

Inleiding

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 katheteriseren

Zelf katheteriseren

Video voice-over

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

Drink minimaal 1,5 liter per dag



Het is belangrijk om elke dag minimaal 1,5 liter te drinken. Als u net gestart bent met katheteriseren, moet u extra drinken. Dit is belangrijk om een blaasontsteking te voorkomen.

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?



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

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?



Het regelmatig goed leegmaken van de blaas is van belang voor een goede functie van de nieren. Met behulp van de katheter wordt de blaas helemaal leeg gemaakt.

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?

- Zelfkatheteriseren kan moeilijk zijn;
- Het kan pijnlijk zijn, bijvoorbeeld bij een blaasontsteking;
- het kan moeilijk zijn om het toe te passen in uw dagelijkse leven;
- het kan vermoeiend zijn.

Wanneer moet ik contact opnemen?



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

- Blaasontsteking. Dit merkt u aan: vaker plassen, koorts, pijn bij het plassen, troebele urine, bloed bij de urine en moeheid;
- Wanneer het inbrengen van de katheter moeilijk gaat en u niet zelfstandig kan plassen.

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