

Zelfkatheterisatie / zelfdilatatatie

Deze folder is bestemd voor mensen die zichzelf gaan katheteriseren. In deze folder wordt beschreven wat zelfkatheterisatie is en wat het voor u in de dagelijkse praktijk betekent. Binnenkort geeft de (continentie)verpleegkundige u tijdens een instructiebijeenkomst aanvullende informatie over het katheteriseren.

Voor vragen:

Naam verpleegkundige: _____

Telefoonnummer: _____

Bereikbaar op: _____

Zelfkatheterisatie is een handeling die de nodige oefening vereist, maar voor de meeste mensen goed 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 binnens- als buitenshuis. De continentieverpleegkundige kan u hierbij ondersteunen.

Wat is zelfkatheterisatie/zelfdilatatatie?

Katheterisatie is het leegmaken van de blaas met een katheter. Als u het zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Zelfkatheteriseren wordt ook wel Clean Intermittent self Catheterisation (CIC) genoemd. Een katheter is een dun plastic slangetje, dat speciaal voor dit doel is gemaakt. Er zijn veel verschillende soorten katheters. U zult samen met de verpleegkundige die u de techniek aanleert een keuze maken voor een katheter die bij uw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past.

Wanneer u last hebt 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. Omdat de instructie, begeleiding en nazorg hetzelfde is, ontvangt u dit boekje ook 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. Normaal gesproken trekt de blaas dan samen en ontspannen de sluitspier en bekkenbodemspieren, waarna de blaas in 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 teveel 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 achterblijft, kan dat voor complicaties zorgen.

Waarom zelfkatheterisatie?

Meestal is het de arts die u vertelt dat u moet gaan katheteriseren. Door te katheteriseren wordt uw blaas volledig gelegegd. Dit helpt complicaties, zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies) of nierlijden, te voorkomen. Bovendien zorgt zelf katheteriseren 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 opgehouden wordt, waardoor deze zich niet kan vernauwen. Uiteindelijk verdwijnt de vernauwing.

Zoals u op bovenstaande tekeningen kunt zien, is er een groot verschil in de lengte van de plasbuis van de man en die van de vrouw. De plasbuis van de man is langer dan die van de vrouw. Dit betekent dat een katheter voor de vrouw een stuk korter is dan die voor de man. Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfkatheteriseren is dat u gemotiveerd bent en goed begrijpt wat de voordelen zijn. Goede begeleiding en instructie dragen bij aan het succes van de behandeling.

Hoe is het om zelf te katheteriseren?

Voor velen is het een enorme schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten katheteriseren. Velen zien op tegen het feit dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Dit kan een angstige gedachte zijn. Soms schaamt men zich en heeft men moeite erover te praten met vrienden en familieleden, wat hen in hun sociale leven kan gaan beperken.

Maakt u zich geen zorgen. De meeste mensen leren na een tijdje zichzelf goed te katheteriseren. Het hoeft geen invloed te hebben op uw dagelijks functioneren. U kunt al uw werkzaamheden blijven doen. Ook op vakantie gaan is geen enkel probleem.

Wel is het zo dat u het katheteriseren moet inplannen in uw dagelijks leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd. Naarmate u meer ervaren wordt, zult u merken dat u uiteindelijk ongeveer net zoveel tijd kwijt bent als voorheen met naar het toilet gaan.

Heeft u toch nog vragen of twijfelt u ergens over? Dan kunt u altijd terecht bij de continetieverpleegkundige. Zij kan uw vragen beantwoorden en u helpen de zelfkatheterisatie in te passen in uw leven.

Wat u moet weten

Hoe vaak katheteriseren

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren, is afhankelijk van uw aandoening en zal door uw arts of verpleegkundige met u afgesproken worden. De arts of verpleegkundige kruist aan wat bij u van toepassing is:

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 zal dit met u bespreken.
- 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 zult zelf moeten ervaren wat voor u het juiste aantal keren is, dit in overleg met uw verpleegkundige of arts.

voor zelfdilatie:

- dat u minimaal 1 keer per maand moet katheteriseren, als u er voor moet zorgen dat het littekenweefsel niet meer terugkomt. De arts of verpleegkundige bespreekt met u wat in uw situatie van toepassing is.

Waar kan ik katheteriseren?

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

Hoe moet ik katheteriseren?

Tijdens uw volgende afspraak met de continentieverpleegkundige krijgt u uitleg en instructie over de techniek van het zelfkatheteriseren. U krijgt dan ook een informatiefolder mee, waarin de techniek nogmaals wordt uitgelegd.

Waar koop ik een katheter?

Katheters kunt u aanschaffen bij uw apotheek, medisch speciaalzaken en thuiszorgwinkels. Tot op heden worden katheters in principe vergoed vanuit de basisverzekering. In de meeste gevallen hoeft u dus niets te betalen. Het vergoedingensysteem is echter onderhevig aan veranderingen. De continentieverpleegkundige zal u voorlichten over de vergoedingen in uw specifieke situatie.

Voldoende drinken

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

Tips voor het zelfkatheteriseren

- Voor het schoonmaken van de schaamstreek gebruikt u het beste een washandje met wat water.
- Katheters zijn er in vele soorten en maten. Er zijn bijvoorbeeld speciale kathetersets zodat u onderweg makkelijker kunt katheteriseren. De continentieverpleegkundige kan u hier meer over vertellen en u eventueel wat proefmateriaal meegeven.

Complicaties

Ondanks dat u schoon werkt, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting hebt, kan het toch voorkomen dat u een urineweginfectie krijgt. Symptomen van een urineweginfectie kunnen zijn: koorts, pijn bij plassen, troebele urine, algemene malaise, en moeheid. Tijdens de instructie zal de verpleegkundige u vertellen wat u moet doen indien een urineweginfectie optreedt.

Contact opnemen met 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 heeft bij het inbouwen van zelfkatheterisatie in het dagelijkse leven (uitgaan, op vakantie gaan enz.);
- moeilijkheden heeft bij het volhouden van de katheterisatie of dilatatie.

In bovenstaande gevallen neemt u altijd contact op met de continentieverpleegkundige. Zij is op werkdagen tussen 08.15 en 16.15 uur bereikbaar via de polikliniek Urologie via telefoonnummer 0485-84 53 45.

Evaluatie en controle

Enige tijd nadat u bent gestart met zelfkatheterisatie of zelfdilatatie neemt de continentieverpleegkundige contact met u op voor een (telefonische) evaluatie. Daarna wordt de controle hervat door uw eigen specialist, of start u met een ander vervolgtraject.

Vragen en problemen kunnen in het begin bij het aanleren, maar ook na een aantal maanden ontstaan als het zelfkatheteriseren een vast onderdeel is geworden van uw dagelijkse leven. Bij vragen, onzekerheden of problemen omtrent de zelfkatheterisatie of zelfdilatatie kunt u altijd een beroep doen op uw continentieverpleegkundige. Blijft u er niet meer rondlopen, maar neem contact op! Zij zijn er voor u. Contact opnemen met de continentieverpleegkundige kan op werkdagen tussen 08.15 en 16.15 uur via telefoonnummer 0485-84 53 45.