

Uitleg begrippen

- *CIC= clean intermittent catheterisation*: schone intermitterende katheterisatie. Het op vaste tijdstippen inbrengen van een katheter in de plasbuis om de blaas te legen.
- *Dilateren*: het openhouden van uw plasbuis door regelmatige katheterisatie, hiervoor wordt een wat dikkere katheter gebruikt.
- *Dwarslaesie*: schade aan het ruggenmerg door een ongeval, een ontsteking of een bloeding.
- *Katheter*: hol plastic buisje, bedoeld om een vloeistof af te laten lopen.
- *Multiple sclerosis (MS)*: ziekte waarbij het centrale zenuwstelsel wordt aangetast.
- *Residu*: er blijft urine achter in de blaas. De blaas kan zich nog wel spontaan legen, maar niet meer volledig.
- *Retentie*: de blaas leegt zich niet meer spontaan. U kunt dus helemaal niet meer plassen.
- *Spina Bifida*: aangeboren sluitingsdefect van de wervelkolom ('open ruggetje').
- *Strictuur*: littekenweefsel door een operatie of beschadiging aan de plasbuis.
- *Urethra*: plasbuis
- *Urineren*: plassen
- *Incontinent(ie)*: het onvrijwillig verliezen van urine en/of ontlasting.
- *Urine-incontinentie*: onvrijwillig urineverlies
- *Urineweginfectie*: blaasontsteking

Met hartelijke dank aan de medewerkers van deze folder: BOSK (vereniging van motorisch gehandicapten en hun ouders); MS-vereniging; thuiszorg Zuid-Gelderland; Woon- en voorzieningencentrum Nieuw Unicum te Zandvoort; St. Maartenskliniek Nijmegen; Canisius Wilhelmina Ziekenhuis te Nijmegen; polikliniek van de afdeling Urologie, afdeling medische Psychologie en afdeling Kwaliteit van Zorg sectie verplegingswetenschap van het UMC St Radboud te Nijmegen.

Informatiefolder **zelfkatheterisatie**

Ook voor ouderen en mensen met een lichamelijke beperking



Versie 2, januari 2007

Opvragen folder

De beroepsvereniging van verpleegkundigen en verzorgenden (V&VN), afdeling Continentieverpleegkundigen is beheerder van deze folder. De folder is voor leden te downloaden via de website van de vereniging ([www.venvn.nl/afdelingen & platforms/ V&VN Continentieverpleegkundigen](http://www.venvn.nl/afdelingen%20platforms/V%20VN%20Continentieverpleegkundigen)). Indien de tekst integraal wordt overgenomen, kan deze folder via de eigen instelling gedrukt worden. Niet-leden, patiënten en andere geïnteresseerden kunnen de folder opvragen via het secretariaat van de vereniging ([www.venvn.nl/afdelingen & platforms/ V&VN Continentieverpleegkundigen/adressen](http://www.venvn.nl/afdelingen%20platforms/V%20VN%20Continentieverpleegkundigen/adressen)).



Tips voor het zelfkatheteriseren

- Geen aangepast toilet in de buurt? Verleng de katheter met een losse slang (in de handel verkrijgbaar met een lengte van 1.40 meter) zodat de urine rechtstreeks af kan lopen in het gewone toilet of (bijv. bij katheteriseren in de auto) rechtstreeks in de goot.
- 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 dit irritatie van de schaamstreek kan veroorzaken.
- Bij katheteriseren in de 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. Haak om de rand van de broek heen en de hanger onder benen of evt. achter de knieën plaatsen.
- 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.
- Katheters zijn er vele soorten en maten. Er zijn bijvoorbeeld speciale kathetersets zodat u onderweg makkelijker kunt katheteriseren. De continetieverpleegkundige kan u hier meer over vertellen en u eventueel wat proefmateriaal meegeven.

- Is CIC pijnlijk, blijft het pijnlijk?
- Hoe lang moet ik blijven katheteriseren?
- Is het echt belangrijk om CIC regelmatig te doen?
- Mag ik CIC een keer overslaan?
- Beschadigt CIC mijn organen?
- Hoe weet ik dat de katheter goed zit?
- Wordt mijn blaas niet lui als ik me langdurig katheteriseer?
- Kan ik incontinent worden van CIC?
- Hoeveel druk mag ik uitoefenen als ik weerstand voel aan de katheter?
- Hoe kan ik infecties voorkomen?
- Kan ik alleen thuis of ook op andere plekken katheteriseren?
- Kan ik het feit dat ik CIC toepas beter verstoppen, of maar gewoon vertellen aan andere mensen?

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 etcetera)
- Moeilijkheden heeft bij het volhouden van CIC

Aandachtspunten:

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Wat is zelfkatheterisatie?	5
Wie moeten zelfkatheteriseren?	5
Hoe is het om uzelf te katheteriseren?	6
Waarom zelfkatheterisatie?	7
Doel van zelfkatheterisatie	8
Uitleg urinewegen	9
Hoe vaak	10
Waar	10
Techniek en instructie	11
Voor- en nadelen	11
Vergoeding materiaal/ leveranciers	12
Nazorg	12
Zelfkatheterisatie en leeftijd	13
Zelfkatheterisatie en een lichamelijke beperking	13
Regelmatig gestelde vragen	13
Tips voor het zelfkatheteriseren	15
Uitleg begrippen	16

Deze folder is bestemd voor mensen die zichzelf gaan katheteriseren.

Zelfkatheterisatie is een regelmatig terugkerende handeling die de nodige oefening vereist. Deze handeling is met de nodige begeleiding en aanpassing ook goed te leren door ouderen en mensen met een lichamelijke handicap. Het is ook 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 wordt beschreven wat zelfkatheterisatie is en wat het voor u in de dagelijkse praktijk betekent. Ook wordt in het kort de procedure van het aanleren beschreven. De continetieverpleegkundige geeft tijdens een instructiebijeenkomst aanvullende informatie over deze handeling. De informatie is afkomstig van ervaringsdeskundigen en hulpverleners, en is gebaseerd op veel gestelde vragen.

U kunt uw vragen en opmerkingen in deze folder opschrijven, en deze folder meenemen naar de eerst volgende afspraak met de verpleegkundige zodat zij er ook aantekeningen in kan maken. Uitleg over de begrippen waar een sterretje achter staat vindt u op pagina 16. In dit boekje staan lege ruimtes waarin u en de hulpverlener vragen noteren en aantekeningen kunnen maken voorafgaand of tijdens uw bezoek. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met:

Naam verpleegkundige _____

Telefoonnummer _____

Bereikbaar op _____

Zelfkatheterisatie en leeftijd

Veel mensen die zelfkatheterisatie toepassen zijn ouder dan 60 jaar. Als u tot deze leeftijdsgroep behoort is er geen reden waarom u zelfkatheterisatie niet zou kunnen aanleren of volhouden. De praktijk leert dat sommige ouderen die zichzelf katheteriseren minder de deur uitgaan, omdat ze bang zijn in situaties te komen waarin ze niet kunnen katheteriseren of ongewild urine verliezen. Vaak is daar geen reden voor en is het 'angst voor wat er zou kunnen gebeuren'. Als u dit herkent, bespreek dit dan met uw verpleegkundige en probeer oplossingen te bedenken waardoor u zich ook buitenshuis zekerder voelt.

Zelfkatheterisatie en een lichamelijke beperking

Als u een lichamelijke beperking heeft betekent dit vaak nog niet dat u niet kunt katheteriseren. Wel is het soms moeilijker en heeft u wellicht hulpmiddelen nodig. Hulpmiddelen zijn er in vele soorten en maten. Welk hulpmiddel voor een oplossing kan betekenen kunt u het beste bespreken met uw verpleegkundige.

Regelmatig gestelde vragen

Vragen en problemen kunnen in het begin bij het aanleren, maar ook na een aantal maanden ontstaan als het zelfkatheteriseren een vast onderdeel is geworden van uw dagelijkse leven. Hieronder staan een aantal van die vragen die regelmatig door ouderen en mensen met een lichamelijke beperking gesteld zijn. In deze folder is getracht om op enkele vragen een antwoord gegeven. Tijdens de instructie zullen ook enkele vragen aan de orde komen. Herkent u een vraag en heeft u daar geen antwoord op gekregen neemt u dan contact op met de verpleegkundige wiens naam en telefoonnummer op pagina 4 staat.



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 verpleegkundige zal u voorlichten over de vergoedingen in uw specifieke situatie. Katheters kunt u verkrijgen via uw apotheek, medisch speciaalzaken of thuiszorgwinkels.

Nazorg

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

Complicaties

Ondanks dat u schoon werkt, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting hebt 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. Tijdens de instructie zal de verpleegkundige u vertellen wat u moet doen indien een urineweginfectie optreedt.

Evaluatie en controle

In principe gaat u na de (telefonische) evaluatie door de verpleegkundige voor verdere controle weer terug naar uw specialist of er is een ander vervolgtraject. Dit is afhankelijk van de instelling waar u onder behandeling bent. Het is echter altijd mogelijk om opnieuw een beroep te doen op uw verpleegkundige als u vragen, onzekerheden of problemen met katheteriseren heeft (zie hieronder). Blijft u er niet mee rondlopen, maar neem contact op! Zij zijn er voor u.

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 verpleegkundige die u de techniek aanleert een keuze maken voor een katheter die bij uw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past. Zelfkatheteriseren wordt ook wel Clean Intermittent self Catheterisation (CIC*) genoemd.

Wanneer u last hebt van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt u leren dit te voorkomen door zelfdilataties toe te passen. Dit is eigenlijk dezelfde handeling als zelfkatheterisatie, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter. Zelfdilataties kan tijdelijk of blijvend zijn. Als het zelfdilateren blijvend is, moet u dit over het algemeen minimaal 1 à 2 keer per week toe passen. Omdat de instructie, begeleiding en nazorg hetzelfde is, ontvangt u dit boekje ook als u moet leren zelfdilateren.

Wie moeten zelfkatheteriseren?

Per jaar passen ongeveer 11.000 mensen zelfkatheterisatie toe, veelal ouderen en mensen met een lichamelijke beperking. Sommigen moeten dit tijdelijk doen en anderen de rest van hun leven. Dit zijn ongeveer evenveel vrouwen als mannen. Veel MS-patiënten*, patiënten met Spina Bifida* en dwarslaesiepatiënten* hebben zodanige problemen met het legen van hun blaas dat zij tot zelfkatheterisatie moeten overgaan. Qua leeftijd zit 8% tussen de 0-25 jaar, 18% tussen de 25 en 45 jaar, 30% tussen de 45 en 65 jaar, 44% is ouder dan 65 jaar.

Misverstanden

Lichamelijke beperkingen en leeftijd zijn lang niet altijd een belemmering om zelf te leren katheteriseren. Het is niet zo dat door zelfkatheterisatie de blaas lui wordt of dat u incontinent* wordt. Ook is het niet zo dat u uw huis niet meer uit kunt om boodschappen te doen of uit eten te gaan. Zelfs op vakantie gaan is meestal gewoon mogelijk.

Hoe is het om uzelf te katheteriseren?

Voor velen is het een enorme schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten katheteriseren. Velen zien op tegen het feit dat ze 'iets in hun lijf moeten steken'. Of men heeft angst 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 zo dat u de handeling moet inplannen in uw dagelijks leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd, maar naarmate u meer ervaren wordt, zult u merken dat u eindelijk ongeveer net zoveel tijd kwijt bent als voorheen met naar het toilet gaan. Soms kan het zelfs sneller gaan.



Met de juiste instructie en begeleiding is zelfkatheteriseren, zeker 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.

Techniek en instructie

Uit jarenlang onderzoek is gebleken dat als u 'schoon' katheteriseert u geen problemen hoeft te krijgen, zoals bijvoorbeeld 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 moet wassen 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. In principe mag u de katheter gewoon vastpakken met uw schone handen en deze vervolgens inbrengen. 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 inlegvel waarop stapsgewijs de instructie beschreven staat en ook een informatiefolder over de specifieke katheter die u gaat gebruiken en wordt de exacte procedure nogmaals uitgelegd.

Voor- en nadelen

Medisch gezien is het belangrijk dat uw blaas- en nierfunctie behouden blijven.

Daarnaast noemen ervaringsdeskundigen als voordelen:

- de vrijheid van een aantal uren waarin men geen rekening hoeft te houden met het blaasprobleem
- onafhankelijkheid
- een 'normaal' seksleven doordat er geen of minder urineverlies (meer) is en men meer zelfvertrouwen heeft gekregen.

Ervaringsdeskundigen noemen de volgende nadelen:

- zelfkatheteriseren is moeilijk
- is pijnlijk
- het leren inpassen in de dagelijkse bezigheden is moeilijk
- erg vermoeiend

Hoe vaak

Het aantal keren per dag dat u moet katheteriseren, is afhankelijk van uw aandoening en zal door uw arts of verpleegkundige met u afgesproken worden. De arts of verpleegkundige kruist aan wat van bij u van toepassing is:

Over het algemeen geldt:

- ☐ Dat u minimaal 1-2 keer per week moet katheteriseren, als u er voor moet zorgen dat het litteken weefsel niet meer terugkomt.
- ☐ Als u nog wel kunt plassen, maar niet meer volledig, dan hangt het af van de hoeveelheid urine die u per keer achterhoudt. Dit kan van 1-4 keer per dag zijn. De verpleegkundige of arts zal dit met uw bespreken.
- ☐ Als u helemaal niet meer kunt plassen, moet u 4-6 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 uw verpleegkundige / arts.

Waar

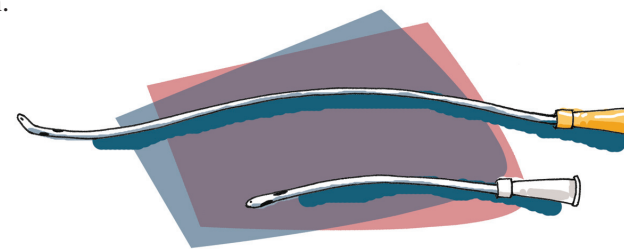
Katheteriseren kunt u in principe overal waar water en zeep in de buurt is en waar u enige privacy heeft. Dit kan zijn thuis, bij familie en vrienden, op het toilet in openbare gelegenheden waar een fonteintje binnen uw handbereik is. Invalidentoiletten zijn hiervoor uitermate geschikt. In de grote steden zijn in de filialen van onder andere de HEMA, V&D en MacDonalds openbare toiletten aanwezig. Helaas zijn deze nog niet allemaal toegankelijk voor rolstoelgebruikers.



Waarom zelfkatheterisatie?

Meestal is het de arts die u vertelt dat u moet gaan katheteriseren, wat voor velen als een onaangename mededeling wordt ervaren.

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. Waarom iemand niet goed kan uitplassen heeft verschillende oorzaken.



De arts of verpleegkundige kruist aan wat in uw geval het probleem is:

- ☐ Beschadiging van het ruggenmerg zoals bij neurologische aandoeningen (MS, Spina Bifida, dwarsleasie)
- ☐ Vernauwing van de plasbuis zoals bij littekenweefsel
- ☐ Beschadiging van de zenuwen die de blaas aansturen, b.v. na een buik- of darm-operatie
- ☐ Aandoening van het zenuwstelsel (denk aan neuropathie door Diabetes)

In een enkel geval kunnen er nog andere oorzaken zijn, nl.:

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 verpleegkundige, continentieverpleegkundige of wijkverpleegkundige en vervolgbegeleiding vanuit de polikliniek, revalidatiecentrum of thuiszorg dragen bij aan het succes van de behandeling. Het vervolgtraject is per instelling verschillend en zal door uw verpleegkundige toegelicht worden.

Ruimte voor vragen

Doel van zelfkatheterisatie

Het doel van zelfkatheterisatie is dat uw blaas regelmatig volledig wordt gelegeerd, waardoor complicaties zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies), of in het ergste geval een nierlijden, wordt voorkomen. Bij zelfdilatatatie wordt de plasbuis opgehouden, waardoor vernauwingen in de plasbuis worden 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 onderstaande 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. De plasbuis van de man is gemiddeld ongeveer 20 centimeter lang, van de vrouw gemiddeld 4 centimeter. Dit betekent dat een katheter voor de vrouw een stuk korter is dan die voor de man. Een katheter voor een man is ong. 40 centimeter lang, voor een vrouw kan deze variëren van 7-20 cm.

