



ZELFSONDAGE

BIJ VROUWEN

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Zelfsondage	5
03	Redenen voor zelfsondage	6
04	Voordelen van zelfsondage	6
05	Normale werking van de urinewegen	7
06	Sonderen	8
07	Eventuele moeilijkheden	9
08	Praktische tips	10
09	Terugbetaling	10
10	Plas- en sondagedagboek	11

01 INLEIDING

U hebt een probleem om uw blaas op de gewone, natuurlijke manier te ledigen. Daarom heeft uw arts u voorgesteld om uw blaas leeg te maken via zelfsondage.

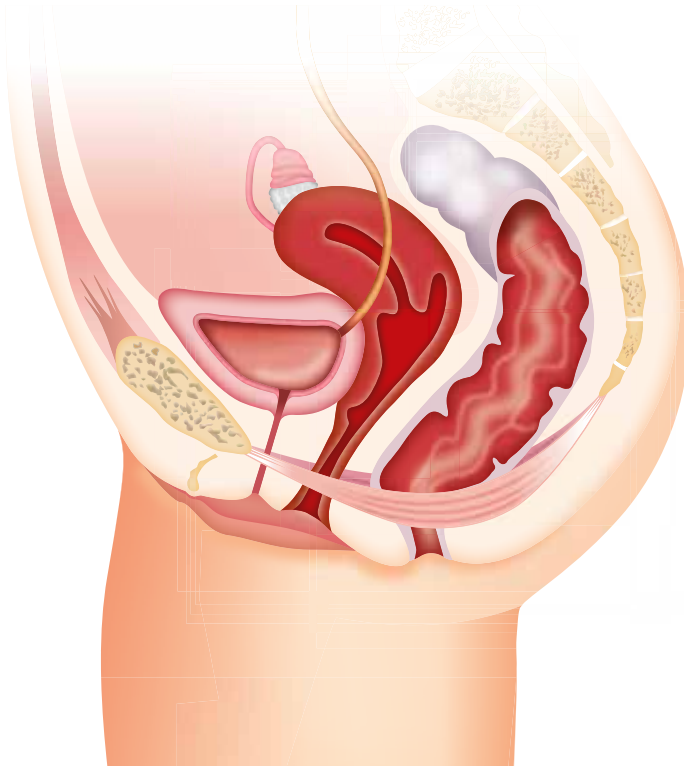
Er zijn duizenden mensen van alle leeftijden die hun blaas elke dag sonderen. Het zal u ook best lukken om deze techniek onder de knie te krijgen. In het begin vraagt zelfsondage wat tijd, want het is een handeling die oefening vraagt. Als u meer ervaring hebt, zal sonderen vlotter verlopen.

Deze brochure is een hulpmiddel en een geheugensteuntje. U kunt de informatie thuis nog eens rustig nalezen.

02 ZELFSONDAGE

Sondage is het leegmaken van de blaas via een hol buisje: de sonde of katheter. Als u dat zelf doet, spreken we van zelfsondage.

Dat betekent dat u op vaste tijdstippen een hol buisje in de blaas brengt via de plasbuis (urethra), voorbij de sluitspier (sfincter). Door de holle sonde stroomt de urine uit de blaas, waardoor de blaas leegloopt.



03 REDENEN VOOR ZELFSONDAGE

Er kunnen meerdere redenen zijn:

- ▲ U plast niet meer.
- ▲ U plast nog wel maar uw blaas loopt niet volledig leeg.
- ▲ U hebt een blaasvergroting of andere blaasoperatie gehad waardoor normaal plassen niet meer mogelijk is.

Wanneer er na het plassen resturine achterblijft in de blaas, is dit een voedingsbodem voor bacteriën. Die bacteriën kunnen een urineweginfectie veroorzaken. Infecties kunnen op hun beurt weer leiden tot nierstenen, nierinfecties en urineverlies. Door zelfsondage beschermt u dus ook uw nieren.

Door niet volledig leeg te plassen, kan er urine opstapelen in de blaas. De opstapelende urine doet de blaas uitrekken. De blaas te veel uitrekken zorgt voor schade aan de blaasspier. Door die schade zal u de blaas minder goed kunnen leegmaken.

04 VOORDELEN VAN ZELFSONDAGE

Misschien baart de zelfsondage u wat zorgen. Het is geweten dat patiënten die zichzelf sonderen minder snel en minder ernstige complicaties hebben dan patiënten met een verblijfsonde.

Bovendien zijn er heel wat voordelen aan zelfsondage:

- ▲ Meer bewegingsvrijheid
- ▲ Behoud van zelfstandigheid
- ▲ Controle over uw eigen lichaam
- ▲ Betere levenskwaliteit

Voor we uitleg geven over de uitvoering van zelfsondage, bespreken we de normale werking van de urinewegen.

05 NORMALE WERKING VAN DE URINEWEGEN

Urine wordt aangemaakt in de nieren. Via de urineleiders (ureters) druppelt de urine in de blaas. De blaas dient als opslagplaats. Het volume van een blaas is bij iedere persoon verschillend. Een doorsnee blaas heeft een volume van 400-600 ml.

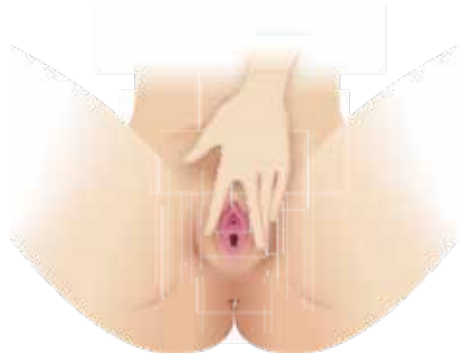
De blaas vult zich langzaam met urine. De wand van de blaas rekt uit en de sluitspier (sfincter) sluit de blaas af. Wanneer de blaas goed gevuld is, voelt u een drang om te plassen.

De hersenen geven via het ruggenmerg een signaal naar de sluitspier. De sluitspier ontspant en de spieren in de wand van de blaas trekken samen. Via de plasbuis (urethra) stroomt de urine naar buiten.

De plasbuis (urethra) bij de vrouw is ongeveer 4 cm lang. Het plasgaatje ligt tussen de clitoris en de vaginaopening.



Coloplast ©



Coloplast ©

06 SONDEREN

Vorbereiding

- ▲ U hoeft uw schaamstreek niet te ontsmetten. Eén keer per dag uw schaamstreek wassen is voldoende.
- ▲ Was uw handen met water en zeep en droog ze altijd af met een propere handdoek.
- ▲ Open het glijmiddel. Dat is niet van toepassing als u een zelfglijdende sonde gebruikt.
- ▲ Open de verpakking van de sonde.
- ▲ Kies de houding die u het gemakkelijkst vindt: zittend op het toilet, staand boven het toilet met licht gebogen benen of staand voor het toilet met één been op de toiletrand.

De zelfsondage uitvoeren

- ▲ Als u rechtshandig bent, spreidt u met de linkerhand de schaamlippen. U plaatst duim en wijsvinger (of wijs- en middelvinger) tussen de kleine schaamlippen en spreidt de schaamlippen goed, zodat uw plasgaatje vrijkomt. Hou de spreiding aan totdat de sonde is ingebracht. Linkshandigen doen alles omgekeerd.
- ▲ Neem de sonde uit de verpakking. Als u geen zelfglijdende sonde gebruikt, brengt u het glijmiddel aan op de sonde.
- ▲ Breng de sonde in. Tijdens het inbrengen van de sonde kunt u een nijpend gevoel of weerstand ondervinden ter hoogte van de sluitspier. Adem diep in en uit en breng de sonde verder in.
- ▲ Zodra de urine begint te lopen hoeft u de sonde niet verder te steken.
- ▲ Als de urine stopt met lopen, trek de sonde langzaam terug. Laat het restje urine dat achterblijft aflopen.
- ▲ Klem de sonde af door ze af te knikken of af te stoppen met uw vinger en trek de sonde volledig uit.

Frequentie

Als u niet volledig leeg kunt plassen, dan kan het volstaan om een of twee maal per dag te sonderen. Als u niet meer kunt plassen, sondeer dan minimaal vier maal per dag.

Hou u zeer goed aan het aantal voorgeschreven sondages. Sondeer zeker niet minder omdat de urine anders te lang in de blaas blijft en het risico op een urineweginfectie toeneemt. As u meer drinkt, bijvoorbeeld op een feestje, dan moet u ook meer sonderen. Minder drinken om minder te moeten sonderen verhoogt het risico op een urineweginfectie.

07 EVENTUELE MOEILIKHEDEN

'Het sonderen lukt mij niet.'

Als het sonderen minder goed lukt, forceer het dan niet. Wacht 10 - 15 minuten en probeer opnieuw.

'Er is bloed als ik sondeer.'

Wanneer u na het sonderen een druppeltje bloed opmerkt aan de sonde is dit geen reden tot paniek.

U hoeft niet te stoppen met sonderen.

Neem contact op met uw arts bij toenemend bloedverlies in uw urine.

'Ik heb kleine hoeveelheden donkere urine.'

U moet meer drinken. Drink 1,5-2 liter per dag, gelijkmatig verdeeld over de dag. Ga zeker nooit minder drinken om minder te moeten sonderen.

'Ik heb een overvolle blaas.'

In dat geval is de onderbuik opgezet en hard. U moet dringend sonderen en eventueel frequenter sonderen.

Gaat u een avondje uit waarbij u meer drinkt, denk er dan aan om ook iets vlugger te sonderen.

Als u meer drinkt, produceert u ook meer urine. Bovendien is alcohol vochtafdrijvend.

Een gemiddeld blaasvolume is 400-600 ml. Boven de 600 ml bestaat het risico voor overrekking van de blaas.

'Ik heb last van koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel of troebele en sterk ruikende urine.'

U hebt waarschijnlijk een urineweginfectie. Neem een urinestaal en bezorg het aan uw huisarts.

Bij infectie drinkt u best wat meer en sondeert u vaker, om de bacteriën uit de blaas te spoelen.

08 PRAKTISCHE TIPS

- ▲ Zorg voor voldoende sondes als u op stap gaat.
- ▲ Op reis neemt u best een voorraad sondes voor een week mee in de handbagage. Dat voorkomt problemen als uw bagage verloren gaat of later arriveert.
- ▲ Het volstaat dat u de schaamstreek eenmaal per dag wast. Als u voor het sonderen de schaamstreek toch wil ontsmetten, gebruik dan enkel ontsmetting op waterbasis. Gebruik nooit ontsmetting op basis van alcohol.
- ▲ Was uw handen voor het sonderen. Als dat niet lukt, bv. in publieke toiletten, dan kunt u vochtige doekjes meenemen om daarmee de handen te reinigen.
- ▲ Zelfsondage hoeft een normaal seksleven niet in de weg te staan. Voor het vrijen kunt u zich het best leegsonderen om zo urineverlies tijdens het vrijen tegen te gaan.
- ▲ Achteraan in de brochure vindt u een plasdagboek. Het kan interessant zijn om dit dagboek in te vullen ter voorbereiding van uw opvolgconsultatie bij de uroloog. Op die manier kan de uroloog uw plassen en sonderen opvolgen en zo nodig bijsturen.

09 TERUGBETALING

Onder bepaalde voorwaarden hebt u recht op terugbetaling van uw sondes.

Medisch attest

Om te kunnen genieten van terugbetaling moet de uroloog een medisch attest voor tegemoetkoming invullen en ondertekenen. Dat medisch attest bezorgt u vervolgens aan uw ziekenfonds.

Uw eerste medisch attest is geldig voor één jaar. De verlenging van uw medisch attest is voor een periode van één of vijf jaar, afhankelijk van de indicatie voor sondage.

Voorschrift

U krijgt ook een voorschrift voor uw sondes. Daarmee kunt u uw sondes verkrijgen bij uw apotheek. Het eerste voorschrift moet een uroloog schrijven, voor volgende voorschriften kunt u bij de huisarts terecht.

De terugbetaling van sondes gebeurt via derdebetalersregeling. U hoeft dus niets te betalen op voorhand. Uw behandelend arts of verpleegkundige kunnen u verder informeren over de terugbetaling.

10 PLAS- EN SONDAGEDAGBOEK

Vul dit dagboek drie dagen in. Noteer elke plas/sondage en alles wat u drinkt, zowel overdag als 's nachts. Schrijf ook op om hoe laat u opstaat en gaat slapen en meet de hoeveelheid ochtendplas die volgt op de nacht.

Drinken

Noteer welke drank u drinkt (bv. koffie, water, soep, alcohol, cola, frisdrank) en de hoeveelheid die u drinkt in ml.

Plas en sondage

Gebruik een bidet of maatbeker om te meten hoeveel milliliter u plast en/of sondeert.*

Urineverlies

Urineverlies kunt u op verschillende manieren meten.

Methode 1

Weeg het opvangmateriaal op een elektronische keukenweegschaal.

Gewicht nat verband - gewicht droog verband = urineverlies

Bv. Nat verband = 25 gram, droog verband = 10 gram, urineverlies = 15 gram

Als er geen urineverlies is, noteert u 0 gram.

Methode 2

Geef een score aan het urineverlies:

1 = een beetje urineverlies

2 = tamelijk veel urineverlies

3 = veel urineverlies

* Als u geen bidet hebt, plaats dan een lege plastic doos van 2,5 liter (bv. een doos van schepijs) in het toilet. De urine wordt opgevangen in de doos. Giet de urine nadien over in een maatbeker.

DAG 1		Hoe laat bent u deze ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur			
Datum: ____ / ____ / ____		Drinken	Plas	Sondage	Urineverlies
Tijdstip	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Hoeveelheid gesondeerd (ml)	Gewicht of score (1/2/3)	
6 uur					
7 uur					
8 uur					
9 uur					
10 uur					
11 uur					
12 uur					
13 uur					
14 uur					
15 uur					
16 uur					
17 uur					
18 uur					
19 uur					
20 uur					
21 uur					
22 uur					
23 uur					
24 uur					
1 uur					
2 uur					
3 uur					
4 uur					
5 uur					
6 uur					
7 uur					
8 uur					
9 uur					
Hoe laat bent u deze avond gaan slapen: _____ uur					
Hoe laat bent u de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur					
Wat was het volume van uw ochtendplas de volgende ochtend: _____ ml					

DAG 2		Hoe laat bent u deze ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur		
Datum: ____ / ____ / ____				
Tijdstip	Drinken	Plas	Sondage	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Hoeveelheid gesondeerd (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				
21 uur				
22 uur				
23 uur				
24 uur				
1 uur				
2 uur				
3 uur				
4 uur				
5 uur				
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				

Hoe laat bent u deze avond gaan slapen: _____ uur

Hoe laat bent u de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur

Wat was het volume van uw ochtendplas de volgende ochtend: _____ ml

DAG 3		Hoe laat bent u deze ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur		
Datum: ____ / ____ / ____				
Tijdstip	Drinken	Plas	Sondage	Urineverlies
	Aantal ml + soort drank	Hoeveelheid geplast (ml)	Hoeveelheid gesondeerd (ml)	Gewicht of score (1/2/3)
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
20 uur				
21 uur				
22 uur				
23 uur				
24 uur				
1 uur				
2 uur				
3 uur				
4 uur				
5 uur				
6 uur				
7 uur				
8 uur				
9 uur				
Hoe laat bent u deze avond gaan slapen: _____ uur				
Hoe laat bent u de volgende ochtend uit bed gestapt (met de bedoeling om de dag te beginnen): _____ uur				
Wat was het volume van uw ochtendplas de volgende ochtend: _____ ml				

Polikliniek Urologie

Ingang 71, route 710

T +32 (0)9 332 22 76

Verpleegafdeling Urologie

Ingang 50, route 615

T +32 (0)9 332 27 61

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, 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

Volg ons op

