



## Adviezen bij zelfkatheterisatie van de blaas

### Inleiding

U hebt zojuist van de verpleegkundige geleerd hoe u zichzelf kunt katheteriseren. De informatieboekjes die u mee hebt gekregen geven veel en duidelijke informatie.

### Hierbij volgen nog een aantal adviezen en richtlijnen ter aanvulling

- U moet altijd eerst zelf proberen te plassen, voor u zelfkatheterisatie toe past
- Zorg voor voldoende vochtinname (drinken) per dag, minimaal 1,5 tot 2 liter.
- Noteer tot de volgende afspraak de hoeveelheid urine, die er achter blijft. U moet dan de hoeveelheid urine die u katheteriseert opvangen in een maatbeker. Deze hoeveelheid noteert u per keer. U hoeft de urine niet op te sparen. Zo kan de verpleegkundige of de arts naar aanleiding van deze lijst, nieuwe afspraken met u maken.
- De arts heeft met u afgesproken hoe vaak u moet katheteriseren. Soms duurt het even voordat u weer kunt overleggen met de verpleegkundige of arts, bijvoorbeeld als er een weekend tussen zit, met feestdagen en/of de arts of verpleegkundige is afwezig. Het kan dan voorkomen dat de situatie verandert. Bijvoorbeeld omdat u zelf al weer zo goed plast dat er geen of heel weinig urine achter blijft.

### De volgende richtlijnen mag u dan aanhouden:

- Bij meer dan drie keer achter elkaar minder dan 100 ml residu (= hoeveelheid urine die achter blijft) gaat u over naar 1 keer daags katheteriseren. Blijft het residu dan ook minder dan 100 ml, ga dan door met 1 keer daags katheteriseren tot de volgende afspraak.
- Bij meer dan 200 ml residu (per keer) moet u 2 keer daags katheteriseren.
- Bij meer dan 300 ml residu (per keer) moet u 3 keer daags katheteriseren.
- Indien u helemaal niets zelf plast moet u 4 à 5 keer daags katheteriseren, dit is natuurlijk ook afhankelijk van de hoeveelheid die u drinkt

Als katheteriseren om één of andere reden niet meer lukt en u kunt ook niet zelf plassen neem dan contact op met de verpleegkundige of polikliniek Urologie. In de avonden, nachten en weekenden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

### Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de specialistisch verpleegkundige Urologie en Continentiezorg of bij afwezigheid met de polikliniek Urologie.

De verpleegkundige is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 8.30-16.30 uur op telefoonnummer 0543 54 46 92. De polikliniek Urologie is bereikbaar op werkdagen van 08.30 – 16.30 uur op telefoonnummer 0543 54 46 30.