



## **ZELFKATHETERISATIE OF ZELFDILATATIE**

Uw uroloog heeft met u besproken om u zelfkatheterisatie of zelfdilatatatie aan te leren. Daarom heeft u een afspraak bij de continentieverpleegkundige of de WIS-verpleegkundige. In deze folder leest u wat zelfkatheterisatie en zelfdilatatatie is. Lees deze folder dus voor de afspraak goed door.

## **Wat is zelfkatheterisatie en zelfdilatatatie?**

Katheterisatie is het leeg maken van de blaas met een hulpmiddel. Het hulpmiddel heet een katheter. Dit is een dun plastic slangetje dat u in uw blaas inbrengt. Als u dit zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Er zijn veel verschillende soorten katheters. Samen met de verpleegkundige kiest u de katheter die het beste bij uw levensstijl past.

Heeft u last van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel? Dan kunt u leren dit te voorkomen door zelfdilatatatie toe te passen. Door het regelmatig inbrengen van een katheter blijft de plasbuis open. De handeling, begeleiding en nazorg is hetzelfde als bij zelfkatheterisatie.

Zelfkatheterisatie en zelfdilatatatie is een regelmatig terugkerende handeling waarbij in het begin oefening en begeleiding nodig is. Het is belangrijk dat u deze handeling leert, zodat u blijft genieten van uw vrije tijd, zowel binnen- als buitenshuis.

## **Hoe is het om uzelf te katheteriseren?**

Voor veel mensen is het een enorme schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten katheteriseren. Vaak voelen mensen angst voor de pijn of kijken op tegen het feit dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Soms schamen mensen zich en hebben ze moeite om erover te praten met vrienden en familieleden.

Het is belangrijk dat u bij uw bezoek aan de verpleegkundige al uw twijfels en vragen bespreekt. De verpleegkundige kan uw vragen beantwoorden en u helpen met het vinden van oplossingen.

Natuurlijk is het zo dat u de handeling moet aanleren en moet leren inplannen in uw dagelijks leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd. Maar hoe vaker u dit doet, hoe minder tijd het kost. U merkt dat u uiteindelijk ongeveer net zoveel tijd kwijt bent met naar het toilet gaan als voorheen. Soms kan het zelfs sneller gaan.

Met de juiste instructie en begeleiding is zelfkatheterisatie, zeker ook als u al ouder bent of een lichamelijke beperking heeft, goed uit te voeren en vol te houden zonder dat u daarvoor veel hoeft te laten.

## **De afspraak**

De verpleegkundige gaat met u in gesprek en bespreekt onderstaande punten:

- Wat katheteriseren precies is;
- Waarom katheteriseren voor u belangrijk is;
- Wat u nodig heeft om te katheteriseren;
- Waar u kunt katheteriseren;
- De voor- en nadelen van katheteriseren;
- Uw vragen en eventuele twijfels;
- De stappen hoe u moet katheteriseren;
- De verschillende katheters;
- De levering en de vergoeding van de katheters;
- Vervolg afspraken.

Wanneer de informatie u helemaal duidelijk is, gaat u onder begeleiding van de verpleegkundige oefenen met het katheteriseren. Dit gebeurt minimaal 2 keer met een verschillende katheter, zodat u zelf kunt voelen welke katheter het beste voor u is.

Als u de handeling volgens de verpleegkundige veilig en goed uitvoert, beslist u samen of u thuis verder gaat met katheteriseren en met welke katheter.

U krijgt dan een startpakket mee van de verpleegkundige. Deze bestaat uit:

- Voldoende katheters voor de eerste dagen.

- Een uitgebreide folder over zelfkatheterisatie die is samengesteld door ervaringsdeskundige en hulpverleners.
- Een stappenplan van het katheteriseren.
- Een folder over de leverancier en hoe u kunt bestellen.

Als laatste bespreekt de verpleegkundige met u hoe vaak u de eerste dagen moet katheteriseren. En of u de urine die door de katheter uit uw blaas komt moet opmeten met een maatbeker.

Over het algemeen geldt:

- Dat u minimaal 1 tot 2 keer per week moet katheteriseren, als u ervoor moet zorgen dat het littekenweefsel niet meer terugkomt.
- 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 tot 4 keer per dag zijn.
- Als u helemaal niet meer kunt plassen, moet u 4 tot 6 keer per dag katheteriseren. De hoeveelheden per keer mogen niet groter zijn dan 500 ml.

De verpleegkundige maakt met u een telefonische afspraak om, na een aantal dagen zelf thuis te hebben gekatheteriseerd, te bespreken hoe het is gegaan. Hierin wordt besproken:

- Of het katheteriseren lukt en wat u ervan vindt;
- Of de katheter bevalt;
- Hoeveel urine u per keer heeft opgemeten tijdens het katheteriseren;
- Aan de hand van die hoeveelheid urine wordt afgesproken hoe vaak u door moet gaan met katheteriseren;
- Tips voor buitenshuis katheteriseren.

## **Veel gestelde vragen**

### Waar kan ik katheteriseren?

Katheteriseren kunt u in overal waar water en zeep in de buurt is en waar u enige privacy heeft. Dit kan zijn thuis, bij familie en vrienden of op het toilet op openbare plekken. Vooral invalidentoiletten zijn hiervoor geschikt.

### Kunnen er complicaties ontstaan bij zelfkatheterisatie?

Ondanks dat u schoon werkt, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting hebt kan het toch voorkomen dat u een urineweginfectie krijgt. Symptomen van een urineweginfectie zijn: koorts boven de 38,5, pijn bij plassen en troebele urine. Neem dan contact op met de poli urologie.

Het kan voorkomen dat er bloed aan de katheter zit na het katheteriseren of dat er bloed in de urine zit. Vaak is dit het gevolg van lichte irritatie. Dit verdwijnt na enkele dagen. Is dit niet het geval of wordt het erger? Dan neemt u contact op met poli urologie.

### Zijn er speciale leefregels bij zelfkatheterisatie?

Het is belangrijk dat u regelmatig ontlasting krijgt, zodat u uw blaas makkelijker kunt legen. Als u al een paar dagen geen ontlasting heeft gehad of het krijgen van ontlasting gaat moeilijker, dan kunt u voeding eten waarin veel vezels zitten. Denk aan: volkorenbrood, zemelen, rauwe groenten of gedroogde vruchten. Het helpt ook om veel te bewegen en niet te wachten met naar het toilet gaan als u aandrang heeft.

Drink ongeveer 1½ tot 2 liter per dag. Als er een vochtbeperking voor u is aanbevolen, dan moet u zich daaraan te houden.

### Kan zelfkatheterisatie kwaad voor mijn blaas?

Zelfkatheterisatie is een veilige manier om de blaas te legen en is te verkiezen boven een verblijfskatheter. Een verblijfskatheter geeft meestal een verschrompeling van de blaas, verhoogt de kans op het ontstaan van blaasstenen, irriteert, bemoeilijkt geslachtsverkeer, en veroorzaakt altijd een chronische blaasinfectie met soms urine lekkage langs de katheter.

### Gaan seks en katheterisatie samen?

Zelfkatheterisatie hoeft seksueel contact niet in de weg te staan. In het algemeen kunt u de blaas het beste vóór seksueel contact legen.

### Kom ik er ooit vanaf?

Soms is zelfkatheterisatie een tijdelijke oplossing en blijkt de blaasfunctie zich spontaan te herstellen. Dit kunt u zien, doordat u steeds minder urine aftapt. In dat geval wordt, in overleg met uw arts, het aantal handelingen afgebouwd en eventueel gestopt. Bij sommige aandoeningen is geen spontaan herstel mogelijk. Dan moet u zelfkatheterisatie de rest van uw leven toepassen.

### Wat moet ik doen bij problemen met het inbrengen van de katheter?

De katheter hoort normaal gesproken makkelijk naar binnen te gaan zoals u aangeleerd is. Lukt het niet de katheter op de gebruikelijke manier in de blaas te krijgen? Kijk dan of u wel goed ontspannen bent. Het is vaak de sluitspier die de doorgang belemmert door dat u te gespannen bent. U kunt bijvoorbeeld een paar keer zuchten of hoesten of wat lichte druk uitoefenen op de katheter zodat de sluitspier zich ontspant en u de katheter voorbij de sluitspier kunt schuiven. Helpt dit niet? Neem dan even een pauze en probeer het na 30 minuten met een nieuwe katheter nog een keer. Wanneer het nog steeds niet lukt, neemt u contact op met poli Urologie. Als u zelf niet meer spontaan plast, mag u niet wachten tot de polikliniek urologie bereikbaar is dan neemt u buiten kantooruren contact op met de huisartsenpost.

### **Bericht van verhindering**

Als u door ziekte of een andere reden uw afspraak niet kunt nakomen, neemt u dan zo snel mogelijk contact op met de poli Urologie. In uw plaats kan dan een andere patiënt worden geholpen.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze bespreken met uw uroloog of de polikliniek Urologie. U kunt telefonisch contact opnemen via onderstaande gegevens.

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6168
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 1520
- Franciscus Willemsplein, 010 - 404 3360

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland, 010 - 893 1520 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de SEH Franciscus Gasthuis)