



Zelfsondage vrouw

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
HOE DIKWIJLS MOET IK ME SONDEREN?	9
WANNEER ARTS VERWITTIGEN?	12
LEVERANCIERS EN VERGOEDING VAN MATERIAAL	12
WAT ALS ...	14
• 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	16
CONTACTINFO	23

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 en gynaecologie

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 bij u heeft de arts bij een vorige consultatie al 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 in de blaas wordt voorkomen.
- U kunt een normaal seksleven behouden, wat niet het geval is met een verblijfskatheter.

NORMALE WERKING VAN DE URINEWEGEN

Urine wordt geproduceerd door de nieren en gaat via de urineleiders 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.

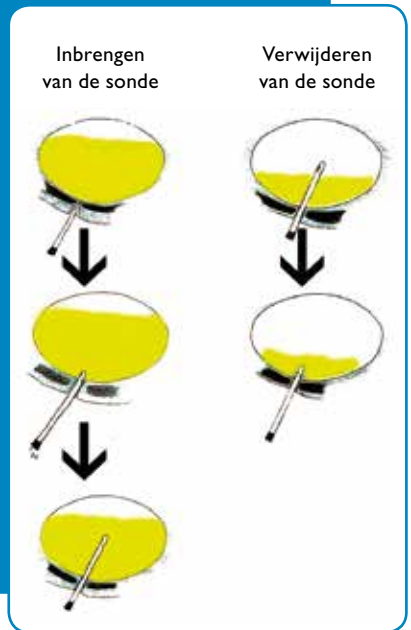


Een lege blaas is te vergelijken met een platte, lege ballon. Stilaan vult de blaas zich met urine en ziet eruit als een ronde ballon. Wanneer de blaas goed gevuld is, voelt u de drang om te urineren. De hersenen geven dan een signaal aan de sluitspier om zich te ontspannen en tegelijkertijd trekt de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



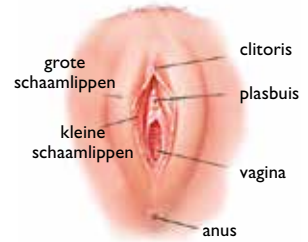
BASISREGELS VAN ZELFSONDAGE

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) bij urine- of slijmverlies en verlies van stoelgang of diarree
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

- ✓ Gebruikt u vochtige doekjes om de schaamstreek te reinigen, doe dat dan in één beweging, van voor naar achter. Dit om infecties te voorkomen die veroorzaakt worden door bacteriën in de stoelgang.



- ✓ Bij vrouwen ligt de plasbuis verdoken, een goede spreiding van de benen maakt het uitvoeren van de techniek al heel wat makkelijker. Als u rechtshandig bent (linkshandigen doen alles omgekeerd), spreidt u met de linkerhand de schaamlippen. U plaatst wijsvinger en middelvinger tussen de kleine schaamlippen en spreidt de schaamlippen goed, zodat de plasopening vrij komt. U blijft deze spreiding aanhouden tot de katheter is ingebracht.

Als de urineafvoer stopt, verwijder dan de katheter in fases per centimeter, laat de urine aflopen tot er geen urine meer uitkomt. Herhaal een tweetal keer.

U kunt met de vinger de katheter afsluiten of afknikken om morsen op kleding te voorkomen.

- ✓ Liefst leren we u sonderen op gevoel, zodat dit overal mogelijk is voor u. Als dat te moeilijk is, kunt u gebruikmaken van een spiegelje tot u de techniek onder de knie heeft. Liefst maken we u hiervan niet afhankelijk.
- ✓ Elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Dit wordt tijdens het aanleren van de techniek met u besproken.
- ✓ Elke katheter is voor éénmalig gebruik.

✓ Houdingen bij het sonderen:

U kunt gaan zitten op het toilet of u kunt met gespreide, licht gebogen benen boven het toilet gaan staan (zwevende houding). U kunt ook voor het toilet gaan staan met één been op de toilet-rand.

Als u sondeert vanuit de rolstoel, kunt u het best gebruikmaken van een urineopvangzak.

Kies de houding die u het gemakkelijkst vindt.



Zittend in de rolstoel



Boven het toilet



Op het toilet

U kunt het best uw ondergoed of lange broek tot op de enkels laten zakken. Spreiden van de benen is dan gemakkelijker.

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:

- ✗ 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?
 - ❶ Bij het ontslag, tijdens het aanleren van de zelfsondage, ontvangt u een ontslagpakket.
 - ❷ 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 literdje 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!

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 I: dag 3

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

Tijdstip	Geplast	Sondage	Verlies tussendoor	Probleem

WEEK I: 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:

- ✓ De verpleegeenheden
 - E 661 tel. 016 34 66 10
 - E 429 hospitalisatie vrouw C tel. 016 34 59 80

- ✓ Consultatie urologie tel. 016 34 66 85

- ✓ Consultatie gynaecologie tel. 016 34 47 50

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/701073.

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

