

# Zelfkatheterisatie (zelf de blaas legen met een katheter)

De inhoud van deze folder komt uit onze Patient Journey App. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis.

## Welkom

---

### Inleiding

**Welkom in de zorgapp van het ETZ. We gebruiken deze app om u zo goed mogelijk te informeren over zelfkatheterisatie.**

#### **Meer informatie over: Inleiding**

Zelfkatheterisatie wordt toegepast als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen (retentie) of niet meer volledig kunt legen (residu). Hierdoor blijft er te veel urine in uw blaas waardoor u vaak kleine beetjes moet plassen en/of heftige aandrang heeft.

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

Zelfkatheteriseren is een handeling die de nodige oefening vereist, maar voor de meeste mensen goed aan te leren is. Naast het beheersen van de techniek is het ook belangrijk dat u het katheteriseren leert in te passen in uw dagelijkse leven. Zo kunt u optimaal blijven genieten van uw vrije tijd, zowel binnen- als buitenshuis. De verpleegkundige ondersteunt u hierbij.

## Algemene info

---

### **Wat is zelfkatheteriseren/zelfdilatatatie?**

**Katheteriseren is het leegmaken van de blaas met een katheter. Als u het zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Zelfkatheterisatie wordt ook wel Clean intermitterend self Catheterisation (CIC) genoemd.**

#### **Meer informatie over: Wat is zelfkatheterisatie/zelfdilatatatie?**

Een katheter is een dun plastic slangetje, dat speciaal voor dit doel is gemaakt. Er zijn verschillende soorten katheters. U leert samen met de verpleegkundige de techniek aan en maakt een keuze voor een katheter die bij uw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past.

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 uitleg, begeleiding en nazorg is hetzelfde en ontvangt u deze uitleg als u moet leren zelfdilateren.

## De blaas en de plasbuis

**De blaas heeft een opslagfunctie voor urine en geeft als deze vol is een seintje aan de hersenen wat we herkennen als aandrang om te plassen.**

### Meer informatie over: De blaas en de plasbuis

Normaal gesproken trekt de blaas dan samen en ontspannen de sluitspier en de bekkenbodemspieren, waarna de blaas zijn geheel ledigt. 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 te veel 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 achter blijft, kan dat voor complicaties zorgen.

## Waarom zelfkatheterisatie?

**Meestal is het de arts die u vertelt dat u moet gaan katheteriseren.**

### Meer informatie over: Waarom zelfkatheterisatie?

Door te katheteriseren wordt uw blaas volledig gelegegd. Dit helpt complicaties, zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies) of nierproblemen te voorkomen. Bovendien zorgt zelfkatheterisatie 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 opengehouden wordt, waardoor deze zich niet kan vernauwen. De vernauwing kan verdwijnen.

De plasbuis van de man is langer als van de vrouw. Dat betekent dat een katheter voor de vrouw een stuk korter is als die voor de man.

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfkatheterisatie is dat u gemotiveerd bent en goed begrijpt wat de voordelen zijn. Goede begeleiding en uitleg helpen het succes van de behandeling.

## Wat moet u weten?

---

### Hoe vaak katheteriseren?

**Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren, hangt af van uw aandoening en bespreekt u met uw arts of verpleegkundige.**

### Meer informatie over: Hoe vaak katheteriseren?

Over het algemeen geldt:

*Voor zelfkatheterisatie:*

- Als u nog wel kunt plassen, maar niet meer volledig, dan hangt het af van de hoeveelheid urine die u 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 zelfdilatatie:*

Dat u minimaal 1 keer per week moet katheteriseren, als u er voor wil zorgen dat het littekenweefsel niet meer terugkomt. De arts of verpleegkundige bespreekt met u wat voor u geldt.

## **Waar kan ik katheteriseren?**

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

## **Waar koop ik een katheter?**

**Bij een medisch speciaalzaak of apotheek. Katheters worden vergoed vanuit de basisverzekering. Het vergoedingssysteem verandert echter vaak. De verpleegkundige vertelt u meer over de vergoedingen in uw situatie.**

## **Voldoende drinken**

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

## **Complicaties**

**Ondanks dat u schoon werkt, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting heeft, kan het toch voorkomen dat u een urineweginfectie krijgt.**

### **Meer informatie over: Complicaties**

Symptomen van een urineweginfectie zijn: koorts, pijn bij plassen, troebele urine, algemene malaise en moeheid. Tijdens de uitleg vertelt de verpleegkundige u wat u moet doen als u een urineweginfectie heeft.

## **Vliegen**

**Vindt u het spannend om te vliegen vanwege blaasproblemen?**

### **Meer informatie over: Vliegen**

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

Sommige producten voor katheterisatie bevatten een vloeistof. Vraag uw verpleegkundige consultant continentiezorg of verpleegkundig specialist om een briefje welke producten u gebruikt of zorg dat u een reispas heeft, zodat u 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 vragen aan uw verpleegkundige en zij vult het voor u in.

## Stappenplan

---

### Ik ben vrouw

---

#### Stappenplan voor vrouwen

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

#### Meer informatie over: Stappenplan voor vrouwen

##### *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 en zoek de plasopening op, eventueel met behulp van een (been) spiegel.

##### *Stap 5:*

Voer de katheter voorzichtig in. Als de katheter uw blaas nadert, kunt u wat 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 terug trekken. 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 weg. De katheter is voor eenmalig gebruik. Was nogmaals uw handen.

## Ik ben man

---

### Stappenplan voor mannen

**Leg alle benodigdheden klaar. De katheterisatie kan in verschillende posities worden uitgevoerd; zittend op het toilet, staand voor het toilet, op het bed of in een rolstoel. De verpleegkundige helpt u om een comfortabele houding te vinden. Afhankelijk van de katheter de coating activeren volgens de instructie die bij de desbetreffende katheter hoort.**

#### Meer informatie over: Stappenplan voor mannen

##### *Stap 1:*

Was eerst uw handen met zeep en het gebied rondom de opening van de plasbuis met water. Schuif als u niet besneden bent de voorhuid terug en reinig het gebied rondom de plasbuis met water. Het is belangrijk dat er geen bacteriën van uw handen op de katheter terecht komen.

##### *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:*

Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast. Breng hem iets omhoog, vlak tegen de buik aan en strek de penis. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of bij de inbrenghuls. Knijp niet in uw penis, omdat dit het inbrengen van de katheter bemoeilijkt.

##### *Stap 5:*

Voer de katheter met behulp van de gripper voorzichtig in de plasbuis op, ca. 2 cm per keer. Als de katheter uw blaas nadert, kunt u wat 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 2-3 cm per keer voorzichtig terugtrekken. Als er weer urine gaat stromen, wacht u enkele seconden voordat u de katheter weer 1-2 cm terugtrekt. Vervolgens sluit de katheter af door een vinger op het uiteinde te plaatsen.

##### *Stap 7:*

Gooi tot slot de katheter weg. De katheter is voor eenmalig gebruik. Schuif als u niet besneden bent, de voorhuid terug. Was nogmaals uw handen.

## Contact met het ETZ

---

### Evaluatie en controle

**Een week nadat u bent gestart met zelfkatheterisatie of zelfdilatatatie, neemt de verpleegkundig consulent continenzorg of verpleegkundig specialist contact met u op voor een (telefonische) evaluatie. Daarna wordt de controle hervat door uw specialist, of start u**

met een ander vervolgtraject.

**Bij vragen, onzekerheden of problemen kunt u altijd een beroep doen op de verpleegkundig consulent continenzorg of verpleegkundig specialist.**

## **Bel het ziekenhuis 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 bij het inbouwen van zelfkatheterisatie in het dagelijkse leven (uitgaan, op vakantie gaan enz).**
- **Moeilijkheden heeft bij het volhouden van de katheterisatie of dilatatie**

**Neem contact op met de polikliniek Urologie.**

# Alle informatie

## Inleiding

---

Zelfkatheterisatie wordt toegepast als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen (retentie) of niet meer volledig kunt legen (residu). Hierdoor blijft er te veel urine in uw blaas waardoor u vaak kleine beetjes moet plassen en/of heftige aandrang heeft.

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

Zelfkatheteriseren is een handeling die de nodige oefening vereist, maar voor de meeste mensen goed aan te leren is. Naast het beheersen van de techniek is het ook belangrijk dat u het katheteriseren leert in te passen in uw dagelijkse leven. Zo kunt u optimaal blijven genieten van uw vrije tijd, zowel binnen- als buitenshuis. De verpleegkundige ondersteunt u hierbij.

## **Wat is zelfkatheterisatie/zelfdilatie?**

---

Een katheter is een dun plastic slangetje, dat speciaal voor dit doel is gemaakt. Er zijn verschillende soorten katheters. U leert samen met de verpleegkundige de techniek aan en maakt een keuze voor een katheter die bij uw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past.

Wanneer u last heeft van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt u leren dit te voorkomen door zelfdilatie toe te passen. Dit is eigenlijk dezelfde handeling als zelfkatheterisatie, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter. Zelfdilatie kan tijdelijk of blijvend zijn. De uitleg, begeleiding en nazorg is hetzelfde en ontvangt u deze uitleg als u moet leren zelfdilateren.

## De blaas en de plasbuis

---

Normaal gesproken trekt de blaas dan samen en ontspannen de sluitspier en de bekkenbodemspieren, waarna de blaas zijn geheel ledigt. 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 te veel 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 achter blijft, kan dat voor complicaties zorgen.

## Waarom zelfkatheterisatie?

---

Door te katheteriseren wordt uw blaas volledig gelegegd. Dit helpt complicaties, zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies) of nierproblemen te voorkomen. Bovendien zorgt zelfkatheterisatie 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 opengehouden wordt, waardoor deze zich niet kan vernauwen. De vernauwing kan verdwijnen.

De plasbuis van de man is langer als van de vrouw. Dat betekent dat een katheter voor de vrouw een stuk korter is als die voor de man.

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfkatheterisatie is dat u gemotiveerd bent en goed begrijpt wat de voordelen zijn. Goede begeleiding en uitleg helpen het succes van de behandeling.

## Hoe vaak katheteriseren?

---

Over het algemeen geldt:

*Voor zelfkatheterisatie:*

- Als u nog wel kunt plassen, maar niet meer volledig, dan hangt het af van de hoeveelheid urine die u 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 wil zorgen dat het littekenweefsel niet meer terugkomt. De arts of verpleegkundige bespreekt met u wat voor u geldt.

## Vliegen

---

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

Sommige producten voor katheterisatie bevatten een vloeistof. Vraag uw verpleegkundige consulent continentiezorg of verpleegkundig specialist om een briefje welke producten u gebruikt of zorg dat u een reispas heeft, zodat u 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 vragen aan uw verpleegkundige en zij vult het voor u in.

## **Stappenplan voor zelfkatheterisatie/ zelfdilatatatie**

---

U mag de katheter vastpakken bij de grippeer moet 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.

Voor zowel de man als de vrouw afzonderlijk wordt de behandeling stapsgewijs beschreven in de volgende fase.

## **Stappenplan voor mannen**

---

### *Stap 1:*

Was eerst uw handen met zeep en het gebied rondom de opening van de plasbuis met water. Schuif als u niet besneden bent de voorhuid terug en reinig het gebied rondom de plasbuis met water. Het is belangrijk dat er geen bacteriën van uw handen op de katheter terecht komen.

### *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:*

Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast. Breng hem iets omhoog, vlak tegen de buik aan en strek de penis. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of bij de inbrenghuls. Knijp niet in uw penis, omdat dit het inbrengen van de katheter bemoeilijkt.

### *Stap 5:*

Voer de katheter met behulp van de grippeer voorzichtig in de plasbuis op, ca. 2 cm per keer. Als de katheter uw blaas nadert, kunt u wat 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 2-3 cm per keer voorzichtig terugtrekken. Als er weer urine gaat stromen, wacht u enkele seconden voordat u de katheter weer 1-2 cm terugtrekt. Vervolgens sluit de katheter af door een vinger op het uiteinde te plaatsen.



#### *Stap 7:*

Gooi tot slot de katheter weg. De katheter is voor eenmalig gebruik. Schuif als u niet besneden bent, de voorhuid terug. Was nogmaals uw handen.

## Stappenplan voor vrouwen

---

#### *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 en zoek de plasopening op, eventueel met behulp van een (been) spiegel.

#### *Stap 5:*

Voer de katheter voorzichtig in. Als de katheter uw blaas nadert, kunt u wat 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 terug trekken. 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 weg. De katheter is voor eenmalig gebruik. Was nogmaals uw handen.

## Complicaties

---

Symptomen van een urineweginfectie zijn: koorts, pijn bij plassen, troebele urine, algemene malaise en moeheid. Tijdens de uitleg vertelt de verpleegkundige u wat u moet doen als u een urineweginfectie heeft.

### Contactgegevens

---

**Website ETZ**

<https://www.etz.nl>

**Website Urologie**

<https://www.etz.nl/Specialisme/Urologie>

**Polikliniek Urologie**

013-2210390

Versie 202105111014