

ZELFKATHETERISATIE:

A EEN HANDLEIDING VOOR VROUWEN

1. Wat is katheteriseren?
2. Wat is katheteriseren?
3. Waarom is het nodig om te katheteriseren?
4. Welke soorten katheterisatie zijn er?
5. Hoe lang is het nodig om te katheteriseren?
6. Zelfkatheterisatie
7. Wat moet ik leren om zelf te kunnen katheteriseren?
8. Wat heb ik nodig om te beginnen?
9. Stap voor stap zelfkatheterisatie
10. Tips en adviezen Frequency of ISC

Wat is katheteriseren?

Bij katheteriseren brengt men een klein buisje in de blaas om deze leeg te maken. Tijdelijke katheterisatie is gebruikelijk na een operatie in verband met pijn, zwellingen of mobiliteitsproblemen. Bij vrouwen met neurologische problemen van de blaas kan het nodig zijn altijd een katheter te moeten gebruiken

Hoe werkt een normale blaas?

Wanneer urine geproduceerd wordt en de blaas vult, ontspant en rekt de blaasspier (de detrusorspier) op om ruimte te maken voor de urine. Als de blaas tot op een bepaald niveau gevuld is, en de mogelijkheid tot plassen doet zich voor, geven de hersenen een signaal naar de blaasspier om samen te trekken. Daarnaast gaat er een signaal naar de kringspier van de plasbuis om te ontspannen, om zo te kunnen plassen. Normaal gesproken plassen mensen vier tot zeven maal per dag, en een tot twee maal per nacht.

Waarom is het nodig om te katheteriseren?

Als de blaas niet volledig kan legen zijn er een aantal denkbare gevolgen;

- Het overrekken van de blaasspier. Dit kan leiden tot blijvende schade of tot incontinentie voor urine ofwel tot een situatie waar goed legen van de blaas niet meer gaat optreden.
- Het optreden van urineweginfecties of blaasstenen door het achterblijven van urine in de blaas
- Het overrekken van de blaas en urineweginfecties. Dit kan leiden tot nierschade
- Optreden van aandrangsklachten (een plotse en dringende behoefte om te moeten plassen).
- Optreden van aandrangsincontinentie: een plotse en dringende behoefte om te moeten plassen wat leidt tot incontinentie

- Overmatig vaak plassen

Welke soorten katheterisatie zijn er?

Er zijn drie technieken om te katheteriseren.

- Een verblijfskatheter: Een dunne slang wordt ingebracht via de plasbuis. Meestal voor een korte periode.
- Suprapubische katheter: Een dunne slang wordt in de blaas ingebracht via de huid onder in de buik net boven het schaambeen.
- Zelfkatheterisatie; Een dunne slang wordt eenmalig gebruikt om de blaas op gezette tijden te legen, meestal na elke keer plassen.

Hoe lang is het nodig om te katheteriseren?

Dit is afhankelijk van de reden waarom de blaas niet volledig kan legen. Na een operatie krijgt de blaas zijn normale functie meestal weer na het uitwerken van de verdoving. Uw dokter bespreekt met u hoe lang u waarschijnlijk moet gaan katheteriseren.

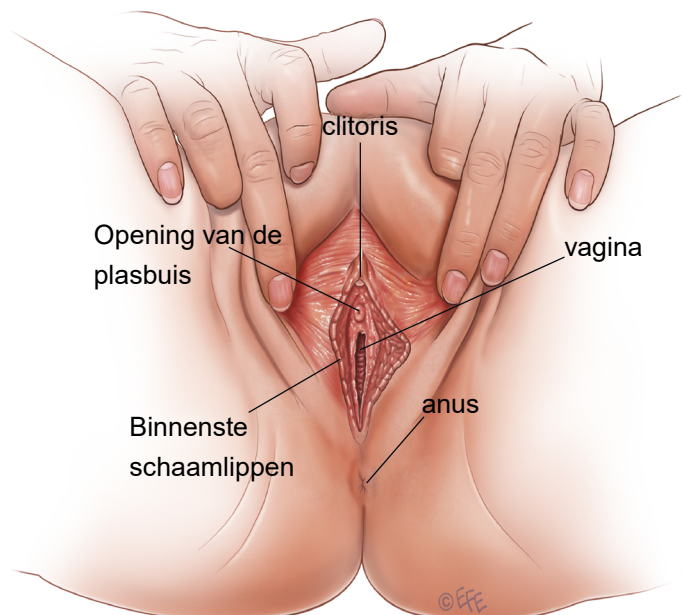
Zelfkatheterisatie

Hierbij wordt er een dunne slang (katheter) kortdurend via de plasbuis ingebracht zodat de blaas kan legen. Hierna wordt de katheter direct weer verwijderd.

Alhoewel het soms moeilijk lijkt in het begin, vinden de meeste mensen het uiteindelijk eenvoudig om het zelfkatheteriseren aan te leren. Met wat oefening duurt het legen van de blaas slechts enkele minuten. Uw dokter of verpleegkundige leert u de juiste techniek en kan uw vragen beantwoorden.

Wat moet ik leren om zelf te kunnen katheteriseren?

Voordat u de techniek van het zelfkatheteriseren kunt leren is het van belang enig begrip te hebben van de anatomie om de opening van de plasbuis te kunnen vinden. Uw verpleegkundige zal u met praktische tips en een spiegel



helpen de opening van de plasbuis te kunnen vinden.

- Wat heb ik nodig om te beginnen?
- Wergwerp katheters
- Urine opvangsysteem
- Glijmiddel (Steriel, meerdere producenten)
- WC-papier
- Afvalbak met een goed sluitend deksel om de katheter na gebruik in weg te gooien.

Katheterverzorging:

Reinig de Katheter na gebruik. Let op dat de opening van de katheter niet dicht zit.

Was de katheter in warm water met zeep. Spoel de katheter daarna grondig onder stromend water.

Schud het overtollige water van de katheter.

De katheter moet worden bewaard in een schone container met een deksel.

Reinig de container minstens eens per week met water en zeep en droog deze vervolgens.

Laat anderen NIET aan de katheters of de container komen.

Elke katheter kunt u 1 week gebruiken. Echter: Als de katheter beschadigd of zeer vies is, of als u klachten krijgt van een blaasontsteking, dient u de katheter te vervangen.

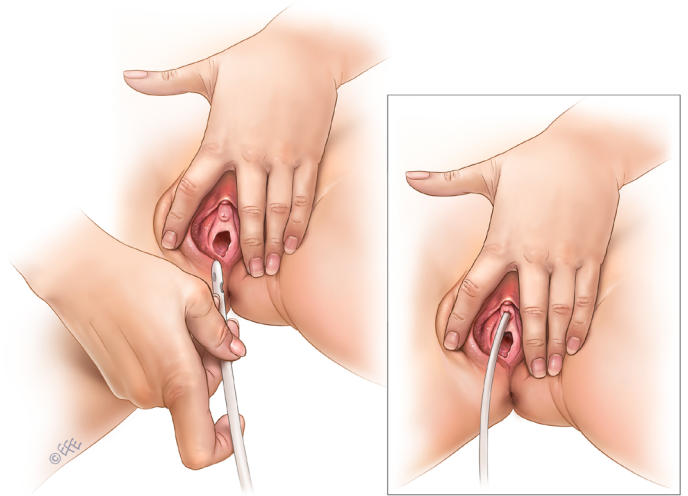
Als u een blaasontsteking heeft dient u elke keer een NIEUWE katheter te gebruiken.

Stap voor stap zelfkatheterisatie

1. Was uw handen grondig.
2. Zet alles klaar; op een schoon en bereikbaar oppervlak.
3. Was de schaamlippen met een nat doekje. Veeg altijd van voor naar achteren en gebruik ieder doekje slechts een keer. Gooi de gebruikte doekjes weg in een afvalcontainer of het toilet.
4. Was opnieuw de handen grondig.
5. Neem een voor u comfortabele houding aan, staand of zittend. (Totdat u procedure goed onder de knie heeft, kan het zijn dat u een spiegel nodig heeft om de opening van de plasbuis goed te kunnen vinden).
6. Pak de katheter. Let hierbij op dat u niet het deel aanraakt dat via de plasbuis de blaas in gaat. Steek het uiteinde van de katheter in het steriele glijmiddel.
7. Spreid de schaamlippen met een hand –het kan zijn dat u een vinger op (of in) de vagina moet plaatsen om te voorkomen dat de katheter in de vagina komt in plaats van in de plasbuis. Steek de katheter voorzichtig in de plasbuis totdat er urine verschijnt. Laat de katheter zitten totdat er geen urine meer komt.
8. Verwijder dan langzaam de katheter, dus nadat er geen urine meer gekomen is.
9. Droog het vaginale gebied.
10. Was uw handen.

Tips en adviezen

Hygiëne



Een veilige procedure is belangrijker dan snelheid. Was uw handen altijd grondig zoals weergegeven in de handleidingen wanneer u zichzelf katheteriseert en wanneer u de materialen reinigt.

Voordat u gaat katheteriseren

Probeer, indien mogelijk, altijd eerst gewoon te plassen voordat u een katheter gebruikt. Probeer de bekkenbodemp goed te ontspannen en probeer geen druk vanuit de buik te zetten.

Problemen met het inbrengen van de katheter

Gebruik nooit kracht en probeer het inbrengen rustig te doen. Als u weerstand voelt tijdens het inbrengen van de katheter, stop dan even, haal opnieuw adem of hoest terwijl u lichte druk houdt op de catheter. Na verloop van tijd zullen uw spieren ontspannen en zal de katheter naar binnen glijden.

Neemt u contact op met uw behandelaar wanneer de problemen aanhouden.

Reizen

Neem voldoende materiaal mee wanneer u op vakantie gaat.

Bloed aan de katheter

Door het inbrengen van de katheter kan het weefsel van de plasbuis beschadigen. Dit geneest snel. U kunt zelf blijven Katheteriseren. Neemt u contact op met uw behandelaar wanneer u kracht moet blijven gebruiken of als het Katheteriseren pijnlijker wordt en het bloedverlies niet stopt.

Herkennen van een ontsteking

Met het inbrengen van elke katheter is er een kleine kans op het oplopen van een blaasontsteking. Dit komt omdat de katheter een open verbinding is met de buitenwereld. Neemt u contact op met uw behandelaar als u mogelijk een blaasontsteking heeft. Wees gewaarschuwd bij de volgende symptomen:

- U voelt zich ziek of onwel, heeft een verminderde eetlust, of u moet braken.
- Koorts, rillingen
- Pijn of een branderig gevoel bij het plassen (met of zonder katheter)
- Pijn in de rug
- Troebele of riekende urine

- Aanhoudend bloedverlies in de urine
- Zeer vaak moeten plassen

ISC RECORD

Instructions:

- Drink at least 8 cups of fluid every 24 hours
- Measure each void of urine prior to catheterization and record pre catheter (voided) and drained catheter volume
- ISC as frequently as your doctor or nurse instructs

Date & Time	Void	Catheter output	Comments	Date & Time	Void	Catheter output	Comments