



Zelfsondage bij de vrouw

Urologie

01 Inhoud

Intro	4
Werking van de urinewegen	5
Waarom moet je intermitterent sonderen?	5
Hoe vaak moet je sonderen?	6
Hoe moet je sonderen?	7
Complicaties	10
Praktische tips	11
Financiële informatie	12
Ontslag	12

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 behandelende arts of de verpleegkundigen aan te spreken.

Het team van verpleegeenheid 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. intermittente 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 verblijfssonde of incontinentieverbanden.

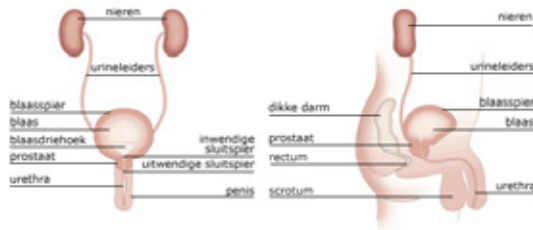
Bovendien zijn er heel wat voordelen aan zelfsondage: minder ongemakken, een grotere mobiliteit, een grotere zelfstandigheid en controle over het eigen lichaam, een meer natuurlijke blaaslediging en -vulling, meer vrijheid in seksuele expressie en een betere levenskwaliteit.

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.



05 Waarom moet je intermitterend sonderen?

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 uitrekken. Dit kan de oorzaak zijn van regelmatig terugkerende infecties, wat aanleiding kan geven tot vorming van blaasstenen, nierontsteking en urineverlies.
- 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.

Voorstel sondageschema:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07 Hoe moet je sonderen?

Welk materiaal heb je nodig?

Sonde:

CH:

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

Je hoeft de vulva niet te ontsmetten, maar wel één keer per dag te wassen met neutrale zeep (Lactacyt e.d.).

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. Kleed je uit zoveel als nodig.

3.

Geen afbeelding

Ga zitten op het toilet of sta met gespreide, licht gebogen benen boven het toilet, met het gezicht al dan niet naar de spoelbak. Een andere optie is om boven het toilet te gaan staan met één been op de toiletrand.

4.

Geen afbeelding

Kies de houding die je het gemakkelijkst vindt.

5.



Ben je rechtshandig (linkshandige doen alles omgekeerd), spreid met de linkerhand de schaamlippen.

Plaatst middenvinger en wijsvinger tussen de kleine schaamlippen en spreidt de schaamlippen goed, zodat de plasopening vrijkomt. In het begin is het handig om een spiegel te gebruiken zodat je de opening van de plasbuis goed kan vinden. Na verloop van tijd ga je voelen waar je moet zijn.

Reinig het gebied rond de plasopening met een nat washandje of een natte tissue (op basis van water) een aantal maal van boven naar beneden te strijken (richting anus).

6.



Neem de sonde vast, juist onder het gekleurde gedeelte (afhankelijk van de soort sonde), en brengt hem in. Als de sonde per vergissing in de vagina terecht komt of laat ze vallen, dien je altijd een nieuwe sonde te nemen.

Misschien voel je een nijpend gevoel. Als je enige weerstand voelt, is dat omdat de sonde tegen de sluitspier botst. Wacht eventjes zodat de sluitspier zich kan ontspannen en breng de sonde dan verder in.

7.

Geen afbeelding

Van zodra de urine begint te lopen, hoeft je de sonde niet verder te steken.

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.

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 herbegín.

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. Je kan dit voorkomen door voldoende glijmiddel te gebruiken en door de sonde zacht in te brengen. Zelfglijdende sondes kunnen hier nuttig zijn. Niet bruusk forceren bij tegenstand.

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 om de schaamstreek eenmaal per dag 's morgens te wassen. 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, bv. 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 de hand waarmee je sondeert proper is en 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 je blaas volledig te legen.
- Voor vrouwen die zich sonderen tijdens de menstruatie: verschoon de tampon of het maandverband regelmatig.

- 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

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be