

# Zelfkatheterisatie

Poli Gynaecologie



Beter voor elkaar

Geachte mevrouw,

U bent pas bevallen en het uitplassen lukt nog niet goed, dat komt vaak voor. In deze folder leest u hoe u dat komt en wat u daaraan kunt doen.

## **Waarom lukt het niet om zelf uit te plassen?**

Na een bevalling kan de plasbuis gezwollen zijn, of kan de blaas overrekt geweest zijn. Hierdoor kunt u problemen krijgen met plassen: niet kunnen plassen of het achterblijven van urine in de blaas na het plassen. Het is belangrijk dat de blaas regelmatig helemaal leeg is, anders kunt u blaasontsteking krijgen. In het ergste geval kunnen nierproblemen ontstaan. Als zelf uitplassen niet lukt, wordt de blaas leeg gemaakt door middel van katheterisatie.

## **Wat is zelfkatheterisatie?**

Katheterisatie is het leegmaken van de blaas via de plasbuis, met een katheter (slangetje). Als u katheterisatie zelf doet, heet dat 'zelfkatheterisatie'. Meestal kunt u na enkele dagen tot weken weer zelf normaal plassen.

## **Hoe gaat zelfkatheterisatie?**

Op de website [www.medireva.nl/kenniscentrum](http://www.medireva.nl/kenniscentrum) kunt u een instructievideo bekijken. Toets in de zoekbalk **1396** in, dan komt u bij het juiste instructiefilmpje. U kunt ook de QR code scannen:



## **Wat heeft u nodig?**

- Een maatbekertje
- Een katheter
- Natte gazen
- Eventueel een (hand)spiegel

## **Werkwijze:**

1. Probeer eerst zelf op de normale manier te plassen, op het toilet.
2. Was het gebied rondom de plasbuis met de natte gazen.  
Veeg van de voorkant richting de anus (alleen van voor naar achter, niet terug veegen).
3. Plaats het maatbekertje in het toilet.
4. Was uw handen met water en zeep.
5. Spreid met uw ene hand de schaamlippen.
6. Breng met uw andere hand de katheter in de plasbuis.  
Gebruik hiervoor eventueel een spiegel.
7. Buig de katheter in het maatbekertje in het toilet,  
zodat de urine kan aflopen.
8. Verwijder langzaam de katheter, zodra er geen urine meer uitkomt.
9. De gebruikte katheter kunt u weggooien.
10. Bekijk hoeveel urine er in het maatbekertje zit.  
Noteer de hoeveelheid urine en gooi het daarna weg.

Ziet de urine er troebel uit, of zit er bloed bij?  
Bel dan met het ziekenhuis (zie verderop).

11. Was de handen opnieuw met water en zeep.

## Houdingen bij het inbrengen van de katheter

U kunt zelf uitproberen, welke wijze het voor u het prettigste is.  
Op de volgende bladzijde geven we enkele voorbeelden. Let er wel op, dat de urine goed opgevangen kan worden, zodat u de hoeveelheid kan meten.



*tekening 1*



*tekening 2*



*tekening 3*



*tekening 4*

Tekening 1: in bed, halfzittend met iets gekantelde bekken. Tekening 2 t/m 4: zittend of staand op het toilet.

## Hoe vaak moet u zelf katheteriseren?

Hoe vaak u moet katheteriseren, hangt af van hoeveel urine er na het plassen achterblijft in de blaas. Als u zelf goed kunt uitplassen, blijft er minder urine achter. Vang daarom bij het katheteriseren de urine op in een maatbekertje, om te kunnen meten hoeveel urine er nog met de katheter uit de blaas gekomen is.

Hieronder kunt u zien hoe vaak u moet katheteriseren:

**Minder dan 150 ml in de maatbeker:**

Katheteriseren is niet meer nodig

**150 – 200 ml in de maatbeker:**

1x per dag katheteriseren (voor de nacht)

**200 – 300 ml in de maatbeker:**

2x per dag katheteriseren (voor de nacht en in de ochtend)

**300 – 400 ml in de maatbeker:**

3x per dag katheteriseren (in de ochtend, 's middags en voor de nacht)

**400 – 500 ml in de maatbeker:**

4x per dag katheteriseren (in de ochtend, 2x in de middag en voor de nacht)

**Meer dan 500 ml in de maatbeker:**

5x per dag katheteriseren (in de ochtend, 3 x gedurende de dag en voor de nacht)

## Wanneer moet u contact opnemen?

Zelfkatheterisatie kan soms leiden tot een blaasontsteking. Bel het ziekenhuis als u een van de volgende klachten heeft:

- Vaak plassen
- Veel aandrang om te plassen
- Lichaamstemperatuur boven 38 graden
- Pijn bij het plassen
- Troebele urine of bloed bij de urine

Andere redenen om contact op te nemen zijn:

- Pijn bij het inbrengen van de katheter
- Moeite met het inbrengen van de katheter
- Het katheteriseren lukt niet.

## Telefoonnummers

Daycare

Dagelijks 24 uur bereikbaar

T 010 297 5976

Polikliniek Gynaecologie

Bereikbaar van ma. t/m vr. van

8.30–16.30 uur.

T 010 297 5240

## Hoe gaat het verder?

Na ongeveer 4 werkdagen wordt u gebeld om te vragen hoe het gaat met plassen en katheteriseren. Afhankelijk van hoe het dan gaat worden er vervolgspraken met u gemaakt.

## Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen of problemen hebt, kunt u altijd (ook in de avond, nacht of weekend) contact opnemen met het Ikazia Ziekenhuis via bovengenoemde telefoonnummers.





**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.