

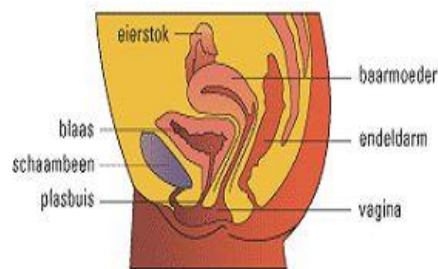
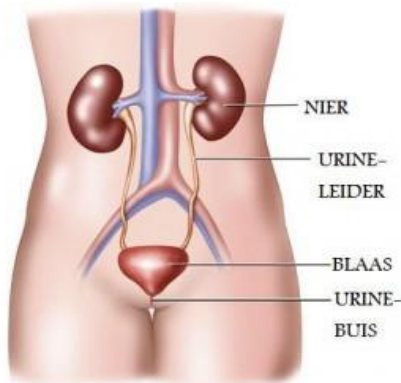
# Zelf katheteriseren

## na een gynaecologische operatie

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.

Van de vrouw is de plasbuis gemiddeld 3 centimeter. Een katheter voor een vrouw is tussen de 7 tot 20 cm lang.



### Wat is zelf katheteriseren

Katheteriseren is het leeg maken van de blaas met een katheter (dun plastic slangetje). Als u het zelf doet, noemen we dit zelf katheteriseren. Zelf katheteriseren is nodig als u niet meer spontaan kunt plassen (dit heet retentie) of niet meer uw blaas helemaal kunt leegplassen (dit heet residu).

De verpleegkundige leert u hoe u uzelf goed kunt katheteriseren. Zelf katheteriseren komt voor op alle leeftijden. En bij ongeveer evenveel vrouwen als mannen. Sommige mensen

katheteriseren zich tijdelijk, anderen de rest van hun leven. Na een gynaecologische operatie is zelf katheteriseren meestal maar tijdelijk nodig tot de blaas weer goed werkt.

### **Hoe is het om zelf te katheteriseren**

In het begin kost het tijd om het 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. Ook als u wat ouder bent of een lichamelijke beperking heeft. Heeft u vragen of twijfelt u of het goed gaat? Bespreek dit dan altijd met uw verpleegkundige.

## **Het katheteriseren**

### **Waar kunt u katheteriseren**

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

Katheteriseren kunt u op verschillende manieren doen. Probeer uit welke houding u het prettigst vindt. Neem hiervoor een goede houding aan in bed, (rol)stoel of op het (invalide)toilet. Soms is het handig om in het begin op bed te oefenen of bijvoorbeeld op de grond met een kussen in de rug.

Om te kunnen meten hoeveel urine er bij het katheteriseren uit uw blaas komt moet u de urine bij het katheteriseren opvangen in een maatbeker.

### **Houdingen**

- in bed, halfzittend met iets gekanteld bekken
- op toilet, zittend of staand
- op een stoel, zittend

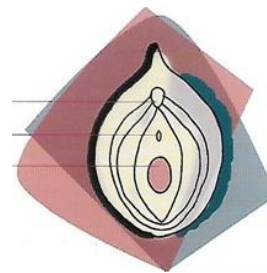
### **Hoe katheteriseert u zichzelf**

De verpleegkundige leert u hoe u zichzelf katheteriseert. Uit onderzoek is gebleken dat als u schoon werkt, 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. De katheter moet weggegooid worden als u deze op een andere manier aanraakt of als deze op de grond valt. 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. U kunt ook (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. Hierover hoeft u zich geen zorgen te maken. Als u voldoende drinkt en meer ervaring krijgt met het zelf katheteriseren, gaat dit meestal voorbij.

1. Zet alle spullen klaar zodat u er gemakkelijk bij kunt.
  - a. katheter
  - b. maatbeker
  - c. washandje
  - d. handdoek
  - e. spiegel
2. Leg de katheter al uitgepakt klaar.
3. Was uw handen goed met water en zeep, vergeet de duim niet.
4. Probeer eerst spontaan te plassen.
5. Reinig het gebied tussen uw benen van vóór naar achteren, richting anus. Niet terug vegen. Reinig eerst de schaamlippen, vervolgens het gebied rondom de plasbuis met een washandje met water.
6. Spreid met de hand waarmee u niet katheteriseert de schaamlippen goed en trek ze iets omhoog.
7. Gebruik eventueel (in het begin) een spiegel om de opening van de plasbuis te kunnen vinden.
8. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of pak deze vast bij de Inbrenghuls /inbrengstukje. Eventueel kunt u de katheter dicht knijpen of de duim op het uiteinde plaatsen. De urine kan dan nog niet weglopen.
9. Breng de katheter in de plasbuis tot in de blaas. Als de urine begint te lopen zit de katheter in de blaas. Schuif nu de katheter nog een klein stukje verder.
10. Soms voelt u wat weerstand bij de overgang van de sluitspier naar de blaas. Meestal ontspant deze snel en kunt u de katheter verder inbrengen. Soms wil even zuchten of hoesten helpen.
11. Buig de katheter met de opening richting maatbeker.
12. Komt er geen urine meer? Trek dan de katheter een stukje terug. Meestal komt er dan nog wat urine.
13. Als er niets meer komt haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden met eruit halen. De urine die dan nog in de katheter zit zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde afhaalt.
14. De katheter kunt u bij het restafval weggooien. Katheters mag u maar 1 keer gebruiken.
15. Maak alles schoon en was uw handen.
16. Noteer de hoeveelheid urine die in de maatbeker is gekomen in de tabel achterin deze folder.



### **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. Meestal bepaalt de hoeveelheid urine die na het plassen in de blaas achterblijft hoe vaak u moet katheteriseren. Zelf katheteriseren kan van 1 tot 4 keer per dag zijn.

### **Schema om te bepalen hoe vaak per dag u zelf katheteriseert**

Residu is de hoeveelheid urine die achterblijft in de blaas na het plassen.

Ga elke 3 uur naar het toilet om te plassen. Ga in ieder geval voordat u gaat katheteriseren naar het toilet om te plassen.

residu in ml.	hoe vaak/dag	tijdstip(pen)
meer dan 500		neem contact op met het ziekenhuis, zie 'Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis' verderop in deze folder.
400 – 500	4x	± 08.00 - 12.00 - 17.00 - 22.00
300 – 400	3x	± 08.00 - 14.00 - 22.00
200 – 300	2x	± 08.00 - 22.00
150 – 200	1x	± 22.00
minder dan 150	stop	

08.00 uur = bij opstaan

22.00 uur = voor het slapen

U krijgt bij ontslag uit het ziekenhuis katheters mee voor een aantal dagen.

### Drinken en stoelgang

- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, minimaal 1,5 tot 2 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.

### Een urineweginfectie

Ondanks dat u schoon katheteriseert en voldoende drinkt, 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 het ziekenhuis. Zie 'Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis'. Uw urine kan dan diezelfde dag gecontroleerd worden.

### Vervolgafspraken

U krijgt een belafpraak over 10 dagen om te vragen hoe het met u gaat.

### 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 residu minder dan 150 ml? Dan kunt u stoppen met katheteriseren. Zie het schema.

#### *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 klachten geven.

### *Beschadigt zelf katheteriseren mijn organen?*

Het is mogelijk dat de plasbuis (licht) beschadigd raakt door regelmatig katheteriseren. 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.

### *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.

### *Word ik door zelf katheteriseren incontinent (= het verliezen van urine)?*

U kunt niet door zelf katheteriseren incontinent worden.

### *Moet ik thuisblijven omdat ik zelf katheteriseer?*

U kunt gewoon uw huis uit om boodschappen te gaan doen of uit eten gaan.

## **Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis**

Vragen die niet acuut zijn kunt u stellen tijdens de (bel)afspraken met de gynaecoloog of doktersassistente of via Mijn SpaarneGasthuis.

Zelf katheteriseren kan soms problemen geven. Neem contact op met het ziekenhuis 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. U belt het ziekenhuis als u 6 uur niet meer heeft geplast of gekatheteriseerd heeft.
- Als u meer dan 500 ml. residu heeft.

## **Telefoonnummers**

- Van maandag t/m vrijdag 0 8.00-16.30 uur polikliniek gynaecologie (023) 224 00 60
- Buiten de polikliniekuren de Spoedeisende Hulp (SEH) Haarlem Zuid (023) 224 48 80, vraag dan naar de dienstdoende arts Vrouw Kind Centrum

