Handleiding autosondage man

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Anatomie? 4
2. Blaascapaciteit 5
3. Waarom autosondage? 5
4. Hoe is het om uzelf te sonderen? 6
5. De techniek 7
6. Financiële informatie 8
7. Enkele bruikbare tips 8
8. Wanneer de arts te verwittigen? 9
9. Wanneer de arts niet verwittigen? 10
10. Instructies 11
11. Evaluatie en controle 11

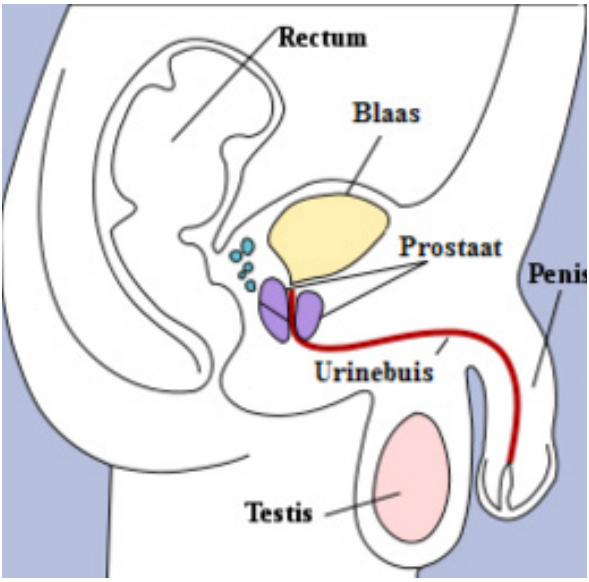
© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste mijnheer

U hebt 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 autosondage. Dit betekent dat u op vaste tijdstippen een holle plastic buis = sonde = katheter, via de urinebuis, voorbij de sluitspier, in de blaas brengt. Door de holle sonde stroomt de urine uit de blaas, die op deze manier geledigd wordt. Dit moet met vaste tussenpozen gebeuren en is het gemakkelijkst volgens een vast dagschema. Vóór de eigenlijke werkwijze uitvoerig te behandelen geven we u nog enige uitleg over de urinewegen en het functioneren ervan. Als u nog vragen hebt na het lezen van de brochure, dan kunt u contact nemen met de betrokken personen vermeld op de laatste pagina.

De artsen en medewerkers van de dienst urologie

1 Anatomie?



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, vertrekt vanuit de hersenen een signaal 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 gedreven.

De prostaat

De prostaat is een klier gelegen onder de blaas en rondom de plasbuis. De functie van de prostaat is het aanmaken van vocht zodat de zaadcellen kunnen getransporteerd worden. Boven en onder de prostaat zijn er 2 sluitspieren.

De urine buis of urethra

De urinebuis of urethra is 15 – 20 cm, heeft een S-vorm en mondt uit ter hoogte van de penis.

2 Blaascapaciteit

De normale blaascapaciteit bij een volwassen man is ongeveer 500 ml. Een eerste vullinggevoel treedt op bij een capaciteit van 100 tot 200 ml. De normale blaas kan normaal 250 tot 350 ml ophouden zonder problemen. Daarna krijgt men een gevoel van 'urge', en moet men dringend plassen.
Het is goed deze waarden te kennen, in het belang voor het verder uitoefenen van de autosondage.

3 Waarom autosondage?

Er zijn meerdere redenen:

- Om te voorkomen dat de blaas overvol raakt, uitrekt en de blaasspier beschadigd wordt.
- Om bij onvolledige blaaslediging de resterende urine (=residu) te verwijderen. In deze achtergebleven urine kunnen bacteriën groeien en infecties ontstaan. Infectie kan leiden tot stenen, nierschade en urineverlies.

Het sonderen met tussenpozen bootst het natuurlijk plasproces na, d.w.z. de blaas vult zich en wordt d.m.v. hulp (sonderen) weer leeggemaakt.
Belangrijk bij het aanleren en volhouden van de autosondage is dat u gemotiveerd bent en goed begrijpt wat de voordelen zijn. U zal dus de nieren beschermen, minder last hebben van incontinentie, actiever en gezonder zijn en meer zelfvertrouwen hebben.

Uw arts en verpleegkundige zullen samen en in overleg met u een schema opstellen voor het sonderen van uw blaas. Zij zullen u ook vertellen welk materiaal u het best kunt gebruiken. Door veelvuldig te oefenen met uw verpleegkundige zal u de autosondage vlug aanleren.

Bedenk dat er heel wat mensen van alle leeftijden hun blaas elke dag sonderen. Het zal ook u best lukken om deze techniek onder de knie te krijgen.

4 Hoe is het om uzelf te sonderen?

Voor velen is het een enorme schok als ze te horen krijgen dat ze zichzelf moeten sonderen. Velen zien op tegen het feit dat ze 'iets in hun lichaam moeten steken'. Of men heeft angst voor de pijn en mogelijke afhankelijkheid van partner of zorgverlener.

Veel mensen met een lichamelijke beperking krijgen er weer een behandeling bij en zien daar tegenop. Soms schaamt men zich en heeft men moeite erover te praten met vrienden en familieleden, wat kan leiden tot een beperkt sociaal leven. En dan nog zijn er ook de verhalen van familie, vrienden en buren. Wat moet je geloven en wat niet?

Het is belangrijk dat u bij uw bezoek aan de verpleegkundige uw twijfels en vragen kenbaar maakt.
Wel is het zo dat u de handeling moet inplannen in uw dagelijks leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd, maar naarmate u meer ervaren wordt, zult u merken dat u eigenlijk ongeveer net zoveel tijd kwijt bent als voorheen met naar het toilet te gaan.

Met de juiste instructie en begeleiding is autosondage, zeker ook als u al ouder bent of een lichamelijke beperking heeft, goed uit te voeren en vol te houden zonder dat u daarvoor veel hoeft te laten.

5 De techniek

Voorbereiding

Was de handen grondig vooraleer u sondeert, ook de intieme hygiëne is van zeer groot belang.
Het volstaat dat u de schaamstreek 's morgens één maal per dag wast. Vergeet vooral niet de voorhuid achteruit te schuiven tijdens het wassen en hou deze achteruit tijdens de procedure. Veelvuldig wassen, voor elke sondage, verwijdert de natuurlijke bacteriële flora die ons beschermt tegen infecties.
U kleedt zich uit voor zoveel als nodig.

Elke katheter heeft zijn eigen gebruiksaanwijzingen. Deze worden tijdens het aanleren met u besproken.
Er bestaan verschillende mogelijkheden om deze techniek uit te voeren: Dit kan zowel op het toilet, in een rolstoel, te bed of al rechtstaand worden uitgevoerd. Kies de houding die u het gemakkelijkst vindt. Afhankelijk van de houding zal u al dan niet opvangmateriaal nodig hebben.

Techniek

Hou in de ene hand de sonde vast en in de andere hand de penis, weg van het lichaam. Schuif voorzichtig de sonde in de plasbuis.
Wanneer u tegen de sluitspier stoot, kan dit een onaangenaam gevoel geven. Wacht dan even, strek de penis nog meer naar voor en naar de buik toe. De strekbeweging zorgt ervoor dat de sonde makkelijker voorbij de prostaat kan en door eventjes te wachten heeft de sluitspier de kans om zich te ontspannen en open te gaan.
Adem diep in en uit en ga daarna in een vloeiende beweging door tot in de blaas. Forceer nooit!
Richt de penis nu naar beneden.

Laat de urine nu aflopen, in een recipiënt of in het toilet.
Wanneer de urine gestopt is met aflopen, de sonde een beetje terugtrekken om de laatste urine te laten aflopen.
Klem vervolgens de sonde af, om lekkage van urine te voorkomen en verwijder de sonde.
Droog u af, breng de voorhuid terug over de eikel en kleedt u terug aan.

6 Financiële informatie

De eerste aanvraag tot het opstarten van de autosondage moet gebeuren door een uroloog, op een daarvoor bestemd formulier.
Dit document moet opgestuurd worden naar, en goedgekeurd worden door de adviserende arts van het ziekenfonds. De terugbetaling start onmiddellijk op de datum die als startdatum van de autosondage op het document vermeld staat. De derdebetalersregeling wordt hier toegepast.
Een voorschrift is geldig voor een periode van 3 maanden.
De verlenging van het voorschrift gebeurt door de huisarts of behandelende arts.
U hebt recht op maximum 5 katheters per dag. Voor specifieke indicaties kunt u 8 katheters per dag krijgen.

7 Enkele bruikbare tips

Als het wassen van de handen niet gaat, bv. in publieke toiletten, dan kunt u vochtige hygiënische doekjes meenemen om daarmee de handen te reinigen.
Houdt u aan het aantal sondages zoals door de arts voorgeschreven.
Als u al eens een sonde laat vallen op de grond, riskeer geen infectie maar neem een nieuwe sonde.
Gebruik nooit een sonde die er ruw, stug, of beschadigd uitziet.
Katheters zijn er in vele soorten en maten. Er zijn bijvoorbeeld speciale kathetersets zodat u onderweg makkelijker kunt katheteriseren. De continentieverpleegkundige kan u hier meer over vertellen en u eventueel wat proefmateriaal meegeven.

Let op uw vochtinname: 1,5 liter/ dag. De eerste dagen nadat u gestart bent met autosondage moet u hier extra op letten, dit om een urineweginfectie (blaasontsteking) te voorkomen. Ga nooit minder drinken om minder te moeten sonderen. Als u echter meer gaat drinken, hou er dan rekening mee dat u meer zult moeten sonderen.

Ook een regelmatige stoelgang is belangrijk. Zorg er daarom ook voor dat u voldoende vezels binnenkrijgt.
Raadpleeg een arts als u veranderingen merkt in de urine (bloed, etter, slecht ruikende urine).
Als de sondage niet lukt, wacht even en probeer dan nog eens, maar forceer nooit.
Autosondage hoeft seksueel verkeer niet in de weg te staan. Als er wel problemen zouden zijn kunt u steeds terecht bij uw arts.

8 Wanneer de arts te verwittigen?

Bij tekenen van infectie

Als u koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel, troebele en sterk ruikende urine heeft, zijn dit tekenen die kunnen wijzen op een infectie. Neem dan een urinestaal en bezorg het aan uw huisarts.
Om de kiemen uit de blaas te spoelen, drinkt u best wat meer, en sondeert u dan ook vaker.
Voorkom een infectie door hygiënisch te werk te gaan en door voldoende te drinken.

9 Wanneer de arts niet verwittigen?

Kleine hoeveelheden donkere urine

U moet meer drinken. De ideale sondagehoeveelheid is 300 tot 350 ml per sondage. Boven de 500 ml bestaat het gevaar voor overrekking van de blaas. In het begin moet men de urine meten om een idee te krijgen of men genoeg drinkt en vaak genoeg sondeert.

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 is er sprake van uitgesproken bloedverlies met klonters, contacteer uw uroloog. Zachte manipulatie bij het inbrengen van de sonde is de boodschap.

Urineverlies

Is uw onderbuik opgezet en verhard, dan kan dit wijzen op een te grote hoeveelheid urine in de blaas waardoor deze gaat overlopen. 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.

10 Instructies

Drink ongeveer 1,5 liter/dag. Het is het best die hoeveelheid te verspreiden over de hele dag. Verminder de hoeveelheid 2 uur voor het slapengaan.

Sondeer uzelf .....X per dag om..... uur.
Per sondage mag er niet meer dan 500ml urine uit de blaas worden geëvacueerd. Als er meer dan 500ml urine aanwezig is in de blaas, dan moet u ofwel meer sonderen ofwel iets minder drinken.

Welk materiaal hebt u nodig om te sonderen?

U zult samen met de verpleegkundige die u de techniek aanleert een keuze maken voor een katheter die bij uw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past.
Gebruik in het begin deze lijst om de hoeveelheden te noteren bv.

Datum		**Datum**		**Datum**	
7 uur	250ml				
19 uur	300 ml				

Datum					

11. Evaluatie en controle

Binnen een week na de instructies neemt de verpleegkundige contact met u op om te vragen hoe het met de autosondage gaat. Afhankelijk van hoe het met u gaat, is vaker contact mogelijk (telefonisch of persoonlijk).

Na deze evaluatie door de verpleegkundige, gaat u voor verdere controle weer naar uw behandelende arts.

Contact

Dienst urologie
CAMPUS RUMBEKE
t 051 23 70 08

CAMPUS MENEN
t 056 52 25 78

CAMPUS TORHOUT
t 050 23 24 36

www.azdelta.be

Bron: dienst urologie, 10 juli 2019

Artsen

Dr. Kristien Boel
Dr. Lieven Goeman
Dr. Heleen Maes
Dr. Wouter Marchand
Dr. Hans Van der Eecken
Dr. Wim Van Haute
Dr. Jean-Louis Vanhoucke
Dr. Lieven Verhamme

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5035-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 09/10/2020**