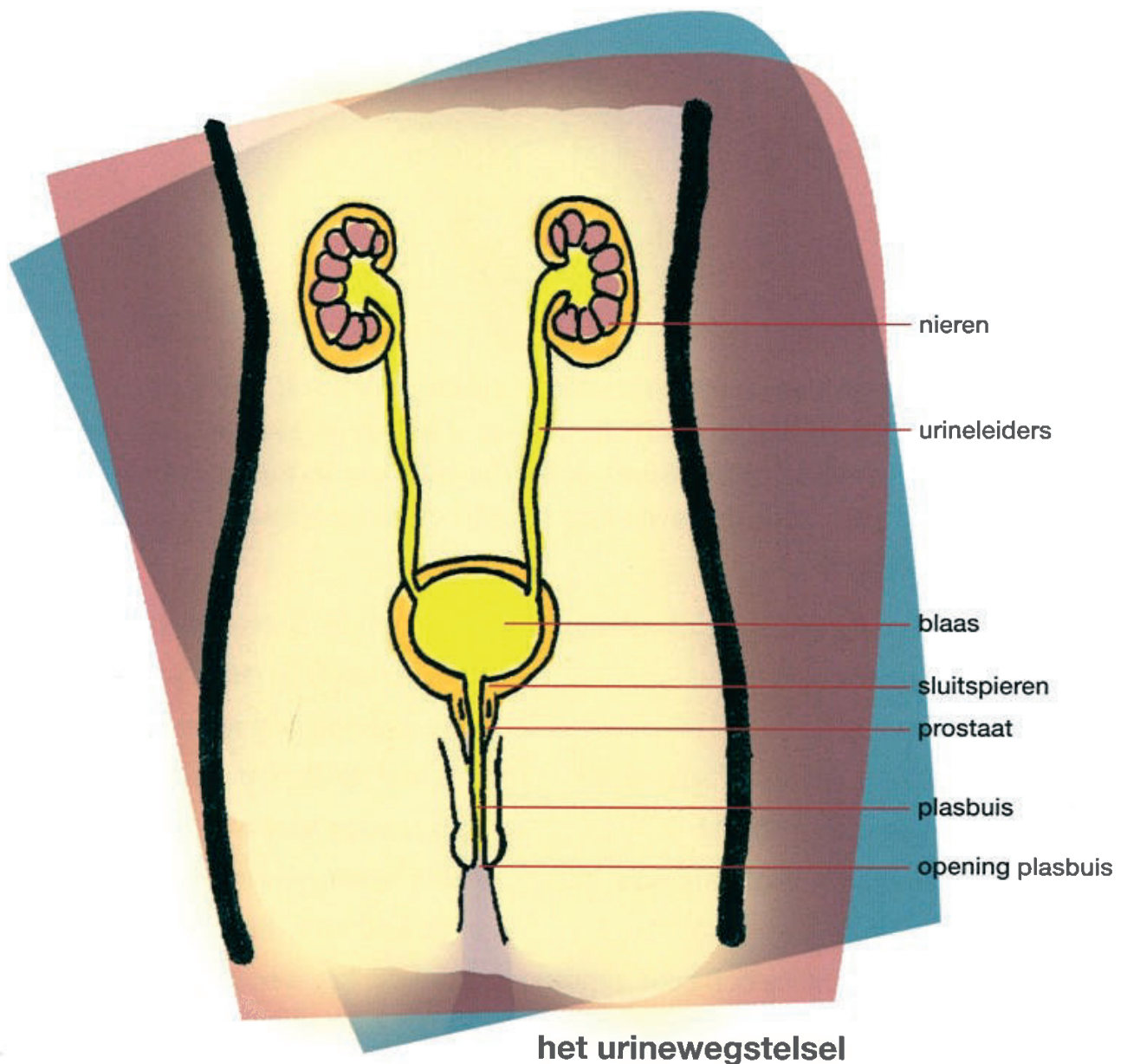


stappenplan

zelfkatheterisatie voor mannen



- Zet alle spullen binnen handbereik**
- Afhankelijk van de katheter die u gebruikt, maakt u deze gebruiksklaar (zie instructiefolder firma) en plaatst u deze binnen handbereik.**
- Was uw handen goed met water en zeep (vergeet uw duim niet!)**
- Indien u nog spontaan kunt –en mag- plassen, probeert u eerst op de gewone manier te plassen.**



tek. 1



tek. 2



tek. 3

Katheteriseren kunt u op verschillende manieren doen. Probeer uit welke houding u het prettigst 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 (b.v. een muur).

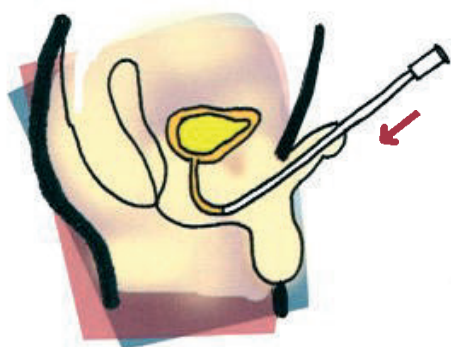
- 1** Installeer u goed in bed, (rol)stoel of (invalide)toilet
- 2 Houdingen:**
 - Op toilet: zittend of staand (zie tekening 1 t/m 3)
 - In rolstoel: afhankelijk wat mogelijk is
- 3** Indien u niet besneden bent, schuift u de voorhuid terug en reinigt u het gebied rondom uw plasbuis met water.
- 4** Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast en breng hem iets omhoog (tekening 4)
- 5** Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of bij de inbrenghuls / inbrengstukje. Eventueel kunt u de katheter dicht knijpen of de duim op het uiteinde plaatsen. De urine kan dan nog niet weglopen.
- 6** Breng de katheter rustig in de plasbuis tot in de blaas, als de urine

begint te lopen zit de katheter in de blaas. Schuif nu de katheter nog een klein stukje verder.

- 7** Soms voelt u wat weerstand ter hoogte van de prostaat en bij overgang van de sluitspier naar de blaas. Ter hoogte van de prostaat kan het helpen de penis nog iets te strekken en vervolgens weer naar beneden te brengen (tekening 5). 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.
- 8** Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen.
- 9** Soms zijn extra hulpmiddelen of speciale katheters nodig om het katheteriseren toe te kunnen passen 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 zal dit met u bespreken en het gebruik van deze hulpmiddelen ook met u oefenen.

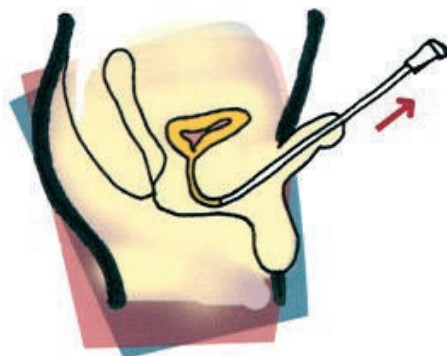
- 10** Als de urine afvloed stopt, trekt u de katheter een stukje terug, meestal komt er dan nog wat urine.
- 11** Als er niets meer komt, strekt u de penis weer iets op (tekening 6) en haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden met eruit halen. De urine die dan nog in de katheter zit zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde verwijderd.
- 12** De katheter kunt u in de pedaalmer deponeren. Katheters zijn voor eenmalig gebruik.
- 13** Maak alles schoon en indien u niet besneden bent, schuift u de voorhuid weer terug.
- 14** Was uw handen.



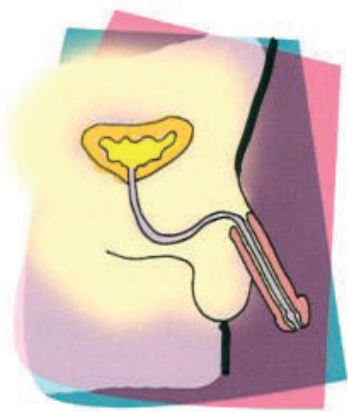
tekening 4



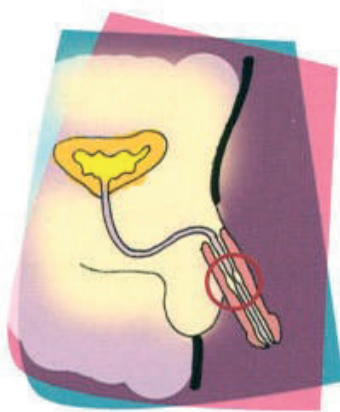
tekening 5



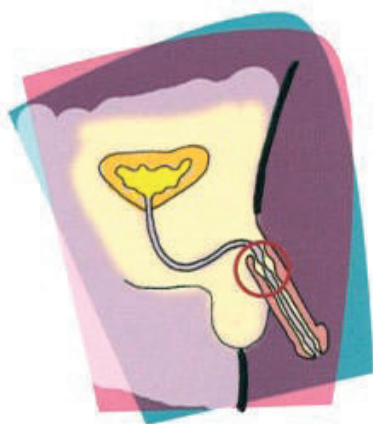
tekening 6



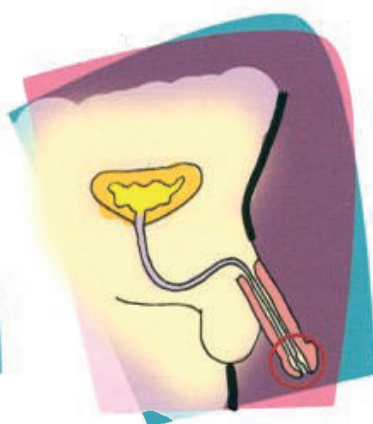
normaal



vernaauwing *in* plasbuis



vernaauwing *einde* plasbuis



vernaauwing *begin* plasbuis

tekening 7

Vernauwingen in de plasbuis

Wanneer u last hebt van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt u leren dit te voorkomen door zelfdilatatatie toe te passen. Dit is eigenlijk dezelfde handeling als zelfkatheterisatie, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter hiervoor. Als de vernauwing zich vlak na de plasopening bevindt, dan kunt u soms volstaan om met een -korte- vrouwenkatheter de plasbuis te dilateren. De (continentie)verpleegkundige zal u hierin adviseren. Op de tekening staat aangegeven waar de vernauwingen zich kunnen bevinden.

Dit stappenplan is onderdeel van de informatiefolder zelfkatheterisatie

De beroepsvereniging van Continentie Verpleegkundigen en Verzorgenden (CV&V) is beheerder van dit stappenplan voor mannen en de bijbehorende patiënteninformatiefolder.

Copyright© 2010 V&VN afdeling CV&V

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de beroepsvereniging van Continentie Verpleegkundigen en Verzorgenden.

www.cvnv.nl

De auteursrechten op deze uitgave zijn vastgelegd bij CCProof®.