

# Hoe verzorg ik mijn katheter

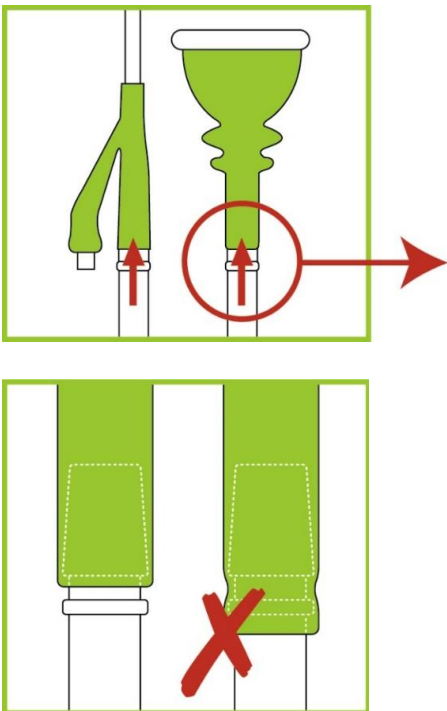
**Deze folder geeft informatie over het verzorgen van een katheter. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

## **Wat is een katheter?**

Een katheter is een hol soepel slangetje waarmee de urine uit de blaas wordt afgevoerd. Aan het uiteinde van de katheter zit een ballonnetje. Om de katheter in de blaas op zijn plaats te houden wordt dit ballonnetje gevuld met water. Naarmate de blaas zich vult, wordt de urine via de katheter afgevoerd naar een urine-opvangzak. U kunt dus niet meer zelf plassen als u een katheter heeft. De katheter wordt regelmatig vervangen door de verpleegkundige, de arts of thuiszorg.

## **Welke urineopvangzak heb ik nodig?**

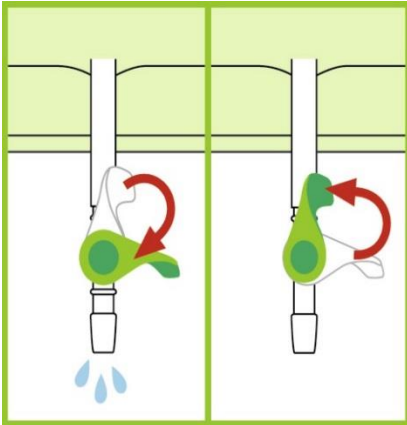
Er zijn door de verpleegkundige twee soorten zakken aan u verstrekt: de beenzak en de nachtzak. De beenzak draagt u overdag onder uw kleding. U draagt de beenzak op uw bovenbeen of op uw onderbeen. De voorkeur gaat uit naar het onderbeen i.v.m. afvloedbelemmering, ook het legen gaat gemakkelijker met de zak op het onderbeen. De slang van de beenzak kunt op maat knippen.



Afbeelding 1: aansluiten beenzak op de katheter

De verpleegkundige heeft u daar uitleg over gegeven. 's Nachts koppelt u de nachtzak aan uw beenzak om alle urine uit de blaas tijdens de nacht op te vangen. Vergeet niet het kraantje van de beenzak open te zetten en die van de nachtzak te sluiten.

## Hoe verzorg ik mijn katheter

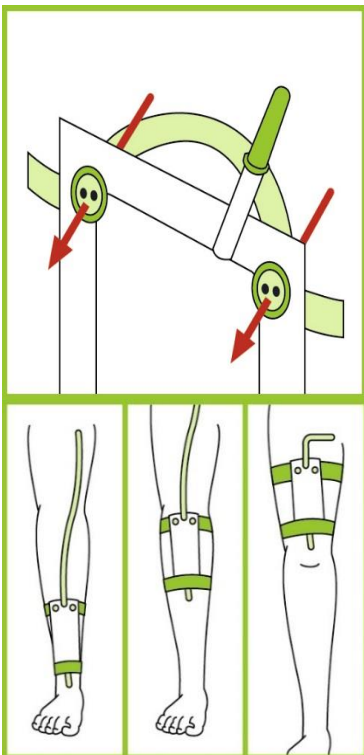


Afbeelding 2: kraantje

De katheter en de beenzak vormen een gesloten afvoersysteem. Dit gesloten afvoersysteem voorkomt dat bacteriën in de katheter of in de urinezak terechtkomen. Hierdoor vermindert de kans op infecties. De beenzak mag alleen van de katheter losgekoppeld worden als u de beenzak wilt vervangen (kan tot zeven dagen blijven zitten). Het behoud van dit gesloten systeem is belangrijk.

### Hoe draag ik een beenzak?

De beenzak wordt bevestigd aan het been met behulp van beenbandjes. U kunt bij langdurig gebruik van een katheter ook gebruik maken van een bevestigingskous. Vraag ernaar bij de (continentie) verpleegkundige. Zoals hiervoor beschreven kan de slang van de beenzak op gewenste lengte afgeknipt worden. Zorg ervoor dat er nooit spanning op de katheter staat, maak de slang dus niet te kort. Als u de slang wat langer laat, let dan op dat er geen knik in komt. Dit stagneert de afvoer.



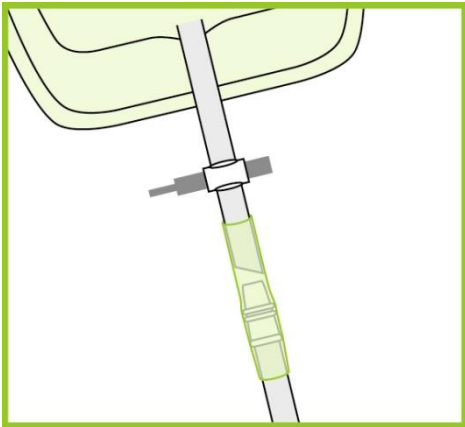
Afbeelding 3: beenbandjes

### **Wat moet ik doen als de opvangzak vol is?**

Naarmate de beenzak zich vult, wordt deze zwaarder en voelt u de bandjes trekken. Wacht niet met leegmaken van de beenzak tot deze helemaal vol is. Om de beenzak leeg te maken opent u het kraantje aan de onderzijde van de zak. U kunt de urine zo in het toilet laten lopen, of in een opvangbak die u uitsluitend hiervoor gebruikt. Vergeet niet het kraantje weer te sluiten nadat u de zak gelegeerd heeft.

### **Hoe gaat het 's nachts in zijn werk?**

Voor de nacht koppelt u de nachtzak aan de beenzak.



Afbeelding 4: bevestigen van de nachtzak aan de beenzak

De nachtzak kan meer urine opvangen, zodat u 's nachts niet hoeft op te staan om de zak leeg te maken. Let op dat het kraantje van de dagzak wordt opengezet en het kraantje van de nachtzak dicht staat. U kunt de nachtzak aan uw bed hangen met een bedhanger. De opvangzak moet altijd lager hangen ten opzichte van uw lichaam, zodat de urine goed afloopt. Als u bang bent dat de nachtzak gaat lekken, kunt u er een plastic bak of emmer onder zetten. Indien u bedlegerig bent, hoeft u geen beenzak te gebruiken. U sluit dan de nachtzak rechtstreeks aan op de katheter.

### **Ventiel**

Soms adviseert de uroloog een ventiel, ook wel een stopje genoemd, te gebruiken in plaats van opvangzakken. Als een ventiel meer geschikt is voor u, ontvangt u deze via de polikliniek Urologie. U krijgt daarbij ook instructies van de (continentie)verpleegkundige.

### **Hoe vaak moet de opvangzak vervangen worden?**

De dagzak kan vier tot zeven dagen blijven zitten, mits er geen beschadigingen zijn en de zak niet verstopt raakt. Dan is het raadzaam om eerder te vervangen.

De nachtzak leegt u door boven het toilet het kraantje van de nachtzak open te zetten. Na gebruik van de nachtzak spoelt u hem met water (eventueel met een scheutje azijn) door. U bewaart hem op een schone plek tot de volgende nacht. Zo kunt u de zak één week gebruiken.

Het is mogelijk dat de thuiszorg u komt helpen bij het verwisselen van de opvangzakken.

### **Bestellen van materiaal**

Wanneer u een katheter in het ziekenhuis krijgt, ontvangt u in het ziekenhuis meestal een startpakket van een bepaalde firma. Hierin zitten de spullen die u nodig heeft. Met dit startpakket kunt u de eerste drie weken vooruit. De verpleegkundige schrijft voor u een machtiging en stuurt deze op naar de firma. Deze firma weet dan dat u binnenkort materiaal bij hen gaat bestellen. Zij verrekenen de kosten met uw zorgverzekeraar. Als het startpakket bijna op is kunt u zelf bij deze firma nieuw materiaal bestellen. Dit kan online en telefonisch, het nummer en gegevens staan op het formulier in het startpakket. Meestal worden de materialen de dag na bestelling thuisbezorgd.

### **Vervangen van de katheter**

Uw arts heeft u verteld hoelang u de katheter moet dragen. Wanneer dit een langere periode is wordt de katheter door de thuiszorg verwisseld.

### **Persoonlijke hygiëne**

Een katheter levert doorgaans geen problemen op als u geen infecties oploopt. De volgende tips helpen u de kans op infecties te voorkomen.

- Was tweemaal per dag de huid rond het plasgaatje met water.
- Droog daarna zorgvuldig af.
- Gebruik nooit talkpoeder of crème.
- Was uw handen voor en na het loskoppelen of vervangen van de opvangzak.
- Probeer elke dag een douche te nemen. Hierbij kunt u de beenzak aanhouden.
- Mannen dienen het gebied onder de voorhuid zorgvuldig te wassen. Voor vrouwen is dit het gebied tussen de schaamlippen. Gebruik geen zeep.

### **Drinken**

Voor een goede afvloeiing van de urine via de katheter moet u tenminste twee liter drinken, bij voorkeur water. Door veel drinken spoelt u zelf uw blaas schoon, zodat bacteriën geen kans krijgen. Zo voorkomt u een blaasontsteking. Het drinken van Cranberrydrank of het nemen van cranberycapsules beïnvloedt de urine waardoor minder infecties optreden. Dit voorkomt dat de katheter verstopt raakt.

### **Voeding**

Het gebruik van vers fruit, groenten en volkoren producten is belangrijk voor een goede stoelgang. Vezelrijke voeding en veel drinken voorkomt verstopping van de darmen. Volle darmen kunnen op de katheter drukken en het afvloeien van urine verhinderen.

### **Bewegen**

Regelmatig wandelen of een andere vorm van bewegen bevordert de werking van de blaas.

### **Vrijen**

Een ballonkatheter in de plasbuis is hinderlijk tijdens het vrijen. Als u vragen heeft op dit gebied kunt u die met uw uroloog of continetieverpleegkundige bespreken. Er kan u bijvoorbeeld een suprapubische katheter worden geadviseerd. Dit is een katheter die via een sneetje in de buikwand net boven het schaambeentje wordt ingebracht.

Hoe verzorg ik mijn katheter

### **Mogelijke problemen**

- Als de katheter net ingebracht is, kunt u het gevoel hebben dat u moet plassen. Dit is een irritatie die door het katheteriseren wordt veroorzaakt en vanzelf weer overgaat.
- De katheter kan blaaskrampen veroorzaken. Dit verdwijnt doorgaans na enkele dagen. Hierover hoeft u zich geen zorgen te maken. Wanneer de blaaskrampen niet verdwijnen kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie.
- Tijdens de blaaskrampen kan er urine lekken langs de katheter. Naarmate de blaaskrampen afnemen vermindert de lekkage.

### **Wat moet u doen als er geen urine in de zak komt?**

- Kijk of er geen knikken in de katheter of de slang van de opvangzak zitten. Dit stagneert de afvoer.
- Zit de broek niet te strak waardoor de slang afknelt en de urine niet kan weglopen.
- Kijk of de opvangzak zich onder de blaas bevindt.
- Controleer of de opvangzak correct is aangesloten.
- Drink voldoende.

### **Tot slot**

Neem contact op met de polikliniek Urologie in de volgende situaties:

- U heeft aanhoudend pijn.
- Als er veel bloed in uw urine zit en dit niet verdwijnt na veel drinken.
- Uw urine troebel is en een sterke geur heeft. Hierbij heeft u blijvende (zeurende) pijn in uw onderbuik en koorts.
- De katheter is uit de blaas.
- Er komt geen urine in de opvangzak.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie via de receptie van het ziekenhuis (088 125 00 00). Heeft u vragen over vergoedingen, neem dan contact op met uw ziektekostenverzekeraar. In de avonduren en in het weekend kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.