



Zelfsondage man

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS ZELFSONDAGE?	4
WIE LEERT ZICH SONDEREN?	4
VOORDELEN VAN ZELFSONDAGE?	5
NORMALE WERKING VAN DE URINEWEGEN	6
BASISREGELS VAN ZELFSONDAGE	7
PRAKTISCHE TIPS	8
DILATATIE VAN DE PLASBUIS	9
HOE DIKWIJLS MOET IK ME SONDEREN?	10
WANNEER ARTS VERWITTIGEN?	13
LEVERANCIERS EN VERGOEDING VAN MATERIAAL	13
WAT ALS ...	15
• Wat als het warm is?	
• Wat als u een avondje wilt stappen?	
• Wat als u een daguitstapje wilt maken?	
• Wat als u op reis gaat?	
PLASDAGBOEK	17
CONTACTINFO	24

Zelfsondage is een handeling die de nodige oefening vereist. Het is belangrijk dat u deze handeling leert in te passen in uw dagelijks leven, zodat u kunt blijven genieten van uw bezigheden zowel binnens- als buitenshuis.



In het begin kost zelfsondage wat tijd. Naarmate u meer ervaren wordt, zult u merken dat het ongeveer evenveel tijd inneemt als wanneer u normaal naar het toilet gaat.

In deze brochure wordt beschreven wat zelfsondage is en wat het voor u in het dagelijks leven betekent. U kunt in deze brochure vragen en bemerkingen noteren, en ook een plasdagboek bijhouden. Het is handig als u dit ingevuld meebrengt naar uw volgende consultatie.

Tijdens uw opname krijgt u mondelinge uitleg over de techniek en over de katheters. U krijgt ook praktische instructies voor het zelf toepassen van de techniek. Deze brochure biedt u dan een hulpmiddel en geheugensteuntje voor wanneer u weer thuis bent.

Het verpleegkundig en medisch team van de dienst urologie

WAT IS ZELFSONDAGE?

Sonderen of katheteriseren is het leegmaken van de blaas met een sonde of katheter. Als u dit zelf doet spreekt men van zelfkatheterisatie, zelfsondage of autosondage.

Soms wordt zelfsondage ook wel CISC genoemd: Clean Intermittent Self Catheterization. Dat betekent: de blaas op gepaste tijdstippen zelf hygiënisch ledigen.

WIE LEERT ZICH SONDEREN?

Zelfsondage kan gedaan worden op alle leeftijden.

De voornaamste redenen zijn:

- ✗ Onvolledige lediging van de blaas (veroorzaakt infecties).
- ✗ Te hoge druk in de blaas (veroorzaakt nierschade).
- ✗ Ongecontroleerd urineverlies (is gênant).

Sommige mensen moeten dit tijdelijk doen en anderen voor de rest van hun leven.

De reden van sondage heeft de arts bij een vorige consultatie al met u besproken.

VOORDELEN VAN ZELFSONDAGE?

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfsondage is dat u gemotiveerd bent.

Zelfsondage levert u enkele onmiskenbare voordelen op:

- Het bevordert de controle over uw plasgedrag, en daardoor ook uw zelfredzaamheid en vrijheid.
- Hogere urinewegen worden gespaard van verhoogde druk, waardoor u een goede nierfunctie behoudt. De kans op urineweginfecties vermindert omdat resturine wordt voorkomen.
- U kunt een normaal seksleven behouden, wat niet het geval is met een verblijfskatheter.

De techniek wordt ook aangeleerd voor verwijding (dilatatie) van de urinebuis, waardoor vernauwingen worden voorkomen.

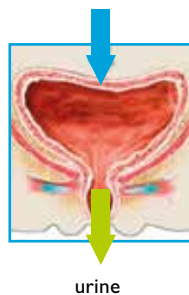
NORMALE WERKING VAN DE URINEWEGEN

Urine wordt geproduceerd door de nieren en gaat via de urineleiders of ureters naar de blaas, die dient als opslagplaats.

De grootte en vorm van de urineblaas en het volume dat de blaas kan opslaan, verschillen van mens tot mens.

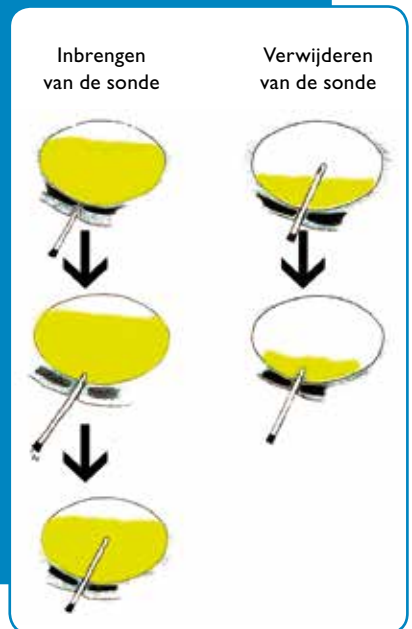


Een lege blaas is te vergelijken met een platte, lege ballon. Stilaan vult de blaas zich met urine en ziet eruit als een ronde ballon. Wanneer de blaas goed gevuld is, voelt u de drang om te urineren. De hersenen geven dan een signaal aan de sluitspier om zich te ontspannen en tegelijkertijd trekt de blaasspier samen zodat de blaas zich ledigt.



BASISREGELS VAN ZELFSONDAGE

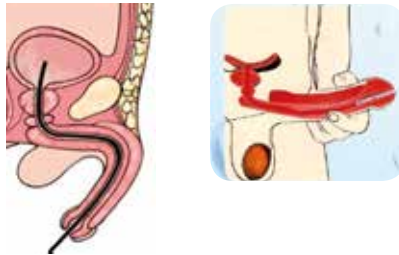
1. Handen wassen
2. Materiaal verzamelen
3. Hygiënische zorg:
 - a. Minimaal één keer per dag de intieme streek wassen en liefst ook na de stoelgang
 - b. Alternatief: vochtige doekjes (ongeparfumeerd en zonder alcohol)
4. • De katheter inbrengen (zie tekeningen hiernaast)
 - Als de urine begint te lopen, de katheter nog twee centimeter dieper schuiven om zeker te zijn dat de openingen van de katheter in de blaas zitten.
 - De urine laten aflopen, de katheter in fases per centimeter verwijderen om de blaas helemaal leeg te krijgen.
5. Handen wassen



PRAKTISCHE TIPS

- ✓ Er bestaan verschillende uiteinden van katheters: met een rechte tip (Nelaton), een gebogen tip (Tiemann) of een meer flexibele tip. De keuze van de tip kan afhangen van het gemakkelijker kunnen inbrengen en opschuiven van de katheter.
- ✓ Hygiënische zorg: bij het wassen van de penis steeds de voorhuid naar achteren schuiven. Na het sonderen de voorhuid terug over de eikel schuiven.
- ✓ Als u rechtshandig bent (linkshandigen doen alles omgekeerd), houdt u met de linkerhand de penis vast en trekt u de voorhuid naar achter.

S-bocht:
vermijden



De ingang van de plasbuis is gemakkelijker toegankelijk als u met duim en wijsvinger op de eikel duwt.

Breng met de linkerhand de penis naar voren en naar de buik toe, zodat de urinebuis recht wordt getrokken (S-bocht vermijden).

Met de rechterhand brengt u de sonde met een vloeiende beweging langzaam in.

Tijdens het inbrengen van de katheter kunt u een weerstand voelen.

Eens diep ademhalen kan helpen om de sluitspier te ontspannen.

Tijdens de afvoer van de urine de penis naar beneden richten.

Als de urineafvoer stopt, verwijder dan de katheter in fases per centimeter, tot er geen urine meer uitkomt.

Door de sonde af te knikken of uw vinger op het uiteinde te zetten (als er geen urine meer vloeit), voorkomt u dat u morst op uw kledij.

Breng de voorhuid terug naar voren.

✓ Houdingen om te sonderen



Zittend in de rolstoel



Zittend op het toilet



Rechtstaand voor het toilet

DILATATIE VAN DE PLASBUIS

- ✗ Hier wordt dezelfde techniek van zelfsondage aangeleerd om de doorgankelijkheid van de plasbuis te behouden.
- ✗ Hoe vaak u de katheter moet inbrengen wordt bepaald op medisch voorschrift. De arts bespreekt dit uitvoerig met u.

HOE DIKWILS MOET IK ME SONDEREN?

Het aantal keer per dag is afhankelijk van verschillende factoren:

- ✓ de aard van uw aandoening
- ✓ uw vochtinname
- ✓ uw medicatie

Over het algemeen geldt:

- X Drink 1,5 liter per dag gelijkmatig verdeeld over de dag (2 glazen bij het ontbijt, 1 glas tussendoor, 2 glazen bij het middagmaal, 1 glas tussendoor, 2 glazen bij het avondmaal). Ga zeker nooit minder drinken om minder te moeten sonderen. Voorkom overvulling van de blaas door tijdig te sonderen.
- X Het volume van de blaas (urineren en sonderen samen) mag niet meer zijn dan **450 ml**.
- X Sonderen **om de 4 à 5 uur**.
 - Als u nog kunt urineren: 1 tot 4 keer per dag
 - Als u niet meer kunt urineren 4 tot 6 keer per dag
- X Er zijn **twee vaste tijdstippen**:
 - Bij het opstaan
 - Voor het slapengaan
- X **Variabele tijdstippen**: aan te passen volgens situatie (zie schema met voorbeeld)

Tijdens uw opname oefenen we om de twee uur.

Dit is een voorbeeld!

Voorbeeld I

uur	plassen	sondage	totaal
8 uur	100 ml	200 ml	300 ml
10.15 uur	50 ml		
13 uur	150 ml	250 ml	400 ml
15 uur	50 ml		
17 uur	50 ml	300 ml	350 ml
20 uur	150 ml		
23 uur	100 ml	300 ml	400 ml

Goed resultaat
450 ml niet overschreden



Dag 2: ritme aanhouden

Voorbeeld 2

uur	plassen(P)	sondage(S)	totaal en conclusie
8 uur	100 ml	600 ml	700 ml → 's nachts opstaan(P of S)
10.15 uur	50 ml		
13 uur	150 ml	450 ml	600 ml → vroeger S, bv. om 12 uur
15 uur	50 ml		
17 uur	50 ml	500 ml	550 ml → vroeger S, bv. 16 uur
20 uur	150 ml		
23 uur	100 ml	800 ml	900 ml → vroeger S, bv. 20 uur + 1x voor het slapengaan

Slecht resultaat,
450 ml overschreden



Dag 2: ritme aanpassen, ook drinkgedrag
4 + 1 voor slapengaan



Dag 3: Indien OK: ritme aanhouden.
Zo niet: aanpassen.

WANNEER ARTS VERWITTIGEN?

- ✗ Bij enorme pijn tijdens of na het katheteriseren.
- ✗ Wanneer sonderen steeds moeilijker gaat.
- ✗ Bloeding
- ✗ Onverklaarbare koorts
- ✗ Slecht ruikende urine

LEVERANCIERS EN VERGOEDING VAN MATERIAAL

- ✓ **Terugbetaling** is mogelijk onder bepaalde voorwaarden of meestal als u bent aangesloten bij een ziekenfonds.
- ✓ U heeft recht op terugbetaling als u voor één van de indicaties in aanmerking komt.
- ✓ Hoe verloopt de aankoop en de terugbetaling?
 - ① Bij het ontslag, tijdens het aanleren van de zelfsondage, ontvangt u een ontslagpakket.
 - ② U ontvangt een 'attest' voor de adviserende arts van uw ziekenfonds.
Verlenging van 'het attest' gebeurt alleen door de uroloog, voor 1 jaar of voor 5 jaar (de uroloog beslist dit). Samen met

het attest ontvangt u van het ziekenfonds een goedkeuring voor de levering van de sondes.

- 3 Het eerste voorschrift voor de bestelling van het materiaal wordt geschreven door de uroloog. Volgende voorschriften kunnen door de huisarts geschreven worden.
- 4 U kunt kiezen via welke weg u het materiaal wilt aanschaffen:
 - Via de apotheker: u stuurt dan zelf het (volledig ingevulde) attest per post naar uw ziekenfonds, geadresseerd op naam van de adviserende arts.
 - Via een firma die het materiaal aan huis levert. Die firma neemt binnen de twee dagen telefonisch contact met u voor het leveren van het materiaal. De firma brengt het attest in orde voor u en de goedkeuring van het ziekenfonds wordt u toegestuurd.
- 5 De terugbetaling van de katheters gebeurt via derdebetalers-regeling: u hoeft niets te betalen op voorhand.
Een lijst van de katheters die terugbetaald worden kunt u vinden op www.riziv.be.
- 6 Vraag meer informatie als u vragen hebt.

WAT ALS ...

WAT ALS HET WARM IS?

- ✓ Vaak hebben we dan meer dorst, meer drinken betekent meer urineproductie.
- ✓ Ijsblokjes of waterijsjes geven de nodige verkoeling zonder te veel vocht in te nemen.
- ✓ Een half litertje meer drinken kan wel omdat u ook meer zweet bij warm weer.

WAT ALS U EEN AVONDJE WILT STAPPEN?

- ✓ Meer drinken = meer urine
- ✓ Gaat u een avondje uit waarbij u meer drinkt, denk er dan aan om u ook iets vlugger te sonderen. Als u meer drinkt, produceert u ook meer urine. Bovendien is alcohol vochtafdrijvend.
- ✓ 's Nachts eens opstaan om te plassen of sonderen is noodzakelijk.

WAT ALS U EEN DAGUITSTAPJE WILT MAKEN?

Zorg dat u voldoende materiaal mee hebt.

Rol de verpakkingen gerust op voor één dag. Niet plooiën! Weet dat tegenwoordig ook voor mannen heup- en schoudertassen bestaan in allerlei uitvoeringen: discreet en subtiel, klassiek en sportief.

WAT ALS U OP REIS GAAT?

- ✓ Zorg dat u voldoende materiaal mee heeft en weet waar u er in het buitenland eventueel kunt bijkopen.
- ✓ Neem een deel van het materiaal mee als handbagage, voor het geval de ingecheckte bagage verloren zou raken.
- ✓ Er zijn certificaten van katheters in vele talen, zodat u kunt duidelijk maken aan de douane of het vliegtuigpersoneel dat deze medische hulpmiddelen noodzakelijk zijn. U kunt een dergelijk reiscertificaat telefonisch of online aanvragen bij de firma die u het materiaal levert.

PLASDAGBOEK

WEEK 1: dag 1

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 1: dag 2

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 1: dag 3

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 1: dag 4

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 1: dag 5

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 2: dag 1

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 2: dag 2

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 3: dag 1

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 3: dag 2

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 4: dag 1

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 4: dag 2

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 5: dag 1

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 5: dag 2

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 6: dag 1

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK 6: dag 2

Datum: ... / ... / ...

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

CONTACTINFO

Hebt u problemen, neem contact op met:

✓ Verpleegeenheid E 661 tel. 016 34 66 10

✓ Consultatie urologie tel. 016 34 66 85

UZ Leuven-webtoepassing met patiënteninfo op maat:

www.mynexuz.be

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

www.uzleuven.be

© mei 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst urologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701074.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

