



# Zelfsondage bij de man

Urologie



## 01 Inhoud

|   |    |
|---|----|
| Intro                                   | 4  |
| Werking van de urinewegen               | 5  |
| Waarom moet je intermitterent sonderen? | 6  |
| Hoe vaak moet je sonderen?              | 7  |
| Hoe moet je sonderen?                   | 9  |
| Complicaties                            | 13 |
| Praktische tips                         | 14 |
| Financiële informatie                   | 15 |
| Ontslag                                 | 15 |

## 02 Welkom

Deze brochure geeft je meer uitleg over zelfsondage.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, aarzel dan niet om je behandelend arts of verpleegkundige aan te spreken.

Het team van afdeling I1

## 03 Intro

Omdat je een probleem hebt met de blaas om deze op een gewone, natuurlijke manier te ledigen, heeft de arts voorgesteld om je blaas te ledigen d.m.v. intermitterende zelfsondage. Dit betekent dat je op vaste tijdstippen de blaas gaat ledigen met behulp van een sonde. Misschien baart deze zelfsondage je wat zorgen.

Verscheidene studies tonen echter aan dat patiënten die zichzelf sonderen minder frequent en minder ernstige complicaties hebben dan patiënten met een verblijfsonde of incontinentieverbanden.

Bovendien zijn er heel wat voordelen aan zelfsondage:

- minder ongemakken,
- een grotere mobiliteit,
- een grotere zelfstandigheid en controle over het eigen lichaam,
- een meer natuurlijke blaaslediging en -vulling,
- meer vrijheid in seksuele expressie
- een betere levenskwaliteit.

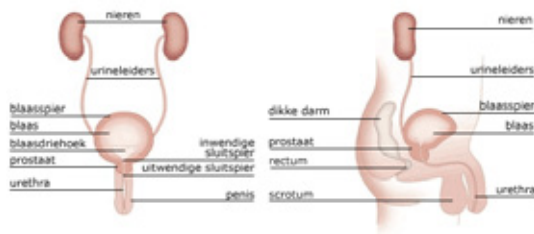
Bedenk hierbij dat duizenden mensen van alle leeftijden hun blaas elke dag sonderen. Ook jou gaat het lukken om deze techniek onder de knie te krijgen.

## 04 Werking van de urinewegen

De blaas is een hol gespierd orgaan, dat onderin de buikholte ligt, achter het schaambeen. Urine wordt gevormd in de nieren en via de urineleiders naar de blaas vervoerd. De urine wordt daar opgeslagen totdat de blaas 'vol' is. Als de hoeveelheid urine in de blaas groot genoeg is (300-400 ml), krijgt deze van de hersenen een seintje zodat je aandrang voelt tot plassen. Door de sluitspier te ontspannen en door het samentrekken van de blaas, kan de urine via de urinebuis het lichaam verlaten.

Wanneer de blaas, de sluitspier en/of de verbinding met de hersenen niet goed werken, kunnen er problemen optreden bij het plassen.

De plasbuis (urethra) is bij de man veel langer dan bij de vrouw. Daarnaast maakt ze een hoek ter hoogte van de prostaat.



Er kunnen verschillende redenen zijn:

- Je plast niet meer of nog wel, maar je ledigt de blaas onvoldoende. De hoeveelheid urine die na het plassen in de blaas achterblijft is enerzijds een prima voedingsbodem voor bacteriën en doet de blaas anderzijds uittrekken. Dit kan de oorzaak zijn van regelmatig terugkerende infecties, wat aanleiding kan geven tot vorming van blaasstenen, nierontsteking, urineverlies of een beschadiging van de blaas, waardoor men deze minder goed zal kunnen ledigen.
- Je hebt last van ongewild urineverlies en door te sonderen kan je terug droog worden.
- Je hebt een ingreep aan de blaas gehad waardoor spontaan plassen niet meer mogelijk is.
- Je hebt een beschadiging van het ruggenmerg zoals bij een dwarslaesie of MS.
- Je hebt een beschadiging van de zenuwen die de blaas aansturen ten gevolge van diabetes, schade na een ingreep of trauma of onder invloed van bepaalde psychofarmaca.

**06****Hoe vaak moet je sonderen?**

Zelfsondage mag enkel worden uitgevoerd op voorschrift van een arts.

Op basis van een urodynamisch onderzoek zal de uroloog aangeven hoeveel maal per dag je moet sonderen. Soms wordt ook gevraagd om te noteren hoeveel men telkens sondeert om eventueel af te bouwen in frequentie.

Hou je zeer goed aan het aantal voorgeschreven sondages.

Sondeer zeker niet minder. Ook minder drinken om minder te moeten sonderen, zal vlugger leiden tot infecties en urineverlies.

Belangrijk om weten is dat wanneer je meer drinkt, bijvoorbeeld op een feestje, je ook meer moet sonderen.

Vorstel sondageschema:

.....

.....

.....

.....

.....



## **07** Hoe moet je sonderen?

### Welk materiaal heb je nodig?

**Sonde:** .....

**CH:** .....

Indien je nog via natuurlijke weg kunt plassen, gelieve dit telkens te proberen alvorens te sonderen.

Je hoeft de penis niet te ontsmetten, maar wel één keer per dag te wassen.

1.



Was je handen met water en zeep en droog ze altijd af aan een propere handdoek. Bij gebrek aan een propere handdoek laat ze dan drogen 'in de wind'.

2.



Doe de verpakking van de sonde open. Kleeed je uit zoveel als nodig.

3.

*Geen afbeelding*

Je kan stand voor de lavabo in een opvangrecipiënt sonderen. Maar je kan ook stand voor het toilet, zittend op het toilet of op een stoel voor het toilet sonderen.

4.

*Geen afbeelding*

Kies de houding die je het gemakkelijkst vindt.

5.



Ben je rechtshandig (linkshandige doen alles omgekeerd), houd met de linkerhand de penis vast en trek de voorhuid naar achteren. Reinig het gebied rond de plasopening door met een nat washandje of natte tissue (op basis van water).

Blijf de penis vasthouden met de linkerhand, met de rechterhand neemt u de sonde uit de verpakking. Kom met je handen niet aan de laatste 10 cm voor de top van de sonde. Let er op dat de sonde nergens tegen botst, anders neem je een nieuwe sonde.

6.



Breng met de linkerhand de penis naar voor en naar de buik toe, zodat de urinebuis recht wordt getrokken.

Met de rechterhand breng je de sonde met een vloeiende beweging langzaam in.



Misschien voel je een nijpend gevoel. Als je enige weerstand voelt, strek dan de penis nog meer naar voor en naar de buik toe.

Wacht eventjes en breng de sonde dan verder in. De betere strekbeweging zorgt ervoor dat je gemakkelijker voorbij de prostaat kan. Door even te wachten kan de sluitspier zich ontspannen.

7.

*Geen afbeelding*

Van zodra de urine begint te lopen, hoef je de sonde niet verder te steken. Richt vervolgens de penis naar omlaag, zodat de urine verder kan aflopen.

8.

*Geen afbeelding*

Als de urine stopt met lopen, trek je de sonde een beetje terug. Resterende urine laat je nog aflopen. Verwijder de sonde langzaam in verschillende stapjes en laat telkens de resterende urine aflopen.

9.



Als er helemaal niks meer komt, klem de sonde af door ze af te knikken of door ze af te stoppen met de wijsvinger en verwijder de sonde volledig. Door de sonde af te knikken, voorkom je dat de urine die zich in de sonde bevindt tijdens het verwijderen ervan op je kledij terecht komt of terugvloeit naar de blaas.

10.



Gooi de sonde en de verpakking in de vuilbak.

Breng de voorhuid terug naar voor.

11.



Was opnieuw de handen.

## 08 Complicaties

Er zijn een aantal risico's verbonden aan het sonderen. Gelukkig hebben we voor ieder risico een nuttige tip.

### **Het sonderen lukt mij niet.**

Als het sonderen eens minder goed lukt, forceer het dan niet. Ontspan, wacht 10 à 15 minuten en herbegin.

### **Ik heb bloed bij het sonderen.**

Een druppeltje bloed bij het plaatsen of verwijderen van de sonde is geen bezwaar om verder te sonderen. Als dit zich vaak herhaalt of er is sprake van veel bloedverlies met klonters, contacteer dan de arts. Niet bruusk doorduwen bij weerstand. Ontspannen en rustig herbeginnen.

### **Ik heb kleine hoeveelheden donkere urine.**

Je moet meer drinken. De ideale hoeveelheid urine is 300 à 400 ml per sondage. Boven 600 ml bestaat het gevaar voor overrekking van de blaas. In het begin kan men de urine best eens meten om een idee te krijgen of men genoeg drinkt en vaak genoeg sondeert.

### **Ik heb een overvolle blaas.**

In dit geval is de onderbuik opgezet en hard. Je moet dringend sonderen en eventueel in het vervolg meer sonderen. Denk er aan om je iets vlugger te sonderen, bij een avondje uit waarbij je meer drinkt. Je produceert ook meer urine als je meer drinkt. Bovendien is alcohol vochtafdrijvend.

### **Ik heb last van koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel of troebele en sterk ruikende urine.**

Dan heb je waarschijnlijk een infectie. Neem contact op bij de huisarts ter controle van de urine. Bij infectie drink je best wat meer en sondeer vaker, om de kiemen uit de blaas te spoelen.

## 09 Praktische tips

- Voorkom een infectie door **hygiënisch** te werk te gaan en voldoende te drinken.
- **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.
- Voer de **techniek correct** uit zodat de blaas telkens volledig leeg is en er geen resturine achterblijft. Tegen sommige infecties kan het drinken van veenbessensap aangewezen zijn. Je moet er dan wel 3 glazen per dag van drinken, of je kan het in tabletvorm nemen (1 tablet per dag).
- Ga je uit, neem dan best een kleine hoeveelheid sondes, (glijmiddel) en eventueel niet-alcoholische, reinigende doekjes mee.
- Op reis neem je best een voorraad sondes voor een week mee in de handbagage. Dit voorkomt problemen wanneer de bagage verloren gaat of laattijdig aankomt.
- Het volstaat dat je de schaamstreek eenmaal per dag 's morgens wast. Dit hoeft niet noodzakelijk te gebeuren met zeep. Veel water gebruiken is belangrijker.
- Voor het sonderen **was grondig de handen**. Je moet enkel beschikken over een sonde en eventueel een glijmiddel. Als het niet altijd mogelijk is de handen te wassen, vb. in publieke toiletten, dan kan je vochtige hygiënische doekjes meenemen om daarmee de handen te reinigen. Na het wassen van de handen in publieke toiletten kan je de kraan en de deur best manipuleren met een papieren handdoekje. Of je kan de kraan en de deur manipuleren met de hand waarmee je niet sondeert. Nog een andere oplossing is het gebruik van een pincet. Het belangrijkste is dat je de hand waarmee je sondeert proper houdt.
- Sondeer nooit minder dan het aantal sondages opgegeven door de arts. Hou je aan de afspraken voor controle bij de arts.
- Een regelmatige ontlasting, bij voorkeur elke dag, is aan te raden. Het is dan gemakkelijker de blaas volledig te legen.

- Voor het vrijen kan je je best leeg sonderen om zo urineverlies tijdens het vrijen tegen te gaan.
- Als je thuis toch wil blijven ontsmetten, gebruik dan enkel een waterige oplossing voor de genitaliën. GEEN alcoholische oplossing.

## 10 Financiële informatie

Voor de aankoop van sondagemateriaal is in sommige gevallen een tussenkomst van het RIZIV voorzien. De eerste aanvraag tot het terugbetalen van sondagemateriaal moet gebeuren door de uroloog of revalidatiearts, op een daarvoor bestemd formulier.

De verlenging van de aanvraag kan gebeuren door de huisarts.

Breng je aanvraag voor terugbetaling en de factuur naar de mutualiteit. Informatie over de terugbetaling kan je krijgen bij de arts of verpleegkundige. De sondes worden terugbetaald, de eventuele ontsmettingsstof en deppers niet.

Bij een arbeidsongeval dekt de verzekering meestal alle kosten.

De sondes zijn enkel te koop in de apotheek.

## 11 Ontslag

Bij het verlaten van het ziekenhuis moet je steeds in het bezit zijn van een:

- voorschrift voor geneesmiddelen (sondes, eventueel glijmiddel, ...);
- aanvraagformulier voor terugbetaling;
- starterpakket met een aantal sondes.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling I1

tel.: 011 69 98 20

secretariaat dr. Vanderkerken/ dr. Goossens

tel.: 011 69 95 12



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

**[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)**

Volg ons op   