

## Aanleren zelfkatheteriseren (CIC = clean intermittent self catheterisation)

De arts heeft met u besproken om u 'intermitterend zelfkatheterisatie' aan te leren. Dit betekent dat de blaas op gezette tijden met behulp van een katheter leeg gemaakt moet worden. In deze folder kunt u lezen wat het doel is van zelfkatheterisatie, wat de oorzaak kan zijn van het niet goed functioneren aan de blaas, wat de werkwijze is en wat de mogelijke complicaties kunnen zijn van zelfkatheterisatie.

### Wat is een katheter?

Een katheter is een flexibele slangetje dat via de urinebuis en langs de sluitspier in de blaas wordt gebracht om urine af te voeren. Er zijn twee soorten katheters: een verblijfs- en eenmalige katheter. Aan het uiteinde van de verblijfskatheter zit een ballonnetje om te voorkomen dat de katheter uit de blaas glijdt. Als de blaas vol loopt gaat de urine via de katheter naar een urinezak. U hoeft dus niet te plassen wanneer u een katheter heeft. De katheter wordt na ongeveer 2 tot 3 maanden vervangen door een verpleegkundige, de thuiszorg verpleegkundige of huisarts. Bij een eenmalige katheter wordt de katheter na lediging van de blaas weer verwijderd.

### Intermitterende katheterisatie

Intermitterende katheterisatie (zelfkatheterisatie) betekent dat op vaste tijdstippen de eenmalige katheter wordt ingebracht om urine af te voeren. Door de katheter stroomt de urine uit de blaas, die op deze manier geleegd wordt. Dit kan het beste met vaste tussenpozen gebeuren volgens een vast dagschema.

Het doel van zelfkatheterisatie is het legen van de blaas met behulp van een katheter, bij iemand die niet meer in staat is de blaas op een 'normale' manier voldoende te legen. Door katheterisatie op vaste tijdstippen toe te passen, wordt voorkomen dat er te veel urine in de blaas achter blijft (residu) en kunnen complicaties zoals een blaasontsteking, incontinentie (ongewild urineverlies) of in het ergste geval een nierlijden worden voorkomen.

### Wat zijn de oorzaken?

Er zijn verschillende oorzaken die kunnen leiden tot het niet goed functioneren van de blaas, zoals:

- Rughernia;
- Overrekking van de blaas of beschadiging van de zenuwen die de blaas aansturen na een operatie;
- Na een operatie in het kleine bekken;
- Een vergrote prostaat;
- Aandoening van het zenuwstelsel door diabetes mellitus (suikerziekte);
- Een neurologische afwijking;
- Onbegrepen oorzaken, waardoor de blaas niet goed leeg komt of helemaal niet meer functioneert.

Een andere reden voor zelfkatheterisatie kan zijn dat u last heeft van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis. Hierdoor kunt u uw blaas niet meer goed legen. Als u om deze reden uw blaas moet ledigen spreken we van zelfdilatatie. Dilatatie betekent verwijding. Zelfdilatatie is dezelfde handeling als zelfkatheterisatie, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter. Dit kan tijdelijk of blijvend zijn.

Het aantal keren dat u moet katheteriseren is afhankelijk van uw aandoening. Dit wordt met u besproken. Elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing, ook dit wordt met u besproken. Deze folder geeft algemene informatie.

### Vorbereiding:

Plaats de benodigdheden binnen handbereik: katheter, water, zeep, washand en een handdoek.

Was uw handen goed met water en zeep en droog ze af.

Neem een voor u prettige houding aan zittend op of staand voor het toilet.

## Werkwijze:

### Mannen:

- Houd de penis met een hand vast, schuif de voorhuid terug en reinig de eikel met een vochtig washandje.
- Activeer indien nodig de coating. Haal de gecoate katheter uit de verpakking.
- Schuif de katheter langzaam en rustig in de urinebuis totdat de urine begint te lopen.
- Zodra de urine niet meer loopt, trek dan de katheter langzaam terug.
- Voor het verwijderen van de katheter sluit u de uiteinde van de katheter af middels uw vinger.
- Verwijder de katheter in een glooiende beweging en laat dan de achtergebleven urine in de katheter leeglopen in het toilet.
- Gooi de katheter weg. Deze zijn gemaakt voor eenmalig gebruik.
- Was uw handen.

### Vrouwen:

- Spreid de schaamlippen met een hand en reinig dit gebied met de andere hand met behulp van een vochtig washandje. Doe dit in een streek naar achteren, om geen bacteriën vanuit de darm richting blaas te brengen.
- Activeer indien nodig de coating. Haal de gecoate katheter uit de verpakking.
- Schuif de katheter langzaam en rustig in de urinebuis totdat de urine begint te lopen. In het begin kan het helpen om dit met behulp van een spiegeltje te doen.
- Zodra de urine niet meer loopt, trek dan de katheter langzaam terug.
- Voor het verwijderen van de katheter sluit u de uiteinde van de katheter af middels uw vinger.
- Verwijder de katheter in een glooiende beweging en laat dan de achtergebleven urine in de katheter leeglopen in het toilet.
- Gooi de katheter weg. Deze zijn gemaakt voor eenmalig gebruik.
- Was uw handen.

Het aanleren gebeurt op de poli urologie, u kunt hiervoor een afspraak maken.

## Nazorg:

Voor een goede doorstroming van de urine moet u minstens anderhalve liter per dag drinken, dit zijn 6 tot 9 glazen.

## Complicaties:

Een blaasontsteking: U merkt een blaasontsteking op door stinkende en troebele urine, mogelijk koorts en pijn in de onderbuik of flank. Houden uw klachten langer aan dan 24 uur of krijgt u koorts boven de 38.5 graden, neemt u dan altijd contact op met uw behandeld arts. Een branderig gevoel na het katheteriseren is normaal.

Bloedverlies: Het is heel gebruikelijk dat er af en toe wat bloed uit de plasbuis komt of dat er bloed in uw eerste plas zit na de katheterisatie. Wanneer u bloed blijft verliezen uit de plasbuis of als er stolsels in de urine komen, waarschuw ook dan uw behandelend arts. Als katheterisatie niet lukt neem dan contact op met het secretariaat polikliniek urologie.

## Aanvullende informatie

[www.mst.nl](http://www.mst.nl)

[www.allesoverurologie.nl](http://www.allesoverurologie.nl)

## Contact

Bij klachten gerelateerd aan het onderzoek, kunt u tijdens kantooruren telefonisch contact opnemen met de polikliniek Urologie (053-4872260).

Bij acute problemen 's avonds en in het weekend kunt u contact opnemen met het algemene nummer van het ziekenhuis (053-4872000), de receptionist(e) zal u doorverbinden met de dienstdoende uroloog. Dit geldt alleen voor problemen die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag.

## Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Urologie, route H41, telefoon (053) 4 87 22 60.



**Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

2019/8