



Zelfsondage bij de vrouw



Zelfsondage bij de vrouw

Uw arts heeft voorgesteld om uw blaas te ledigen via zelfsondage omdat u een probleem heeft om uw blaas op de gewone, natuurlijke manier te ledigen.

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

In deze brochure wordt uitgelegd wat zelfsondage is en hoe u dit 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 voert u deze techniek dus zelf uit op vaste tijdstippen.

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom de arts zelfsondage voorstelt:

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

Wanneer u de blaas niet volledig leeg plast kan dit leiden tot schade aan de blaas of nieren:

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

Zelfsondage heeft heel wat voordelen:

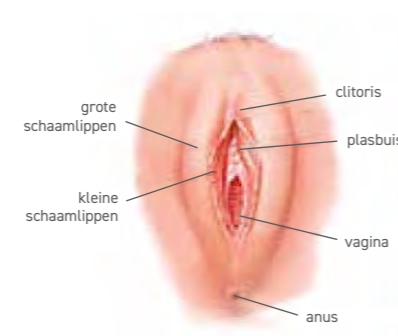
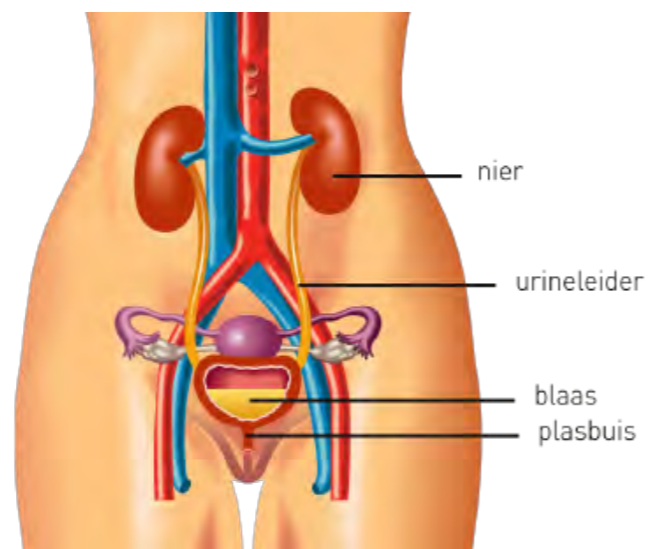
- Controle over je plasgedrag waardoor je meer bewegingsvrijheid krijgt
- Behoud van je zelfstandigheid en een betere levenskwaliteit
- Een betere lediging van je blaas waardoor er geen resturine achterblijft.
- Minder kans op een verhoogde druk op je blaas waardoor je een goede nierfunctie behoudt.
- 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, voelt u 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 steeds vooraf grondig uw handen met water en zeep.
- 2 Materiaal verzamelen.
- 3 Goede hygiënische zorg is heel belangrijk. Was minimaal 1x/d 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 1 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 dit 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 hierbij 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 dit 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 u na het sonderen een druppeltje bloed opmerkt aan de sonde is dit geen reden tot paniek. U hoeft niet te stoppen met sonderen. Als dit frequent voorkomt of bij toenemend bloedverlies, neem dan contact op met uw huisarts of behandelend uroloog .
- **Ik heb kleine hoeveelheden donkere urine:** U 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 uw onderbuik opgezet en hard aanvoelt, moet u dringend sonderen en eventueel frequenter sonderen. Gaat u een avondje uit waarbij u meer drinkt, denk er dan aan om ook iets vlugger te sonderen. Als u meer drinkt, produceert u 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:** U hebt waarschijnlijk een urineweginfectie. Neem een urinestaal af en bezorg het aan uw huisarts. Bij infectie drinkt u best wat meer en sondeert u 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 deze niet verloren gaan.
- Sonderen doe je best op gevoel zodat je dit overal kan. Je kan altijd gebruik maken van een spiegelkje als het moeilijk gaat.
- Zelfsondage hoeft een normaal seksleven niet in de weg te staan. Voor het vrijen kunt u zich best sonderen om urineverlies tijdens het vrijen te voorkomen.
- De sonde die je gebruikt, heeft een eigen gebruiksaanwijzing. Dit zal op voorhand grondig besproken en aangeleerd worden.
- Iedere sonde mag slechts 1 x gebruikt worden! Als de sonde gevallen of bevuild is, neem dan een nieuwe sonde.

Terugbetaling

Voorschrift:

De sondes zijn verkrijgbaar bij uw apotheek. Hiervoor krijgt u een voorschrift. Het eerste voorschrift dient voorgeschreven te worden door een uroloog. De volgende voorschriften kunt u ook bij de huisarts vragen.

Medisch attest:

Onder bepaalde voorwaarden hebt u recht op terugbetaling van de sondes. Hiervoor dient de uroloog een medisch attest voor tegemoetkoming in te vullen en te ondertekenen. Het medisch attest bezorgt u aan uw 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, dit is afhankelijk van de indicatie voor sondage.

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

Contact

Dienst Urologie

E-mailadres: secheelkunde@yperman.net

Telefonisch:

Tijdens de kantooruren van 8.15 tot 18 uur:

- Secretariaat: 057 35 72 00

Buiten de kantooruren en in het weekend:

- Dienst Spoedgevallen 057 35 60 00

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

