

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Zelfkatheterisatie bij vrouwen

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





## Algemeen

Door middel van deze instructiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over zelfkatheterisatie bij vrouwen. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

## Functie van de urinewegen

De urinewegen bestaan uit de nieren, urineleiders, blaas en urinebuis. De nieren verwijderen de afvalstoffen uit het bloed. Deze afvalstoffen lossen op in de urine die via de urineleiders wordt verzameld in de blaas. Tijdens het vullen van de blaas zijn de spieren in de blaaswand in rust en is de blaasuitgang gesloten door de sluitspier. Wanneer men gaat plassen, trekken de spieren in de blaaswand zich samen en opent de sluitspier zich.

## Wat is zelfkatheterisatie

Zelfkatheterisatie is het regelmatig legen van de blaas met behulp van een katheter. Een katheter is een dun kunststof slangetje dat in de blaas wordt gebracht. Deze therapie vervangt het op natuurlijke manier legen van de blaas.

## Waarom zelf katheteriseren

Wanneer u niet goed kunt uitplassen blijft er urine in uw blaas achter. In deze 'stilstaande plas' (residu) ontstaat sneller bacteriegroei en is er dus grotere kans op een infectie. Het gevolg hiervan is een vol gevoel in uw onderbuik, een branderige aandrang en soms ook ongewild urineverlies. Het regelmatig aftappen van de achterblijvende urine na het plassen zorgt ervoor dat deze problemen zich niet voordoen. Het is de bedoeling dat u verspreid over de dag uw blaas leegt met een katheter. Uw uroloog kan bepalen dat u vaker dient te katheteriseren. Als de hoeveelheid achtergebleven urine 's ochtends en 's avonds minder is dan 100 ml, mag u stoppen met zelfkatheterisatie na overleg met de uroloog.

## De techniek van zelf katheteriseren

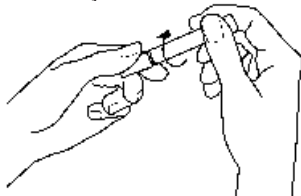
Het zelf katheteriseren gebeurt in staande houding. Het is belangrijk om volgens de volgende richtlijnen te werken.

### Voordat u gaat katheteriseren, moet u altijd eerst plassen!

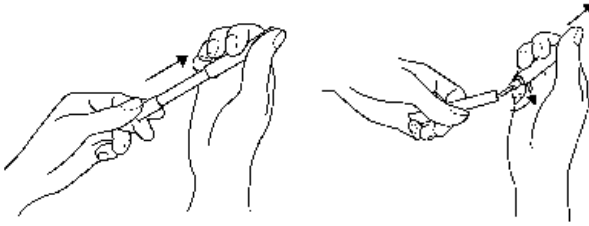
1. Was uw handen goed met water en zeep en droog ze met een schone handdoek.
2. Was uw schede goed met water. Spreid daartoe de grote en de kleine schaamlippen met uw ene hand en reinig de schede met uw andere hand door met een washandje in één beweging van voor naar achter (richting billen) te strijken. Eerst links, dan rechts en als laatste het midden.
3. Houd de katheter verticaal met de korte greep naar beneden wijzend. Het pijltje wijst dan naar beneden.



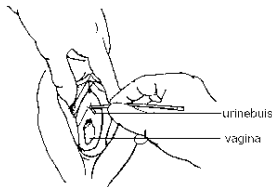
4. Verbreek de zegel door de twee delen rustig in tegengestelde richting te draaien en trek ze uit elkaar, totdat u twee kleine klemmetjes ziet en een klik hoort.



5. Het bovenste buisje is het handvat van de katheter. De katheter is nu klaar voor gebruik.



6. Spreid nogmaals goed uw kleine schaamlippen. Zoek de plasbuis (met een spiegel). Deze is meestal zichtbaar als een driehoekje.



7. Leg, voor u de katheter inbrengt, eventueel een vinger boven de uitgang van de urinebuis. Dit is gemakkelijk als oriëntatiepunt.
8. Pak de katheter vast aan het uiteinde. Houd uw wijsvinger op het uiteinde van de katheter zodat de urine er niet direct uitstroomt.
9. Breng de katheter steeds een paar centimeter verder in de plasbuis. Wanneer u per ongeluk in de vagina komt, kunt u de katheter niet direct weer gebruiken. Spoel hem eerst goed af met lauwwarm kraanwater. Forceert u niet, maar laat de katheter rustig, soepel inglijden. Vlak voordat de katheter de blaas bereikt, kunt u een lichte weerstand voelen van de sluitspier.
10. Haal de wijsvinger weg en vang de urine op in een maatbeker.
11. Laat de katheter zitten tot er geen urine meer uit de blaas loopt.
12. Verwijder de katheter in één glijdende beweging. Houdt u hierbij een vinger op het katheter uiteinde, zodat u geen urine morst.
13. Was uw schede nogmaals.
14. Gooi de katheter en verpakking weg.
15. Was daarna uw handen.
16. Schrijf de hoeveelheid afgetapte urine op de lijst in deze folder.



Datum	Tijdstip	ml	Bijzonderheden

### Vragen

Als u nog vragen heeft, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

De polikliniek Urologie is van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 – 12.00 uur en tussen 13.00 – 16.00 uur te bereiken via (010) 291 22 65.

Vanaf 16.00 uur, in het weekend en op feestdagen kunt u contact opnemen met uw huisarts of de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

