

KATHETERISEREN BIJ EEN JONGEN

INHOUD

01	Hallo!	4
02	Hoe werkt dat, plassen?	4
03	Hoe weet je dat je moet plassen?	5
04	Blaasproblemen	5
05	Wat is katheteriseren?	5
06	Waarom katheteriseren?	6
07	Hoe vaak moet je katheteriseren?	6
08	Hoe leer je katheteriseren?	7
09	En nu... katheteriseren!	7
10	Wat als...?	8
11	Nog enkele tips	9
12	Info voor ouders	9
13	Vragen?	10

01 HALLO!

Je krijgt dit boekje omdat je moeite hebt om op de gewone manier te plassen. Daarom heeft je dokter voorgesteld om te leren hoe je **zelf je blaas kan leegmaken met behulp van een dun buisje, een katheter**. Op vaste momenten zal je die katheter via je plasbuis in je blaas brengen. Door dat buisje kan de plas (dat noemen we ook 'urine') eruit stromen, zodat je blaas leeg wordt. Het is belangrijk om dit op vaste tijden te doen. Op die manier plassen noemen we met een moeilijk woord 'intermittente zelfsondage' of 'katheteriseren'.

Misschien vind je het een beetje spannend om dit zelf te doen, maar veel mensen, ook kinderen zoals jij, doen dit elke dag. Het blijkt zelfs dat mensen die zelfsondage doen minder vaak problemen hebben dan mensen die een ander hulpmiddel gebruiken, zoals luiers.

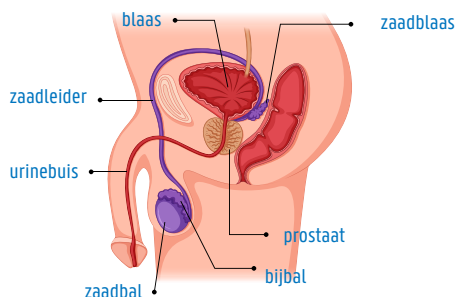
Zelf je blaas leegmaken met een katheter heeft veel voordelen: het is minder ongemakkelijk, je kan je vrijer bewegen, je bent zelfstandiger en je hebt meer controle over je lichaam.

Je zal snel leren hoe het werkt. Voor we uitleggen hoe je het precies moet doen, vertellen we eerst iets over je blaas en hoe die werkt.

02 HOE WERKT DAT, PLASSEN?

De urinewegen zorgen ervoor dat je kan plassen. Ze bestaan, van boven naar beneden, uit:

- ▲ **Nieren:** Een nier is ongeveer zo groot als je vuist. Je hebt 2 nieren, aan de achterkant van je buik, links en rechts van je ruggengraat. Als je je handen in je zij zet, met je duimen naar voren, zitten jouw nieren bij je vingers. Nieren maken je bloed schoon. Ze halen afval en overtollig water uit je bloed, wat dan plas wordt.
- ▲ **Urineleiders:** Deze buisjes brengen of 'leiden' de plas van je nieren naar je blaas. De meeste kinderen hebben één urineleider per nier, maar misschien heb jij er maar 1, of 3 of 4.
- ▲ **Blaas:** Je blaas zit onderaan je buik. Hier wordt de plas bewaard tot je naar het toilet gaat.
- ▲ **Urinebuis of plasbuis:** De urinebuis of plasbuis is de buis waardoor de plas uit je blaas naar buiten stroomt. De plasbuis is bij jongens veel langer dan bij meisjes.



03 HOE WEET JE DAT JE MOET PLASSEN?

Als je blaas vol raakt, stuurt die via zenuwen een signaal naar je hersenen. Als er **nog niet veel plas** in de blaas zit, kan je je plas nog even ophouden. Dan komt er meer plas in je blaas, want je nieren werken altijd door.

Zit er **genoeg plas** in de blaas, dan wordt het gevoel dat je moet plassen heel opvallend en weet je dat het tijd is om naar het toilet te gaan. Onder je blaas zitten je sluitspiieren. We noemen het ook wel de rem van je blaas. Je sluitspiieren zijn een soort deurtjes. Ze zorgen ervoor dat je plas niet zomaar in je broek loopt. De sluitspiieren gaan pas open op het moment dat je gaat plassen. Je blaas knijpt de plas eruit. Je hoeft zelf niet mee te drukken of te persen als je plast. Je blaas kan dat zelf.

Soms moet je zo erg plassen dat je het bijna niet meer kan ophouden. Dan heb je een noodrem. Dat zijn je bekkenbodemspieren. Die spieren gebruik je alleen in noodgevallen! Als de blaas te vol is, kan de plas weer naar je nieren gaan. Dat is niet zo goed voor je nieren en dat moeten we dus vermijden.

04 BLAASPROBLEMEN

Als de blaas, de sluitspier of de verbinding met de hersenen niet goed werken, kan plassen moeilijk zijn of kan je je plas misschien niet meer ophouden. Problemen met de blaas moeten we behandelen, omdat je nieren anders ziek worden.

05 WAT IS KATHETERISEREN?

Katheteriseren is plassen met een buisje. Dat heet een katheter. Er zijn verschillende soorten. We zoeken een katheter uit die het best bij je past. De katheter schuift via je plasgaatje en je urinebuis in de blaas. De plas loopt dan via het slangetje uit je blaas. Dat kan je gewoon op het toilet doen.



06 WAAROM KATHETERISEREN?

Er kunnen verschillende redenen zijn:

- ▲ Soms kan je niet meer of niet goed plassen. Als je je blaas niet helemaal kan legen, blijft er plas achter, en daar kunnen bacteriën groeien. Dat kan leiden tot infecties of problemen met je nieren. Te veel plas doet je blaas ook uitrekken. Dan kan je je blaas minder en minder goed legen.
- ▲ Soms kan je je plas niet ophouden, waardoor je natte onderbroeken hebt.
- ▲ Misschien heb je een blaasvergroting of andere blaasoperatie gehad waardoor je niet meer kan plassen.

Katheteriseren helpt om je blaas goed leeg te maken en je nieren te beschermen.

07 HOE VAAK MOET JE KATHETERISEREN?

Dat spreek je af met de dokter (de uroloog, weer een moeilijk woord!).

Als je je blaas niet volledig leeg kan maken, dan moet je misschien 1 of 2 keer per dag katheteriseren. Als je niet meer kan plassen, doe je het minstens 4 keer per dag. Zeker niet minder, want dan blijft de urine te lang in je blaas en krijg je misschien problemen.

Drink je iets meer, bijvoorbeeld als het warm is of als je op uitstap gaat? Ga dan maar eens extra katheteriseren.

Vind je het spannend of soms vervelend om te katheteriseren? Ga dan zeker niet minder drinken. Als je minder drinkt, blijft je urine ook langer in de blaas. Dan kan je vlugger problemen krijgen.

Jij moet zo veel keer katheteriseren:

.....

.....

.....

.....

08 HOE LEER JE KATHETERISEREN?

Je blijft een dagje in het ziekenhuis om het te leren. Op je kamer legt de verpleegkundige alles nog eens uit. Je bespreekt wie je gaat katheteriseren: jij zelf of je ouders. Je krijgt de verschillende katheters te zien en je leert hoe je op een schone manier kan katheteriseren. De verpleegkundige gebruikt daarbij een oefenpop. Jij of je ouders kunnen al eens oefenen.

Als je dat kan, mag je zelf of een van je ouders eens proberen te katheteriseren. Als je weggaat uit het ziekenhuis, krijg je verschillende katheters mee.

09 EN NU... KATHETERISEREN!

Dit doe je eerst:

- ▲ Was je handen met water en zeep en droog ze af met een propere handdoek. Heb je die niet, wapper dan met je handen tot ze droog zijn.
- ▲ Je piemel was je thuis een maal per dag. In het ziekenhuis oefen je dat.
- ▲ Op alle katheters zit een doorzichtige gel. Dat heet glijmiddel en dient om de katheter makkelijk te kunnen inbrengen. Als het niet goed lukt, kan je een tube met extra glijmiddel gebruiken om op de katheter te doen. Open de tube voor je de katheter neemt.
- ▲ Doe de verpakking van de katheter open.
- ▲ Kleeft je uit als dat nodig is.
- ▲ Om te katheteriseren kan je staan voor het toilet of zitten op een stoel voor het toilet of op de wc-bril.
- ▲ Kies de houding die het best past bij jou.

Zo maak je je blaas leeg met de katheter:

Deze stappen zijn voor rechtshandigen. Ben je linkshandig, doe dan alles omgekeerd.

- ▲ Hou je piemel vast met je linkerhand en breng je voorhuid naar achteren.
- ▲ Blijf je piemel vasthouden met de linkerhand. Neem met de rechterhand de katheter uit de verpakking. Raak de laatste 10 cm voor de top van de katheter niet aan. Let erop dat je met de katheter nergens tegen botst, anders neem je best een nieuwe.
- ▲ Duw het glijmiddel los in de verpakking van de katheter. Beweeg de katheter enkele keren door het glijmiddel in de verpakking zodat het er aan blijft hangen. Haal de katheter er daarna weer uit.
- ▲ Breng met de linkerhand je piemel naar voren en naar de buik toe, zodat die recht is.
- ▲ Breng met de rechterhand de katheter in één beweging langzaam in. Dat kan drukkend voelen.
- ▲ Voel je weerstand, strek de piemel dan nog meer naar voren en naar de buik toe. Wacht eventjes voor je verder gaat. Dan kan de sluitspier zich ontspannen.
- ▲ Zodra de plas begint te lopen, hoef je de katheter niet verder in te brengen. Richt je piemel naar omlaag en laat de plas lopen.

- ▲ Als de plas stopt met lopen, trek de katheter dan een beetje terug. Komt er nog plas, laat die dan lopen. Verwijder de katheter langzaam in stapjes en laat elke keer de plas lopen als er komt.
- ▲ Als er helemaal niets meer komt, klem de katheter dan af door die te buigen of door je vinger erop te houden. Zo komt er niks op je kleren terecht en gaat de urine niet terug naar je blaas.
- ▲ Verwijder de katheter daarna volledig. Breng de voorhuid weer naar voren.

Let op! Als het te lang duurt om de katheter in te brengen, dan zal het glijmiddel droog worden. Dan moet je een nieuwe sonde nemen.

10 WAT ALS...

...ik pijn heb?

In het ziekenhuis zal je veel oefenen. Daardoor kan je een beetje pijn door hebben aan je plasgaatje. Dat gaat vanzelf weer over.

...het katheteriseren niet lukt?

Forceer niets, maar wacht 10 tot 30 min en herbegin dan.

...er bloed komt bij het katheteriseren?

Een druppeltje bloed als je de katheter plaatst of uit doet, kan geen kwaad. Komt het vaak voor of is er veel bloed? Dan moet de dokter dat weten.

Je kan bloed proberen te voorkomen door genoeg glijmiddel te gebruiken en de katheter zacht in te brengen.

...maar weinig, donkere plas heb?

Je moet meer drinken.

...een overvolle blaas heb?

Dan is je onderbuik opgezet en hard. Je moet dan dringend katheteriseren en het daarna meer doen.

...last heb van koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel of geen doorzichtige plas die stinkt?

Je hebt wellicht een infectie. Je zal in een potje moeten plassen om aan je huisdokter te geven. Die laat het dan onderzoeken. Bij een infectie drink je best meer en katheteriseer je best wat vaker om de bacteriën uit je blaas te spoelen. Afhankelijk van de bacterie zal de dokter pilletjes (antibiotica) geven.

11 NOG ENKELE TIPS

- ▲ Je kan een infectie het best voorkomen door **genoeg te drinken**: 1,5 liter per dag, dus een grote fles, verdeeld over de dag. Drink bv. 2 glazen bij het ontbijt, 1 glas tussendoor, 2 glazen bij je middageten, 1 glas tussendoor, 2 glazen bij je avondeten. Ga zeker nooit minder drinken om minder te moeten katheteriseren.
- ▲ Volg de **stappen** goed zodat je blaas leeg is en er geen plas in je blaas achterblijft. Katheteriseer ook tijdig zodat je blaas niet overvol raakt.
- ▲ **Zelfglijdende katheters**, waarbij er glijmiddel in de verpakking zit, mag je maar één keer gebruiken. Als je weggaat, neem je best je zo'n zelfglijdende katheter mee.
- ▲ Als je **op reis** gaat met het vliegtuig neem je het best enkele katheters mee in je rugzak. Zo heb je er altijd, zelfs als je bagage verloren gaat of laat aankomt.
- ▲ Je piemel hoeft je maar een keer per dag te **wassen**, vooral met veel water. Zeep hoeft niet.
- ▲ **Was altijd je handen** voor je katheteriseert. Kan dat niet, dan neem je best natte doekjes mee.
- ▲ Als je thuis toch wil **ontsmetten**, dan mag je enkel een waterige oplossing gebruiken. Gebruik niets met alcohol.

12 INFO VOOR OUDERS

Terugbetaling

Het ziekenfonds betaalt tot max. **8 katheters per dag** terug voor kinderen onder de 18 jaar. Dat gebeurt via derdebetalersregeling bij de apotheker. Je hoeft niets op voorhand te betalen.

Het **aanvraagformulier** voor terugbetaling vult de uroloog in. Je krijgt het mee bij ontslag. Dat stuur je naar je ziekenfonds. Afhankelijk van wat de uroloog beslist, is het terugbetalingsattest 1 of 5 jaar geldig. Na die periode vraag je een verlening aan bij de uroloog. Dat stuur je dan opnieuw naar het ziekenfonds.

Het eerste **voorschrift** voor katheters krijg je ook van de uroloog bij ontslag. Je hebt elke maand een nieuw nodig, dat kan je krijgen bij de behandelende arts of je huisarts. Het voorschrift neem je samen met de machtiging van het ziekenfonds mee naar de apotheek.

De dienst Patiëntenbegeleiding van het ziekenhuis kan bekijken of je recht hebt op extra terugbetaling. Aarzel niet om contact op te nemen met hen op 09 332 28 38.

13 VRAGEN?

Aarzel nooit om meer uitleg te vragen als iets niet duidelijk is. Mochten er toch nog problemen of vragen zijn, kan je ook altijd contact opnemen met ons:

- ▲ Binnen de openingsuren:
 - de polikliniek Urologie: 09 332 22 76
 - Specialistische pediatrische afdeling: 09 332 35 59
 - dagziekenhuis Kindergeneeskunde: 09 332 37 72
- ▲ Buiten de openingsuren:
 - telefooncentrale van het UZ Gent: 09 332 21 11
 - vraag naar de uroloog van wacht

NOTA'S

Kinderziekenhuis Prinses Elisabeth

Specialistische pediatrische afdeling

Ingang 10, route 1040

T +32 (0)9 332 35 40

www.uzgent.be/specialistische-pediatrische-afdeling

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be