

# Zelf katheteriseren (Vrouw)



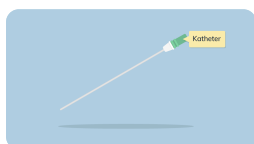
## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

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 leegt. 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.

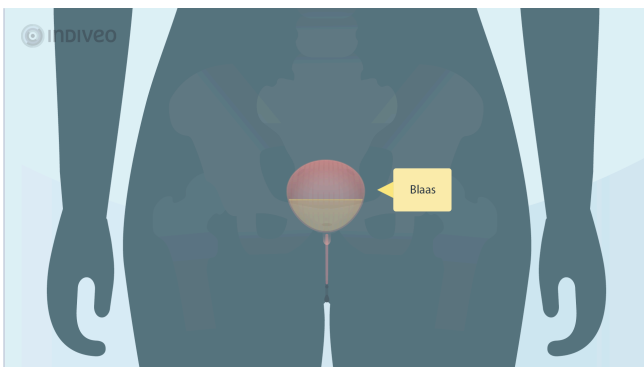
---

## Zelf katheteriseren

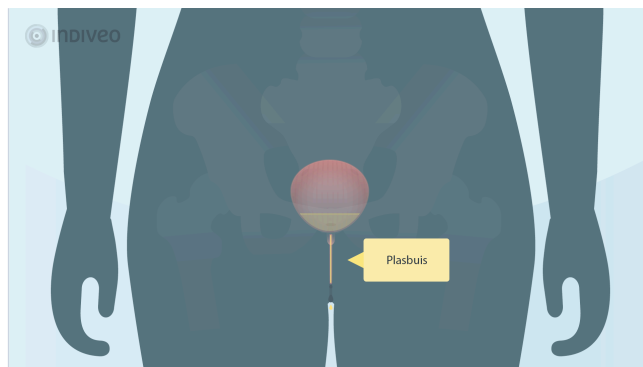
### Zelfkatheteriseren Vrouw

Slide 1

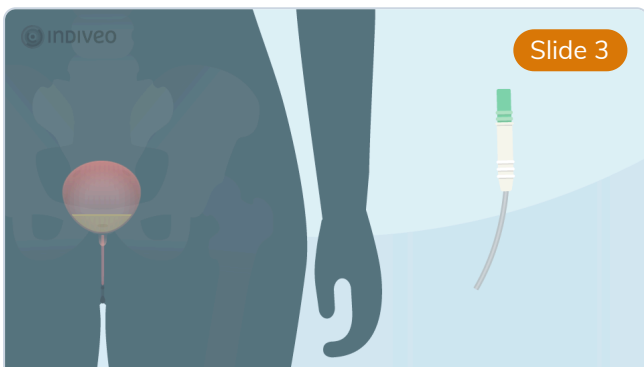
Slide 2



Urine gaat vanuit de blaas...



...via de plasbuis, uit het lichaam.



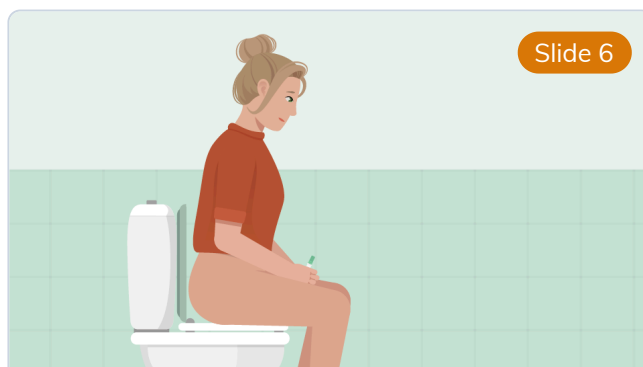
Als u de blaas niet meer kunt leegmaken of niet helemaal meer kunt leegmaken, leert u om zelf met een slangetje, een katheter, uw blaas leeg te maken. Dat noemen we zelfkatheterisatie.



Voordat u start met het katheteriseren, is het belangrijk dat u uw handen wast. Zo kunt infecties aan de plasbuis voorkomen voorkomen.



Daarna legt u alle spullen klaar...



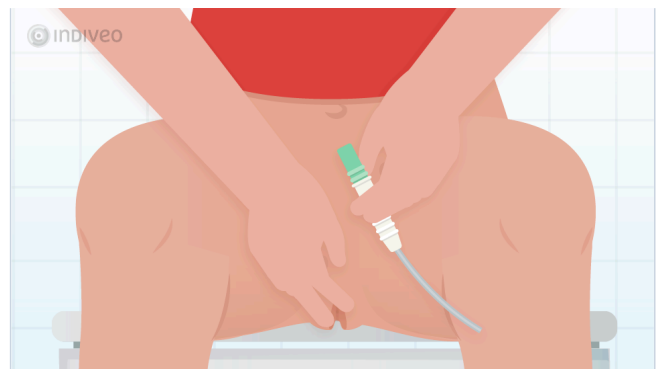
...en neemt u plaats op het toilet op de manier die u prettig vindt.

Slide 7

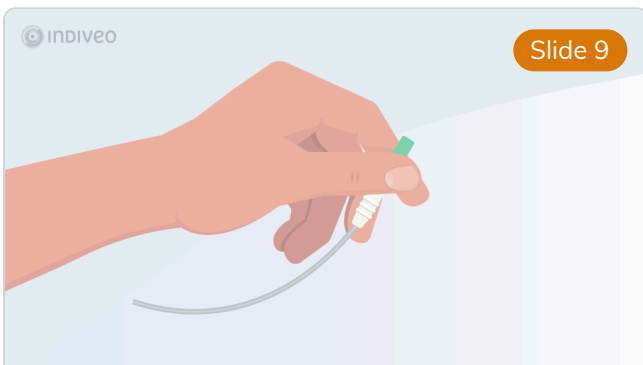
Slide 8



U maakt het gebied rondom de plasbuis schoon. Eerst maakt u de schaamlippen schoon en daarna het gebied rondom de plasbuis.



Om de katheter in te brengen, spreidt u met uw ene hand de schaamlippen. Met uw andere hand pakt u de katheter vast.



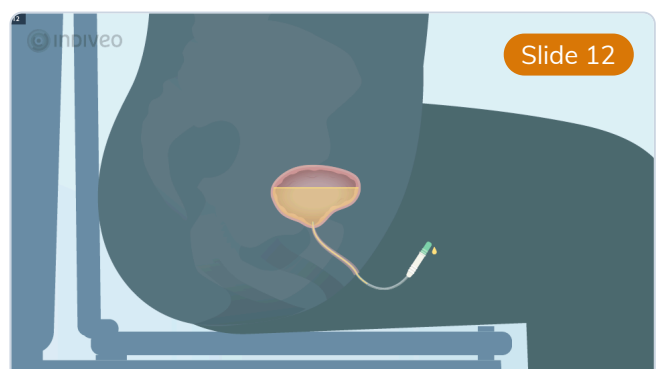
U kunt de de katheter dichtknijpen zodat de urine niet kan weglopen.



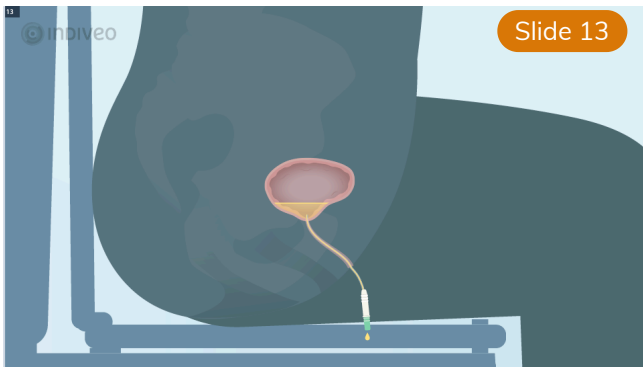
Daarna brengt u de katheter rustig in de plasbuis.



De eerste paar keren kan het inbrengen pijn doen. Na een aantal keer wordt dit minder.

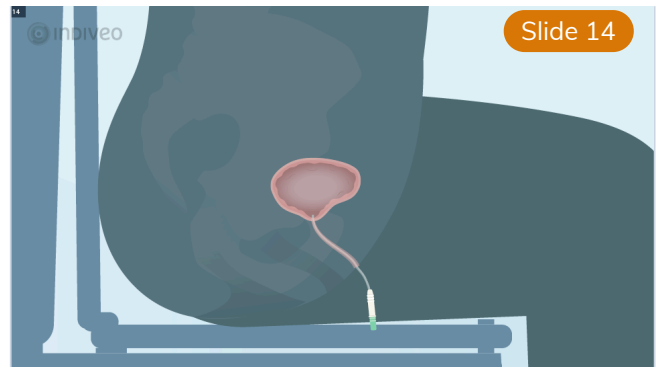


Als de urine begint te lopen, zit de katheter in de blaas. Om de katheter op de juiste plek te krijgen, schuift u deze nog een klein stukje verder.



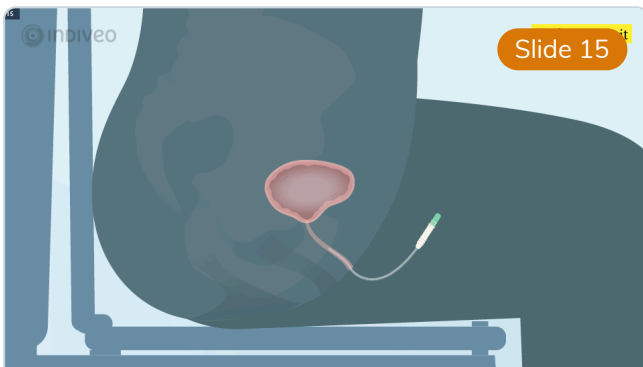
Slide 13

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



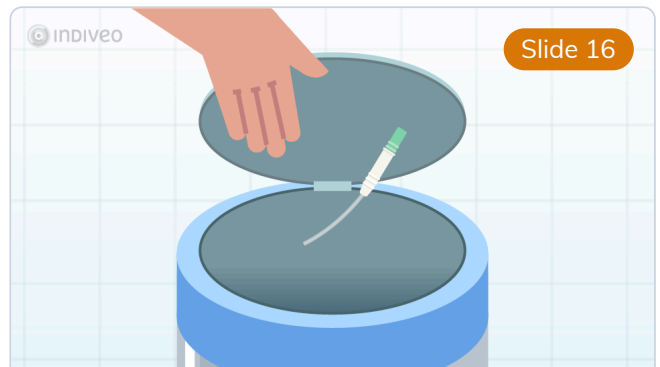
Slide 14

Als er geen urine meer uit de katheter komt, is de blaas leeg.



Slide 15

Dan haalt u de katheter rustig uit de plasbuis.



Slide 16

De katheter kunt u weggooien.



Slide 17

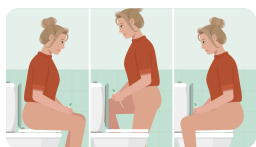
Tot slot wast u daarna opnieuw uw handen. Het katheteriseren is klaar.

## Belangrijk

### Let op

- Als u het gebied rond de plasbuis heeft schoongemaakt wast u uw handen. (na slide 7)
- Slide 9: Knijp de katheter dicht of plaats uw vinger op het uiteinde van de katheter zodat de urine niet weg kan lopen.
- Als er geen urine meer uit de katheter komt plaatst u eerst een vinger op het uiteinde van de katheter. Hierdoor blijft de druk in de plasbuis hetzelfde en is het minder gevoelig met het verwijderen. (na slide 14)

### Probeer uit welke houding u het prettigst vindt



U kunt op verschillende manieren katheteriseren. Probeer uit welke houding u het prettigst vindt.

### Katheteriseren in bed



U kunt er ook voor kiezen om zittend op bed te katheteriseren. U krijgt dan speciale katheters met urineopvangzakje. Uw verpleegkundige kan u hierover uitleg geven.

---

## 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 pijnlijk en blijft het pijnlijk?



In het begin kan zelfkatheterisatie pijnlijk zijn, omdat de plasbuis niet gewend is aan de katheter. Dit gevoel verdwijnt meestal nadat u het vaker heeft gedaan.

## 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 blaas en 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;
- Minder blaasontstekingen;
- U hoeft een paar uur niet te plassen of u verliest geen urine als u op stap gaat;
- U krijgt weer zelf de controle over wanneer u plast;
- 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 is wel belangrijk om door te gaan met zelfkatheteriseren.
- 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:



- 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 kan 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)