

Zelfkatheterisatie

Zelfkatheterisatie is een regelmatig terugkerende handeling die de nodige oefening vereist. Het is belangrijk dat u deze handeling leert in te passen in uw dagelijkse leven zodat u kunt blijven genieten van uw vrije tijd zowel binnen als buitenshuis.

In deze folder staat beschreven wat zelfkatheterisatie is en wat het voor u in de dagelijkse praktijk betekent. Ook staat in het kort de procedure van het aanleren beschreven. De continëntie verpleegkundige geeft tijdens een afspraak op de polikliniek instructie en aanvullende informatie over deze handeling.

Wat is zelfkatheterisatie?

Katheterisatie is het leeg maken van de blaas met een katheter. Als u het zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Een katheter is een dun plastic slangetje dat speciaal voor dit doel is gemaakt. Er zijn veel verschillende soorten katheters. U zult samen met de continëntie verpleegkundige een keuze maken voor een katheter die bij uw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past. Zelfkatheteriseren wordt ook wel Clean Intermittent self Catheterisation (CIC) genoemd.

Hoe is het om u zelf te katheteriseren?

Voor veel mensen is het een enorme schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten katheteriseren. Zij zien op tegen het feit dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Of men is bang voor pijn en mogelijke afhankelijkheid van partner of zorgverlener. Dit kan een angstige gedachte zijn. Veel mensen met een lichamelijke beperking krijgen er weer een handeling bij en zien daar tegenop. Soms schaamt men zich en heeft men moeite erover te praten met vrienden en familieleden wat kan leiden tot een beperkt sociaal leven. En dan zijn er ook nog de verhalen van familie, vrienden en burens. Wat moet je geloven en wat niet? Het is belangrijk dat u bij uw bezoek aan de verpleegkundige uw twijfels en vragen kenbaar maakt.

Wel is het belangrijk dat u de handeling inplant in uw dagelijks leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd, maar naarmate u het vaker doet, zult u merken dat u ongeveer net zoveel tijd kwijt bent als voorheen met naar het toilet gaan. Met de juiste instructie en begeleiding is zelfkatheteriseren, ook als u al ouder bent of een lichamelijke beperking heeft, goed uit te voeren en vol te houden zonder dat u daarvoor veel hoeft te laten.

Waarom zelfkatheterisatie?

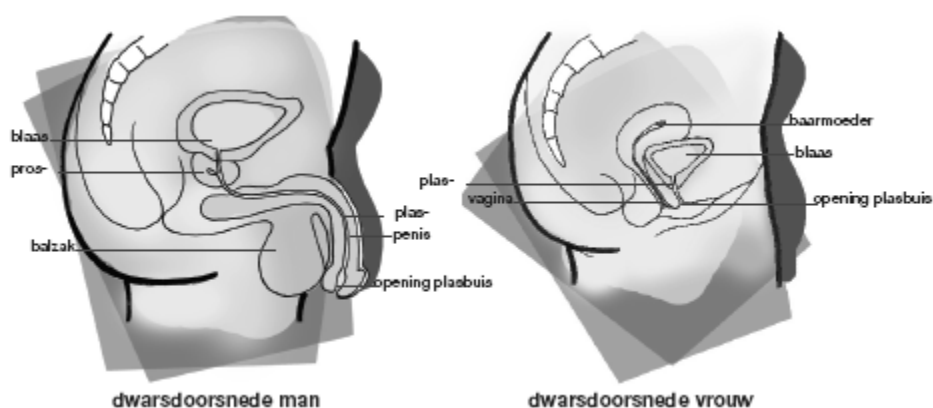
Meestal is het de arts die u vertelt dat u moet gaan katheteriseren. Zelfkatheterisatie wordt toegepast als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen (retentie) of niet meer volledig kunt legen (residu). Hierdoor blijft er teveel urine in uw blaas waardoor u vaak kleine beetjes moet plassen en/of heftige aandrang heeft.

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfkatheteriseren is dat u gemotiveerd bent en goed begrijpt wat de voordelen zijn. Goede begeleiding en instructie van een continëntie verpleegkundige dragen bij aan het succes van de behandeling.

Uitleg urinewegen

Om goed te begrijpen waarom u moet gaan katheteriseren, is het belangrijk dat u weet hoe de blaas en de rest van het urinewegstelsel werkt.

Het urinewegstelsel bestaat uit twee nieren, de urineleiders, de blaas en de plasbuis. De nieren zorgen ervoor dat het overtollige vocht en de in het bloed aanwezige afvalstoffen worden uitgescheiden. Deze worden in de vorm van urine via de urineleiders afgevoerd naar de blaas. De blaas heeft een opslagfunctie en geeft als deze vol is een seintje aan de hersenen wat we herkennen als aandrang om te plassen. Normaal gesproken trekt de blaas dan samen en ontspannen de sluitspier en bekkenbodemspieren, waarna de blaas in zijn geheel ledigt. Dit is een ingewikkeld proces waarbij de zenuwbanen en hersenfuncties een belangrijke rol spelen.



Hoe vaak katheteriseren?

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren, is afhankelijk van uw aandoening en zal door de continëntie verpleegkundige met u afgesproken worden. De arts of verpleegkundige geeft aan wat bij u van toepassing is. Over het algemeen geldt:

- als u dilateert zult u minimaal 1-2 keer per week moeten katheteriseren, om te voorkomen dat er littekenweefsel in de plasbuis terugkomt.
- als u nog wel kunt plassen, maar niet volledig leegplast, dan hangt het af van de hoeveelheid urine die u per keer achterhoudt. Dit kan 1 tot 4 keer per dag zijn. De verpleegkundige of arts zal dit met u bespreken.
- als u helemaal niet meer kunt plassen, moet u 4 tot 6 keer per dag katheteriseren. De hoeveelheden per keer mogen niet groter zijn dan 500 ml. U zult zelf moeten ervaren wat voor u het juiste aantal keren is, dit in overleg met de continëntie verpleegkundige.

Techniek en instructie

Uit jarenlang onderzoek is gebleken dat als u schoon katheteriseert u geen problemen hoeft te krijgen, zoals infecties. Ook als u geholpen moet worden met katheteriseren is schoon werken voldoende. In enkele gevallen worden handschoenen geadviseerd. Schoon betekent dat u van tevoren uw handen goed wast met water en zeep en het gebied rondom uw plasbuis goed reinigt met water. Elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzingen. Deze worden tijdens het aanleren met u besproken. Het beste is om de katheter bij het uiteinde vast te pakken en verder zo min mogelijk aan te raken. De katheter zit goed als er urine uitloopt en mag verwijderd worden als er geen urine meer uitkomt. Hoe u dit allemaal precies moet doen en waar u rekening mee moet houden zal met u geoefend worden tijdens de instructie. Bij de instructie krijgt u een stappenplan waarop stapsgewijs de instructie beschreven staat. U ontvangt ook een informatiefolder over de specifieke katheter die u gaat gebruiken en hierin staat de exacte procedure nogmaals beschreven.

Vergoeding materiaal / leveranciers

Het vergoedingssysteem is onderhevig aan veranderingen. Tot op heden worden katheters in principe vergoed. Toebehoren als handschoenen en wegwerpdoekjes worden zelden vergoed. De continentie verpleegkundige zal u voorlichten over de vergoedingen in uw specifieke situatie. Katheters zal de continentie verpleegkundige voor u regelen bij een medisch speciaalzaak en zo mogelijk geeft zij u direct een doosje mee. Zij zal uitleggen hoe u de volgende keer zelf nieuwe katheters kunt bestellen.

Nazorg: voldoende drinken

Het is belangrijk om voldoende te drinken, minimaal 1,5 liter per dag. De eerste dagen nadat u gestart bent met katheteriseren is het heel belangrijk dat u nog extra drinkt, dit ter voorkoming van een urineweginfectie (blaasontsteking). Het is ook belangrijk dat u een regelmatige stoelgang heeft.

Mogelijke complicaties

Ondanks dat u schoon werkt, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting heeft kan het toch voorkomen dat u een urineweginfectie krijgt. Symptomen van een urineweginfectie kunnen zijn: koorts, pijn bij plassen, troebele urine, algemene malaise, en moeheid. Heeft u deze symptomen neem dan contact op met uw huisarts.

Evaluatie en controle

In principe gaat u na de (telefonische) evaluatie door de verpleegkundige voor verdere controle weer terug naar uw specialist. Het is echter altijd mogelijk om opnieuw een beroep te doen op uw verpleegkundige als u vragen, onzekerheden of problemen met katheteriseren heeft.

U moet zeker contact opnemen als u:

- pijnklachten heeft bij het inbrengen van de katheter.
- moeilijkheden heeft bij het inbrengen van de katheter.
- moeilijkheden heeft bij het uitvoeren van de handeling.
- moeilijkheden heeft bij het inbouwen van CIC in het dagelijkse leven (uitgaan, op vakantie gaan etc.).
- moeilijkheden heeft bij het volhouden van CIC.

Tips voor het zelfkatheteriseren

- Voor het schoonmaken van de schaamstreek kunnen prima standaard vochtige toiletdoekjes gebruikt worden. Let er wel op dat deze doekjes ongeparfumeerd moeten zijn en dat er geen alcohol in zit, omdat deze irritatie van de schaamstreek kan veroorzaken.
- Katheters zijn er in vele soorten en maten. Er zijn bijvoorbeeld speciale kathetersets waar aan de katheter een geïntegreerde opvangzak is bevestigd zodat u onderweg makkelijker kunt katheteriseren. De continëntie verpleegkundige kan u hier meer over vertellen en u eventueel wat proefmateriaal meegeven.
- Bij katheteriseren in de (rol)stoel is bij gebrek aan een broekklem ook een stevige kledinghanger prima te gebruiken als hulpmiddel om de (onder)broek weg te houden van de schaamstreek. Doe de haak om de rand van de broek heen en plaats de hanger onder uw benen of eventueel achter de knieën.
- Er is een speciale beenspreider in de handel die ervoor zorgt dat de benen tijdens het katheteriseren uit elkaar blijven staan; erg handig bij spasme. In het midden van deze beenspreider kan met klittenband een spiegeltje bevestigd worden zodat er goed zicht is op de urethraopening. Indien nodig is hierop ook zelf een zaklampje te bevestigen voor een gerichte lichtstraal.

Contactgegevens

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de continëntie verpleegkundigen van het Flevoziekenhuis.

E-mail: stoma@flevoziekenhuis.nl

☎ **(036) 868 8557**

Bereikbaar: maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 15:00 uur