

Zelf katheteriseren en zelf dilatatie

Deze folder gaat over zelf katheteriseren en zelf dilatatie. Katheteriseren is het leeg maken van de blaas met een katheter. Als u het zelf doet, noemen we dit zelf katheteriseren. Zelf katheteriseren leert u als u niet meer spontaan kunt plassen (dit heet retentie) of niet meer uw blaas helemaal kunt leegplassen (dit heet residu).

Een katheter is een dun plastic slangetje, dat speciaal voor dit doel is gemaakt. Er zijn verschillende soorten katheters. U bepaalt samen met de verpleegkundige welke katheter het best bij uw lichaam, aandoening en/of levensstijl past. De verpleegkundige leert u ook hoe u goed uzelf kunt katheteriseren. Zelf katheteriseren wordt ook wel Clean Intermittent self Catheterisation (CIC) genoemd.

Zelf katheteriseren komt voor op alle leeftijden. Sommige mensen katheteriseren zich tijdelijk, anderen de rest van hun leven. Dit zijn ongeveer evenveel vrouwen als mannen.

Wat is zelf dilatatie

Heeft u regelmatig last van een vernauwing in de plasbuis (een te krappe plasbuis) door bijvoorbeeld littekenweefsel? Dan kunt u deze vernauwing voorkomen door zelf dilatatie te gaan doen. Dilatatie betekent wijder maken. Zelf dilatatie komt het meeste voor bij mannen. Zelf dilatatie doet bijna u op dezelfde manier als katheteriseren. 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. Zelf dilatatie kan tijdelijk of blijvend zijn. Als u zelf dilatatie blijvend moet doen, dan doet u dit meestal 1 tot 2 keer per week.

Voor wie is zelf katheteriseren of dilatatie

Om de tekst makkelijker te lezen, wordt vanaf nu het woord zelf katheteriseren gebruikt voor zowel het katheteriseren als de dilatatie.

Zelf katheteriseren is iets wat u regelmatig gaat doen. Om dit te leren is wel oefening nodig. Maar met begeleiding tijdens het oefenen, is het bijna door iedereen te leren. Per jaar zijn er ongeveer 11.000 mensen die zelf katheteriseren.

Waar of niet waar

- Een lichamelijk probleem en/of leeftijd zijn een handicap om zelf te leren katheteriseren = *niet waar*.
- Door het zelf katheteriseren wordt de blaas 'lui' = *niet waar*.
- U wordt door zelf katheteriseren niet incontinent (= het verliezen van urine) = *waar*.
- U kunt gewoon uw huis uit om boodschappen te gaan doen of uit eten gaan = *waar*.
- Met vakantie gaan is meestal gewoon mogelijk = *waar*.

Wanneer is zelf katheteriseren nodig

- Er zijn meerdere oorzaken waarom iemand niet goed kan uitplassen. De arts bespreekt met u de reden van het zelf katheteriseren.
- Op de juiste manier zelf katheteriseren kan meehelpen aan het verbeteren van uw gezondheid.

Hoe is het om zelf te katheteriseren

Veel mensen vinden het moeilijk te accepteren, als ze het advies krijgen zichzelf te gaan katheteriseren. Soms is er angst voor pijn, of om afhankelijk te worden van een partner of zorgverlener. Mensen met een lichamelijke handicap krijgen er nog een zorg onderdeel bij en kunnen daar tegenop zien. Soms schamen mensen zich, of hebben moeite om erover te praten met vrienden en familieleden. 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 met de verpleegkundige uw twijfels en vragen bespreekt. De verpleegkundige kan uw vragen beantwoorden en helpt bij het vinden van oplossingen.

In het begin kost het tijd om zelf katheteriseren te leren en in te plannen in uw dagelijks leven. Maar als u hier ervaren in wordt, merkt u dat het even veel tijd kost als naar het toilet gaan om te plassen. Soms kan het zelfs sneller gaan.

Met de juiste aanwijzingen en begeleiding is zelf katheteriseren goed te doen en vol te houden. Ook als u wat ouder bent of een lichamelijke beperking heeft.

Voor- en nadelen zelf katheteriseren

(Ervarings)deskundigen noemen de **voordelen** van zelf katheteriseren:

- Uw blaas en nieren blijven gewoon werken. Dit is medisch gezien belangrijk voor de gezondheid van uw hele lichaam.
- U heeft een zekere mate van vrijheid in de uren dat u niet hoeft te katheteriseren.
- Seksueel zijn er geen belemmeringen.

Daarnaast geven (ervarings)deskundigen aan dat er ook **nadelen** kunnen zijn:

- Katheteriseren kan gevoelig zijn, bijvoorbeeld als er een blaasontsteking ontstaat.
- Het leren zelf katheteriseren en inpassen in het dagelijks leven kost tijd.

Uitleg urinewegen

Om goed te begrijpen waarom u gaat katheteriseren, is het belangrijk dat u weet hoe de urinewegen en de blaas werken.



De urinewegen bestaan uit 2 nieren, 2 urineleiders, de blaas en de plasbuis.

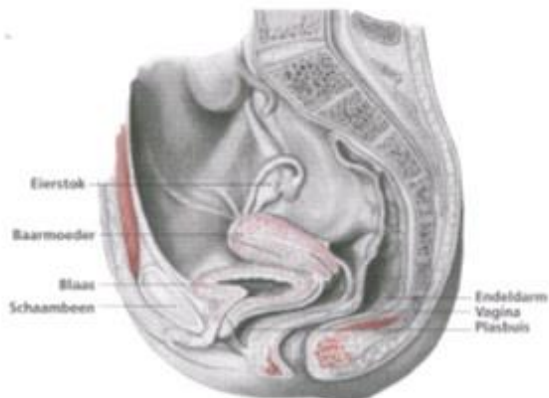
De nieren zorgen er voor dat vocht en afvalstoffen uit het bloed worden verwijderd. Via de urineleiders druppelt dit vocht in de vorm van urine naar de blaas.

De onderstaande tekeningen zijn de onderlichamen van de man en de vrouw. Er is een groot verschil in de lengte van de plasbuis tussen de man en de vrouw.

De plasbuis van de man is gemiddeld 20 centimeter lang. Van de vrouw is de plasbuis gemiddeld 3 centimeter. Dit betekent dat een katheter voor de vrouw een stuk korter is dan die voor de man. Een katheter voor een man is ongeveer 40 cm lang. Voor een vrouw is deze tussen de 7 tot 20 cm lang.



Dwarsdoorsnede man



Dwarsdoorsnede vrouw

Het katheteriseren

Waar kunt u katheteriseren

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

Hoe katheteriseert u zichzelf

De verpleegkundige leert u hoe u zichzelf katheteriseert.

Uit onderzoek is gebleken dat als u schoon katheteriseert, u geen problemen krijgt zoals bijvoorbeeld infecties. Schoon betekent dat u van tevoren uw handen goed wast met water en zeep. En het gebied rondom uw plasbuis schoonmaakt met **alleen** water. De geopende katheter mag alleen met gewassen handen aangeraakt worden. Bij iedere andere aanraking of vallen op de grond moet de katheter weggegooid worden. U neemt dan weer een nieuwe katheter.

Bij het zelf katheteriseren kunt u als hulpmiddel een spiegel op een krukje gebruiken. Zo kunt u de opening van de plasbuis goed zien. Dit is met name praktisch voor vrouwen.

Zowel mannen als vrouwen kunnen (half)zittend of staand katheteriseren.

Heeft u hulp bij het katheteriseren, ook dan is schoon werken voldoende. Soms kunt u (een druppel) bloed zien tijdens het katheteriseren. Dit is geen reden tot zorg. Bij voldoende drinken en meer ervaring van het zelf katheteriseren, gaat dit meestal voorbij.

Hoe vaak zelf katheteriseren

Hoe vaak u per dag zelf gaat katheteriseren, hangt onder andere af van uw aandoening. Uw arts of 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. Zelf katheteriseren kan van 1 tot 6 keer per dag zijn.
- **Bij zelf dilatatie**; dit doet u minimaal 1 tot 2 keer per week. Zo voorkomt u dat het littekenweefsel weer terug komt.

Schema om te bepalen hoe vaak per dag u zelf katheteriseert:

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

Bestellen van materialen

De vergoeding van uw materiaal om zelf te katheteriseren verandert regelmatig. De regels hiervoor bepaalt de overheid samen met de zorgverzekeraars. Tot op heden worden katheters in principe vergoed door uw zorgverzekering. De katheters krijgt u geleverd via uw medisch speciaalzaak waarvoor de verpleegkundige een machtiging afgeeft. De verpleegkundige vertelt u hoe u zelf de katheters kan bestellen en thuis geleverd krijgt.

Katheters zijn per stuk steriel verpakt, in een doos van 20-30 stuks.

Drinken en stoelgang

- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, minimaal 2 tot 2,5 liter per dag.
- Een regelmatige stoelgang is belangrijk. Eet voldoende vezels. Voedingsmiddelen die vezels bevatten zijn: groenten, fruit, peulvruchten en granen zoals bruinbrood, zemelen, volkoren pasta's, havermout en ontbijtproducten.

Tips voor op reis

Katheters zijn er in vele soorten en maten. Er zijn bijvoorbeeld katheters met:

- geïntegreerde opvangzakken
- oprolbare katheters
- speciale kathetersets die het onderweg katheteriseren makkelijker maken.

Wanneer 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. De verpleegkundige kan u hier uitleg over geven en zo nodig een medisch paspoort voor u regelen.

Een urineweginfectie

Ondanks dat u schoon katheteriseert, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting hebt, kan het gebeuren dat u toch een urineweginfectie krijgt.

Krijgt u klachten van een beginnende urineweginfectie (zoals vaak plassen, pijn bij het plassen, kleine beetjes plassen)? Belt u dan met de polikliniek urologie. Uw urine kan dan diezelfde dag gecontroleerd worden. Zie voor telefoonnummer 'Vragen en telefoonnummers'.

Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis

Zelf katheteriseren kan soms problemen geven. Neem overdag van maandag t/m vrijdag contact op met de polikliniek urologie en vraag naar de continëntie verpleegkundige als u:

- Klachten van een urineweginfectie krijgt zoals: koorts, pijn bij het plassen, troebele urine, bloed bij de urine en moeheid.
- Als u pijn of moeite heeft bij het inbrengen van de katheter.
- Wanneer u moeite heeft om het zelf katheteriseren vol te houden.
- Als het zelf katheteriseren niet lukt en u kunt ook niet (meer) plassen. Dan belt u binnen 6 uur met het ziekenhuis.

Zie voor telefoonnummers 'Vragen en telefoonnummers'.

Vervolg afspraken

In de week nadat u geleerd heeft hoe u zelf katheteriseert belt de verpleegkundige u op. Zij vraagt hoe het gaat met het zelf katheteriseren. Afhankelijk van hoe het met u gaat worden vervolg afspraken gemaakt. Dit kan een telefonische afspraak zijn of een afspraak op de polikliniek.

Veel gestelde vragen en antwoorden

Is zelf katheteriseren pijnlijk en blijft het pijnlijk?

In het begin kan zelf katheteriseren gevoelig zijn. De plasbuis is nog niet gewend aan de katheter. Meestal verdwijnt dit gevoel als u vaker katheteriseert.

Hoe lang blijf ik katheteriseren?

Dit hangt af van de hoeveelheid urine die achterblijft in de blaas na het plassen (het residu genoemd).

Is het echt belangrijk om zelf katheteriseren regelmatig te doen?

Ja! Als urine lang in de blaas achterblijft (dit wordt een chronisch residu genoemd) kunnen chronische urineweginfecties ontstaan zowel van de blaas als van de nieren. Ook kan de neerslag die in de urine ontstaat, gaan samen klonteren tot blaasstenen.

Mag ik zelf katheteriseren een keer overslaan?

Dit hangt af van de reden waarom u zichzelf katheteriseert. Overlegt u dit met uw behandelend uroloog.

Beschadigt zelf katheteriseren mijn organen?

Het is mogelijk dat de plasbuis (licht) beschadigd raakt door regelmatig katheteriseren. Dit kan bij de meeste mensen worden voorkomen door een katheter te gebruiken met een speciale buitenkant (coating). Voor zover nu bekend is, raakt de blaas zelf niet beschadigd door het katheteriseren.

Hoe weet ik dat de katheter goed zit?

U weet zeker dat de katheter goed zit, als na het inbrengen van de katheter urine uit de katheter loopt.

Wordt mijn blaas lui als ik mezelf langdurig katheteriseer?

De blaas wordt niet lui door katheteriseren. De blaas vult zich steeds weer na iedere keer plassen en na iedere keer katheteriseren. Hierdoor blijft de elasticiteit van de blaas die nog aanwezig is behouden. Het is juist gevaarlijker als de blaas niet regelmatig gelegeerd wordt (met een katheter). De blaas kan dan teveel uitrekken waardoor de blaas elasticiteit verliest.

Kan ik incontinent worden als ik zelf katheteriseren?

Het is niet bekend dat incontinentie verband houdt met zelf katheteriseren. Het afsluitmechanisme van de blaas blijft gewoon werken.

Hoeveel druk mag ik uitoefenen als ik weerstand voel aan de katheter?

Een lichte druk is toegestaan, zolang het geen pijn doet. Dit oefent u met de verpleegkundige.

Hoe kan ik infecties voorkomen?

Door schoon te werken zoals in deze folder staat beschreven. En door voldoende te drinken. Voor het handenwassen gebruikt u water en zeep. Alcohol en andere ontsmettende middelen zijn niet nodig. Als u uw handen niet kunt wassen, kunt eventueel desinfecterende doekjes gebruiken. Voor het schoonmaken van het gebied rond de plasbuis gebruikt u alleen water. Zo voorkomt u irritatie van het gebied.

Als u zelf katheteriseert voorkomt u dat er urine (residu) achterblijft in de blaas. Ook dit voorkomt infecties.

Kan ik alleen thuis of ook op andere plekken katheteriseren?

U kunt zowel thuis als buitenshuis katheteriseren. Soms zijn er hulpmiddelen of een andere katheter nodig om buiten de deur te katheteriseren. Uw verpleegkundige kan u hierin adviseren.

Vertel ik wel of niet aan andere mensen, dat ik mezelf katheteriseer

Als u het vertelt aan mensen, kunnen zij begrijpen waarom u soms vaker naar het toilet gaat of wat langer wegblijft. U bepaalt natuurlijk zelf of u dit wilt vertellen. En aan wie u dit wel of juist niet doet.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Deze informatie is algemene informatie en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw uroloog en continëntie verpleegkundige. Met deze informatie beslist u, samen met uw uroloog, of u de behandeling gaat leren. Heeft u na het gesprek met uw uroloog en na het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Heeft u vragen, belt u dan de polikliniek urologie (023) 224 0160

Heeft u problemen met zelf katheteriseren of klachten zoals beschreven bij 'Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis', dan belt u:

- Van maandag t/m vrijdag 8.00-16.30 uur
polikliniek urologie (023) 224 0160
- In de avond of nacht of in het weekend het algemene nummer
van het Spaarne Gasthuis (023) 224 0000
en vraagt u naar de dienstdoende uroloog.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl