

Zelfsondage bij de vrouw



**Jan Palfijn**  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS  
GENT



**Jan Palfijn**

Beste

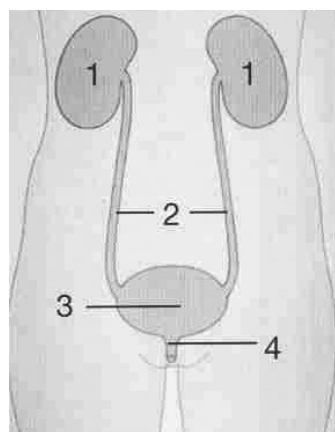
U heeft een probleem om uw blaas op de gewone, natuurlijke manier te ledigen. Daarom heeft uw arts u voorgesteld om uw blaas te ledigen door middel van intermitterende zelfsondage.

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.

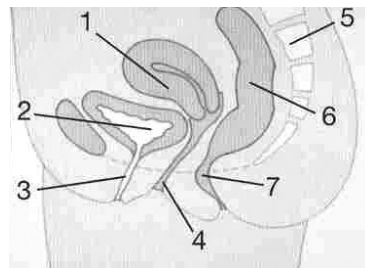
De urine komt in de blaas via de urineleiders.

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.

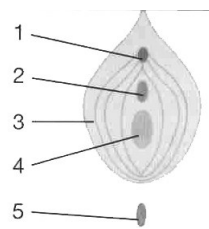
Als de blaas, de sluitspier en/of de verbinding met de hersenen niet goed werken, kan je problemen krijgen bij het plassen. Als de blaas te vol loopt, kan er urine terugstromen naar de nieren. Dit kan leiden tot nierbeschadiging.

## DE ONDERSTE URINEWEGEN VAN DE VROUW



- 1.baarmoeder
- 2.blaas
- 3.urinebuis
- 4.vagina
- 5.ruggemerg
- 6.dikke darm
- 7.anus

- 1.clitoris
- 2.plasopening
- 3.schaamlippen
- 4.opening van de schede
- 5.anus



De vrouwelijke urethra is recht en gemiddeld 4 cm lang. De plasopening ligt tussen de vagina en de clitoris.

## DE TECHNIEK

In het ziekenhuis moet u de vulva 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 af aan een prope-  
re 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.

We leren u eerst sonderen op bed opdat u d.m.v. een spiegel beter uw plasgaatje zou zien.

Daarna leren we u sonderen boven het toilet. U kan gaan zitten op het toilet. U kan met gespreide, licht  
gebogen benen gaan staan boven het toilet, met het gezicht al dan niet naar de spoelbak.

U kan voor het toilet gaan staan met één been op de toiletrand. Kies de houding die u het gemakkelijkst  
vindt.



#### **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.

Een extra wasbeurt kan nodig zijn wanneer u uw menstruatie of veel vaginaal verlies heeft. Voor buitenshuis gebruikt men dan best een tampon i.p.v. een maandverband en voorzie u van hygiënische doekjes.

- 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.

- *Het sonderen lukt niet.*

## MOGELIJKE COMPLICATIES

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 eendouche 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