

Zelfkatheterisatie voor mannen

U gaat zelf katheteriseren. Dat kunt u op verschillende manieren doen. Probeer uit welke houding u zelf het meest prettig vindt. Installeer u hiervoor goed in bed, rolstoel of op het (invalide)toilet. Soms is het handig om in het begin op bed te oefenen, of een steuntje in de rug te hebben als u staand katheteriseert (bijvoorbeeld tegen een muur).

Het stappenplan

1. Zet alle spullen binnen handbereik.
2. Afhankelijk van de katheter die u gebruikt, maakt u deze gebruiksklaar. Zie de instructiefolder van de leverancier. Daarna plaatst u de katheter binnenhandbereik.
3. Was uw handen goed met water en zeep. Vergeet uw duim niet!
4. Als u nog spontaan kunt - en mag - plassen, probeert u eerst op de gewone manier te plassen.
5. Installeer u goed in bed, (rol)stoel of (invalide)toilet. Er zijn twee houdingen mogelijk:
 - op het toilet: zittend of staand;
 - in uw rolstoel: afhankelijk wat mogelijk is.

6. Als u niet besneden bent, schuift u de voorhuid terug en reinigt u het gebied rondom uw plasbuis met water.
7. Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast en breng hem iets omhoog.
8. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of bij de inbrenghuls/inbrengstukje. Eventueel kunt u de katheter dichtknijpen of de duim op het uiteinde plaatsen. De urine kan dan nog niet weglopen.
9. 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.
10. Soms voelt u wat weerstand ter hoogte van de prostaat en bij de overgang van de sluitspier naar de blaas. Ter hoogte van de prostaat kan het helpen de penis nog iets te strekken en dan weer naar beneden te brengen. Ter hoogte van de overgang van de sluitspier naar de blaas kan de sluitspier wat aangespannen zijn. Meestal ontspant deze snel en kunt u de katheter verder inbrengen. Soms wil even zuchten of hoesten helpen.
11. Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen.
12. Soms zijn extra hulpmiddelen of speciale katheters nodig om te kunnen katheteriseren 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 bespreekt dit met u en oefent met u het gebruik van deze hulpmiddelen.

13. Als de urine-afvloed stopt, trekt u de katheter een stukje terug. Meestal komt er dan nog wat urine.

14. Als er niets meer komt, strekt u de penis weer iets op en haalt u de katheter rustig uit de blaas.

U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden en eruit halen. De urine die dan nog in de katheter zit, zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde heeft gehaald.

15. De katheter kunt u in de pedaalemmer gooien. Katheters zijn voor eenmalig gebruik.

16. Maak alles schoon. Als u niet besneden bent, schuift u de voorhuid weer terug.

17. Was uw handen.

Vernauwingen in de plasbuis

Als u last hebt van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt u leren dit te voorkomen door zelfdilatatatie toe te passen. Zelfdilatatatie is eigenlijk dezelfde handeling als zelfkatheterisatie, alleen gebruikt u hiervoor een iets dikkere katheter.

Als de vernauwing vlak na de plasopening zit, kunt u soms volstaan om met een - korte - vrouwenkatheter de plasbuis te

dilateren.

De (continentie)-verpleegkundige adviseert u hierover.

Contactgegevens

De polikliniek Urologie is bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 08.00 tot 16.30 uur
- via telefoonnummer (070) 210 6482

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt ze dan gerust aan uw uroloog.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

248001092023