



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Zelfkatheterisatie



Katheterisatie is het leegmaken van de blaas met een katheter. Als u dit zelf doet, noemen we dit *zelfkatheterisatie*. Een katheter is een dun plastic slangetje, dat u in de blaas brengt.

Hier krijgt u informatie over hoe u zichzelf kunt katheteriseren en leest u meer over wat zelfkatheterisatie betekent voor uw dagelijks leven.

Doel van zelfkatheterisatie



Het doel van zelfkatheterisatie is dat u uw blaas regelmatig leegmaakt. Hierdoor kunnen complicaties zoals blaasontsteking, urineverlies of andere problemen voorkomen worden. Ondanks uw blaasprobleem, kunt u meestal met zelfkatheterisatie een normaal en onafhankelijk leven leiden.

Zelfkatheteriseren



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Urine gaat vanuit de blaas via de plasbuis uit het lichaam.

Als u de blaas niet helemaal meer kunt leegmaken, leert u om zelf met een katheter uw blaas leeg te maken.

Dat noemen we zelfkatheterisatie.

Zie voordat u start met het katheteriseren is het belangrijk dat u uw handen wast.

Zo kunt u infecties aan de plasbuis voorkomen.

Daarna legt u alle spullen klaar en neemt u plaats op het toilet op de manier die u prettig vindt.

U maakt het gebied rondom de plasbuis schoon.

Eerst schuift u de voorhuid van de penis terug.

Daarna kunt u het goed schoonmaken.

Om de katheter in te brengen tilt u de penis omhoog richting uw buik.

Met uw andere hand pakt u de katheter vast.

Houdt uw vinger op de opening van de katheter, zodat de urine nog niet weg kan stromen.

Daarna brengt u de katheter rustig in de plasbuis.

De eerste paar keren kan het inbrengen pijn doen.

Na een aantal keer wordt dit minder.

Als de urine begint te stromen zit de katheter in de blaas.

Om de katheter op de juiste plek te krijgen schuift u deze nog een klein stukje verder.

Buig de katheter met de opening richting het toilet zodat de urine in het toilet kan stromen.

Blijft de katheter vasthouden totdat uw blaas leeg is.

Uw blaas is leeg als er geen urine meer uit de katheter komt.

Daarna haalt u de katheter rustig uit de blaas.

De katheter kunt u weggoien.

Tot slot wast u daarna opnieuw uw handen.

Het katheteriseren is klaar.

Belangrijk

- Nadat u uw handen heeft gewassen, hangt u de katheter klaar zoals is voorgeschreven.
- Ook na het schoonmaken van de penis wast u uw handen.

Probeer uit welke houding u het prettigst vindt



U kunt op verschillende manieren katheteriseren. Probeer uit welke van bovenstaande houdingen u het prettigst vindt.

Adviezen

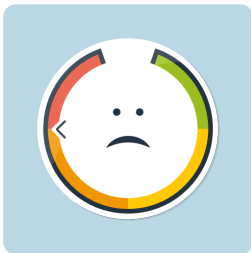
Drink minimaal 1,5 liter per dag



Het is belangrijk om elke dag minimaal 1,5 liter te drinken. Als u net gestart bent met katheteriseren, moet u extra drinken. Dit is belangrijk om een blaasontsteking te voorkomen.

Meer informatie

Is zelfkatheterisatie gevoelig en blijft het gevoelig?



In het begin kan zelfkatheterisatie gevoelig zijn, omdat de plasbuis niet gewend is aan de katheter. Het kan ook gevoelig zijn als de katheter door de prostaat gaat. Dit kunt u merken omdat de prostaat vergroot kan zijn. Er zijn voldoende materialen om dit zo gemakkelijk mogelijk te maken. De verpleegkundige zal dit met u bekijken.

Hoe vaak moet ik katheteriseren?



Het aantal keer per dag dat u moet katheteriseren, is afhankelijk van uw aandoening en of u zelf kunt plassen. Uw arts of de verpleegkundige bespreekt dit met u.

Waar kan ik zelfkatheterisatie toepassen?



- U kunt overal katheteriseren waar water en zeep in de buurt is en waar u privacy heeft. Dat kan thuis zijn, bij familie en vrienden of op het toilet in openbare gelegenheden waar een fonteintje binnen handbereik is. Vooral invalidentoiletten zijn hiervoor geschikt.
- Voor het reinigen van uw handen kunt gebruik maken van een flesje handlotion.
- Zorg dat u altijd voldoende katheters bij heeft. U kunt dan altijd de blaas leegmaken als dit nodig is.

Waarom is het belangrijk om zelfkatheterisatie regelmatig toe te passen?



- Het regelmatig goed leegmaken van de blaas is van belang voor een goede functie van de nieren. Met behulp van de katheter wordt de blaas helemaal leeg gemaakt.
- Ook kan de blaasfunctie hierdoor weer beter herstellen.

Wat zijn de voor- en nadelen van zelfkatheterisatie?



Welke voordelen heeft zelfkatheterisatie?

- Bij zelfkatheterisatie maakt u de blaas regelmatig leeg en dat is goed voor de functie van uw nieren. Een goede functie van de nieren is weer belangrijk voor het functioneren van uw hele lichaam;
- U hoeft een paar uur niet te plassen of u verliest geen urine als u op stap gaat;
- Zelfkatheterisatie geeft u weer zelf controle over het leegmaken van de blaas;
- Meer ruimte voor dagelijkse activiteiten. En ook meer ruimte voor seksuele activiteiten doordat er geen of minder urineverlies is. Dit geeft vaak meer zelfvertrouwen.

Welke nadelen heeft zelfkatheterisatie?

- Zelfkatheteriseren kan moeilijk zijn;
- Het kan pijnlijk zijn, bijvoorbeeld bij een blaasontsteking;
- Het kan moeilijk zijn om het toe te passen in uw dagelijkse leven;
- Het kan vermoeiend zijn.

Wanneer moet ik contact opnemen?



Neem in de volgende gevallen altijd contact op met de verpleegkundige of 's avonds en in het weekend met de doktersdienst:

- Bij blaasontsteking. Dit merkt u aan: vaker plassen, koorts, pijn bij het plassen, troebele urine, bloed bij de urine en moeheid;
- Wanneer het inbrengen van de katheter moeilijk gaat en u niet zelfstandig kunt plassen.

Voor overige problemen kunt u contact opnemen met de verpleegkundige:

- Pijn die aanhoudt na enkele keren bij het inbrengen van de katheter;
- Als u het lastig vindt om de zelfkatheterisatie in te bouwen in uw dagelijkse leven;
- Wanneer u het moeilijk vindt om zelfkatheterisatie vol te houden;
- Als u vragen heeft over het katheteriseren zelf.

Contact

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

De polikliniek urologie is telefonisch bereikbaar op: 088 – 70 68 272. Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek. [Urologie | Bravis](https://bravis.iprova.nl/Management/HyperlinkLoader.aspx?HyperlinkID=3873cf43-0b47-4ed8-8408-cf6ba6150859)
(<https://bravis.iprova.nl/Management/HyperlinkLoader.aspx?HyperlinkID=3873cf43-0b47-4ed8-8408-cf6ba6150859>)