

UROLOGIE

Zelfsondage Man

INLEIDING

Je hebt een probleem om je blaas op de gewone, natuurlijke manier te ledigen. Daarom heeft je arts je voorgesteld om je blaas leeg te maken via zelfsondage.

Het is belangrijk dat je deze handeling leert in te passen in je dagelijks leven, zodat je kan blijven genieten van je activiteiten, zowel binnens- als buitenshuis. In het begin vraagt zelfsondage wat tijd, want het is een handeling die oefening vraagt. Als je meer ervaring hebt, zal sonderen vlotter verlopen.

Tijdens je afspraak krijg je mondelinge uitleg over de techniek en het materiaal. Je krijgt ook praktische instructies voor het zelf toepassen van de techniek. Deze brochure is een hulpmiddel en een geheugensteuntje. Je kan de informatie thuis nog eens rustig nalezen.

WAT IS ZELFSONDAGE?

Sondage is het leegmaken van de blaas via een hol buisje: de sonde of katheter. Als je dat zelf doet, spreken we van zelfsondage.

WIE LEERT ZICH SONDEREN?

Zelfsondage kan aangeleerd worden op alle leeftijden.

Er kunnen meerdere redenen zijn:

- Je plast niet meer.
- Je plast nog wel maar je blaas loopt niet volledig leeg.
- Je hebt een blaasvergroting of andere blaasoperatie gehad waardoor normaal plassen niet meer mogelijk is.

Wanneer er na het plassen resturine achterblijft in de blaas, is dit een voedingsbodem voor bacteriën. Die bacteriën kunnen een urineweginfectie veroorzaken. Infecties kunnen op hun beurt weer leiden tot nierstenen, nierinfecties en urineverlies. Door zelfsondage bescherm je dus ook je nieren. Door niet volledig leeg te plassen, kan er urine opstapelen in de blaas. De opstapelende urine doet de blaas uitrekken. De blaas te veel uitrekken zorgt voor schade aan de blaasspier. Door die schade zal je de blaas minder goed kunnen leegmaken.

Sommige patiënten moeten zich tijdelijk sonderen, anderen voor de rest van hun leven. De reden van sondage heeft je arts bij een vorige consultatie al met je besproken.

VOORDELEN VAN ZELFSONDAGE

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van zelfsondage is dat je gemotiveerd bent. Motivatie is belangrijk voor je therapietrouw. Misschien baart de zelfsondage je wat zorgen, maar het levert heel wat voordelen op:

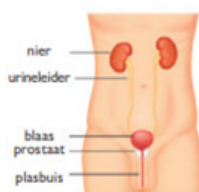
- Het bevordert de controle over je plasgedrag, en daardoor ook je zelfredzaamheid en vrijheid.
- Hogere urinewegen worden gespaard van verhoogde druk, waardoor je een goede nierfunctie behoudt.
- De kans op urineweginfecties vermindert, omdat resturine in de blaas wordt voorkomen.
- Minder kans op urineweginfecties t.o.v. een verblijfsonde.
- Meer bewegingsvrijheid.
- Betere levenskwaliteit.

NORMALE WERKING VAN DE URINEWEGEN

Urine wordt aangemaakt in de nieren. Via de urineleiders (ureters) druppelt de urine in de blaas. De blaas dient als opslagplaats. Het volume van een blaas is bij iedere persoon verschillend. Een doorsnee blaas heeft een volume van 400–600 ml.

De blaas vult zich langzaam met urine. De wand van de blaas rekt uit en de sluitspier (sfincter) sluit de blaas af. Wanneer de blaas goed gevuld is, voel je een drang om te plassen. De hersenen geven via het ruggenmerg een signaal naar de sluitspier. De sluitspier ontspant en de spieren in de wand van de blaas trekken samen.

Via de plasbuis (urinebuis of urethra) stroomt de urine naar buiten. De plasbuis bij mannen is veel langer dan bij vrouwen en is ongeveer 20 cm.



PRAKTISCHE TIPS

Hygiëne

- Was je handen met vloeibare zeep voor en na het sonderen. Is dit niet mogelijk dan kun je alcoholgel gebruiken.
- Was dagelijks je intieme zone met water en/of een neutrale zeep.
- Breng bij het wassen van je penis altijd je voorhuid naar achter indien mogelijk. Na het katheteriseren schuif je je voorhuid terug over de eikel.
- Ben je op verplaatsing dan mag je vochtige doekjes – water wipes (ongeparfumeerd en zonder alcohol) – gebruiken.

Houding

Tijdens het aanleren van de techniek zoeken we welke houding voor je het meest natuurlijk en comfortabel aanvoelt.

Het inbrengen en verwijderen van de sonde

- Als je rechtshandig bent, hou met je linkerhand de penis vast en schuif de voorhuid achter de eikel. Linkshandigen doen alles omgekeerd.
- Blijf de penis vasthouden met je linkerhand en neem de sonde uit de verpakking met je rechterhand. Als je geen zelfglijdende sonde gebruikt, breng je het glijmiddel aan op de sonde.
- Breng met je linkerhand de penis naar voren en naar de buik toe, zodat de natuurlijke kromming in de plasbuis recht wordt getrokken.
- Breng de sonde in met je rechterhand, langzaam maar in een vloeiende beweging. Dat kan voor een nijpend gevoel zorgen.
- Tijdens het inbrengen van de sonde kan je weerstand ondervinden ter hoogte van de sluitspier of prostaat. Zorg ervoor dat de penis goed gestrekt is, adem diep in en uit en breng de sonde verder in.
- Zodra de urine begint te lopen hoef je de sonde niet verder te steken. Richt de penis naar omlaag: de urine begint te lopen.
- Als de urine stopt met lopen, trek de sonde langzaam terug. Laat het restje urine dat achterblijft aflopen.
- Klem de sonde af door ze af te knikken of af te stoppen met je vinger en trek de sonde volledig uit.

- Breng de voorhuid terug naar voren.
- Elke sonde heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Dit wordt tijdens het aanleren van de techniek met je besproken.
- Elke sonde is voor eenmalig gebruik.

Frequentie

Als je niet volledig leeg kunt plassen, dan kan het volstaan om een of twee maal per dag te sonderen. Als je niet meer kunt plassen, sondeer dan minimaal vier maal per dag.

Hou je zeer goed aan het aantal voorgeschreven sondages. Sondeer zeker niet minder omdat de urine anders te lang in de blaas blijft en het risico op een urineweginfectie toeneemt. Als je meer drinkt, bijvoorbeeld op een feestje, dan moet je ook meer sonderen. Minder drinken om minder te moeten sonderen verhoogt het risico op een urineweginfectie.

Over het algemeen geldt:

- Drink 1,5 tot 2 liter per dag gelijkmatig verdeeld over de dag (2 eenheden bij het ontbijt, 1 eenheid tussendoor, 2 eenheden bij het middagmaal, 1 eenheid tussendoor, 2 eenheden bij het avondmaal).
- Het volume van de blaas (urineren en sonderen samen of enkel sonderen als je niet kunt urineren) mag niet meer zijn dan 450 ml per keer.
- Er zijn vaste tijdstippen om te sonderen: bij het opstaan en voor het slapengaan.
- Er zijn ook variabele tijdstippen: aan te passen volgens je situatie.

EVENTUELE MOEILIKHEDEN

Het sonderen lukt niet

Als het sonderen minder goed lukt, forceer het dan niet. Wacht 10–15 minuten en probeer opnieuw.

Bloed bij het sonderen

Wanneer je na het sonderen een druppeltje bloed opmerkt aan de sonde is dit geen reden tot paniek. Je hoeft niet te stoppen met sonderen. Neem contact op met je arts bij toenemend bloedverlies in je urine.

Kleine hoeveelheden donkere urine

Je moet meer drinken. Drink 1,5–2 liter per dag, gelijkmatig verdeeld over de dag. Ga zeker nooit minder drinken om minder te moeten sonderen.

Overvolle blaas

In dat geval is de onderbuik opgezet en hard. Je moet dringend sonderen en eventueel frequenter sonderen. Ga je een avondje uit waarbij je meer drinkt, denk er dan aan om ook iets vlugger te sonderen. Als je meer drinkt, produceer je ook meer urine. Bovendien is alcohol vochtafdrijvend. Een gemiddeld blaasvolume is 400–600 ml. Boven de 600 ml bestaat het risico op overrekking van de blaas.

Koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel of troebele en sterk ruikende urine

Je hebt waarschijnlijk een urineweginfectie. Neem een urinestaal en bezorg het aan je huisarts. Bij infectie drink je best wat meer en sondeer je vaker, om de bacteriën uit de blaas te spoelen.

WANNEER ARTS VERWITTIGEN?

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

Wat zijn de symptomen van een urineweginfectie?

- Koorts
- Onwel gevoel
- Meer aandrang om te plassen
- Branderig gevoel of pijn bij het plassen
- Pijn ter hoogte van de nieren of onderbuik
- Incontinentie (= ongewild urineverlies) of verergering van de incontinentie

Je vindt de contactgegevens van de consultatie urologie in deze brochure (zie later).

PRAKTISCHE TIPS

- Er bestaan verschillende soorten sondes. Vraag raad aan je verpleegkundige of arts.
- Zorg voor voldoende sondes als je op stap gaat.
- Op reis neem je best een voorraad sondes voor een week mee in de handbagage. Dat voorkomt problemen als je bagage verloren gaat of later arriveert.

- Het volstaat dat je de schaamstreek eenmaal per dag wast.
- Als je voor het sonderen de schaamstreek toch wil ontsmetten, gebruik dan enkel ontsmetting op waterbasis. Gebruik nooit ontsmetting op basis van alcohol.
- Was je handen voor het sonderen. Als dat niet lukt, bv. in publieke toiletten, dan kan je vochtige doekjes meenemen om daarmee de handen te reinigen.
- Zelfsondage hoeft een normaal seksleven niet in de weg te staan. Voor het vrijen kan je je het best leeg sonderen om zo urineverlies tijdens het vrijen tegen te gaan.
- Achteraan in de brochure vind je een plasdagboek. Het kan interessant zijn om dit dagboek in te vullen ter voorbereiding van je opvolgconsultatie bij de uroloog. Op die manier kan de uroloog je plassen en sonderen opvolgen en zo nodig bijsturen.

LEVERANCIERS EN TERUGBETALING

Na het aanleren van de zelfsondage ontvang je materiaal voor enkele dagen.

Materiaal bekomen?

- Het eerste voorschrift voor de bestelling van je materiaal wordt voorgeschreven door de uroloog.
- Voor de volgende voorschriften kan je bij je huisarts terecht.
- Als je recht hebt op een terugbetaling krijg je een attest mee voor een aanvraag tot vergoeding voor zelfsondage voor de adviserend arts van je ziekenfonds. Dit ingevulde attest stuur je op met de post of overhandig je aan een werknemer van je ziekenfonds.
- Het materiaal bestel je via je apotheek of via een firma die aan huis levert (deze gegevens krijg je mee bij het aanleren van de techniek).
- Het eerste voorschrift voor sondes wordt voorgeschreven door een specialist. Daarna kan je terecht bij je huisarts.
- Attesten voor verlenging van vergoeding van sondes worden opgemaakt door een specialist.

Derdebetalersysteem

- Na de goedkeuring van de adviserend arts van je ziekenfonds ontvang je een machtiging voor zelfsondage thuis.
- Dit formulier neem je mee naar de apotheek of laat je invullen bij levering aan huis. Hierop wordt je verbruik op jaarbasis genoteerd.
- De terugbetaling van de sondes gebeurt via een derdebetalersregeling: je hoeft normaal niets op voorhand te betalen. Uitzonderlijk zal een apotheek een vooruitbetaling vragen in afwachting van de goedkeuring. Je krijgt dan een attest dat je kan bezorgen aan je ziekenfonds voor de terugbetaling. Geef dit attest pas af aan je ziekenfonds nadat je een goedkeuring hebt ontvangen.

Er kan geen terugbetaling bekomen worden als je dossier nog niet geopend is.

- Een lijst van de katheters die terugbetaald worden, vind je op www.riziv.be.
- Tip: raadpleeg gerust de websites van de door jou gekozen katheter om nieuwigheden en tips voor je dagelijks leven en reizen te ontdekken.

PLAS- EN SONDAGEDAGBOEK

Vul dit dagboek drie dagen in. Noteer elke plas/sondage en alles wat je drinkt, zowel overdag als 's nachts. Schrijf ook op om hoe laat je opstaat en gaat slapen en meet de hoeveelheid ochtendplas die volgt op de nacht.

Drinken

Noteer welke drank je drinkt (bv. koffie, water, soep, alcohol, cola, frisdrank) en de hoeveelheid die je drinkt in ml.

Plas en sondage

Gebruik een maatbeker om te meten hoeveel milliliter je plast en/of sondeert.

Urineverlies

Urineverlies kan je op verschillende manieren meten.

Methode 1

Weeg het opvangmateriaal op een elektronische keukenweegschaal.

- Gewicht nat verband – gewicht droog verband = urineverlies
- Bv. nat verband = 25 gram, droog verband = 10 gram, urineverlies = 15 gram
- Als er geen urineverlies is, noteer je 0 gram.

Methode 2

Geef een score aan het urineverlies:

- 1 = een beetje urineverlies
- 2 = tamelijk veel urineverlies
- 3 = veel urineverlies

DAG 1

Datum: ____ / ____ / ____

Hoe laat ben je deze ochtend uit bed gestapt

(met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur

Tijdstip	Drinken	Plas	Sondage	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Hoeveelheid gesondeerd (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				
21 uur				
22 uur				
23 uur				
24 uur				
1 uur				
2 uur				
3 uur				
4 uur				
5 uur				
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				

Hoe laat ben je deze avond gaan slapen: _____ uur

Hoe laat ben je de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur

Wat was het volume van je ochtendplas de volgende ochtend: _____ ml

DAG 2

Datum: ____/____/____

Hoe laat ben je deze ochtend uit bed gestapt

(met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur

Tijdstip	Drinken	Plas	Sondage	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Hoeveelheid gesondeerd (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				
21 uur				
22 uur				
23 uur				
24 uur				
1 uur				
2 uur				
3 uur				
4 uur				
5 uur				
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				

Hoe laat ben je deze avond gaan slapen: _____ uur

Hoe laat ben je de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur

Wat was het volume van je ochtendplas de volgende ochtend: _____ ml

DAG 3

Datum: ____/____/____

Hoe laat ben je deze ochtend uit bed gestapt

(met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur

Tijdstip	Drinken	Plas	Sondage	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Hoeveelheid gesondeerd (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				
21 uur				
22 uur				
23 uur				
24 uur				
1 uur				
2 uur				
3 uur				
4 uur				
5 uur				
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				

Hoe laat ben je deze avond gaan slapen: _____ uur

Hoe laat ben je de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur

Wat was het volume van je ochtendplas de volgende ochtend: _____ ml

CONTACTGEGEVENS

Tijdens de diensturen via:

- Medisch Centrum Tienen (t) 016/80 93 83
- Medisch Centrum Aarschot (t) 016/55 17 43

Bij dringende problemen in het weekend of buiten de diensturen neem je best contact op met de dienst Spoedgevallen, telefonisch via (t) 016 80 99 40 of meld je je daar aan. De spoedarts kan dan het nodige doen.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019