

# Stappenplan voor zelfkatheterisatie/ zelfdilatatatie

Vragen voor het onderzoek	2
Waarom zelfkatheterisatie?	2
Hoe vaak moet u zelfkatheterisatie doen?	3
Hoe vaak moet u zelfdilatatatie doen?	3
Urineweg infectie herkennen	4
Stappenplan voor zelfkatheterisatie/zelfdilatatatie	4
Instructie voor mannen	5
Instructie voor vrouwen	7
Aanvullende informatie en tips	9
Katheteriseren elders/onderweg	10
Tips	10
Tot slot	10

## Vragen voor het onderzoek

Omdat u gaat zelfkatheteriseren, vragen wij u de volgende vragen over de MRSA/BMRO bacterie te beantwoorden.

Wij verzoeken u contact op te nemen met het secretariaat van de polikliniek Urologie, indien u één van deze vragen met 'ja' beantwoordt.

- Bent u drager van MRSA/BMRO?
- Bent u de afgelopen 2 maanden opgenomen geweest in een buitenlands ziekenhuis of zorginstelling?
- Heeft u de afgelopen 2 maanden verbleven in een zorginstelling met een MRSA/BMRO probleem of onbeschermd contact gehad met een MRSA positieve patient?
- Heeft u contact gehad met levende mestvarkens, vleeskalveren of vleeskuikens of woont u op een bedrijf waar deze dieren worden gehouden?

2

U bent in het ziekenhuis geweest voor onderzoeken. Hieruit is gebleken dat het voor u verstandig is om zelf te katheteriseren. In deze folder wordt uitgelegd (voor mannen én vrouwen) hoe katheteriseren werkt en waar u om moet denken.

## Waarom zelfkatheterisatie?

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

Zelf katheterisatie kan belangrijk zijn om verschillende redenen:

- Wanneer patiënten niet goed kunnen leeg plassen moeten ze heel vaak kleine beetjes plassen. De blaas zit vol en alleen een klein gedeelte van dit volume kunnen deze patiënten uit plassen. Dit is erg vervelend

- Door het niet goed kunnen leegplassen is de druk in de blaas erg hoog. Hierdoor ontstaan nierfunctie stoornissen
- Door het niet leegplassen van de blaas ontstaan Urineweg infecties
- Wanneer er regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis ontstaan is zelfkatheterisatie / zelf dilatatie van belang. Dilatatatie betekent verwijding. Zelf dilatatie is dezelfde handeling als zelf katheterisatie, alleen dan met een iets dikkere katheter

## Hoe vaak moet u zelfkatheterisatie doen?

De dokter of verpleegkundige spreekt met u af hoe vaak u zelfkatheterisatie gaat doen. Wanneer u niet goed leeg plast, moet u in principe viermaal op een dag zelf katheteriseren. Wanneer u aandrang heeft om te plassen en maar dit niet lukt, mag u altijd een keer vaker katheteriseren. Het is niet de bedoeling om ieder uur te katheteriseren. Heeft u dit gevoel dan moet u contact opnemen met de poli urologie.

De richttijden voor katheterisatie zijn:

- 8.00 uur
- 12.00 uur
- 18.00 uur
- 22.00 uur

Worden de porties minder dan 100 ml dan eenmaal katheteriseren overslaan. Nooit 's ochtends vroeg of 's avonds laat overslaan.

Wanneer de katheterisatie porties voortdurend minder dan 100 ml zijn dan contact opnemen met de verpleegkundige van de poli voor overleg.

## Hoe vaak moet u zelfdilatie doen?

Bij zelfdilatie starten we altijd met een oefen schema, dit houdt in:

- 1e week: iedere dag
- 2e week : om de dag
- 3e week : 2 x per week
- 4e week: 1x per week

Afhankelijk van hoe het plassen gaat dit zo volhouden of aanpassen. De verpleegkundige bespreekt dit met u.

## Urineweg infectie herkennen

Door goed te drinken en regelmatig te katheteriseren verkleint u de kans op een urineweg infectie. Bij zelfkatheterisatie is er altijd een kans om een urineweg infectie op te lopen.

4

Hoe herkent u een urineweg infectie?

- Brandend gevoel tijdens het urineren
- Vaak moeten plassen en / of aandrang hebben
- Pijn
- Onaangenaam ruikende urine
- Vermoeid of zwak gevoel
- Koorts of rillingen
- Bloedplassen

Bij deze klachten moet u contact opnemen met uw huisarts of in het weekend met de huisartsenpost. U heeft waarschijnlijk medicatie nodig om dit probleem op te lossen.

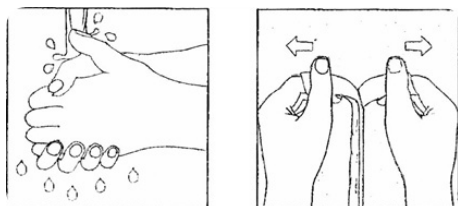
## Stappenplan voor zelfkatheterisatie/zelfdilatie

Elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Dit wordt tijdens het aanleren met u besproken. In de hieronder beschreven instructies

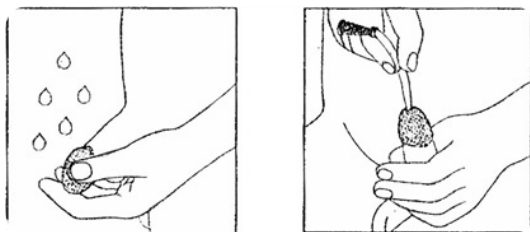
gaan we uit van een katheter die een speciale coating heeft. Via internet zijn er instructiefilms over zelfkatheterisatie te zien: <https://www.coloplast.nl/over-ons/services/instructies/instructiefilmpjes-continentie/>

## Instructie voor mannen

Leg alle benodigheden klaar en was uw handen goed met water en zeep.



Afhankelijk van de katheter de coating activeren volgens de instructie die bij de desbetreffende katheter hoort. Open de bovenste 2 à 3 cm van de verpakking van de katheter en hang de verpakking op met behulp van de aanwezige plakstrip. Let op: hoe warmer de vloeistof, hoe slapper de katheter wordt. Een te slappe katheter is soms moeilijker in te brengen!



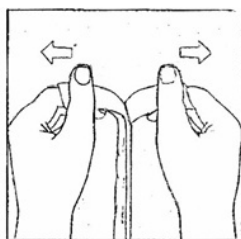
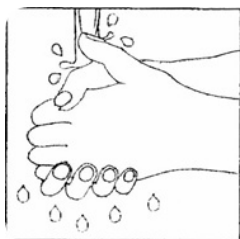
Schuif als u niet besneden bent de voorhuid terug en reinig het gebied rondom de plasbuis met water.

Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast. Breng hem iets omhoog, vlak tegen de buik aan en strek de penis. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of bij de inbrenghuls. Breng de katheter rustig in de blaas. Als de urine begint te lopen zit de katheter in de blaas. Om niet verrast te worden door de urinestroom, houdt u de vinger op de uitstroomopening. Dit doet u ook bij uithalen van de katheter. Soms voelt u wat weerstand bij passage door sluitspier, prostaat, overgang naar de blaas. Het kan helpen de penis nog iets te strekken en vervolgens weer naar beneden te brengen en even zuchten.

Wanneer de urinestroom stopt, kunt u de katheter voorzichtig een stukje terugtrekken. Meestal komt er dan nog wat urine. Herhaal dit zodat er geen urine in de blaas achterblijft. Buig, wanneer u het laatste stukje van de katheter verwijdert, het uiteinde omhoog. Zo kan de nog in de katheter aanwezige urine omlaag stromen. Of sluit de katheter af door een vinger op het uiteinde te plaatsen. Gooi tot slot de katheter weg. De katheter is voor eenmalig gebruik. Schuif als u niet besneden bent, de voorhuid terug. Was nogmaals uw handen.

## Instructie voor vrouwen

Leg alle benodigdheden klaar voor gebruik en was uw handen goed met water en zeep.

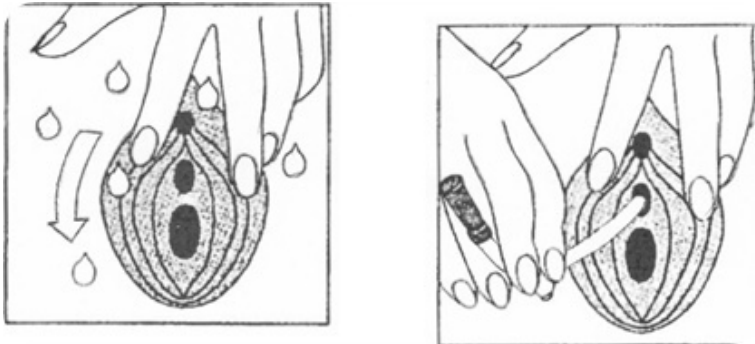


Afhankelijk van de katheter de coating activeren volgens de instructie die bij de desbetreffende katheter hoort. Open de verpakking van de katheter en hang de verpakking op met behulp van de aanwezige plakstrip of leg hem klaar. Sommige katheters zijn direct klaar voor gebruik. Let op: hoe warmer de vloeistof, hoe slapper de katheter wordt. Een te slappe katheter is soms moeilijker in te brengen!

Spreid de schaamlippen en reinig het gebied rondom de plasopening met water. Doe dit in achterwaartse richting, naar de anus toe met een schoon washandje of tissue. De reinigingsbeweging vooral niet in omgekeerde richting uitvoeren, omdat dan bacteriën van het gebied rond de anus in de buurt van de plasopening komen. Bij katheterisatie kan dit een blaasontsteking veroorzaken.

Houd de schaamlippen goed gespreid en zoek de plasopening op. Doe dit met de hand waarmee u niet de katheter vasthoudt, eventueel met behulp van een (been)spiegel. Breng de katheter in.

Schuif hem op totdat er urine uit de katheter komt. Om niet verrast te worden door de urinestroom, houdt u de vinger op de uitstroomopening. Dit doet u ook bij uithalen van de katheter. Soms voelt u wat weerstand bij passage door sluitspier overgang naar de blaas. De sluitspier is dan wat gespannen. Zuchten kan helpen voor ontspanning, om de katheter verder in te brengen.



Wanneer de urinestroom stopt, kunt u de katheter voorzichtig een stukje terugtrekken, meestal komt er nog wat urine. Herhaal dit zodat er geen urine in de blaas achterblijft. Buig, wanneer u het laatste stukje van de katheter verwijdert, het uiteinde omhoog zodat de nog in de katheter aanwezige urine omlaag kan stromen. Of sluit de katheter af door een vinger op het uiteinde te plaatsen. Gooi tot slot de katheter weg. De katheter is voor eenmalig gebruik. Was nogmaals uw handen.



## 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 goed te wassen met zeep, of om de schaamstreek schoon te maken met water, gebruik dan respectievelijk een reinigingsgel of tissue, beiden te verkrijgen bij de drogist. Belangrijk is wel dat de reinigingstissue geen zeep, parfum of alcohol bevat
- Er zijn diverse hulpmiddelen te verkrijgen zoals een beenspiegeltje, een speciale beenspreider of een speciale handknijper om de katheter beter mee vast te houden. De verpleegkundige van de polikliniek urologie kan u hierover adviseren
- Katheters kunnen besteld worden bij diverse medische speciaalzaken of bij uw eigen apotheek, uiteraard op recept
- Zorg voor voldoende drinken, +/- 2 liter per 24 uur. Tenzij u een vochtbeperking heeft

## Katheteriseren elders/onderweg

Zorg dat u goed voorbereid bent. Oefen de situatie eerst thuis.

### Tips

- Tasje/toilet tas die kan hangen, bijv aan de drukkrak of haak. Bij voorkeur niet op de grond zetten
- Neem voldoende katheters mee.(indien reiskatheters dan eerst thuis ervaren) \*
- Handendesinfectie gel/of lotion
- Vochtige doekjes voor reiniging genitale gebied
- Evt. een zaklampje, met koordje, bij slecht licht situatie
- Neem evt. Ondergoed/broek voor evt. ongelukje

Indien mogelijk invalidetoilet gebruiken, daar is vaak een wastafel aanwezig.

### Tot slot

Deze brochure is een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend arts. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de afdeling urologie, tel. (0512) 588 811.