



## Brochure: zelfkatheterisatie

Uw uroloog heeft met u besproken dat u zelf gaat katheteriseren. Dit betekent dat u op vaste tijden uw blaas met behulp van een katheter leegt. In deze brochure vertellen we u meer over de urinewegen en zelfkatheterisatie.

### Wat is zelfkatheterisatie?

Katheterisatie is het leeg maken van de blaas met een katheter. Als u het zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Zelfkatheterisatie wordt toegepast als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen (retentie) of niet meer volledig kunt legen (residu). Hierdoor blijft er te veel urine in uw blaas, u moet dan vaak kleine beetjes plassen en/of heeft heftige aandrang om te plassen.

Een katheter is een dun plastic slangetje dat speciaal is gemaakt om uw blaas te legen. Er zijn veel verschillende soorten katheters. U zult samen met de verpleegkundige een keuze maken voor een katheter die bij uw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past. Zelfkatheteriseren wordt ook wel Clean Intermittent self Catheterisation (CIC) genoemd.

## Inhoud

- [Hoe is het om zelf te katheteriseren?](#)
- [Techniek en instructie](#)
- [Mogelijke complicaties](#)
- [Evaluatie en controle](#)
- [Praktische info](#)

## Hoe is het om u zelf te katheteriseren?

Voor veel mensen is het een schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten katheteriseren. Zij zien op tegen het feit dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Of men is bang voor pijn en mogelijke afhankelijkheid van partner of zorgverlener. Dit kan een angstige gedachte zijn. Het is belangrijk dat u bij uw bezoek aan de verpleegkundige uw twijfels en vragen kenbaar maakt. De verpleegkundige kan uw vragen beantwoorden en u helpen met het vinden van oplossingen.

Natuurlijk is het zo dat u de handeling moet aanleren en moet leren inplannen in uw dagelijks leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd. Maar naarmate u meer ervaren wordt, merkt u dat u uiteindelijk ongeveer net zoveel tijd kwijt bent met naar het toilet gaan als voorheen. Soms kan het zelfs sneller gaan.

## Hoe vaak katheteriseren?

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren, is afhankelijk van uw aandoening en zal door de verpleegkundige met u besproken worden. De arts of verpleegkundige geeft aan wat bij u van toepassing is. In het algemeen geldt:

Kunt u zelf nog plassen? Als u zelf nog kunt plassen, hangt het van de hoeveelheid urine die in uw blaas achterblijft na het plassen af hoe vaak u moet katheteriseren.

Zelfkatheterisatie kan variëren van één tot vier keer per dag. De verpleegkundige of arts zal dit met u bespreken.

Als u helemaal niet meer kunt plassen, moet u vier tot zes keer per dag katheteriseren. De hoeveelheden per keer mogen niet groter zijn dan 500 ml. U zult zelf moeten ervaren wat voor u het juiste aantal keren is, dit in overleg met de verpleegkundige.

Heeft u een vernauwing van de plasbuis? Om de plasbuis wijder te maken, dient u zelfdilatatatie te doen. Zelfdilatatatie doet u op dezelfde manier als katheteriseren, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter. Afhankelijk van de plaats van de vernauwing, dilateert u wel of niet tot in de blaas. Zelfdilatatatie kan tijdelijk of blijvend zijn. Als u zelfdilatatatie blijvend moet doen, dan doet u dit meestal één tot twee keer per week.

## **Kosten**

De continentieverpleegkundige legt tijdens de instructieafpraak aan u uit hoe u nieuwe katheters zelf kan bestellen en wat de eventuele kosten daarvan zijn. Het eerste pakket wordt door de verpleegkundige verzorgd.

## **Techniek en instructie**

Voordat u gaat katheteriseren is het belangrijk dat u uw handen goed wast met water en zeep. Het gebied rondom uw plasbuis reinigt u met lauw water of met een vochtig toiletdoekje (zonder parfum en alcohol). Elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzingen. Deze worden tijdens het aanleren met u besproken.

Het beste is om de katheter bij het uiteinde vast te pakken en verder zo min mogelijk aan te raken. De katheter zit goed als er urine uitloopt en mag verwijderd worden als er geen urine meer uitkomt. Tijdens het aanleren met de verpleegkundige zal zij dit uitgebreid met u oefenen. De verpleegkundige zal u na het aanleren een stappenplan met alle informatie erop meegeven zodat u thuis alles rustig nog kunt nalezen. Daarnaast ontvangt u een startpakket met verschillende katheters die u kunt uitproberen.

Het is belangrijk dat u een regelmatige ontlasting heeft, dit helpt namelijk om uw blaas makkelijker te legen. Het eten van vezelrijke voeding zoals volkorenbrood, rauwe groente of gedroogde vruchten kunnen u helpen om uw stoelgang te verbeteren. Het helpt ook om veel te bewegen, veel te drinken (gemiddeld 1,5 liter per dag).

## **Mogelijke complicaties**

Als u begonnen bent met katheteriseren is het belangrijk dat u extra drinkt om te voorkomen dat u last krijgt van een urineweginfectie (blaasontsteking). Symptomen van een urineweginfectie zijn: koorts, pijn bij plassen, troebele urine, algemene malaise en moeheid.

Na het katheteriseren is het mogelijk dat er wat bloed aan de katheter zit of dat er bloed in de urine zit. Dit is vaak het gevolg van een lichte irritatie en verdwijnt meestal na enkele dagen.

Mocht u (één van) bovenstaande klachten ervaren dan verzoeken wij u om contact met ons op te nemen via telefoonnummer 026 – 389 17 53.

## Evaluatie en controle

Ongeveer 1 week na de instructieafpraak wordt u door de continëntieverpleegkundige gebeld om het katheteriseren te evalueren.

Het is altijd mogelijk om opnieuw een beroep te doen op uw continëntieverpleegkundige als u vragen, onzekerheden of problemen met katheteriseren heeft. Tijdens uw bezoek zal de verpleegkundige u een visitekaartje meegeven met informatiegegevens waarop u hem/haar kunt bereiken.

U moet zeker contact opnemen als u:

- Pijnklachten heeft bij het inbrengen van de katheter.
- Moeilijkheden heeft bij het inbrengen van de katheter.
- Moeilijkheden heeft bij het uitvoeren van de handeling.

## Praktische info

### Afspraak verzetten of afzeggen

Kunt u niet komen of wilt u uw afspraak verzetten? Neem dan ten minste **één week** voor uw afspraak contact met ons op. Het is anders lastig om uw plekje nog op te vullen terwijl er wel een medisch team (arts, verpleegkundige en analist) voor u klaar staat. We zijn dan helaas genoodzaakt om kosten in rekening te brengen.

## Privacy

Uw gegevens worden beschermd door de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Dit betekent dat al uw gegevens en de bevindingen van bij u uitgevoerd onderzoek optimaal beveiligd zijn. Zonder uw toestemming zijn deze gegevens voor niemand toegankelijk. Uiteraard hebben de verpleegkundigen en urologen wel toegang tot uw gegevens. [Bekijk hier ons privacy statement](#)

## Klachten en suggesties

Alle medewerkers van Andros doen hun best om u goede zorg en hulp te geven. Toch gaat het niet altijd zoals door u wordt verwacht. Het is het beste om uw opmerking, aanmoediging of klacht rechtstreeks met de betrokken medewerker(s) te bespreken. Wij zien elke klacht als een kans om te leren en onze kwaliteit te verbeteren. Levert het gesprek niet op wat u verwacht, dan kunt u zich wenden tot onze klachtencoördinator. Op [www.andros.nl/klacht](http://www.andros.nl/klacht) vindt u alle informatie hierover.

## Neem gerust contact op

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan gerust contact op. U kunt ons bereiken via 026-389 17 53 op maandag t/m vrijdag van 08.00 uur tot 17.00 uur of via [info@andros.nl](mailto:info@andros.nl)