



  bewegingsstelsel  
Universitair Ziekenhuis Gent



# Blaassondage bij mannen met een dwarslaesie



# Inhoud

<b>01</b>	Inleiding	4
<b>02</b>	De urinewegen	5
<b>03</b>	Hoe vaak moet je sonderen?	6
<b>04</b>	Hoe moet je sonderen?	6
<b>05</b>	Mogelijke complicaties	10
<b>06</b>	Praktische tips	11
<b>07</b>	Financieel	12
<b>08</b>	Algemene informatie	12

# 01. Inleiding

Intermittente zelfsondage betekent dat je op vaste tijdstippen een holle plastic buis (sonde of katheter), via de plasbuis (urethra), voorbij de sluitspier (sfincter) in de blaas brengt. Door de sonde stroomt de urine uit de blaas. Zo wordt de blaas gelegegd. Het sonderen gebeurt het best met vaste tussenpozen en volgens een vast dagschema.

Misschien baart deze zelfsondage je wat zorgen. Studies tonen echter aan dat patiënten die zelf sonderen minder frequent en minder ernstige complicaties hebben dan patiënten met een verblijfsonde of suprapubische sonde.

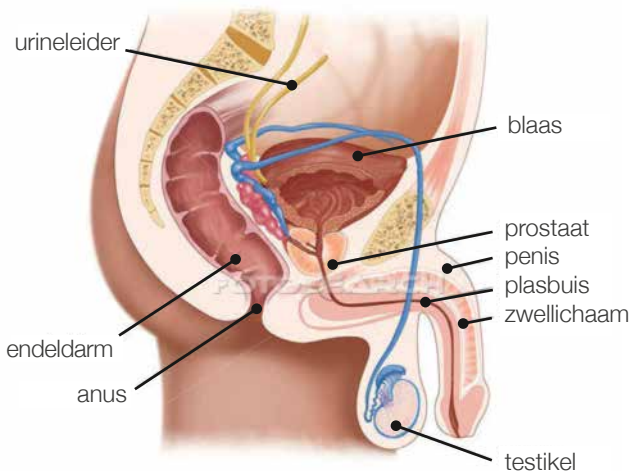
Bovendien zijn er heel wat voordelen aan zelfsondage: minder ongemakken, een grotere mobiliteit, een grotere zelfstandigheid en controle over het eigen lichaam, een natuurlijker blaaslediging en -vulling, meer vrijheid in seksuele expressie, meer privacy en een betere levenskwaliteit.

## 02. De urinewegen

De nieren filteren het bloed en verwijderen de afvalstoffen uit je lichaam via de urine. De nieren produceren voortdurend urine die via de urineleiders naar de blaas wordt afgevoerd. De blaas verzamelt deze urine en functioneert als reservoir. De blaaswand rekt uit en de sluitspier (sfincter) sluit de blaas af.

Als je plast, trekken de spieren in de blaaswand samen en gaat de sluitspier open. Dit plasmecanisme wordt gecontroleerd via het ruggenmerg en de hersenen. Als de blaas, de sluitspier en/of de verbinding met de hersenen niet goed werken, kunnen er problemen optreden bij het plassen. Als de blaas te vol loopt, kan er urine terugstromen (reflux) naar de nieren. Dat kan leiden tot nierbeschadiging. Bij een dwarslaesie is deze controle verstoord.

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



## 03. Hoe vaak sonderen?

Bij een dwarslaesie is de verbinding tussen de hersenen en de blaas verbroken. Er kan dus geen signaal meer gegeven worden naar de hersenen of omgekeerd. Om je blaas te ledigen, zal je dus moeten sonderen op vaste tijdstippen.

Je moet minimaal vier keer per dag sonderen (de arts schrijft je voor hoe vaak precies). Sondeer zeker niet minder omdat de urine anders te lang in de blaas blijft en de kans op infectie sterk verhoogt. Als je onvoldoende sondeert, kan je blaas(spier) overrekken door een te grote hoeveelheid urine.

Hou je dus zeer goed aan het aantal voorgeschreven sondages. En denk eraan, als je meer drinkt, bijvoorbeeld op feestjes, moet je ook meer sonderen. Als je minder gaat drinken om minder te moeten sonderen, kan dit vlugger tot infecties en urineverlies leiden.

Door te sonderen zal je je nieren beschermen door infectie tegen te gaan, minder last hebben van incontinentie, actiever en gezonder zijn en meer zelfvertrouwen hebben.

## 04. Hoe sonderen?

In het ziekenhuis moet je de schaamstreek (= penis) ontsmetten, maar thuis hoeft dit niet. In het ziekenhuis loop je immers meer risico op een infectie, omdat het een meer besmet milieu is.

Je moet de penis en schaamstreek wel altijd schoon houden. Zorg voor een goede dagelijkse hygiëne. Voor je gaat sonderen, reinig je de eikel en de opening van de urethra met deppers en fysiologische oplossing (NaCl 0.9%).

### Materiaal

- ✓ Alcoholische oplossing als handontsmetting
- ✓ Deppers
- ✓ Reinigingsvloeistof: fysiologisch water (NaCl 0.9%)
- ✓ Als je in een rolstoel zit: urinaal of urinezak
- ✓ Eventueel glijmiddel bij gebruik van een droge sonde.

Er zijn verschillende soorten sondes op de markt:

- ✓ Droge sonde zoals bijvoorbeeld Nelatonsonde
- ✓ No-touch, zelfglijdende sondes van verschillende fabrikanten zoals bijvoorbeeld Hollister®, Coloplast®, Lofric®, Bbraun®, Teleflex®, Bard®



# Sondage in bed

## Vorbereiding

- ✓ Ontsmet je handen om te voorkomen dat bacteriën van je handen op de sonde worden overgebracht.
- ✓ Leg je materiaal klaar: deppers, reinigingsvloeistof, opvangmateriaal.
- ✓ Doe de verpakking van de sonde open en fixeer de sonde in je directe omgeving. Er is geen glijmiddel nodig bij een zelfglijdende sonde, die is onmiddellijk klaar voor gebruik.
- ✓ Kleed je uit (zoveel als nodig).
- ✓ Neem een halfzittende tot zittende houding aan in bed.
- ✓ Ontsmet je handen nogmaals.

## Uitvoering

- ✓ Als je rechtshandig bent (linkshandigen doen alles omgekeerd), houd je met de linkerhand de penis vast. Trek de voorhuid naar achter en ontsmet de eikel. Met de laatste depper ontsmet je de urethraopening.
- ✓ Je blijft de penis vasthouden met de linkerhand. Met de rechterhand neem je de sonde uit de verpakking en laat je ze afdruppen. Kom met je handen niet aan de laatste 10 cm voor de top van de sonde. Hanteer de sonde aan het gekleurde uiteinde of ter hoogte van het hoesje (in het geval van een no-touch katheter) zodat je de sonde niet onsteriel maakt voor het inbrengen. Let erop dat de sonde nergens tegen botst. Gebeurt dit wel, neem dan een nieuwe sonde.
- ✓ 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.
- ✓ Als je weerstand ondervindt bij het inbrengen van de sonde, dan strek je de penis nog meer naar voor en naar de buik toe en wacht je even voor je de sonde verder steekt. De betere strekbeweging zorgt ervoor dat je makkelijker voorbij de prostaat kan. Door even te wachten en gelijkmatige blijvende druk uit te oefenen kan de sluitspier zich ontspannen.
- ✓ Zodra de urine begint te lopen, hoef je de sonde niet verder te steken. Richt





vervolgens de penis naar omlaag en de urine kan wegstromen.

- ✓ Als de urine niet meer stroomt, trek je de sonde in stukjes van 1 cm terug. Resterende urine laat je nog aflopen. Komt er geen urine meer, oefen dan druk uit op de onderbuik. Doe dat voorzichtig. Duw niet te hard op de onderbuik zodat de urine niet terug naar de nieren stuwt.
- ✓ Als er helemaal niks meer komt, sluit dan de sonde door ze af te knikken of door ze af te stoppen met je vinger. Verwijder de sonde volledig met de penis rechtop. Door de sonde af te sluiten voorkom je dat de urine die zich in de sonde bevindt tijdens het verwijderen op je kledij terecht komt of terugvloeit naar de blaas. Laat de sonde leeglopen in het urinaal en steek ze terug in de verpakking.
- ✓ Droog je penis af en breng de voorhuid terug naar voor.
- ✓ Ruim je materiaal op en noteer de hoeveelheid urine op het observatieblad.

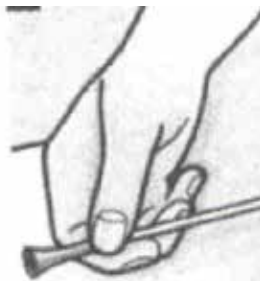
## Sondage in de rolstoel

### Vorbereiding

- ✓ Ontsmet je handen.
- ✓ Leg je materiaal om te sonderen klaar: deppers, reinigingsvloeistof, opvangmateriaal.
- ✓ Hanteer de kleeerhangertechniek (d.m.v. een kleeerhanger wordt de broek tegengehouden). Indien mogelijk kan je ook via de ritsopening van je broek sonderen.
- ✓ Ontsmet je handen nogmaals.

### Uitvoering

- ✓ Hanteer dezelfde techniek als in bed.
- ✓ Als alternatief voor een urinaal kan je ook een urinezak gebruiken die je rechtstreeks aan de sonde koppelt.



# 05. Mogelijke complicaties

Er zijn een aantal risico's verbonden aan het sonderen.

Hier zijn enkele tips:

## Het sonderen lukt mij niet

Als het sonderen eens minder goed lukt, forceer het dan nooit, maar wacht 10 à 15 minuten en herbegín. Als het nog niet lukt, zoek je best je huisarts of een andere deskundige op.

## Ik zie 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 als er sprake is van uitgesproken bloedverlies met klonters, contacteer dan je arts. Je kan dit voorkomen door voldoende glijmiddel te gebruiken en door de sonde zacht in te brengen. Zelfglijdende sondes kunnen helpen.

## Ik heb kleine hoeveelheden donkere urine

Je moet meer drinken. De ideale sondagehoeveelheid is 300 à 500 ml per sondage. Boven 600 ml bestaat het gevaar voor overrekking van de blaas. In het begin kan je de urine eens meten om een idee te krijgen of je genoeg drinkt en vaak genoeg sondeert.

## Ik heb een overvolle blaas (= globus)

In dit geval is de onderbuik opgezet en hard. Je moet je dringend sonderen en in het vervolg eventueel meer sonderen. Ga je een avond uit en drink je meer dan gewoonlijk, denk er dan aan om je iets vlugger te sonderen. Als je meer drinkt, produceer je meer urine. Bovendien werkt alcohol vochtafdrijvend.

## Ik heb last van 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 ontslag uit het ziekenhuis kan je steriele urinepotjes meekrijgen). Bij infectie drink je best wat meer en sondeer je je dan ook eens vaker, om de kiemen uit de blaas te spoelen.

## Urineverlies

Dit kan wijzen op een te grote hoeveelheid urine in de blaas (overloopblaas). Dan moet je sonderen. Urineverlies kan ook op een infectie wijzen. Als dat het geval is, drink je best wat meer.

Tot slot kan urineverlies tussen twee sondages door ook wijzen op een spastische blaas. Als je dit vermoeden hebt, contacteer je best je huisarts. Medicatie kan een oplossing bieden.

## 06. Praktische tips (na ontslag)

- ✓ Je kan een infectie het best voorkomen door hygiënisch te werk te gaan en door 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). Drink zeker nooit minder 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.
- ✓ Als je uitgaat, neem je best een kleine hoeveelheid sondes en eventueel niet-alcoholische reinigingsdoekjes 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 te laat toekomt.
- ✓ Het volstaat dat je de schaamstreek eenmaal per dag wast. Dit hoeft niet noodzakelijk te gebeuren met zeep. Veel water gebruiken is belangrijker.
- ✓ Voor het sonderen, was je telkens grondig je handen. Je hebt dus enkel een (zelfglijdende) sonde en een opvangreceptiënt nodig (als de toiletten niet toegankelijk zijn voor rolstoelen). Als het niet mogelijk is je handen te wassen, bv. in publieke toiletten, kan je vochtige hygiënische doekjes gebruiken. In publieke toiletten raak je de kraan en de deurklinken na het wassen best enkel met een papieren handdoekje aan. Of gebruik de hand waarmee je niet sondeert. Nog een andere oplossing is het gebruik van een pincet. Het belangrijkste om te onthouden is dat de je 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 je arts.
- ✓ Het is belangrijk een goede regelmaat in het sonderen te houden met een minimum frequentie van vier maal per dag.
- ✓ Zelfsondage hoeft seksueel verkeer niet in de weg te staan. Voor het vrijen kan je je best leeg sonderen om urineverlies tijdens het vrijen tegen te gaan.
- ✓ Een adequate vochtregeling moet ervoor zorgen dat nachtelijke sondage zoveel mogelijk overbodig is.
- ✓ Om infecties te voorkomen is het aan te raden om geen alcohol te drinken.

## 07. Financieel

De eerste aanvraag tot de terugbetaling van het sondagemateriaal moet gebeuren door de uroloog, neuroloog of revalidatiearts. De verlenging van de aanvraag kan gebeuren door de huisarts of de mutualiteit. Je moet met je aanvraag voor terugbetaling en je factuur naar de mutualiteit gaan. De terugbetaling gaat in vanaf de eerste dag die volgt op de maand van de aanvraag.

De verzekeringstegemoetkoming is vastgesteld op maximaal 2,7 euro per sonde, met een maximum van 5 sondes per dag (2017).

Betaalde facturen dien je in bij je verzekeringsinstelling. Op je factuur staan zeker het aantal sondes en het gebruikte materiaal vermeld. Je krijgt maar zoveel terug als vermeld op de factuur. Bij een arbeidsongeval dekt de verzekering meestal alle kosten. Meer uitleg hierover kan je krijgen van de verpleegkundige of de arts.

De sondes zijn te koop in de apotheek of in een Medishop.

## 08. Algemene informatie

Wil je graag meer informatie of advies over de sondes? Aarzel niet om aan de verpleegkundigen meer uitleg te vragen over alles wat voor jou niet duidelijk is.

Mochten er toch nog problemen of vragen zijn, dan kan je contact opnemen met het Revalidatiecentrum van het UZ Gent op het nummer 09 332 42 28.

Bij ontslag krijg je een voorschrift voor sondes, een aanvraagformulier voor terugbetaling (als je in aanmerking komt) en steriele potjes voor urinestalen mee.

# Vragen? Noteer ze hier

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Vragen? Noteer ze hier

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Revalidatiecentrum

Ingang 40, route 424

Tel. 09 332 42 28

---

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

## UZ Gent

Postadres

De Pintelaan 185

Toegang

C. Heymanslaan 10

B 9000 Gent

T: +32 (0)9 332 21 11

info@uzgent.be

www.uzgent.be

volg ons op 