

Zelfkatheterisatie voor vrouwen: 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, rolstoel of (invalide)toilet.
2. Houdingen:
 - a. - In bed: halfzittend met iets gekanteld bekken (zie tekening 1).
 - b. - Op toilet: zittend of staand (zie tekening 2 t/m 4).
 - c. - In rolstoel: afhankelijk wat mogelijk is.



tekening 1



tekening 2

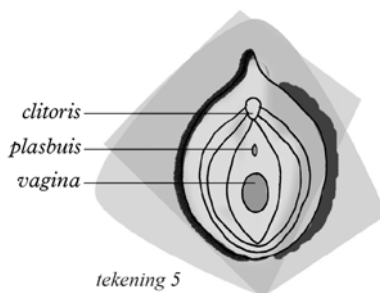


tekening 3



tekening 4

3. Reinig het gebied rondom de plasbuis van vóór richting anus (niet terugvegen). Reinig eerst de schaamlippen, vervolgens het gebied.
4. Spreid met de hand waarmee u niet katheteriseert de schaamlippen goed en trek ze iets omhoog (zie tekening 5).



tekening 5

5. Gebruik - eventueel in het begin - een spiegel, om de opening van de plasbuis te kunnen vinden.

6. Pak met de andere hand de katheter vast bij de inbrenghuls of het inbrengstukje. Eventueel kunt u de katheter dicht knijpen of de duim op het uiteinde plaatsen. De urine kan dan nog niet weglopen.
7. 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.
8. Soms voelt u wat weerstand bij de overgang van de sluitspier naar de blaas. De sluitspier is dan wat gespannen. Meestal ontspant deze snel en kunt u de katheter verder inbrengen. Soms wil even zuchten of hoesten helpen.
9. Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen.
10. 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.
11. Als de urine-afvloed stopt, trekt u de katheter een stukje terug, meestal komt er dan nog wat urine.
12. Als er niets meer komt 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.
13. De katheter kunt u in de pedaalemmer deponeren. Katheters zijn voor éénmalig gebruik.
14. Maak alles schoon en was uw handen.

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).