

# Zelfkatheterisatie

Hoe doet u zelfkatheterisatie?

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Wat is zelfkatheterisatie?</b>	<b>3</b>
<b>Wat is zelfdilatatatie</b>	<b>3</b>
<b>Waarom zelfkatheteriseren?</b>	<b>4</b>
<b>Hoe is het om uzelf te katheteriseren?</b>	<b>5</b>
<b>Urinewegstelsel</b>	<b>5</b>
<b>Katheter</b>	<b>6</b>
<b>Hoe vaak katheteriseren?</b>	<b>6</b>
<b>Zelfkatheterisatie: hoe doet u dat?</b>	<b>7</b>
<b>Voor- en nadelen zelfkatheterisatie</b>	<b>7</b>
<b>Vergoeding materiaal/leveranciers</b>	<b>8</b>
<b>Nazorg</b>	<b>8</b>
<b>Wanneer moet u contact opnemen?</b>	<b>9</b>
<b>Controle</b>	<b>9</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>10</b>

**Uw uroloog heeft met u besproken dat u zichzelf gaat katheteriseren: u maakt zelf uw blaas leeg met een katheter.**

**In deze folder geven wij u informatie over zelfkatheterisatie en leggen wij u uit hoe u dit moet doen. Ook leest u informatie over zelfdilatatatie: het zelf wijder maken van uw plasbuis.**

### ■ **Wat is zelfkatheterisatie?**

Katheterisatie is het leeg maken van de blaas met een katheter. Als u het thuis zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Een katheter is een dun plastic slangetje.

Er zijn veel verschillende soorten katheters voor zelfkatheterisatie. De verpleegkundige die u leert de zelfkatheterisatie uit te voeren, bespreekt met u welke katheter past bij uw lichaam, uw ziektebeeld en levensstijl.

### ■ **Wat is zelfdilatatatie**

Heeft u regelmatig last van een vernauwing in de plasbuis (te krappe plasbuis), door bijvoorbeeld littekenweefsel? Dan kunt u deze vernauwing door zelfdilatatatie voorkomen. Dilatatatie betekent wijder maken. Zelfdilatatatie komt het meeste voor bij mannen.

Zelfdilatatatie wordt bijna op dezelfde manier gedaan als zelfkatheterisatie. U gebruikt alleen een iets dikkere katheter. Afhankelijk van de plaats van de vernauwing, dilateert u wel of niet tot in de blaas. De arts bespreekt dit met u. Zelfdilatatatie kan tijdelijk of blijvend zijn. Als u zelfdilatatatie blijvend moet doen, dan doet u dit meestal 1 tot 2 keer per week.

### **Zelfkatheterisatie – zelfdilatatatie**

Zelfdilatatatie is dezelfde handeling als zelfkatheterisatie, met als verschil:

- zelfdilatatatie is nodig voor het wijder maken van de plasbuis
- zelfkatheterisatie is nodig voor het leegmaken van de blaas

Als u in deze folder 'zelfkatheterisatie' leest, dan is de informatie ook van toepassing voor 'zelfdilatatatie'.

## ■ **Waarom zelfkatheteriseren?**

Per jaar doen ongeveer 11.000 mensen zelfkatheterisatie. Sommigen moeten dit tijdelijk doen en anderen de rest van hun leven. Het zijn ongeveer evenveel vrouwen als mannen.

Zelfkatheterisatie is nodig als u uw blaas niet meer spontaan of volledig kunt legen. Hierdoor blijft er teveel urine in uw blaas achter, waardoor u vaak kleine beetjes moet plassen en/of heftige aandrang heeft. De redenen voor zelfkatheterisatie zijn:

- een te slappe blaasspier
- beschadiging van het ruggenmerg, zoals bijvoorbeeld bij Multipele Sclerose, Spina Bifida ('open rug') of een dwarslaesie
- een vernauwing van de plasbuis, bijvoorbeeld door littekenweefsel
- beschadiging van de zenuwen die de blaas aansturen, bijvoorbeeld na een buik- of darmoperatie
- een aandoening van het zenuwstelsel, zoals neuropathie door diabetes (suikerziekte)
- na een operatie vanwege een verzakking of na het plaatsen van een 'bandje' vanwege stressincontinentie (inspanningsincontinentie)

Het doel van zelfkatheterisatie is dat uw blaas regelmatig volledig wordt geëegd om complicaties, zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies) of in het ergste geval een nierlijden, te voorkomen.

## **Misverstanden**

Er zijn helaas een aantal misverstanden over zelfkatheterisatie, die wij graag 'uit de wereld willen helpen':

- lichamelijke beperkingen en leeftijd zijn lang niet altijd een rem om zelf te leren katheteriseren
- uw blaas wordt niet lui door zelfkatheterisatie
- u wordt niet incontinent (niet kunnen ophouden van urine) door zelfkatheterisatie

- u kunt gewoon uw huis uit voor boodschappen, werk, uit eten of lekker op vakantie gaan
- u wordt door zelfkatheterisatie niet afhankelijk van anderen: u kunt een zo zelfstandig mogelijk en normaal leven leiden ondanks uw blaasproblemen

## ■ Hoe is het om uzelf te katheteriseren?

Voor velen is het een enorme schok als ze horen dat ze zichzelf moeten katheteriseren. Velen zien er tegenop dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Of er is angst voor pijn en mogelijke afhankelijkheid van partner of zorgverlener.

Veel mensen met een lichamelijke beperking krijgen er weer een handeling bij en zien daar tegenop. Soms schaamt men zich en heeft men moeite erover te praten met vrienden en familieleden, wat kan leiden tot een beperkt sociaal leven. En dan zijn er ook nog de verhalen van familie, vrienden en burens. Wat moet je geloven en wat niet?

Het is belangrijk dat u bij uw bezoek aan de verpleegkundige uw twijfels en vragen kenbaar maakt.

Wel is het zo dat u de handeling moet inplannen in uw dagelijks leven. In het begin kost het wat meer tijd. Zodra u meer ervaren wordt, merkt u dat u eigenlijk ongeveer net zoveel tijd kwijt bent als voorheen met naar het toilet gaan. Soms kan het zelfs sneller gaan.

## ■ Urinewegstelsel

Om goed te begrijpen waarom u gaat zelfkatheteriseren, is het belangrijk dat u weet hoe de blaas en de rest van het urinewegstelsel werkt. Het urinewegstelsel bestaat uit 2 nieren, de urineleiders, de blaas en de plasbuis.

### Nieren

De nieren zorgen ervoor dat het overtollige vocht en de in het bloed aanwezige afvalstoffen worden uitgescheiden. Deze worden in de vorm van urine via de urineleiders afgevoerd naar de blaas.

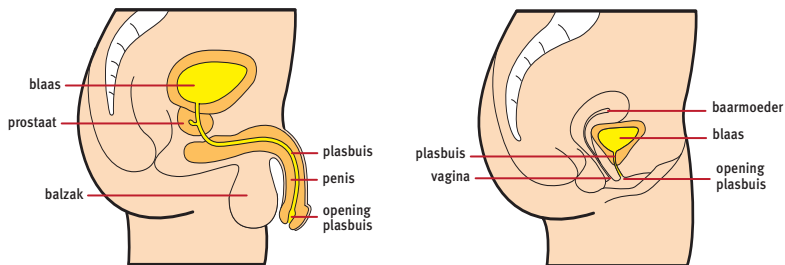
### Blaas

De blaas heeft een opslagfunctie en geeft, als deze vol is, een seintje aan de hersenen. Dit herkennen we als aandrang om te plassen. Normaal gesproken

trekt de blaas dan samen, ontspannen de sluitspier en de spieren van de bekkenbodemp zich, waarna de blaas in zijn geheel ledigt. Dit is een ingewikkeld proces waarbij de zenuwbanen en hersenfuncties een belangrijke rol spelen.

## ■ Katheter

De lengte van de plasbuis van man en vrouw verschilt. De plasbuis van de man is gemiddeld 40 cm lang, die van de vrouw varieert van gemiddeld 7 tot 20 cm. Dit betekent dat de katheter voor de vrouw een stuk korter is dan die voor de man.



*Onderlichaam man en vrouw en lengte plasbuis.*

## ■ Hoe vaak katheteriseren?

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren is afhankelijk van de hoeveelheid dat achterblijft in de blaas (residu). Uw arts of de verpleegkundige bespreekt dit met u. Onderstaand schema wordt aangehouden:

Hoeveelheid achterblijft (residu)	Aantal keer katheteriseren
niet spontaan plassen (mictie)	5 tot 6 keer per dag
400 - 500 ml residu	4 keer per dag
300 - 400 ml residu	3 keer per dag
200 - 300 ml residu	2 keer per dag
tot 200 ml residu	1 keer per dag, voor de nacht
minder dan 150 - 200 ml residu	stoppen met katheteriseren, in overleg met continetieverpleegkundige

## ■ Zelfkatheterisatie: hoe doet u dat?

De stappen voor zelfkatheterisatie zijn als volgt:

- u wast uw handen met water en zeep (of handen desinfectans) voordat u begint
- u reinigt het gebied rondom uw plasbuis goed met water
- u pakt de katheter met uw schone handen en brengt deze in.  
Belangrijk: elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing, die tijdens het aanleren met u wordt besproken
- de katheter zit goed als er urine uitloopt
- u verwijderd de katheter als er geen urine meer uitkomt

## Gebruik van handschoenen

U hoeft geen handschoenen te gebruiken, ook wel 'schoon katheteriseren' genoemd. In sommige gevallen zijn handschoenen wel nodig. Uw verpleegkundige heeft dit dan met u besproken.

Uit onderzoek blijkt dat 'schoon' katheteriseren geen problemen hoeft te geven, zoals bijvoorbeeld infecties. Ook als u geholpen moet worden, is schoon werken voldoende.

## Instructie

Hoe doet u de zelfkatheterisatie precies? Waar moet u rekening mee houden? Dat wordt met u geoefend tijdens de instructie met de verpleegkundige. U krijgt informatie mee waarop stapsgewijs de stappen staan. Ook krijgt u een folder over de katheter die u gaat gebruiken en wordt de instructie voor deze katheter nogmaals uitgelegd.

## ■ Voor- en nadelen zelfkatheterisatie

### Voordelen

- uw blaas- en nierfunctie blijven behouden (medisch)

Mensen die ervaren zijn geven aan:

- u kunt de zelfkatheterisatie doen in principe overal waar water en zeep is (of u gebruikt handen desinfectans) en waar u enige privacy heeft

- u heeft de vrijheid van een aantal uren waarin u geen rekening hoeft te houden met uw blaasprobleem
- u bent niet afhankelijk van anderen
- u heeft een normaal seksleven, doordat u geen of minder urine verliest en daardoor meer zelfvertrouwen heeft gekregen

## Nadelen

Mensen die ervaren zijn geven aan dat zelfkatheterisatie soms:

- moeilijk kan zijn
- pijnlijk kan zijn
- het leren inpassen in de dagelijkse bezigheden moeilijk kan zijn
- erg vermoeiend kan zijn

## ■ Vergoeding materiaal/leveranciers

De vergoeding voor katheters en materialen verandert regelmatig. Tot op heden worden katheters in principe vergoed. Materialen zoals handschoenen en wegwerpdoekjes worden zelden vergoed. De katheters worden geleverd door een medische speciaalzaak.

## Reiskatheters

Katheters voor op reis zijn er in vele soorten en maten. Er zijn bijvoorbeeld:

- katheters met opvangzak aan elkaar (geïntegreerde opvangzakken)
- oprolbare katheters
- speciale kathetersets die het 'onderweg katheteriseren' makkelijker maken

Als u op reis gaat kunt u (een deel van) de katheters het beste in uw handbagage meenemen. Samen met handalcohol en wegwerpdoekjes. Zo heeft u altijd en overal uw eigen katheters bij de hand. De verpleegkundige geeft u hierover uitleg en regelt zo nodig een medisch paspoort voor u.

## ■ Nazorg

Als u zichzelf katheteriseert, dan is het belangrijk dat:

- u voldoende drinkt, minimaal 1,5 tot 2 liter per dag



- u een regelmatige stoelgang heeft. Zorg er voor dat u voldoende vezels binnenkrijgt. Voedingsmiddelen die vezels bevatten zijn groenten, fruit, peulvruchten en granen zoals bruin brood, zemelen, volkoren pasta's, havermout en ontbijtproducten. Uw verpleegkundige kan u adviseren

### ■ Wanneer moet u contact opnemen?

Zelfkatheteriseren kan soms problemen geven. Neem contact op met de continetieverpleegkundige als:

- u klachten (symptomen) heeft van een urineweginfectie zoals: koorts, pijn bij het plassen, troebele urine, bloed bij de urine, en moeheid
- u pijn heeft bij het inbrengen van de katheter
- het inbrengen van de katheter moeizaam gaat
- u moeite heeft met het uitvoeren van de handeling
- u het lastig vindt om de zelfkatheterisatie in te bouwen in uw dagelijkse leven. Bijvoorbeeld als u op bezoek of uitgaat, op vakantie gaat of tijdens uw werk
- u moeite heeft om zelfkatheterisatie vol te houden

### ■ Controle

U krijgt een telefonische afspraak met de verpleegkundige om te bespreken hoe het zelfkatheteriseren gaat.

U krijgt een afspraak met uw specialist voor uw medische controle of als u bezig bent met een vervolgbehandeling.

#### **Belangrijk: 'blijf er niet mee rondlopen!'**

Heeft u vragen, bent u onzeker of ervaart u problemen bij het zelfkatheteriseren? Weet dan dat u altijd contact kunt opnemen met de verpleegkundigen. Blijf er niet mee rondlopen!

## ■ Uw vragen

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek urologie. Dat kan van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 16:30 uur:

### **Locatie Alkmaar**

Continentieverpleegkundige, telefoon 072 – 548 2696

Polikliniek urologie, telefoon 072 – 548 2600

### **Locatie Den Helder**

Polikliniek urologie, telefoon 0223 - 69 6564



### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie urologie  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 131413

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*