

# Zelfkatheterisatie bij de vrouw

Er is met u besproken dat u, of uw mantelzorg(er) zorgt draagt voor het zelfkatheteriseren. In dit informatieblad krijgt u hier informatie over.

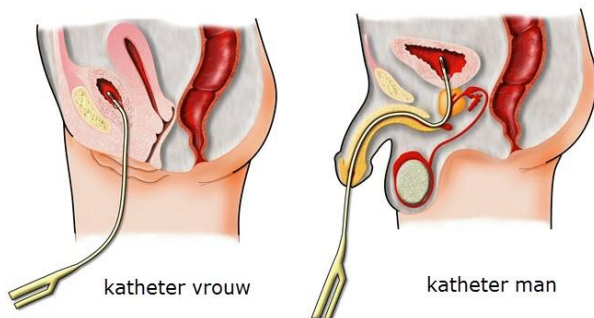
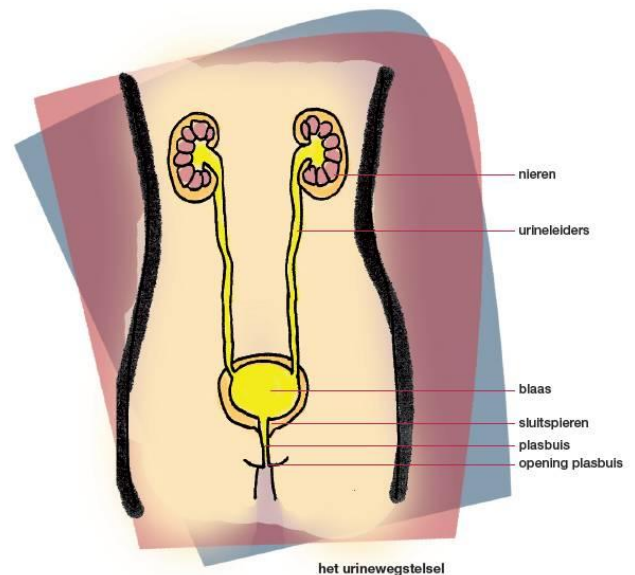
Katheterisatie is het leeg maken van de blaas met een katheter. Als u het zelf doet, noemen we dit 'zelfkatheterisatie'. Een katheter is een dun plastic slangetje, dat speciaal voor dit doel is gemaakt. Het doel van zelfkatheterisatie is dat uw blaas regelmatig volledig wordt gelege(d), waardoor complicaties zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies), of in het ergste geval een nier lijden wordt voorkomen.

Bovendien kunt u door zelf te katheteriseren een zo onafhankelijk mogelijk en normaal leven leiden ondanks uw blaasproblemen.

## 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.



Zoals u op de tekeningen van het onderlichaam van de vrouw en man kunt zien, is er een groot verschil in de lengte van de plasbuis van de man en vrouw. Dit betekent dat een katheter voor de vrouw een stuk korter is dan die voor de man.

## Vorbereiding

Goede hygiëne is een belangrijke voorbereiding op het zelf katheteriseren. Even snel uw handen onder de kraan houden om ze te wassen, voordat uzelf of uw mantelzorger gaat katheteriseren is niet voldoende. Hoe zorgt u voor een goede hygiëne? Een schone omgeving en schone handen zijn van het grootste belang.

- Zeep bij het handen wassen, uw handen en polsen goed in (minimaal 15 seconden) en vergeet ook niet het gebied tussen uw vingers, de duimen en de bovenkant van uw handen.
- Droog uw handen met een schone handdoek of een wegwerphanddoekje en draai met die doek ook de kraan dicht.
- Neem elke dag een schone handdoek.
- Laat geen huisdieren in de buurt wanneer u of uw mantelzorger gaat katheteriseren.
- Zorg dat u tijdens het katheteriseren niets aanraakt wat niet noodzakelijk is.

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren, is afhankelijk van uw aandoening en zal door uw arts of verpleegkundige met u afgesproken zijn.

## Instructie zelfkatheterisatie

1. **Installeer u goed** in bed, rolstoel of (invalide) toilet.

2. **Verschillende houdingen:**

- *In bed*: halfzittend met iets gekanteld bekken (zie tekening 1)
- *Op toilet*: zittend of staand (zie tekening 2 t/m 4)
- *In rolstoel*: afhankelijk wat mogelijk is.

3. **Reinig het gebied rondom de plasbuis** van voor naar achteren (*niet terug vegen*). Reinig eerst de schaamlippen, vervolgens het gebied rondom de plasbuis.

4. **Spreid goed** met de hand waarmee u *niet* katheteriseert de schaamlippen, en trek ze iets omhoog. (zie tekening 5)

5. **Het gebruik van een spiegel**, om de opening van de plasbuis te kunnen vinden, kan zeker in het begin, erg handig zijn.

6. **Pak met de andere hand** (dominante) de katheter halverwege vast of pak deze vast bij de inbrenghuls / inbrengstukje. Als u de katheter dicht knijpt of de duim op het uiteinde plaatst, kan de urine nog niet weglopen.



**Tekening 1**



**Tekening 2**



**Tekening 3**



**Tekening 4**

7. **Breng de katheter rustig in** de plasbuis tot in de blaas, als de urine begint te lopen zit de katheter in de blaas. Schuif de katheter nu nog een klein stukje verder.

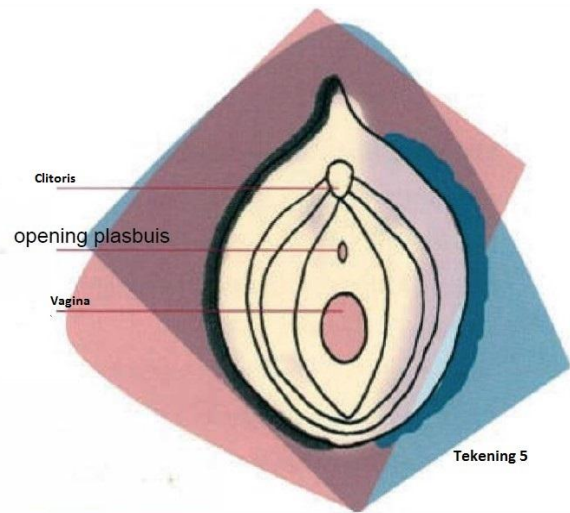
8. **Het kan zijn dat u soms wat weerstand voelt** bij de overgang van de sluitspier naar de blaas. De sluitspier is dan wat gespannen. Deze ontspant meestal snel waarna u de katheter verder kunt inbrengen. Even zuchten of hoesten kan helpen bij de ontspanning van de sluitspier. Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen.

9. **Als de urine afvloed stopt**, trek dan de katheter een stukje terug, meestal komt er nog wat urine na.

10. **Als er geen urine meer uit komt**, kunt u de katheter rustig uit de blaas halen. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden met het eruit halen. De urine die dan nog eventueel in de katheter zit, zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde haalt.

11. **Deponeer de katheter** in de pedaalemmer.  
*Katheters zijn voor eenmalig gebruik!*

12. **Ruim alles op** en was uw handen.



## Tips voor zelfkatherisatie

- Geen aangepast toilet in de buurt? Verleng de katheter met een losse slang (verkrijgbaar met een lengte van 1.40 m) zodat de urine rechtstreeks kan aflopen in het gewone toilet.
- Buitenshuis kunt u eventueel gebruik maken van vochtige toilet doekjes voor het schoonmaken van de schaamstreek. Let er wel op dat deze doekjes ongeparfumeerd moeten zijn en dat er geen alcohol in zit, omdat dit irritatie van de schaamstreek kan veroorzaken.
- Bewaar de katheters op kamertemperatuur.
- Als u katheters meeneemt op reis: vliegtuig: katheters mogen/kunnen in het ruim. Het is wel aan te raden om ze zoveel mogelijk in het binnenste van het koffer te verpakken om bevriezing te voorkomen.  
Reizen bij extreme hitte: zorg dat u de katheters niet in de volle zon bewaart.
- Op elke katheter verpakking staat de uiterste gebruik datum vermeld. Check deze.

## Wanneer contact opnemen?

Wanneer zich een van de volgende problemen voordoet, moet u contact opnemen met de Poli Urologie.

- Symptomen die passen bij een urineweginfectie zoals:
  - koorts (temperatuur boven de 38,5)
  - pijn al dan niet bij het plassen
  - troebele urine
  - bloed bij de urine
  - riekende urine
- Pijn bij het inbrengen van de katheter
- Als u moeite heeft om de zelfkatherisatie vol te houden of als u het lastig vindt om de zelfkatherisatie in te bouwen in uw dagelijkse leven.
- Het inbrengen van de katheter gaat moeizaam

### Contact

Heeft u medische vragen neem dan, binnen kantooruren, contact op met de verpleegafdeling waar u ontslagen bent. Het telefoonnummer vindt u op uw ontslagformulier.

Buiten kantooruren kunt u hierover contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp:  
T: 043-3876700

Bij vragen over de instructie neemt u contact op met de  
Academie voor Patiënt en Mantelzorger  
T: 043-387 45 68  
maandag, dinsdag, woensdag en donderdag  
van 09.00 uur tot 12.00 uur.

E: [mantelzorgacademie@mumc.nl](mailto:mantelzorgacademie@mumc.nl)

### Websites

- <https://www.mumc.nl/patient-bezoeker/specialismen-afdelingen/academie-voor-patient-en-mantelzorger>
- <https://www.mumc.nl/>