

Zelfsondage bij de vrouw



www.urologischcentrum.be

Beste mevrouw

U heeft een probleem om uw blaas op de gewone, natuurlijke manier te ledigen. Daarom heeft uw arts u voorgesteld om uw blaas te ledigen door middel van intermitterende autosondage. Dit betekent dat u op vaste tijdstippen een hol plastic buisje (sonde of katheter), via de urinebuis, voorbij de sluitspier, in de blaas brengt. Door de holle sonde stroomt de urine uit de blaas, die op deze manier geledigd wordt. Dit moet met vaste tussenpozen gebeuren en geschiedt het gemakkelijkst volgens een vast dagschema.

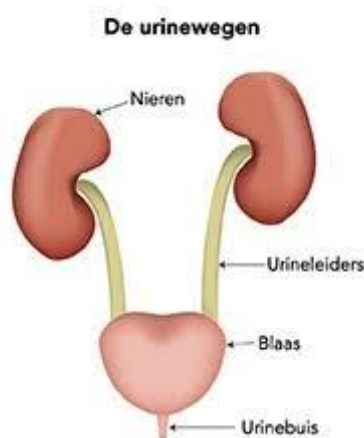
Alvorens de eigenlijke werkwijze uitvoerig te behandelen geven we u nog enige uitleg over de urinewegen en het functioneren ervan.

De urinewegen

De urinewegen bestaan uit twee nieren, twee urineleiders, de blaas, de sluitspier en de urinebuis.

De nieren verwijderen afvalstoffen uit ons lichaam, filteren het bloed en produceren urine, die via de urineleiders terechtkomt in de blaas. De blaas functioneert dus als reservoir. Tijdens het vullen zijn de spieren van de blaaswand in rust en is de blaasuitgang gesloten door de sluitspier (sfincter). Wanneer we moeten plassen, trekken de spieren in de blaaswand zich samen en opent de sluitspier zich. Dit plasmemechanisme staat onder controle van het ruggenmerg en de hersenen.

Mensen bij wie de blaas, de sluitspier en/of de verbinding met de hersenen niet goed werken, kunnen problemen met het plassen krijgen. Als de blaas te vol is kan de urine vanuit de blaas via de urineleiders terugstromen naar de nieren (reflux) en/of kunnen de nieren niet goed leeglopen. Dit kan leiden tot nierbeschadiging.



Waarom intermitterend sonderen?

Er zijn meerdere redenen:

- om te voorkomen dat de blaas overvol raakt, uitrekt en de blaasspier beschadigd wordt.
- tevens vermijdt u het risico dat de urine terugvloeit naar de nieren waarbij er nierbeschadiging zou kunnen ontstaan.
- om bij onvolledige blaaslediging de resterende urine (= residu) te verwijderen. In deze achtergebleven urine kunnen bacteriën groeien en infecties ontstaan. Infectie kan leiden tot stenen, nierschade en urineverlies.

U zal dus de nieren beschermen, minder last hebben van incontinentie, actiever en gezonder zijn en meer zelfvertrouwen hebben.

Uw arts en verpleegkundige zullen samen en in overleg met u een schema opstellen hoeveel maal u de blaas moet leeg sonderen. Zij zullen u ook vertellen welk materiaal u het best kunt gebruiken.

Eenmaal de techniek gekend, zal dit uw levenskwaliteit verbeteren en leiden tot een grotere mobiliteit en vrijheid.

Materiaal

- zelfglijdende sonde Charrière 14 (tenzij anders voorgeschreven)
- de sondes zijn enkel verkrijgbaar in de apotheek
- recipiënt om de urine in op te vangen (nierbekken, wc)
- zeep, washandje en handdoek
- eventueel spiegel in de leerfase

Vorbereiding

- handen wassen + intieme hygiëne
- alles binnen handbereik plaatsen
- verpakking van de sonde openen
- neem een gemakkelijke houding aan
- sondage uitvoeren

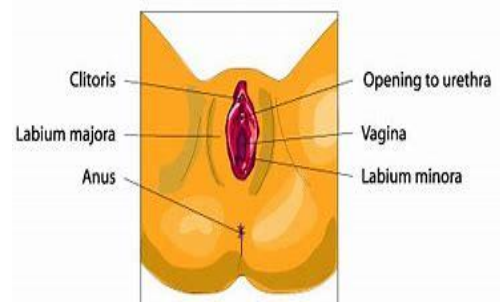
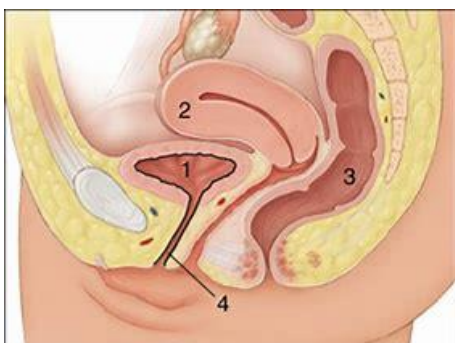
Techniek

Was vooraf de handen! Zorg vooraf voor een intieme hygiëne. Neem een gemakkelijke houding aan. Dit kan zittend op het toilet of staand over het toilet. U kan de houding kiezen die u het gemakkelijkst vindt. Indien geen toilet beschikbaar gebruikt u het opvangrecipiënt zodat de urine gemakkelijk en zonder morsen kan opgevangen worden. U houdt deze houding aan tot de sonde is ingebracht.

- Spreid de benen en plaats het recipiënt in het midden om de urine op te vangen (indien geen toilet beschikbaar is)
- Om de plasopening goed te zien kan men een spiegeltje bevestigen aan het been.
- Let op dat u niet in de vagina terecht komt (de plasopening bevindt zich juist boven de vagina).
- Met de linkerhand de schaamlippen goed spreiden door gebruik te maken van duim en wijsvinger (linkshandigen gebruiken de rechterhand).
- U houdt de spreiding aan tot de sonde is ingebracht.
- De sonde aan het aanzetstuk vastnemen en uit de verpakking halen zonder ergens tegen te stoten.
- De sonde voorzichtig inbrengen tot de urine afloopt, de urinebuis is bij de vrouw ongeveer 4cm lang.

Wanneer er geen urine meer afvloeit, de sonde een beetje terugtrekken om de resterende urine te laten afvloeien, vervolgens de sonde afklemmen of afstoppen met de vinger en langzaam verwijderen.

Door de sonde af te knikken voorkomt u dat de urine, die zich nog in de sonde bevindt, terugvloeit naar de blaas of op uw kledij terechtkomt.



Gouden tips

- Sondes zijn enkel verkrijgbaar in de apotheek!
- In het begin word best liggend gesondeerd maar de ideale plaats is een toilet met lavabo, die bereikbaar is van op het toilet.
- Om de plasopening beter te kunnen zien, kan de schaamstreek geschoren worden.
- Als u de sonde laat vallen, riskeer geen infectie maar neem een nieuwe sonde.
- Drink voldoende om infecties te vermijden. Drinken van veenbessensap kan bepaalde infecties voorkomen. **NOOIT MINDER DRINKEN OM MINDER TE MOETEN SONDEREN!** Gaat u een avondje uit en drinkt u een ietsje meer, sondeer dan iets vlugger. Bovendien is alcohol vochtafdrijvend!
- Voorkom overvulling van de blaas door tijdig te sonderen. Respecteer steeds het aantal sondages, opgegeven door de arts.
- Zelfsondage hoeft uw seksueel contact niet te beperken. Voor het vrijen, kan u zich het best leeg sonderen om zo urineverlies tijdens het vrijen tegen te gaan.
- Bij een uitstap of een reis neemt u best een voorraad sondes mee in de handbagage, dit voorkomt problemen indien de bagage verloren gaat. Plastiektzak en handdoek kunnen nuttig zijn om het materiaal op te leggen. Om de handen te reinigen kan u ook gebruik maken van vochtige doekjes.

Mogelijke complicaties

Sonderen lukt niet : Als het sonderen eens minder goed lukt, niets forceren, wacht beter 5 à 10 min en probeer opnieuw.

De sonde kan eventueel ook tegen de sluitspier stoten waardoor u een onaangenaam gevoel krijgt, wacht even en ga daarna in een vloeiende beweging verder.

Bloed bij het sonderen : Een druppeltje bloed bij het plaatsen of verwijderen van de sonde is geen bezwaar om verder te sonderen. Contacteer uw arts als zich dit vaak herhaalt of als er sprake is van klonters.

Urineverlies : Kan wijzen op een te grote hoeveelheid urine in de blaas met overloop als gevolg : dringend sonderen! Dit urineverlies kan echter ook te wijten zijn aan een infectie.

Opgezette verharde buik : Vermoeden van overvolle blaas. Dringend sonderen en in het vervolg meer sonderen!

Kleine hoeveelheden donkere urine : U moet meer drinken! De ideale hoeveelheid urineproductie per dag bedraagt ongeveer 2 liter.

Koorts, rillingen, pijn, branderig gevoel, troebele urine : U hebt waarschijnlijk een infectie, contacteer uw huisarts en neem een urinestaal mee.

Financiële tussenkomst

Het materiaal van de autosondage wordt onder bepaalde omstandigheden terugbetaald door de mutualiteit en dit vanaf de eerste dag die volgt op de officiële kennisgeving aan de adviserende geneesheer. De vereiste documenten kunnen worden bekomen bij de uroloog.

Tot slot

Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend arts. Bijzondere omstandigheden kunnen tot wijzigingen aanleiding geven. Dit zal altijd door uw specialist aan u kenbaar worden gemaakt. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze gerust stellen aan de uroloog of de expertverpleegkundige.



Diensthofd-uroloog

Dr. Jo Ampe

Urologen

Dr. Christophe Ghysel

Dr. Bart Kimpe

Dr. Harm Arentsen

Dr. Frederic Baekelandt

Dr. Pieter Uvin

Dr. Peter Van Oyen

Nurse Specialist

Dhr. Luc De Laere

Tel: 050 45 31 52

Expertverpleegkundigen

Mevr. Sophie Vantieghem

Tel: 050 45 28 41

Dhr. Thijs Develter

Tel: 050 45 97 88

Mevr. Veronique Viaene

Tel: 050 36 51 34

Mevr. Stephanie Lannoo

Tel: 050 36 51 39

Secretariaat Campus De Mouterie Damse Vaart Zuid 3 te 8310 Sint-Kruis

Tel: 050 37 22 33

Fax: 050 27 04 66

secretariaat@urologischcentrum.be

Secretariaat Campus AZ Sint-Jan AV

Tel: 050 45 25 30

Fax: 050 45 25 29

urologie@azsintjan.be

Secretariaat Campus AZ Sint-Lucas

Tel: 050 36 51 12

Fax: 050 36 51 23

secretariaat.urologie@stlucas.be