



# Blaassondage bij vrouwen 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 natuurlijkere 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 plasmechanisme 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. Dit kan leiden tot nierbeschadiging. Bij dwarslaesie is deze controle verstoord.



1. Clitoris
2. Urethra
3. Vagina
4. Kleine schaamlippen
5. Grote schaamlippen



1. Schaambeen
2. Blaas
3. Baarmoeder
4. Darmen
5. Urethra

## 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.

Je moet minimaal vier keer per dag en op vaste tijdstippen sonderen (precieze aantal afhankelijk van voorschrift van de arts). Als je onvoldoende sondeert, kan de 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 urine-verlies 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 ontsmetten, maar thuis hoeft dit niet. In het ziekenhuis loop je immers meer risico op een infectie, omdat het een meer besmet milieu is.

Reinig de schaamstreek altijd zorgvuldig voor je gaat sonderen. Dit doe je door een goede dagelijkse hygiëne en door de schaamlippen te reinigen met behulp van deppers en fysiologische oplossing (NaCl 0.9%).

### Welk materiaal heb je nodig?

- ✓ Alcoholische oplossing als handontsmetting
- ✓ Deppers
- ✓ Reinigingsvloeistof: fysiologisch water (NaCl 0.9%)
- ✓ Urinaal, een urinezak of een ander opvangmiddel
- ✓ Eventueel glijmiddel bij gebruik van een droge sonde o.a. carbololie, Instillagel®, KY gel®, Endosgel®, glycerineolie, sesamolie,...
- ✓ Spiegel op voetstuk

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.
- ✓ Plaats je spiegel.
- ✓ Ontsmet je handen.

## Uitvoering

- ✓ Als je rechtshandig bent (linkshandigen doen alles omgekeerd), spreid je met de linkerhand de schaamlippen. Je plaatst duim en wijsvinger/middelvinger tussen de kleine schaamlippen en spreidt de schaamlippen goed, zodat de urethraopening vrijkomt. Reinig de buitenste en de binnenste schaamlippen en de opening van de urethra telkens met een nieuwe depper.
- ✓ Je neemt de sonde vast en brengt de sonde in. Een no-touch sonde neem je vast aan het hoesje dat hiervoor dient. Zo schuif je de sonde verder op in de urethra. Een droge sonde neem je enkel vast aan het uiteinde zodat ze zelf niet onsteriel wordt. Eventueel kan overgeschakeld worden op een korte sonde als dit nodig blijkt.
- ✓ Als de sonde per ongeluk in de vagina terechtkomt of je laat ze vallen, neem dan steeds een nieuwe sonde. Als de sonde gemakkelijk afglijdt naar de vagina kan je ze gemakkelijker inbrengen door een knik te geven in de sonde en een schepende beweging te maken.
- ✓ Als je enige weerstand voelt, is dat omdat de sonde tegen de sfincter botst. Wacht dan even en blijf gelijkmatig met de katheter op de sluitspier duwen zodat deze zich uiteindelijk ontspant. Breng de sonde dan verder in.
- ✓ Van zodra de urine begint te lopen, breng je de sonde nog iets dieper in om ervoor te zorgen dat ze niet wordt uitgerst door hoesten of spasmen.





- ✓ Als de urine stopt met lopen, trek je de sonde in korte bewegingen 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. Als je te hard op de onderbuik drukt, loop je het risico dat de urine terug naar de nieren stuwt. En oefen niet te veel druk uit op de onderbuik om stuwings van urine terug naar de nieren te voorkomen.
- ✓ 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. 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 schaamstreek af.
- ✓ Ruim je materiaal op en noteer de hoeveelheid urine op het observatieblad.

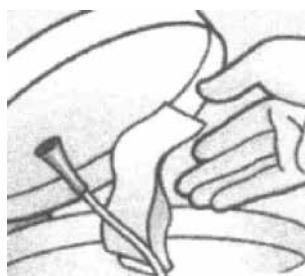
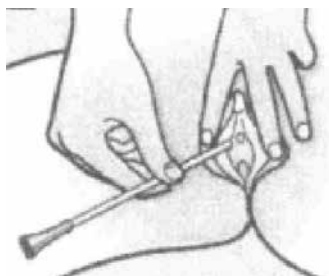
## Sondage in de rolstoel

### Vorbereiding

- ✓ Ontsmet je handen.
- ✓ Leg je materiaal klaar: deppers, reinigingsvloeistof, opvangmateriaal.
- ✓ Trek je onderkledij uit door naar links en rechts te kantelen in de rolstoel.
- ✓ Ga onderuit zitten in de rolstoel om de sondage te vergemakkelijken.
- ✓ Gebruik een incontinentiedoekje om op te gaan zitten om je kussen te beschermen.
- ✓ Spreid je benen door ze op een stoel of op een bed te leggen. Je ondervindt geleidelijk aan zelf wat het makkelijkst is voor jou.
- ✓ Plaats je spiegel.
- ✓ Ontsmet je handen nogmaals.

### Uitvoering

- ✓ Installeer je spiegel, zodat de genitale streek zichtbaar is.
- ✓ Volg dezelfde techniek als hierboven beschreven (sondage 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 herbegin. 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, 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 eens vaker, om de kiemen uit de blaas te spoelen.

## Urineverlies

Dit kan wijzen op een te grote hoeveelheid in de blaas (overloopblaas). Dan moet je sonderen. Urineverlies kan ook op een infectie wijzen. Bij een infectie moet je meer drinken om de blaas te spoelen. Urineverlies tussen twee sondages kan ook wijzen op een spastische blaas. Als je denkt dat je een spastische blaas zou kunnen hebben, contacteer dan 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 moet enkel een (zelfglijdende sonde) en eventueel een opvangrecipiënt meenemen. Je kan vochtige hygiënische doekjes gebruiken om je handen te reinigen als er geen stromend water is. Raak deurklinken en kranen na het handen wassen niet met de blote hand aan maar gebruik een papieren handdoekje of de hand waarmee je niet sondeert. Ook een pincet is een optie. Hou in elk geval altijd de hand schoon waarmee je sondeert.
- ✓ 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 daags.
- ✓ 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 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 altijd 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.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## **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 