

Zelfkatheterisatie voor mannen: stappenplan

Stappenplan

- Zet alle spullen binnen handbereik.
- Afhankelijk van de katheter die u gebruikt, maakt u deze gebruiksklaar (zie instructiefolder firma) en plaatst u deze binnen handbereik.
- Indien u nog spontaan kunt - en mag - plassen, probeert u eerst op de gewone manier te plassen.
- Was uw handen goed met water en zeep (vergeet uw duim niet!).

Katheteriseren kunt u op verschillende manieren doen. Probeer uit welke houding u het prettigst vindt. Installeer u hiervoor goed in bed, rolstoel of op het (invalide)toilet.

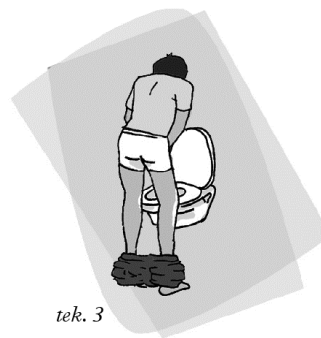
1. Installeer u goed in bed, (rol)stoel of (invalide)toilet.
2. Houdingen:
 - a. - Op toilet: zittend of staand (zie tekening 1 t/m 3).
 - b. - In rolstoel: afhankelijk wat mogelijk is.



tek. 1



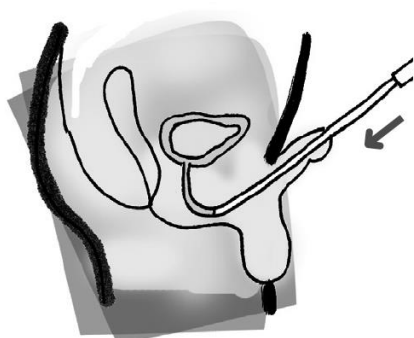
tek. 2



tek. 3

3. Indien u niet besneden bent, schuift u de voorhuid terug en reinigt u het gebied rondom uw plasbuis met water.
4. Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast en breng hem iets omhoog (tekening 4).
5. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of nog beter bij de inbrenghuls / inbrengstukje. Eventueel kunt u de katheter dicht knijpen of de duim op het uiteinde plaatsen. De urine kan dan nog niet weglopen.
6. Breng de katheter rustig in de plasbuis tot in de blaas, als de urine begint te lopen zit u in de blaas. Schuif nu de katheter nog een klein stukje verder.
7. Soms voelt u wat weerstand ter hoogte van de prostaat en bij de overgang van de sluitspier naar de blaas.
 - Ter hoogte van de prostaat kan het helpen de penis nog iets te strekken en vervolgens weer naar beneden te brengen (tekening 5).
 - Ter hoogte van de overgang sluitspier naar de blaas kan de sluitspier wat aangespannen zijn. Meestal ontspant deze snel en kunt u de katheter verder inbrengen. Soms wil even zuchten of hoesten helpen.
8. Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen.

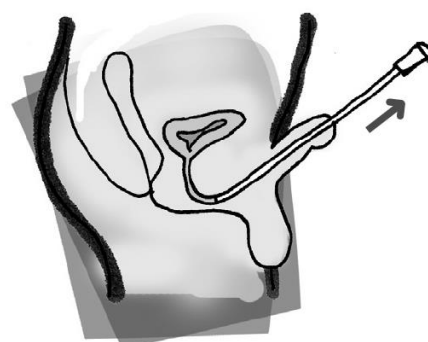
9. Soms zijn extra hulpmiddelen of speciale katheters nodig om het katheteriseren toe te kunnen passen en de urine op een makkelijke manier op te kunnen vangen. Bijvoorbeeld als u in bed of in de rolstoel moet gaan katheteriseren. De (continentie) verpleegkundige zal dit met u bespreken en het gebruik van deze hulpmiddelen ook met u oefenen.
10. Als de urine-afvloed stopt, trekt u de katheter een stukje terug, meestal komt er dan nog wat urine.
11. Als er niets meer komt, strekt u de penis weer iets op (tekening 6) en haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden met eruit halen. De urine die dan nog in de katheter zit zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde verwijderd.
12. De katheter kunt u in de pedaalemmer deponeren. Katheters zijn voor éénmalig gebruik.
13. Maak alles schoon en indien u niet besneden bent, schuift u de voorhuid weer terug.
14. Was uw handen.



tekening 4



tekening 5



tekening 6

Vragen

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

E-mail: stoma@flevoziekenhuis.nl

☎ (036) 868 8557

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