

## Zelfkatheterisatie voor mannen

### Stappenplan

Katheteriseren kunt u op verschillende manieren doen. Ervaar welke houding u het prettigst vindt. Installeer u hiervoor goed in bed, rolstoel of op het (invaliden)toilet. Soms is het handig om in het begin op bed te oefenen of een steuntje in de rug te hebben als u staand katheteriseert (bijvoorbeeld een muur).

- Zet 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, (rol)stoel of (invalide)toilet.
  2. Houdingen:  
Voor toilet: zittend of staand
  3. Als u niet besneden bent, schuift u de voorhuid terug en reinigt u het gebied rondom uw plasbuis met water.
  4. Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast en breng hem iets omhoog.
  5. 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.
  6. 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.

7. Soms voelt u wat weerstand bij de overgang van de sluitspier naar de blaas en/of ter hoogte van de prostaat. De sluitspier kan wat aangespannen zijn. Meestal ontspant deze snel en kunt u de katheter verder inbrengen. Soms wil even zuchten of hoesten helpen. Ter hoogte van de prostaat kan het helpen de penis nog iets te strekken en vervolgens weer naar beneden te brengen.
8. Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen of in een bakje op het bed.
9. 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.
10. Als er geen urine meer komt, trekt u de katheter een stukje terug, meestal komt er dan nog wat urine.
11. Als er niets meer komt, trekt u de penis weer iets op (zie tekening) en haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden wanneer u deze verwijdt. De urine die dan nog in de katheter zit zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde haalt.
12. De katheter kunt u weggooien. Katheters zijn voor eenmalig gebruik.
13. Maak alles schoon en als u niet besneden bent, schuift u de voorhuid weer terug.
14. Was uw handen.

### **Nog vragen**

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