

Zelfkatheterisatie voor vrouwen

Stappenplan

Katheteriseren kunt u op verschillende manieren doen. Probeer uit welke houding u het prettigst vindt. Installeer u hiervoor goed in bed, op uw rolstoel of op het (invaliden)toilet. Soms is het handig om in het begin op bed te oefenen of bijvoorbeeld op de grond met een kussen in de rug.

- Plaats alle spullen binnen handbereik.
- Afhankelijk van de katheter die u gebruikt, maakt u deze gebruiksklaar en plaatst u deze binnen handbereik.
- Was uw handen goed met water en zeep (vergeet uw duim niet!).
- Als u nog spontaan kunt – en mag – plassen, probeert u eerst op de gewone manier te plassen.

1. Installeer u goed in bed, op uw rolstoel of op het (invaliden)toilet.
2. Houdingen:
 - in bed: half zittend met iets gekanteld bekken
 - op toilet: zittend of staand
 - in rolstoel: afhankelijk van wat mogelijk is
3. Reinig het gebied rondom de plasbuis van voor richting anus (niet terugvegen). Reinig eerst de schaamlippen, vervolgens het gebied rondom de plasbuis.
4. Spreid met de hand waarmee u niet katheteriseert de schaamlippen goed en trek ze iets omhoog.
5. Gebruik eventueel in het begin een spiegel om de opening van de plasbuis te kunnen vinden.
6. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast bij de inbrenghuls of het inbrengstukje. Eventueel kunt u de katheter dichtknijpen of de duim op het uiteinde plaatsen. De urine kan dan nog niet weglopen.

7. Breng de katheter rustig in de plasbuis tot in de blaas. Als de urine begint te lopen, zit u in de blaas. Schuif nu de katheter nog een klein stukje verder.
8. Soms voelt u wat weerstand bij de overgang van de sluitspier naar de blaas. De sluitspier is dan wat gespannen. Meestal ontspant deze snel en kunt u de katheter verder inbrengen. Soms wil even zuchten of hoesten helpen.
9. Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen of in een bakje op het bed.
10. Soms zijn extra hulpmiddelen, of speciale katheters nodig om het katheteriseren toe te kunnen passen en de urine op een makkelijke manier op te kunnen vangen. Bijvoorbeeld als u in bed of in de rolstoel moet gaan katheteriseren. De (continentie)verpleegkundige zal dit met u bespreken en het gebruik van deze hulpmiddelen ook met u oefenen.
11. Als er geen urine meer komt, trekt u de katheter een stukje terug, meestal komt er dan nog wat urine.
12. Als er niets meer komt, haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden wanneer u de katheter verwijdert. De urine die dan nog in de katheter zit, zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde haalt.
13. De katheter kunt u weggoaien. Katheters zijn voor eenmalig gebruik.
14. Maak alles schoon en was uw handen.

Nog vragen?

Heeft u nog vragen, stel deze gerust aan uw uroloog of de verpleegkundige. De polikliniek Urologie is op werkdagen bereikbaar tussen 08.15 – 16.15 uur via telefoonnummer 0485-84 53 45.