

ZELFKATHERISATIE

FRANCISCUS VLIETLAND

Inleiding

Uw uroloog heeft met u besproken om u 'intermitterend zelfkatheterisatie' aan te leren. Dit betekent dat uw blaas op gezette tijden met behulp van een katheter leeggemaakt moet worden. Door de katheter stroomt de urine uit uw blaas, die op deze manier gelegegd wordt. Zelfkatheterisatie wordt toegepast als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen of niet meer volledig kunt legen. Het is een terugkerende handeling die de nodige oefening vereist.

Zelfdilataratie

Een vernauwing van de plasbuis kan ontstaan door littekenweefsel. Om de plasbuis wijder te maken, dient u zelfdilatatatie te doen. Dilatatatie betekent 'wijder maken'. Zelfdilatatatie komt het meeste voor bij mannen.

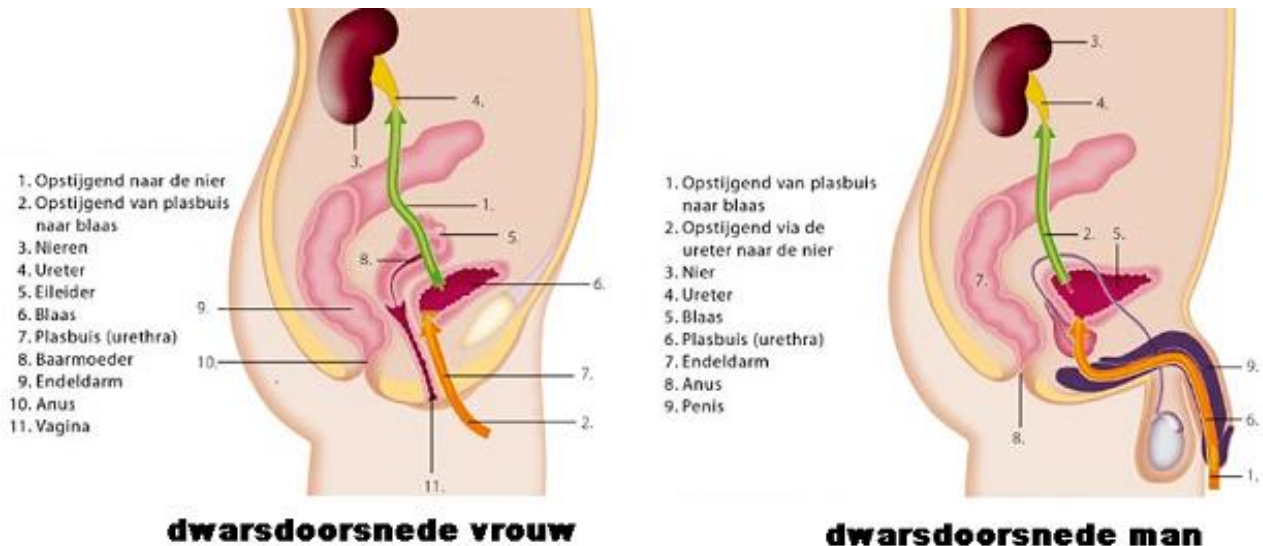
Zelf dilatatatie doet u op dezelfde manier als katheteriseren, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter. Afhankelijk van de plaats van de vernauwing, dilateert u wel of niet tot in de blaas. De arts bespreekt dit met u. Zelfdilatatatie kan tijdelijk of blijvend zijn. Als u zelfdilatatatie blijvend moet doen, dan doet u dit meestal één tot twee keer per week.

Uitleg urinewegen

Het is belangrijk dat u weet hoe uw blaas en de rest van het urinewegstelsel werkt, om goed te begrijpen waarom u moet gaan katheteriseren. Het urinewegstelsel bestaat uit twee nieren, de urineleiders, de blaas en de plasbuis. 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. De blaas heeft een opslagfunctie en geeft, als deze vol is, een seintje aan de hersenen wat we herkennen als aandrang om te plassen. Normaal gesproken trekt de blaas dan samen en ontspannen de sluitspier en bekkenbodemspieren zich, waarna de blaas in zijn geheel ledigt.

Zoals u op de onderstaande tekeningen van de man en de vrouw kunt zien, is er een groot verschil in de lengte van de plasbuis. De plasbuis van de man is gemiddeld twintig

centimeter lang, van de vrouw gemiddeld zo'n vier centimeter. Dit betekent dat een katheter voor de man langer is dan voor een vrouw. Een katheter voor de man is ongeveer veertig centimeter en voor de vrouw kan deze variëren van zeven tot twintig centimeter.



Zelfkatheriseren

Voor veel mensen is het een enorme schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten katheriseren. Velen zien op tegen het feit dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Of men heeft angst voor pijn en mogelijke afhankelijkheid van partner of zorgverlener. Dit kan een angstige gedachte zijn. Soms schaamt men zich en heeft men moeite erover te praten met vrienden en familieleden wat kan leiden tot een beperkt sociaal leven. Het is belangrijk dat u bij uw bezoek aan de verpleegkundige uw twijfels en vragen bespreekt. 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

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren is afhankelijk van uw aandoening. Uw arts of de verpleegkundige bespreekt dit met u.

In het algemeen geldt;

- Hoe vaak u per dag zelf katheteriseert, hangt af van hoeveel urine per keer na het plassen in de blaas achterblijft. Zelfkatheteriseren kan variëren van één tot zes keer per dag;
- Zelfdilatatatie doet u minimaal één tot twee keer per week. Zo voorkomt u dat het littekenweefsel weer terug komt.

Schema

Residu is de hoeveelheid urine die achterblijft in de blaas

100 ml residu: 1 x per dag liefst voor de nacht

200 ml residu: 2 x per dag 's ochtends en voor de nacht

300 ml residu: 3 x per dag 's ochtends, midden op de dag en voor de nacht

400 ml residu: 4 x per dag verspreidt over de dag vanaf opstaan.

Kunt u helemaal niet meer zelf plassen, dan katheteriseert u 5 tot 6 keer per 24 uur.

Er mag niet meer dan 500 ml urine uit de blaas komen per keer dat u zelfkatheteriseert.

U bespreekt samen met de arts of de verpleegkundige hoe vaak u zelfkatheteriseert.

Waar?

Katheteriseren kunt u in principe overal waar water en zeep in de buurt is en waar u enige privacy heeft. Dit kan zijn thuis, bij familie en vrienden of op het toilet in openbare gelegenheden. Vooral invalidentoiletten zijn hiervoor uitermate geschikt.

Werkwijze vrouwen

1. Was uw handen met water en zeep.
2. Pak de katheter en maak de verpakking open.
3. Houd de verpakking met daarin de katheter onder de kraan en laat hier wat water in lopen. Er zijn ook katheters waarbij er al gel op de katheter zit of die in steriel water verpakt zijn. Deze hoeft u dan niet nat te maken.

4. Spreid de grote en kleine schaamlippen en reinig het gebied met een nat washandje door een paar keer van voren naar achteren (richting anus) te strijken.
5. De bovenste opening is de plasbuis.
6. Spreid de schaamlippen en breng de katheter in.
7. Houd het uiteinde van de katheter boven het toilet of de opvangbeker en laat de urine aflopen.
8. Trek de katheter langzaam terug.
9. Was uw handen met water en zeep.

Werkwijze mannen

1. Was uw handen met water en zeep.
2. Pak de katheter en maak de verpakking open.
3. Houd de verpakking met daarin de katheter onderde kraan en laat hier wat water in lopen. Er zijn ook katheters waarbij er al gel op de katheter zit of die in steriel water verpakt zijn. Deze hoeft u dan niet nat te maken.
4. Schuif de voorhuid voorzichtig naar achteren en reinig de eikel met een nat washandje.
5. Houd de penis omhoog richting uw buik. Breng de katheter in.
6. Houd het uiteinde van de katheter boven het toilet of de opvangbeker en laat de urine aflopen.
7. Trek de katheter langzaam terug. Houd de katheter hierbij omhoog. Schuif de voorhuid terug.
8. Was uw handen met water en zeep.

Complicaties

Ondanks dat u schoon werkt, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting hebt kan het toch voorkomen dat u een urineweginfectie krijgt. Raadpleeg in dat geval uw arts. Symptomen van een urineweginfectie kunnen zijn:

- Koorts
- Pijn bij het plassen
- Troebele urine
- Algemeen gevoel van niet lekker zijn en moeheid.

Veel gestelde vragen

Hoeveel moet ik drinken?

Het is aan te bevelen om ongeveer 1½ tot 2 liter per dag te drinken. Als er een vochtbeperking voor u is aanbevolen, dan dient u zich daaraan te houden.

Gaan seks en katheterisatie samen?

Zelfkatheterisatie hoeft seksueel verkeer niet in de weg te staan. In het algemeen kunt u de blaas het beste vóór seksueel verkeer legen.

Kom ik er ooit vanaf?

Soms is zelfkatheterisatie een tijdelijke oplossing en blijkt de blaasfunctie zich spontaan te herstellen. Dit kunt u zien, doordat u steeds minder urine aftapt. In dat geval wordt, in overleg met uw arts, het aantal handelingen afgebouwd en eventueel gestopt. Bij sommige aandoeningen is geen spontaan herstel mogelijk. Dan moet u zelfkatheterisatie de rest van uw leven toepassen.

Belangrijke tips

De katheter

Een katheter is in principe 24 uur te gebruiken. U dient er wel voor te zorgen dat u de katheter in de verpakking bewaart en u de katheter niet op de grond laat vallen. Als u een 'vuile' katheter gebruikt heeft u een grotere kans op urineweginfecties.

Ontlastingspatroon

Het is belangrijk dat u regelmatig ontlasting krijgt, zodat u uw blaas makkelijker kunt ledigen. Als u al een paar dagen geen ontlasting heeft gehad of het krijgen van ontlasting gaat moeilijker, dan kunt u voeding eten waarin veel vezels zitten zoals volkorenbrood, zemelen, rauwe groenten of gedroogde vruchten. Het helpt ook om veel te bewegen, veel te drinken (gemiddeld 1,5 liter per dag, geen alcohol) en niet al te lang te wachten met naar het toilet gaan als u aandrang heeft.

Problemen met het inbrengen van de katheter

Als het niet lukt de katheter in te brengen, probeer dan eerst te ontspannen. Het is dan vaak de sluitspier die de doorgang belemmert. U kunt bijvoorbeeld een paar keer hoesten of wat lichte druk uitoefenen op de katheter zodat de sluitspier zich ontspant en u de katheter voorbij de sluitspier kunt schuiven.

Bloed bij het katheteriseren

Als er wat bloed aan de katheter zit na het katheteriseren of er zit bloed in de urine, dan is dit vaak het gevolg van lichte irritatie. Dit verdwijnt na enkele dagen. Is dit niet het geval of wordt het erger raadpleeg dan uw huisarts.

Vragen

Het kan zijn, dat u na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Neem gerust contact met ons op. Dit kan op werkdagen tussen 8.00 – 17.00 uur via telefoonnummer: 010 - 893 0000. U kunt dan vragen naar de polikliniek Urologie.

September 2013
6050258