Sint-Dimpna
Ziekenhuis Geel

PATIËNTENBROCHURE

Zelfsondage bij de vrouw

Inhoudstafel

De urinewegen	**4**
Waarom intermittente autosondage ?	**4**
Frequentie	**5**
Materiaal	**5**
Aanleren van de techniek	**5**
Gouden tips	**7**
Mogelijke complicaties	**7**
Ontslag uit het ziekenhuis	**8**
Financiële regeling	**8**
Veenbessen of –derivaten	**9**
Verhinderd	**9**
Uw persoonlijke aantekeningen	**10**

Inlichtingen en afspraken: secretariaat urologie
Sint-Dimpna Ziekenhuis ✆ 014/57.70.21
J.B. Stessensstraat 2 - 2440 GEEL

Voor dringende zorgen : spoedgevallen
Sint-Dimpna Ziekenhuis ✆ 014/57.70.00
J.B. Stessensstraat 2 - 2440 GEEL

Geachte Mevrouw,

U hebt problemen om uw blaas op de natuurlijke manier volledig te ledigen. Daarom heeft uw uroloog u de raad gegeven om intermittente autosondage aan te leren. Dit betekent dat u op vaste tijdstippen een sonde (= katheter), via de plasbuis in de blaas brengt. De urine stroomt doorheen de sonde uit de blaas, die op deze manier wordt geledigd. Dit is een veilige en efficiënte manier om uw blaas te ledigen.
In deze brochure wordt de procedure aan u duidelijk gemaakt. Om deze techniek goed te laten verlopen, is uw medewerking nodig. Volg daarom de raadgevingen van de uroloog op en lees deze informatie goed door. Bijzondere omstandigheden kunnen tot wijzigingen aanleiding geven. Dit zal de uroloog altijd met u bespreken.
Heeft u na het lezen van deze brochure nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om ze met de artsen of verpleegkundigen of andere medewerkers van de dienst Urologie te bespreken.

Het medisch en verpleegkundig team van de dienst Urologie wenst u een zo aangenaam mogelijk verblijf in het ziekenhuis.

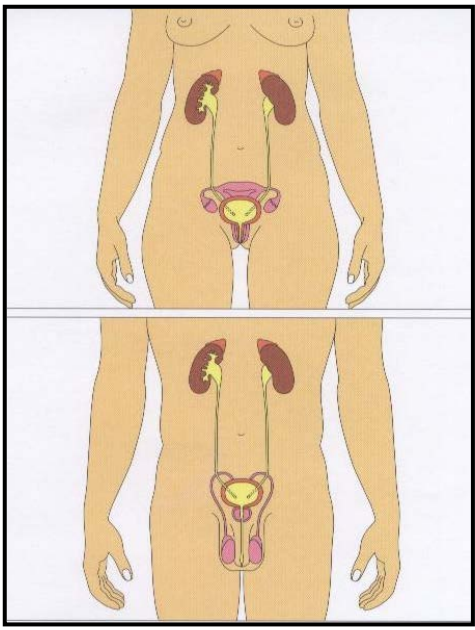
Dr. F. Deroo	Uroloog – Diensthoofd Urologie
Dr. W. Gelders	Uroloog
Dr. Ph. den Hollander	Uroloog

De urinewegen

Het overtollige voedsel en vocht in ons lichaam wordt verwijderd in de vorm van stoelgang en urine. De organen die een belangrijke rol spelen bij de urinevorming, zullen achtereenvolgens in het kort worden besproken.

De nieren

De nieren zijn twee boonvormige organen, gelegen aan weerszijden van de wervelkolom. Ze zorgen ervoor dat schadelijke afvalstoffen uit het bloed verwijderd worden en dat overtollig water en zouten uit het lichaam verdwijnen. Die afvalstoffen en het overtollige water vormen samen de urine.

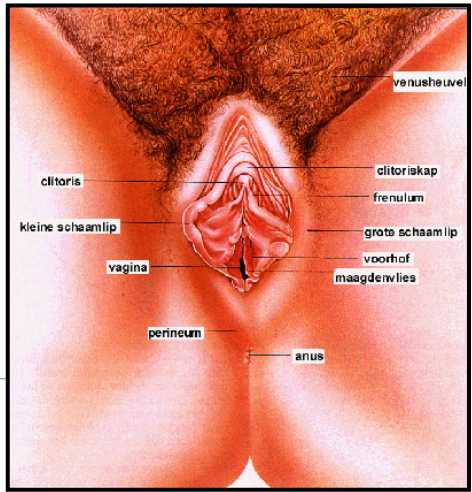


De urineleiders (ureters)

Vanuit de nierbekkens gaat de urine, via twee fijne buisjes, namelijk de urineleiders of ureters, naar de blaas.

De blaas

De blaas werkt als een reservoir voor de urine. In lege toestand is de blaas een afgeplat orgaan; in sterk gevulde toestand kan de blaas tot aan de navel reiken. Zodra de blaas gevuld is, krijgt



men een signaal vanuit de hersenen om te plassen. Bij het plassen gaat de sluitspier open en trekken de spieren van de blaaswand samen. Zo wordt de urine uit de blaas verwijderd.

De urinebuis (urethra)

De urinebuis of urethra bij de vrouw is recht en gemiddeld vier cm lang. Ze brengt de urine van de blaas naar buiten. De plasopening ligt tussen de vagina en de clitoris.

Waarom intermittente autosondage ?

Indien er gedurende langere tijd urine in de blaas achterblijft (residu) kunnen bacteriën groeien in deze achtergebleven urine en infecties kunnen ontstaan. Infectie kan leiden tot steenvorming, nierbeschadiging en urineverlies (incontinentie).

De blaas kan ook overvol raken en uitgerekt worden; zo kan de blaasspier beschadigd worden. Autosondage is een veilige en doeltreffende methode om uw blaas te ledigen en bovenvermelde problemen te voorkomen.

Uw arts en de verpleegkundigen zullen samen met u een schema opstellen voor het katheteriseren (sonderen) van uw blaas. Zij zullen u ook vertellen welk materiaal u het best kunt gebruiken. Door veelvuldig te oefenen met de verpleegkundige zult u de techniek van de autosondage leren. Wanneer u start met autosondage zult u aanvankelijk wat druk en ongemak ondervinden. Als u éénmaal vertrouwd bent met deze tamelijk eenvoudige techniek, zullen deze

ongemakken volledig verdwijnen. U zult in staat zijn om op enkele minuten tijd uw blaas perfect te ledigen.

Bedenk dat duizenden mensen van alle leeftijden elke dag zichzelf sonderen. Het zal u ook best lukken om deze techniek onder de knie te krijgen.

Frequentie

Afhankelijk van de dagelijkse activiteiten (drinken, transpireren, sporten,…) en de capaciteit van de blaas (kleine of grote spier) wordt er gesondeerd. Meestal is dit zeker vier keer per dag, namelijk 's morgens, 's middags, 's avonds en vóór het slapengaan.

Materiaal

SONDE

In overleg met de geneesheer wordt de juiste katheterkeuze bepaald. Er bestaan katheters in PVC, silicone, polyurethaan, met of zonder glijmiddel.

De meest voorkomende katheters zijn:

- vrouwensonde Charrière 12, 14 of 16
- zelfglijdende vrouwensonde Charrière 12, 14 of 16 (Easycath®)
- te verkrijgen bij bandagisten, apothekers,…

GLIJMIDDEL

- KY-gel®
- Instillagel®

- Xylocaïne® gel
- Silicone-gel spray
- te verkrijgen op doktersvoorschrift bij apothekers

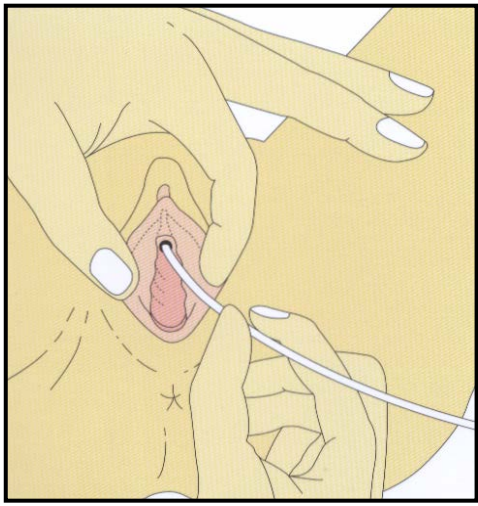
Aanleren van de techniek

De verpleegkundige geeft u, bij uw opname, de brochure over zelfsondage. U heeft rustig de tijd om deze brochure door te nemen.
De eerstvolgende keer dat er gesondeerd moet worden, doet de verpleegkundige de sondage zelf en geeft hierbij de nodige uitleg in verstaanbare taal. Het gebruikte materiaal wordt getoond en er wordt vertelt welke de aandachtspunten zijn, bijvoorbeeld handhygiëne en steriliteit.
De volgende sondagebeurt gebeurt dan door u zelf. U moet zelf uitleg geven over wat u gaat doen. Zo kan de verpleegkundige controleren of u alles goed begrepen heeft. De verpleegkun dige begeleidt u bij uw eerste autosondage.

MATERIAAL

- vrouwensonde Ch. 14 of 16 (wegwerpbaar)
- tube glijmiddel (Instillagel® – KY-gel®)
- zeep, water, handdoek en washandje
- recipiënt om urine op te vangen (maatbeker, urinaal, toilet, urineopvangzak)
- evt. alcoholische oplossing (ontsmetting van de handen)
- evt. spiegel in de leerfase

VOORBEREIDING

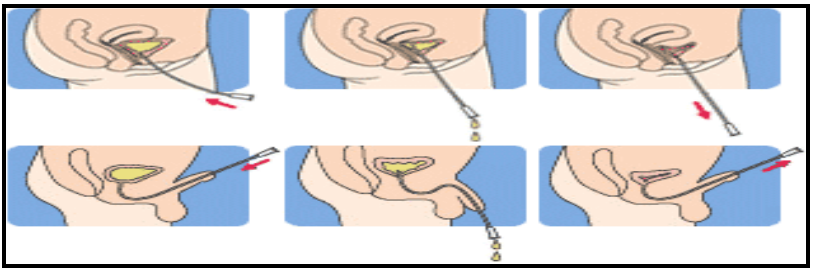


- alle materiaal binnen handbereik plaatsen
- glijmiddel openen
- verpakking van de sonde openen
- uitkleden zoveel als nodig
- handen goed wassen met water en zeep (of handen ontsmetten met alcoholische oplossing)
- uitvoeren van intiem toilet (goed wassen van de meatus van boven naar beneden)
- een gemakkelijke houding aannemen (zittend op het toilet of op een stoel vóór het toilet, staand voor het toilet, liggend op een bed,…)
- benen spreiden en opvangrecipiënt plaatsen
- spiegel plaatsen zodat de plasopening zichtbaar is

TECHNIEK

- sonde uit de geopende verpakking nemen
- met de rechterhand de sonde vastnemen juist onder het gekleurde uiteinde van de sonde
- glijmiddel aanbrengen aan de top van de sonde
- met de linkerhand de schaamlippen spreiden tot de plasopening goed zichtbaar is in de spiegel

- de wijsvinger van de linkerhand kan u als oriëntatiepunt plaatsen ter hoogte van de vagina – de plasbuis bevindt zich boven de vagina
- met de rechterhand de sonde langzaam inbrengen tot in de blaas (ongeveer 5 cm). Het is mogelijk dat u een onaangenaam gevoel krijgt, wanneer de sonde tegen de sluitspier stoot. Wacht even, adem diep in en uit en breng daarna de sonde tot in de blaas.
- zodra de urine begint te lopen, de sonde niet meer verder inbrengen
- wanneer de urine stopt met aflopen, de sonde langzaam iets dieper inbrengen en even wachten als er urine afloopt
- wanneer de urine niet meer afloopt, even op de blaas duwen en de sonde langzaam terug trekken; telkens er urine uit de sonde loopt, even wachten
- als de sonde bijna volledig teruggetrokken is, de sonde afknikken om terugvloei van urine te voorkomen
- de schaamstreek reinigen en de handen wassen
- de sonde en verpakking worden weggegooid



Gouden tips

- Gebruik voor elke sondage een nieuwe sonde !
- Wanneer u per vergissing in de vagina komt, kunt u de katheter niet dadelijk opnieuw gebruiken. Eerst de sonde afspoelen onder stromend water en glijmiddel aanbrengen alvorens een nieuwe poging te ondernemen.
- Gebruik nooit een sonde die er ruw, stug, verkleurd of beschadigd uitziet.
- Houd u aan het aantal sondages zoals door de uroloog is voorgeschreven.
- Let op uw vochtinname, minstens 2 liter per 24 uur.
- Ga nooit minder drinken om minder te moeten sonderen.
- Vertel uw arts altijd welke geneesmiddelen u gebruikt.
- De meest ideale plaats om te sonderen is een toilet met lavabo die bereikbaar is vanuit zithouding of rechtopstaand aan het toilet. Het is ook heel handig als u in het toilet een klein aanrecht voorziet om het nodige materiaal klaar te leggen.
- Houd u aan de afspraken voor controle, urineonderzoek en verdere begeleiding.
- Neem maandelijks een staal urine voor kweek. Dit kan via uw huisarts.
- Intermittente zelfsondage hoeft seksueel verkeer niet in de weg te staan. Seksuele problemen kunt u steeds met uw arts bespreken.
- Er zijn op de markt ook sondes die vooraf met een glijmiddel behandeld werden, zodat u deze enkel hoeft te bevochtigen.

Deze sondes zijn aanzienlijk duurder, maar kunnen toch een elegante oplossing zijn voor het sonderen buitenshuis. U krijgt van uw uroloog hierover meer uitleg als u dit wenst.

Mogelijke complicaties

- Sonderen lukt niet

  Als het sonderen minder goed lukt, niets forceren. Wacht 15 à 30 minuten en begin opnieuw.
- Bloed bij het sonderen

  Een druppel bloed bij het plaatsen of verwijderen van de sonde is geen bezwaar om verder te sonderen. Als dit zich frequent voordoet of wanneer er sprake is van veel bloedverlies, contacteer dan uw huisarts of uroloog.
- Kleine hoeveelheden donkere urine

  Meer drinken !!!

  De ideale hoeveelheid urine per sondagebeurt is 300 à 500 ml. Boven de 600 ml is er gevaar voor overrekking van de blaas.
- Overvolle blaas

  De onderbuik is in dat geval verhard en opgezet. Dringend sonderen en eventueel in de toekomst frequenter sonderen. Als u meer drinkt, moet u eraan denken om vaker te sonderen. De urineproductie is immers rechtstreeks afhankelijk van de vochtinname.

- Urineverlies

  Dit kan wijzen op een te grote hoeveelheid urine in de blaas, waardoor deze gaat overlopen. In dat geval moet u frequenter sonderen.

  Het verliezen van urine kan ook gebeuren ten gevolge van een infectie. In dat geval contacteert u best uw huisarts of uroloog.

  Koorts, rillingen, pijn in de blaas, branderig gevoel, troebele of sterk ruikende urine kunnen andere symptomen zijn van een urineweginfectie. U kan best een urinestaal afnemen en contact opnemen met uw huisarts of uroloog.

Ontslag uit het ziekenhuis

Als u de techniek van autosondage onder de knie hebt, mag u naar huis.

Ga na of u, bij uw ontslag uit het ziekenhuis, over de volgende informatie beschikt:

- kaartje met afspraak voor de controle raadpleging;
- voorschriften voor het nodige materiaal;
- eventueel andere voorschriften of attesten;
- eventueel papieren voor de hospitalisatieverzekering.

De brief bestemd voor de huisarts wordt door de arts opgestuurd.

Financiële regeling

De eerste aanvraag tot het opstarten van 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 vier sondes per dag. U krijgt maar zoveel terug als u facturen indient.

De sondes worden terugbetaald, de ontsmettingsstof en kompressen niet.

Veenbessensap of -derivaten

Voor de preventieve werking van veenbessensap of –derivaten heeft men geen wetenschappelijke verklaring, maar wél bewijzen. Maar ook hier geldt dat dit sap in elk geval een aangename afwisseling voor andere dranken kan vormen.

Regelmatig sap van veenbessen drinken vermindert de kans op herhaalde urineweginfecties,aldus het resultaat van een onderzoek dat in Finland werd uitgevoerd en gedurende 1 jaar liep. Een groep van 150 vrouwen met urineweginfecties (UWI) werkten hieraan mee. Een eerst groep kreeg dagelijks 50 ml veenbesconcentraat,een tweede groep dagelijks 100 ml lactobaccillus-drankje (Yacult®, Actimel®) en een derde groep kreeg niets.

Na 6 maanden was de kans op herinfectie gereduceerd tot meer dan de helft in de cranberrygroep (veenbes),in de lactobacillusgroep daarentegen had het geen effect.
Het is dus aanbevolen om regelmatig veenbessap te drinken of een veenbessenderivaat in te nemen indien u gevoelig bent aan urineweginfecties. Het is gemakkelijk te verkrijgen en is een goed alternatief voor antibiotica en medicatie.

Verhinderd

Als u verhinderd bent voor de afspraak voor het aanleren van autosondage, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk melden aan uw arts. Er kan dan iemand anders in uw plaats komen. Bovendien kunt u meteen een nieuwe afspraak maken.

Het medisch en verpleegkundig team wenst u een spoedig herstel !!!

Indien u nog vragen heeft, kan u steeds contact opnemen met:
Raadpleging Urologie tel. 014/57.70.21

Dr. F. Deroo	Uroloog – Diensthoofd Urologie
Dr. W. Gelders	Uroloog
Dr. Ph. den Hollander	Uroloog

Uw persoonlijke aantekeningen: