

Zelfsondage bij de man



**Jan Palfijn**  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS  
GENT



**Jan Palfijn**

Beste

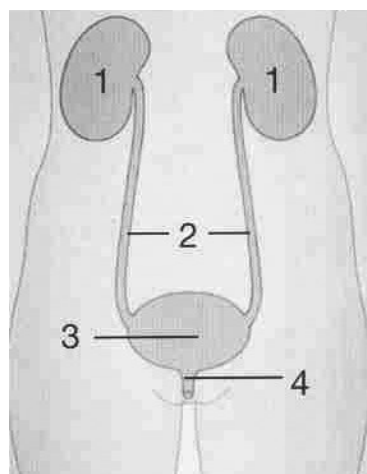
U heeft een probleem om uw blaas op de gewone, natuurlijke manier te ledigen. Daarom heeft uw arts u voorgesteld om uw blaas te ledigen door middel van intermitterende zelfsondage.

Zelfsondage betekent dat u op vaste tijdstippen een hol plastic buisje via de urinebuis, voorbij de sluitspier, in de blaas brengt. Door deze holle buis stroomt de urine uit de blaas in het toilet. Deze holle buis noemen we een sonde of katheter.

Dit moet met vaste tussenpozen gebeuren, volgens een vast dagschema.

In deze brochure vindt u meer informatie over zelfsondage.

## DE URINEWEGEN



- 1.nieren
- 2.urineleiders
- 3.blaas
- 4.urinebuis

De nieren filteren het bloed en verwijderen de afvalstoffen uit ons lichaam via de urine die ze produceren.

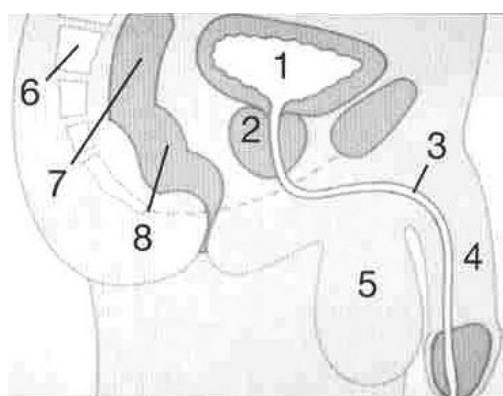
De urine komt in de blaas via de urineleiders.

De blaas verzamelt deze urine. De blaaswand rekt uit en de sluitspier sluit de blaas af.

Als we plassen dan trekken de spieren in de blaaswand samen en gaat de sluitspier open. Het zijn het ruggemerg en de hersenen die dit alles regelen.

Als de blaas, de sluitspier en/of de verbinding met de hersenen niet goed werken, kan je problemen krijgen bij het plassen. Als de blaas te vol loopt, kan er urine terugstromen naar de nieren. Dit kan leiden tot nierbeschadiging.

### DE ONDERSTE URINEWEGEN VAN DE MAN



1. blaas
2. prostaat
3. urethra
4. penis
5. scrotum
6. ruggemerg
7. dikke darm
8. anus

De mannelijke urethra of plasbuis is 15 tot 20 cm lang, heeft een S-vorm en mondt uit ter hoogte van de penis.

### DE TECHNIEK

In het ziekenhuis moet u de penis ontsmetten, maar thuis moet u dit niet. Dit moet zo omdat u in het ziekenhuis meer risico loopt op het krijgen van een infectie. Het ziekenhuis is een meer besmet milieu dan bij u thuis.

## De zelfsondage in het ziekenhuis

### *Het materiaal*

- Lavabo met zeep, handdoek en washandje;
- Tiemann sonde ch 12 of 14 of een lange Nelatonsonde ch 12 of 14 (dit is een PVC-sonde, de diameter van de sonde wordt aangegeven in een eenheid die charrière heet. Hoe kleiner de charrière, hoe dunner de sonde);
- 3 deppers, steriel verpakt;
- ontsmettingsstof: chloorhexidine 0,2% in waterige oplossing of carrel oplossing;
- alcoholische ontsmettingsstof voor de handen;
- glijmiddel: Hibitane®crème of Kygel. Het glijmiddel is nodig om beschadiging van de urinebuis te voorkomen;
- recipiënt om urine in op te vangen (urinaal, nierbekken, wc);
- steriele handschoenen voor verpleegkundige.

### *De voorbereiding*

Was uw handen met water en zeep en droog ze enkel af aan een propere handdoek. Bij gebrek aan een propere handdoek laat u ze beter drogen 'in de wind'.

Doe het pakje steriele deppers open en leg het in de verpakking op een proper oppervlak. Bevochtig de deppers met de waterige ontsmettingsstof.

Doe de verpakking van de sonde open en laat het glijmiddel erin glijden. Schuif de sonde over en weer, zodat er overal glijmiddel op de sonde is.

U kleedt zich uit zoveel als nodig.

U kan staand voor de lavabo of voor het toilet sonderen. U kan zitten op het toilet of op een stoel voor het toilet sonderen. Kies de houding die u het gemakkelijkst vindt.

#### *De techniek*

U ontsmet de handen met de alcoholische oplossing. Daarna houdt u de hand waarmee u de sonde plaatst proper.

Als u rechtshandig bent, houdt u met de linkerhand de penis vast en trekt de voorhuid naar achter. Met de rechterhand neemt u een eerste depper en ontsmet u één zijde van de eikel van de top van de penis naar de buik toe.

Vervolgens neemt u een tweede depper en ontsmet u de andere zijde van de eikel van de top van de penis naar de buik toe. Met de derde depper ontsmet u de plasopening.

U blijft de penis vasthouden met de linkerhand en met de rechterhand neemt u de sonde, die al met glijmiddel bedekt is, uit de verpakking. U schuift de sonde door uw hand tot u ze vast hebt tot op ongeveer 10 cm van de top. Let erop dat de sonde nergens tegen botst !

Breng met de linkerhand de penis naar de buik toe, zodat de urinebuis recht wordt getrokken.  
Met de rechterhand brengt u de sonde langzaam in met een vloeiende beweging. Dit geeft een nijpend gevoel.

Als u weerstand ondervindt bij het inbrengen van de sonde strekt u de penis nog meer naar voor en naar de buik toe en u wacht eventjes alvorens de sonde verder te steken.

De betere strekbeweging zorgt ervoor dat je makkelijker voorbij de prostaat kan en door even te wachten heeft de sluitspier de tijd om zich te ontspannen en open te gaan.

Van zodra de urine begint te lopen hoeft u de sonde niet verder te steken !

Richt vervolgens de penis naar omlaag en de urine begint te lopen. Als de urine stopt met lopen, trekt u de sonde een beetje terug. Resterende urine laat u nog aflopen.

U verwijdert de sonde langzaam in fazen en laat telkens de resterende urine aflopen. Als er helemaal niks meer komt, klemt u de sonde af door ze af te knikken of door ze af te stoppen met uw wijsvinger en verwijdert u de sonde volledig. Door de sonde af te knikken voorkomt u dat de urine, die zich in de sonde bevindt, tijdens het verwijderen van de sonde op uw kledij terecht komt. Zo voorkomt u ook terugvloei van urine en lucht in de blaas.

Droog de eikel af en breng de voorhuid terug naar voor. Controleer de urine op kleur, geur en helderheid. De gebruikte sonde en deppers gooit u in de vuilnisbak.

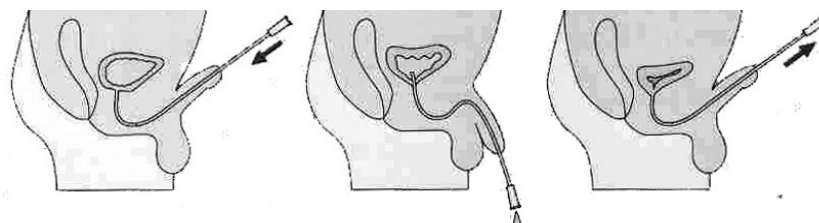
Linkshandigen moeten alles tegenovergesteld uitvoeren.

### De zelfsondage thuis

- Thuis hoeft u de handen en de schaamstreek niet te ontsmetten.
  - Het volstaat dat u de schaamstreek 's morgens één maal per dag wast. Dit hoeft niet noodzakelijk met zeep. Veel water is belangrijker.  
Veelvuldig wassen, voor elke sondage, verwijdert de natuurlijke bacteriële flora die ons beschermt tegen infecties.
  - Telkens voor het sonderen wast u grondig de handen.
- U moet dus enkel beschikken over uw sonde en een glijmiddel.

*Als het wassen van de handen niet gaat, bvb. in publieke toiletten, dan kan u vochtige hygiënische doekjes meenemen om daarmee de handen te reinigen.*

*Na het wassen van de handen in publieke toiletten kan men de kraan en de deur best manipuleren met een papieren handdoekje dat je eventueel zelf meeneemt.*



## FINANCIËLE INFORMATIE

De aankoop van sondagemateriaal is niet duurder dan de aankoop van incontinentieverbanden, integendeel.

De eerste aanvraag tot het opstarten van de intermittente sondage moet gebeuren door de uroloog, op een daarvoor bestemd formulier.

De verlenging van de aanvraag kan gebeuren door de huisarts of mutualiteit.

Met de aanvraag voor terugbetaling en de factuur gaat u naar uw mutualiteit.

De terugbetaling gaat in vanaf de eerste dag van de maand die volgt op de maand van de aanvraag.

De patiënt heeft recht op een terugbetaling van 3 euro per dag, 90 euro per maand. U krijgt maar zoveel terug als u facturen indient.

De sonden worden terugbetaald, de ontsmettingsstof en de deppers niet.

## MOGELIJKE COMPLICATIES

- *Het sonderen lukt niet.*

Als het sonderen eens minder goed lukt, forceer het dan niet, maar wacht 15 à 30 minuten en herbegin, misschien ben je te gespannen, probeer je gedachten te verzetten. Probeer te ontspannen door bijvoorbeeld een warm bad of een douche te nemen.

- *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 er is sprake van uitgesproken bloedverlies met klonters, contacteer uw uroloog. Men kan dit voorkomen door voldoende glijmiddel te gebruiken en door de sonde zacht in te brengen.

- *Kleine hoeveelheden donkere urine.*

U moet meer drinken. De ideale sondagehoeveelheid is 300 à 400 ml per sondage. Boven 600 ml bestaat het gevaar voor overrekking van de blaas. In het begin kan men de urine meten om een idee te krijgen of men genoeg drinkt en vaak genoeg sondeert.

- *Overvolle blaas.*

In dit geval is de onderbuik opgezet en verhard. U moet zich dringend sonderen en eventueel in het vervolg meer sonderen. Gaat u een avondje uit waarbij u meer drinkt, denk er dan aan om u ook iets vlugger te sonderen. Als u meer drinkt, produceert u ook meer urine.

- *Koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel, troebele en sterk ruikende urine.*

U heeft een infectie. Neem een urinestaal en bezorg het aan uw huisarts. Bij infectie drinkt u best wat meer en sondeert u dan ook vaker om de kiemen uit de blaas te spoelen. U kan een infectie het best voorkomen door hygiënisch te werk te gaan en door voldoende te drinken. Drink 1,5 liter per dag en dit gelijkmatig verdeeld over de dag. Ga zeker nooit minder drinken om minder te 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 rest achterblijft.

- *Zelfsondage hoeft seksueel verkeer niet in de weg te staan.*

De sonde die continu ter plaatse blijft, maakt vrijen onmogelijk. De zelfsondage staat vrijen niet in de weg. U kan zich best leeg sonderen voor het vrijen.

#### **Gouden tips**

- Gebruik nooit een sonde die er ruw, stug, versleten, verkleurd of beschadigd uitziet;
- houdt u aan het aantal sondages zoals door de arts voorgeschreven;
- let op uw vochtinname: 1,5 liter per 24 uur of meer;
- ga nooit minder drinken om minder te sonderen;
- houdt u aan de afspraken voor controle, urine-onderzoek en verdere begeleiding;
- neem maandelijks een staal urine voor kweek, dit kan via de huisarts;
- vertel uw arts altijd welke medicatie u gebruikt.

VOOR MEER UITLEG, VRAGEN, PROBLEMEN,  
KAN U STEEDS TERECHT OP DE POLIKLINIEK.  
ONS NUMMER 09 224 85 67

**AZ Jan Palfijn Gent AV**

Site Watersportbaan  
H. Dunantlaan 5  
9000 Gent  
09 224 71 11

Site Fabiolalaan  
K. Fabiolalaan 57  
9000 Gent  
09 240 98 11

[www.janpalfijn.be](http://www.janpalfijn.be)

**zorg op mensenmaat**



**Jan Palfijn**  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS  
GENT