

VIP: Zelfkatheterisatie (CIC) en zelfdilatatatie

Deze informatie is bestemd voor vrouwen die zichzelf gaan katheteriseren.

Zelfkatheterisatie wordt toegepast als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen (niet tot plassen kunnen komen) of niet meer volledig kunt legen (er blijft urine achter). Hierdoor blijft er teveel urine in uw blaas waardoor u vaak kleine beetjes moet plassen en/of heftige aandrang heeft.

In deze folder wordt beschreven wat zelfkatheterisatie is en wat het voor u in de dagelijkse praktijk betekent. Binnenkort heeft u een afspraak voor instructie bij de verpleegkundig consulent continenzorg of verpleegkundig specialist en krijgt u aanvullende informatie over het katheteriseren.

Wat is zelfkatheterisatie/zelfdilatatatie?

Katheterisatie is het leegmaken van de blaas met een katheter. Als u het zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Zelfkatheteriseren wordt ook wel 'Clean Intermittent self Catheterisation' (CIC) genoemd. Een katheter is een dun plastic slangetje. Er zijn veel verschillende soorten katheters. U maakt samen met de verpleegkundige een keuze voor een katheter die bij u past. Zij legt ook uit hoe u hiermee moet omgaan. Wanneer u last heeft van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt u leren dit te voorkomen door zelfdilatatatie toe te passen. Dit is eigenlijk dezelfde handeling als zelfkatheterisatie, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter. Zelfdilatatatie kan tijdelijk of blijvend zijn. De instructie, begeleiding en nazorg is hetzelfde en daarom ontvangt u deze informatie ook als u moet leren zelfdilateren.

De blaas en de plasbuis

De blaas heeft een opslagfunctie voor urine en geeft als deze vol is een signaal naar de hersenen. Dit signaal herkennen we als aandrang. Deze aandrang zorgt ervoor dat wij een toilet gaan zoeken en vervolgens gaan plassen.

Normaal gesproken trekt de blaas dan samen en ontspannen de sluitspier en bekkenbodemspieren. Hierna plast u de blaas helemaal leeg. Dit is een ingewikkeld proces waarbij de anatomie, zenuwbanen en hersenfuncties een belangrijke rol spelen.

Om verschillende redenen kunt u moeite krijgen de blaas spontaan te legen of volledig te legen. Dan blijft er teveel urine achter in de blaas, wat ervoor zorgt dat u vaak kleine beetjes moet plassen en/of heftige aandrang heeft. Als er vaak urine in de blaas achterblijft, kan dat voor complicaties zorgen.

Waarom zelfkatheterisatie?

Meestal is het de arts die u adviseert dat u beter kunt gaan katheteriseren. Door te katheteriseren wordt uw blaas volledig gelegeerd. Dit helpt complicaties, zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies) of nierproblemen te voorkomen. Bovendien zorgt zelfkatheteriseren ervoor dat u een zo onafhankelijk en normaal mogelijk leven kunt leiden, ondanks uw blaasproblemen.

Een vernauwde plasbuis zorgt ervoor dat het plassen moeizaam gaat. Zelfdilatatatie houdt in dat de plasbuis regelmatig opgehouden wordt, waardoor deze zich niet kan vernauwen. De vernauwing kan verdwijnen.

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfkatheteriseren is dat u gemotiveerd bent en goed begrijpt wat de voordelen zijn. Goede begeleiding en instructie dragen bij aan het succes van de behandeling.

Hoe is het om zelf te katheteriseren?

Voor velen is het een enorme schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten gaan katheteriseren. Velen zien op tegen het feit dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Dit kan een beangstigende gedachte zijn.

Men schaamt zich ervoor en heeft moeite het bespreekbaar te maken onder familie en vrienden. Dit kan beperkend zijn in het dagelijkse, sociale leven. Maakt u zich geen zorgen. De meeste mensen leren na een tijdje zichzelf goed te katheteriseren. Het hoeft geen invloed te hebben op uw dagelijks functioneren. U kunt al uw werkzaamheden blijven doen, ook op vakantie gaan is geen enkel probleem.

Wel is het zo dat u het katheteriseren moet inplannen in uw dagelijks leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd. Naarmate u meer ervaren wordt, merkt u dat u uiteindelijk ongeveer net zoveel tijd kwijt bent als voorheen met naar het toilet gaan.

Heeft u toch nog vragen of twijfelt u ergens over? Dan kunt u altijd terecht bij verpleegkundig consulent continenzorg of verpleegkundig specialist. Zij kan uw vragen beantwoorden en u helpen de zelfkatheterisatie in te passen in uw leven.

Wat u moet weten

Hoe vaak katheteriseren?

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren, is afhankelijk van uw aandoening en wordt door uw arts of verpleegkundige met u besproken. Meer informatie over: Hoe vaak katheteriseren?

Voor zelfkatheterisatie

- Als u nog wel kunt plassen, maar niet meer volledig, dan hangt het af van de hoeveelheid urine die per keer achterhoudt. Dit kan van 1-4 keer per dag zijn. De verpleegkundige of arts bespreekt dit met u.
- Als u helemaal niet meer kunt plassen, moet u 4-6 keer per dag katheteriseren. De hoeveelheden per keer mogen niet groter zijn dan 500 ml. U moet zelf ervaren wat voor u het juiste aantal keren is, dit in overleg met uw verpleegkundige of arts.

Voor zelfdilatatatie

- Dat u minimaal 1 keer per week moet katheteriseren, als u er voor moet zorgen dat het littekenweefsel niet meer terugkomt. De arts of verpleegkundige bespreekt met u wat in uw situatie van toepassing is.

Waar kan ik katheteriseren?

Katheteriseren kunt u in principe overal waar water en zeep in de buurt is en waar u enige privacy heeft.

Hoe moet ik katheteriseren?

Tijdens uw volgende afspraak met de verpleegkundige krijgt u uitleg en instructie over de techniek van het zelfkatheteriseren.

Voldoende drinken

Het is belangrijk om voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag. De eerste dagen nadat u gestart bent met katheteriseren moet u extra drinken om een urineweginfectie (blaasontsteking) te voorkomen. Ook een regelmatige stoelgang is belangrijk.

Tips voor het zelfkatheteriseren

Voor het schoonmaken van de schaamstreek gebruikt u het beste een schoon washandje met warm water. Katheters zijn er in vele soorten en maten. Er zijn bijvoorbeeld speciale kathetersets zodat u onderweg makkelijker kunt katheteriseren. De verpleegkundige kan u hier meer over vertellen en u eventueel wat proefmateriaal meegeven.

Complicaties

Ondanks dat we streven naar hygiënisch werken, voldoende drinken en het regelmatig krijgen van ontlasting, komt het regelmatig voor dat er blaasontstekingen ontstaan. Een blaasontsteking kunt u herkennen aan het volgende:

- brandend gevoel tijdens het plassen;
- vaak moeten plassen en/of aandrang hebben;
- pijn;
- onaangenaam ruikende urine;
- troebele/donkere urine;
- vermoeidheid of zwak gevoel;
- koorts of rillingen;
- bloed in de urine;
- problemen bij het inbrengen of verwijderen van de katheter.

Tijdens de instructie vertelt de verpleegkundige u wat u moet doen als u een blaasontsteking heeft.

In bovenstaande gevallen neemt u altijd contact op met de polikliniek Gynaecologie en vraag naar de Vrouwen Incontinentie Polikliniek.

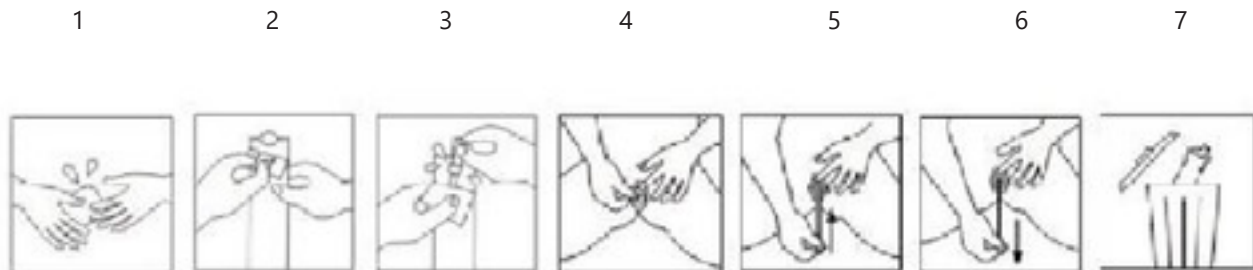
Vorbereiding zelfkatheterisatie

Stappenplan voor zelfkatheterisatie/dilatatie

In de hieronder beschreven instructie gaan we uit van een katheter, die een speciale coating heeft. Dat wil zeggen: als de katheter in aanraking komt met water of een zoutoplossing, de coating voor een zacht en glad glijmiddel zorgt. U mag de katheter vastpakken bij de grippeer met schone handen en deze vervolgens inbrengen. De katheter zit goed als er urine uitkomt. Hoe u dit allemaal precies moet doen en waar u rekening mee moet houden wordt geoefend tijdens de instructie.

Leg alle benodigdheden klaar voor gebruik en was uw handen goed met water en zeep. De katheterisatie kan in verschillende posities worden uitgevoerd, bijvoorbeeld zittend op het toilet, liggend op bed of in een rolstoel. De verpleegkundige helpt u om een comfortabele houding te vinden.

Stappenplan:



Stap 1: Was eerst uw handen met zeep. Spreid daarna de schaamlippen en reinig het gebied rondom de plasopening met water. Doe dit in achterwaartse richting, naar de anus toe met een schoon washandje. Het is belangrijk dat er geen bacteriën van uw handen op de katheter terechtkomen.

Stap 2: Bevestig de katheterverpakking op een glad oppervlak met de dubbelzijdig klevende sticker. Maak de verpakking open.

Stap 3: De katheter kan nu uit de verpakking worden gehaald en kan direct worden gebruikt. Let erop dat u de katheter niet laat vallen of contact laat maken met andere voorwerpen.

Stap 4: Houd de schaamlippen goed gespreid met één hand eventueel met behulp van een (been)spiegel en zoek de plasopening op.

Stap 5: Voer de katheter voorzichtig in. Als de katheter uw blaas nadert, kunt u enige weerstand voelen. Dit wordt veroorzaakt door de sluitspier. Voer de katheter voorzichtig verder op in de plasbuis, totdat de urine begint te stromen.

Stap 6: Als de urine niet meer stroomt, kunt u de katheter voorzichtig terugtrekken. Als er weer urine gaat stromen, wacht u enkele seconden voordat u de katheter verder terugtrekt.

Stap 7: Als de blaas volledig is gelegeerd, trekt u de katheter langzaam terug en gooit u deze op een veilige manier weg. De katheter is voor eenmalig gebruik. Was nogmaals uw handen.

Op reis

Vindt u het spannend om te vliegen vanwege blaasproblemen? Wellicht is deze informatie nuttig en helpt het u op weg:

Krijg ik problemen als ik door de douanecontrole ga met mijn (medische) hulpmiddelen?

Sommige producten voor katheterisatie bevatten een vloeistof. Vraag uw verpleegkundig consulent continenzorg of verpleegkundig specialist om een briefje waarin staat beschreven welke producten u gebruikt. Zorg er daarnaast voor dat u een reispas heeft, zodat de producten in de handbagage kunt meenemen. Dit geldt ook voor andere glijmiddelen of antibacteriële handgels die u wellicht nodig heeft. Laat de productinformatie indien nodig aan het beveiligingspersoneel zien.

Reiscertificaat nodig?

Voorkom problemen bij de douanecontrole of aan boord van het vliegtuig door een reiscertificaat mee te nemen. In het reiscertificaat staat dat u vanwege een aandoening medische hulpmiddelen nodig heeft en dat u ze ook (voor een deel) meeneemt in de handbagage. Dit maakt het voor u makkelijker bij de douanecontrole. Het certificaat kunt u aanvragen bij de verpleegkundige of verpleegkundig specialist.

Evaluatie en controle

De verpleegkundig consulent continëntie zorg of verpleegkundig specialist neemt na twee weken contact met u op voor een (telefonische) evaluatie. Daarna wordt de controle hervat door uw eigen specialist, of start u met een ander vervolgtraject.

Bij vragen, onzekerheden of problemen betreffende de zelfkatheterisatie of zelfdilatatatie kunt u altijd een beroep doen op de verpleegkundig consulent continëntie zorg of verpleegkundig specialist. Blijf hier niet mee doorlopen, maar neem direct contact op.

Neem contact op 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;
- moeilijkheden heeft bij het inbouwen van zelfkatheterisatie in het dagelijkse leven (uitgaan, op vakantie gaan enzovoorts);
- moeilijkheden heeft bij het volhouden van de zelfkatheterisatie of dilatatie.

Hoe kom ik aan de materialen?

Na de afspraak met de verpleegkundig consulent continëntie zorg of verpleegkundig specialist, wordt u naar huis gestuurd met een startpakket. In dit startpakket bevinden zich verschillende soorten katheters met daarbij de uitleg vanuit de desbetreffende firma. De afdeling Gynaecologie werkt samen met de leverancier Medireva. Als u tevreden bent over een bepaald soort katheter, dan kunt u deze voor langere periode bestellen.

Bestellen is eenvoudig. U bestelt op de manier die u het prettigst vindt:

- Per telefoon: 0800 - 0201201 (gratis);
- Per e-mail: info@medireva.nl;
- Via de website: www.medireva.nl;
- Via de BestelApp: medireva.nl/bestelapp. (gratis te downloaden in de App Store of Google Play Store)

Tot slot

Bij vragen kunt u ons bereiken via de mail: vip@etz.nl

Of telefonisch via de polikliniek Gynaecologie 013 221 01 10 en vraagt u dan naar de Vrouwen Incontinentie Polikliniek.

Nicole van Leijssen; verpleegkundig continëntie consulent
Marjolein Bevaart; verpleegkundig continëntie consulent i.o
Hanneke van Rijswijk; physician assistant

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Gynaecologie: (013) 221 01 10

*Van maandag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar tussen: 9.00 -11.30 uur
13.30 -16.00 uur*

Fam (spoed, buiten kantoortijden): (013) 221 08 00

Locaties:

Locatie ETZ Elisabeth Route 16

Locatie ETZ TweeSteden Polikliniekgebouw, Wachtruimte 2

Locatie ETZ Waalwijk Wachtruimte 1, Nummer 8 A

MijnETZ: medische gegevens, afspraken en uitslagen zijn in te zien via de app MyChart, te downloaden via de playstore. Inloggen met DigiD.

Meer informatie vind je op www.etz.nl/MijnETZ

Bloedprikken: www.etz./bloedprikken

Maak een afspraak.