluiten
- Als u s' avonds of in het weekend niet kunt plassen en katheterisatie niet lukt

Voor overige problemen kunt u contact opnemen met de verpleegkundige:

- Pijn die aanhoudt na enkele keren bij het inbrengen van de katheter
- Als u het lastig vindt om de zelfkatheterisatie in te bouwen in uw dagelijkse leven
- Wanneer het inbrengen van de katheter moeizaam gaat of pijnlijk is

- Wanneer u het moeilijk vindt om zelfkatheterisatie vol te houden;
- Als u vragen heeft over het katheteriseren zelf

Contact

Heeft u vragen stel ze in de BeterDichtbij-app. Kan het niet wachten? Bel dan naar de polikliniek Urologie. Telefoonnummer 0512 588811.