

Zelfkatheterisatie vrouw

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS ZELFKATHETERISATIE?	4
WIE LEERT ZICH KATHETERISEREN?	4
VOORDELEN VAN ZELFKATHETERISATIE?	5
NORMALE WERKING VAN DE URINEWEGEN	6
BASISREGELS VAN ZELFSONDAGE	7
PRAKTISCHE TIPS	8
Hygiëne	
Inbrengen en verwijderen van de katheter	
HOE DIKWIJLS MOET IK ME KATHETERISEREN?	9
Opstart 4x katheteriseren, spontaan plassen nog mogelijk	
Opstart 4x katheteriseren, spontaan plassen nog mogelijk (te hoge volumes)	
Opstart 5x katheteriseren, spontaan plassen niet mogelijk	
Spontaan plassen verbetert, katheterisatievolumes verminderen	
WANNEER ARTS VERWITTIGEN?	15
WAT ZIJN SYMPTOMEN VAN EEN URINEWEGINFECTIE?	15
LEVERANCIERS EN VERGOEDING VAN MATERIAAL	16
VERDERE OPVOLGING EN VERLENGING ATTEST	17
CONTACTINFO	18

WAT IS ZELFKATHETERISATIE?

Katheteriseren (soms ook wel sonderen genoemd) is het leegmaken van de blaas met een katheter. Als u dit zelf doet spreekt men van zelfkatheterisatie of zelfsondage. Andere bewoordingen zijn autosondage of CISC (Clean Intermittent Self Catheterization).

WIE LEERT ZICH KATHETERISEREN?

Zelfkatheterisatie kan aangeleerd worden op alle leeftijden. De voornaamste redenen zijn:

- onvolledige lediging van de blaas (veroorzaakt infecties)
- te hoge druk in de blaas (kan nierschade veroorzaken)
- ongecontroleerd urineverlies

Sommige patiënten moeten zich tijdelijk katheteriseren, anderen voor de rest van hun leven. De reden van katheterisatie heeft uw arts bij een vorige consultatie al met u besproken.

VOORDELEN VAN ZELFKATHETERISATIE

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfkatheterisatie is dat u gemotiveerd bent. Motivatie is belangrijk voor uw therapietrouw.

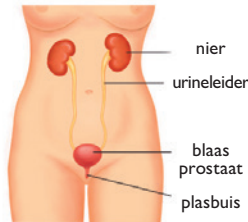
Zelfkatheterisatie levert u enkele onmiskenbare voordelen op:

- Het bevordert de controle over uw plasgedrag, en daardoor ook uw zelfredzaamheid en vrijheid.
- Hogere urinewegen worden gespaard van verhoogde druk, waardoor u een goede nierfunctie behoudt.
- De kans op urineweginfecties vermindert, omdat resturine in de blaas wordt voorkomen.
- U kunt een normaal seksleven behouden, wat niet het geval is met een verblijfskatheter.

NORMALE WERKING VAN DE URINEWEGEN

Urine wordt geproduceerd door de nieren en gaat via de urineleiders of ureters naar de blaas, die dient als opslagplaats.

De grootte en vorm van de urineblaas en het volume dat de blaas kan opslaan, verschillen van mens tot mens.



Een lege blaas is te vergelijken met een platte, lege ballon. Stilaan vult de blaas zich met urine en ziet er dan uit als een ronde ballon. Wanneer de blaas goed gevuld is, voelt u de drang om te plassen. De hersenen geven dan een signaal aan de sluitspier om zich te ontspannen en tegelijkertijd trekt de blaasspier samen, zodat de blaas zich ledigt.



PRAKTISCHE TIPS

Hygiëne

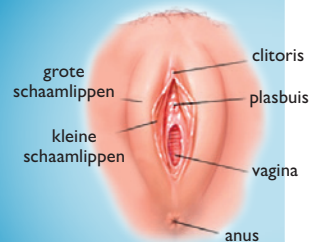
- ✓ Was uw handen met vloeibare zeep **voor en na** het katheteriseren. Is dit niet mogelijk dan kunt u alcoholgel gebruiken.
- ✓ Was dagelijks uw intieme zone met water en/of een neutrale zeep.
- ✓ Gebruikt u vochtige doekjes - water wipes - om de schaamstreek te reinigen, doe dat dan in één beweging, van voor naar achter. Zo voorkomt u infecties die veroorzaakt worden door bacteriën in de stoelgang.

Houding

Tijdens het aanleren van de techniek zoeken we welke houding voor u het meest natuurlijk en comfortabel aanvoelt.

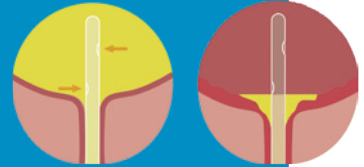
Het inbrengen en verwijderen van de katheter

- ✓ Bij vrouwen ligt de plasbuis verdoken, een goede spreiding van de benen maakt het uitvoeren van de techniek al heel wat makkelijker. Iedere vrouw heeft haar eigen anatomie. Een spiegelkje geeft u hierop een beter zicht.



✓ Een goede spreiding van de grote en kleine schaamlippen zorgt ervoor dat u de katheter vlot in de opening van de plasbuis kunt schuiven. Enkel de grote schaamlippen spreiden is vaak niet voldoende.

✓ De urine begint te vloeien nadat de katheter is ingebracht. Schuif de katheter een tweetal centimeter verder, zodat alle drainagegaatjes in de blaas zitten.



✓ Als de urineafvoer stopt, kunt u de katheter stapsgewijs verwijderen, zodat alle urine via de drainagegaatjes van de katheter uit uw blaas loopt.

✓ Bij de nieuwere generatie van katheters met *micro hole* technologie is het stapsgewijs verwijderen van de katheter niet meer nodig. De blaas ledigt zich in één keer.

✓ Liefst leren we u katheteriseren op gevoel, zodat het overal mogelijk is. Als dat te moeilijk is, kunt u gebruikmaken van een spiegeletje tot u de techniek onder de knie heeft.

✓ Elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Dit wordt tijdens het aanleren van de techniek met u besproken.

✓ Elke katheter is voor eenmalig gebruik.

HOE DIKWILS MOET IK ME KATHETERISEREN?

Het aantal keer katheteriseren per dag is afhankelijk van verschillende factoren:

- ✓ de aard van uw aandoening
- ✓ uw vochtinname
- ✓ uw medicatie

Het aantal katheters waar u recht op heeft, hangt af van de indicatie.

Recht op maximum 5 katheters per dag:

- Retentieblaas met een hoeveelheid resturine = of > dan 100 ml, als gevolg van een verworven of aangeboren medulair letsel.
- Retentieblaas met een hoeveelheid resturine = of > dan 100 ml, bij een perifere neuropathie.
- Paraplegie of paraparese, tetraplegie of tetraparese wanneer verergering van de incontinentie wordt vermeden door combinatie van parasymphicolytische geneesmiddelen en zelfkatheterisatie.
- Urineretentie in afwezigheid van een apart neurologisch letsel: substitutieblaas, vergrotingsblaas.

Indien jonger dan 18 jaar, moet u niet voldoen aan de voorwaarde van minimum 100 ml resturine.

Recht op maximum 8 katheters per dag:

- Retentieblaas met een capaciteit niet hoger dan 300 ml.
- Neurogene blaas onder de leeftijd van 18 jaar.

Over het algemeen geldt:

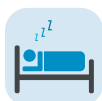
- ✓ Drink 1,5 tot 2 liter per dag gelijkmatig verdeeld over de dag (2 eenheden bij het ontbijt, 1 eenheid tussendoor, 2 eenheden bij het middagmaal, 1 eenheid tussendoor, 2 eenheden bij het avondmaal).
- ✓ Het volume van de blaas (urineren en katheteriseren samen of enkel katheterisatie als u niet kunt urineren) mag niet meer zijn dan **450 ml**.



- ✓ Er zijn vaste tijdstippen om te katheteriseren:



Bij het opstaan



Voor het slapengaan

- ✓ Er zijn ook variabele tijdstippen:







Aan te passen volgens uw situatie

Opgelet:





Onderstaande tabellen zijn slechts voorbeelden. Beschouw ze als een hulpmiddel om uw aantal katheterisaties per dag te berekenen.

Voorbeeld 1: opstart met 4 x katheteriseren - plassen is nog mogelijk

UUR	PLASSEN	KATHETERISATIE	TOTAAL
8 uur 	100 ml	200 ml	300 ml
10.15 uur	50 ml		
13 uur 	150 ml	250 ml	400 ml
15 uur	50 ml		
17 uur 	50 ml	300 ml	350 ml
20 uur	150 ml		
23 uur 	100 ml	300 ml	400 ml

Conclusie: goede resultaten die het totaalvolume van 450 ml niet overschrijden. Het ritme van katheteriseren mag aangehouden worden. Katheteriseren is nodig omdat deze volumes de 150 ml overschrijden.






Voorbeeld 2: opstart met 4 katheterisaties - plassen is mogelijk

UUR	PLASSEN(P)	KATHETERISATIE (K)	TOTAAL EN CONCLUSIE
8 uur 	100 ml	600 ml	700 ml 's nachts extra opstaan (P OF K)
10.15 uur	50 ml		
13 uur 	150 ml	450 ml	600 ml K op vroeger tijdstip, bv. om 12 uur
15 uur	50 ml		
17 uur 	50 ml	500 ml	550 ml K op vroeger tijdstip, bv. om 16 uur
20 uur	150 ml		
23 uur 	100 ml	800 ml	900 ml K op vroeger tijdstip, bv. om 20 uur + 1x voor het slapengaan

Conclusie: volumes van katheterisatie zijn te hoog, het totaalvolume van 450 ml wordt telkens overschreden.

Oplossing: de volgende dag moet u een extra katheterisatie inplannen. Ook kunt u het volume van uw vochtinname nader bekijken en aanpassen.




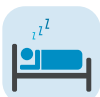
Voorbeeld 3: opstart met 5 katheterisaties per dag - u kunt niet meer spontaan plassen

UUR	PLASSEN(P)	KATHETERISATIE (K)	TOTAAL
8 uur 	0	700 ml	700 ml
12 uur 	0	300 ml	300 ml
16 uur 	0	800 ml	800 ml
20 uur 	0	750 ml	750 ml
23 uur 	0	660 ml	660 ml

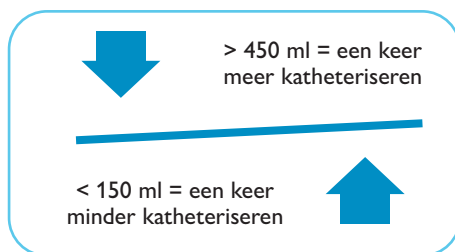
Conclusie: volumes van katheterisatie overschrijden bijna iedere keer de 450 ml.

Oplossing: u moet het volume van vochtinname aanpassen of meer sonderen. Dit wil mogelijk zeggen dat u misschien meer katheters verbruikt dan waar u recht op heeft. De extra katheters zijn dan voor eigen rekening.

Voorbeeld 4: het plassen gaat beter, katheterisatievolumes verminderen.

UUR	PLASSEN(P)	KATHETERISATIE (K)	TOTAAL
8 uur 	350 ml	80 ml	430 ml
13 uur 	400 ml	50 ml	450 ml
14.15 uur	200 ml		
17 uur 	400 ml	100 ml	500 ml
20 uur	450 ml		
23 uur 	350 ml	120 ml	470 ml

Hoe het aantal katheterisaties afbouwen?



Het afbouwen van de katheterisatie begint met de variabele tijdstippen.

Vraag advies aan uw verpleegkundige of arts.

WANNEER ARTS VERWITTIGEN?

- Bij enorme pijn tijdens of na het katheteriseren.
- Wanneer katheteriseren steeds moeilijker gaat.
- Bloeding / bloed bij het katheteriseren
- Onverklaarbare koorts
- Slecht ruikende urine

WAT ZIJN SYMPTOMEN VAN EEN URINEWEGINFECTIE?

- Koorts
- Onwel gevoel
- Meer aandrang om te plassen
- Branderig gevoel of pijn bij het plassen
- Pijn ter hoogte van de nieren of onderbuik
- Incontinentie of verergering van de incontinentie

LEVERANCIERS EN VERGOEDING VAN MATERIAAL

- ✓ Na het aanleren van de zelfkatheterisatie ontvangt u een ontslagpakket voor enkele dagen.
- ✓ Materiaal bekomen?
 - Het **eerste voorschrift** voor de bestelling van uw materiaal wordt voorgeschreven door de **uroloog, revalidatiearts, neuroloog of kinderarts**.
 - Voor de **volgende voorschriften** kunt u bij uw **huisarts** terecht.
 - Als u recht heeft op een terugbetaling krijgt u een attest mee voor een **aanvraag tot vergoeding voor zelfkatheterisatie** voor de adviserende arts van uw ziekenfonds. Dit ingevulde attest stuurt u op met de post of overhandigt u aan een werknemer van uw ziekenfonds.
 - Het materiaal bestelt u via uw apotheek of via een firma die aan huis levert (deze gegevens krijgt u mee bij het aanleren van de techniek).

- Het eerste voorschrift voor katheters wordt voorgeschreven door een specialist. Daarna kunt u terecht bij uw huisarts.
- Attesten voor verlenging van vergoeding van katheters worden opgemaakt door een specialist.

- ✓ Derdebetalersysteem
 - Na de goedkeuring van de adviserende arts van uw ziekenfonds ontvangt u **een machtiging** voor zelfkatheterisatie thuis.

Dit formulier neemt u mee naar de apotheek of laat u invullen bij levering aan huis. Hierop wordt uw verbruik op jaarbasis genoteerd.

- De terugbetaling van de katheters gebeurt via een derdebetalersregeling: u hoeft normaal niets op voorhand te betalen. Uitzonderlijk zal een apotheek een vooruitbetaling vragen in afwachting van de goedkeuring. U krijgt dan een attest dat u kan bezorgen aan uw ziekenfonds voor de terugbetaling. Geef dit attest pas af aan uw ziekenfonds nadat u een goedkeuring heeft ontvangen. Er kan geen terugbetaling bekomen worden als uw dossier nog niet geopend is.
- Een lijst van de katheters die terugbetaald worden, vindt u op www.riziv.be.
- **Tip:** raadpleeg gerust de websites van de door u gekozen katheter om nieuwigheden en tips voor uw dagelijks leven en reizen te ontdekken.

VERDERE OPVOLGING EN VERLENGING VAN HET ATTEST

- ✓ Jaarlijkse controle bij uw behandelende arts is aangeraden. Bij neurogeenblaaslijden is het aanbevolen om jaarlijks een echografie van blaas en nierstreek te laten uitvoeren, om schade van hogere urinewegen uit te sluiten.
- ✓ U noteert best de vervaldatum van het attest in uw agenda. Voorzie tijdig een afspraak voor verlenging van het attest voor de adviserende arts.

CONTACTINFO UZ LEUVEN

Heeft u problemen, neem contact op met:

- Zorgteam: zorgteam.zelfsondage@uzleuven.be
- Raadpleging 10 en functiemetingen 4 tel. 016 34 66 85
- Hospitalisatie 15 tel. 016 34 66 10

UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
www.uzleuven.be

UZ Leuven-webtoepassing met patiënteninfo op maat:

Raadpleeg uw patiëntendossier, afspraken en bijkomende informatie online via www.mynexuzhealth.be of download de mynexuzhealth-app.

© januari 2025 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst urologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701073.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

