Infobrochure

Zelfsondage bij vrouwen

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

51.111N - 19062024 - Diensthoofd Urologie

Zelfsondage bij vrouwen

Je arts heeft voorgesteld om je blaas te ledigen via zelfsondage omdat je je blaas niet op de natuurlijke manier kan ledigen.

Er zijn veel mensen die zich dagelijks moeten sonderen. Zelfsondage is een techniek die enige oefening vraagt en in het begin kan dat wat tijd kosten. Maar naarmate je meer ervaren wordt, zal je merken dat het ongeveer evenveel tijd inneemt om te sonderen als wanneer je normaal naar het toilet gaat.

In deze brochure wordt uitgelegd wat zelfsondage is en hoe je dat toepast in het dagelijkse leven.

GEGEVENS PATIËNT:

Patiëntenklever

GEGEVENS THUISVERPLEGING:

Naam + Voornaam:

.....

Telefoonnummer:

.....

E-mailadres:

.....

Wat is sondage?

Sondage is het leegmaken van de blaas via een hol buisje die we een sonde of katheter noemen. Bij zelfsondage voer je deze techniek dus zelf uit op vaste tijdstippen.

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom de arts zelfsondage voorstelt:

- Je plast niet meer.
- Je plast wel nog maar de blaas is niet volledig leeg nadien.
- Je hebt een blaasoperatie gehad waardoor normaal plassen niet meer mogelijk is.

Wanneer je de blaas niet volledig leegplast, kan dat leiden tot schade aan de blaas of nieren:

- De urine die achterblijft in de blaas is een voedingsbodem voor bacteriën. Die bacteriën kunnen een urineweginfectie veroorzaken die kan leiden tot nierstenen, nierinfecties of urineverlies.
- De achtergebleven urine stapelt zich op in de blaas waardoor de blaas geleidelijk aan uitrekt. Daardoor ontstaat schade aan de blaasspier, waardoor je minder goed de blaas kan leegmaken.

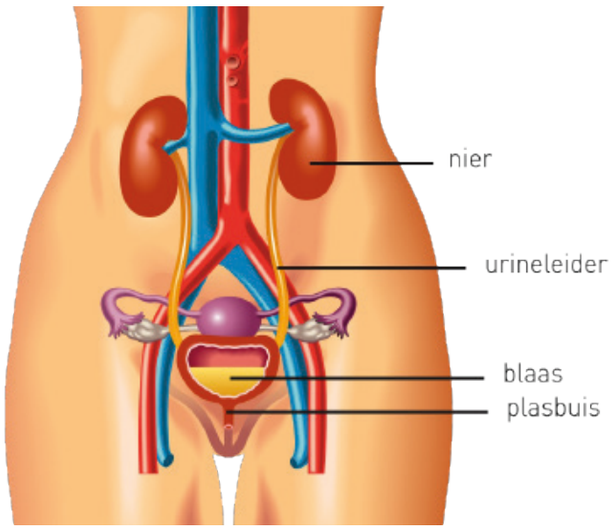
Zelfsondage heeft heel wat voordelen:

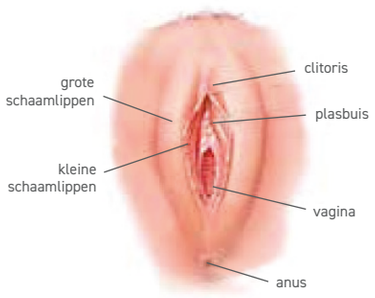
- Controle over je plasgedrag, waardoor je meer bewegingsvrijheid krijgt.
- Behoud van je zelfstandigheid en een betere levenskwaliteit.
- Een betere lediging van je blaas, waardoor er geen resturine achterblijft.
- Minder kans op een verhoogde druk op je blaas, waardoor je een goede nierfunctie behoudt.
- Minder kans op een urineweginfectie door de resterende urine.
- Een normale seksualiteit, wat moeilijker is bij een verblijfkatheter.

Normale werking van de urinewegen

Urine wordt aangemaakt in de nieren en gaat via de urineleiders of ureters naar de blaas. De blaas dient als opslagplaats. Het volume van de blaas is bij iedereen verschillend. Gemiddeld heeft de blaas een capaciteit tussen 400 en 600 ml.

Een lege blaas is te vergelijken met een platte, lege ballon. Stilaan vult de blaas zich met urine en ziet eruit als een ronde ballon. Wanneer de blaas goed gevuld is, voel je de drang om te urineren. De hersenen geven dan een signaal aan de sluitspier om zich te ontspannen en tegelijkertijd trekt de blaasspier samen, zodat de blaas zich ledigt. Via de plasbuis of urethra stroomt de urine naar buiten. De plasbuis bij de vrouw is ongeveer 4 cm lang.





Sonderen

1. Was vooraf steeds grondig je handen met water en zeep.
2. Verzamel het materiaal.
3. Goede hygiënische zorg is heel belangrijk. Was minimaal een keer per dag de intieme streek met water (zonder zeep) en liefst ook na de stoelgang. Als alternatief kunnen ook vochtige doekjes (ongeparfumeerd en zonder alcohol) gebruikt worden, bv. bij urine- of slijmverlies en verlies van stoelgang of diarree.
4. Open de verpakking van de sonde.
5. Neem een comfortabele houding aan (zittend op toilet, staand boven het toilet met de benen lichtjes gebogen of staand voor het toilet met een been op de toiletrand).
6. Als je rechtshandig bent, spreid dan je schaamlippen met de linkerhand en neem de sonde in de rechterhand. Linkshandigen doen dat uiteraard andersom.
7. Breng de sonde langzaam in de plasbuis. Zodra er urine begint af te lopen, schuif je de sonde nog 2 cm dieper. Zo ben je zeker dat de openingen in de sonde diep genoeg in de blaas zitten om de blaas volledig te ledigen.
8. Laat de sonde ter plaatse tot er geen urine meer afloopt. Trek daarna de sonde langzaam terug, zodat de resturine kan aflopen.
9. Verwijder de sonde volledig. Plaats daarbij je vinger op het uiteinde van de sonde, zodat je niet op je kleding morst.
10. Was je handen.

Hoe vaak sonderen

De behandelend arts zal het aantal keren dat je moet sonderen met je bespreken. Als je nog spontaan kan plassen, zal dat minder zijn dan als je niet meer spontaan plast.

We streven naar een gezond blaasvolume. Drijf het aantal sondages op als je meer dan 500 ml per keer sondeert. In overleg kan je het aantal sondages verminderen als je minder dan 150 ml per keer sondeert.

Eventuele problemen of moeilijkheden

- **Het sonderen lukt mij niet:** Als het sonderen niet goed lukt, forceer het dan niet. Wacht 10 - 15 minuten en probeer het daarna rustig opnieuw.
- **Er is bloed als ik sondeer:** Wanneer je na het sonderen een druppeltje bloed opmerkt aan de sonde, is dat geen reden tot paniek. Je hoeft niet te stoppen met sonderen. Als dit frequent voorkomt of bij toenemend bloedverlies, neem dan contact op met je huisarts of behandelend uroloog.
- **Ik heb kleine hoeveelheden donkere urine:** Je moet meer drinken. Drink 1,5 tot 2 liter per dag, gelijkmatig verdeeld over de dag. Ga zeker nooit minder drinken om minder te moeten sonderen.
- **Ik heb een overvolle blaas:** Als je onderbuik opgezet en hard aanvoelt, moet je dringend sonderen en eventueel wat vaker vooraf sonderen. Ga je een avondje uit waarbij je meer drinkt? Vergeet dan zeker niet om vaker te sonderen. Want als je meer drinkt, produceer je ook meer urine. Bovendien is alcohol vochtafdrijvend!
- **Ik heb last van koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel of troebele en sterk ruikende urine:** Je hebt waarschijnlijk een urineweginfectie. Neem een urinestaal af en bezorg het aan je huisarts. Bij infectie drink je best wat meer water. Sondeer ook wat vaker om de bacteriën uit de blaas te spoelen.

Praktische tips

- Neem voldoende sondes mee als je op stap gaat.
- Als je op reis vertrekt, neem dan je sondes mee in je handbagage, zodat die niet verloren gaan.
- Zelfsondage hoeft een normaal seksleven niet in de weg te staan. Voor het vrijen kan je je best sonderen om urineverlies tijdens het vrijen te voorkomen.
- De sonde die je gebruikt, heeft een eigen gebruiksaanwijzing. Die zal op voorhand grondig besproken en aangeleerd worden.
- Iedere sonde mag slechts éénmaal gebruikt worden! Als de sonde gevallen of bevuild is, neem dan een nieuwe.

Terugbetaling

Voorschrift

De sondes zijn verkrijgbaar bij je apotheek. Daarvoor krijgt je een voorschrift. Het eerste voorschrift dient voorgeschreven te worden door een uroloog. De volgende voorschriften kan je ook bij de huisarts vragen.

Medisch attest

Onder bepaalde voorwaarden heb je recht op terugbetaling van de sondes. Hiervoor dient de uroloog een medisch attest voor tegemoetkoming in te vullen en te ondertekenen. Het medisch attest bezorg je aan je ziekenfonds. Het eerste medische attest is geldig voor 1 jaar. De verlenging van het medisch attest is geldig voor een periode van 1 of 5 jaar. Dat is afhankelijk van de indicatie voor sondage.

De terugbetaling van sondes gebeurt via derdebetalersregeling. Je hoeft dus niets te betalen op voorhand.

Contact

Secretariaat heelkunde
Openingsuren: 8.15-18 uur

057 35 72 00
secheelkunde@yperman.net

Routenummer: 51

—

Buiten de kantooruren en in het weekend kan je terecht bij de dienst spoedgevallen op het nummer 057 35 60 00.

Nota's:

Jan Yperman Ziekenhuis
Briekestraat 12, 8900 Ieper
info@yperman.net
057 35 35 35
www.yperman.net