Handleiding autosondage vrouw

azdelta

Inhoud

1. Anatomie van de urinewegen 4
2. Blaascapaciteit 4
3. Waarom autosondage? 5
4. Hoe is het om jezelf te sonderen? 6
5. De techniek 6
6. Financiële informatie 8
7. Enkele bruikbare tips 8
8. Wanneer de arts verwittigen? 9
9. Wanneer niet de arts verwittigen? 9
10. Instructies 10
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 mevrouw

Je hebt een probleem om je blaas op de gewone, natuurlijke manier te ledigen. Daarom heeft je arts je voorgesteld om je blaas te ledigen door middel van een autosondage.

Dat betekent dat je op vaste tijdstippen een hol plastic buisje (= sonde of 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. Voor we de eigenlijke werkwijze uitvoerig uitleggen, geven we je nog enige uitleg over de urinewegen en het functioneren ervan.

Als je nog vragen hebt na het lezen van de brochure, aarzel dan niet om contact op te nemen met de betrokken arts of verpleegkundige.

De artsen en medewerkers van de dienst urologie

1 Anatomie van de urinewegen

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 zout uit het lichaam verdwijnen. Die afvalstoffen en het overtollige water vormen samen de urine.

De urineleiders (ureters)

Vanuit de nieren gaat de urine via twee fijne buisjes, 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, 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 urinebuis (urethra)

De urinebuis of urethra brengt de urine van de blaas naar buiten. Deze is ongeveer 4 cm lang en recht. Bij de vrouw ligt de urinebuis tussen de clitoris en de vaginaopening.

2 Blaascapaciteit

De normale blaascapaciteit bij een volwassen vrouw is ongeveer 500 ml. Een eerstevullinggevoel 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’ of aandrang, en moet men dringend plassen. Het is goed deze waarden te kennen, in het belang van 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.

Intermitterend sonderen bootst het natuurlijke plasproces na, dat wil zeggen: de blaas vult zich en wordt door middel van hulp (sonderen) opnieuw leeg gemaakt.

Belangrijk bij het aanleren en volhouden van de autosondage is dat je gemotiveerd bent en goed begrijpt wat de voordelen zijn. Je zal dus de nieren beschermen, minder last hebben van incontinentie, actiever en gezonder zijn en meer zelfvertrouwen hebben.

Je arts en verpleegkundige zullen samen en in overleg met jou een schema opstellen voor het sonderen van je blaas. Zij zullen jou ook vertellen welk materiaal je het best kunt gebruiken. Door veelvuldig te oefenen met je verpleegkundige zal je autosondage vlug aanleren. Bedenk dat er heel wat mensen van alle leeftijden hun blaas elke dag sonderen. Het zal ook jou best lukken om deze techniek onder de knie te krijgen.

4 Hoe is het om jezelf 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 daartegenop. 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 je bij je bezoek aan de verpleegkundige je twijfels en vragen kenbaar maakt. Wel is het zo dat je de handeling moet inplannen in je dagelijkse leven. In het begin kost de handeling wat meer tijd, maar naarmate je meer ervaren wordt, zal je merken dat je 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 je al ouder bent of een lichamelijke beperking hebt, goed uit te voeren en vol te houden zonder dat je daarvoor veel hoeft te laten.

5 De techniek

Voorbereiding

- **Was de handen** grondig vooraleer je sondeert, ook de intieme hygiëne is van zeer groot belang. Het volstaat dat je de **schaamstreek 's morgens éénmaal per dag** wast. Veelvuldig wassen, voor elke sondage, verwijdert de natuurlijke bacteriële flora die ons beschermt tegen infecties.
- Een **extra wasbeurt** kan nodig zijn wanneer je je menstruatie of veel vaginaal verlies hebt. Voor buitenshuis gebruik je dan best een tampon in plaats van een

maandverband en neem dan hygiënische doekjes mee.
- Elke **katheter** heeft zijn eigen gebruiksaanwijzingen. Deze worden tijdens het aanleren met jou besproken.
- Je kleedt je uit zoveel als nodig.

We leren je eerst sonderen op bed omdat je met een spiegel beter je plasgaatje kan zien.

Daarna leren we jou sonderen boven het toilet. Er bestaan **verschillende mogelijkheden** om deze techniek uit te voeren:
- Je kan voor het toilet gaan staan met één been op de toiletrand.
- Je kan met gespreide, licht gebogen benen gaan staan boven het toilet, met het gezicht al dan niet naar de spoelbak.
- Je kan gaan zitten op het toilet.

Kies de houding die je het gemakkelijkst vindt.

Techniek

- Om te weten waar je de sonde moet inbrengen, gebruik je in het begin een **spiegel**.
- Spreid de benen en plaats een **opvangrecipiënt** in het midden zodat de urine opgevangen kan worden.
- Plaats de spiegel zodat je de plasopening kan zien.
- Met de ene hand goed de schaamlippen **spreiden**. Deze houding blijven behouden tot de sonde is ingebracht.
- De sonde vastnemen met de **andere hand** en voorzichtig inbrengen tot de urine afloopt.
- Wanneer je tegen de **sluitspier** stoot, kan dit een onaangenaam gevoel geven. Wacht dan even en ga daarna in een vloeiende beweging door tot in de blaas.
- 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 je een beetje af en kleed je 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 **adviserend arts van het ziekenfonds**. De terugbetaling start onmiddellijk op de datum die als startdatum van de autosondage op het document vermeld staat en is 1 jaar geldig. 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.
Je hebt recht op maximum 5 katheters per dag. Voor specifieke indicaties kunnen 8 katheters per dag toegekend worden.

7 Enkele bruikbare tips

- Als het wassen van de handen niet gaat, bv. in publieke toiletten, dan kan je **vochtige hygiënische doekjes** meenemen om daarmee de handen te reinigen.
- Hou je aan het **aantal** sondages zoals door de arts voorgeschreven.
- Als je 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 je **onderweg** makkelijker kan katheteriseren. De continentieverpleegkundige kan je hier meer over vertellen en je eventueel wat proefmateriaal meegeven.
- Let op je **vochtinname**: 2 liter per dag. De eerste dagen nadat je gestart bent met autosondage moet je hier extra op letten, dit ter voorkoming van een urineweginfectie (blaasontsteking). Ga nooit minder drinken om minder te moeten sonderen. Als je echter meer gaat drinken, hou er dan rekening mee dat je meer zult moeten sonderen.

- Ook een regelmatige **stoelgang** is belangrijk. Zorg er daarom ook voor dat je voldoende vezels binnenkrijgt.
- Raadpleeg een arts als er **verandering is in de urine** (bloed, etter, slechtruikende urine).
- Als de sondage niet lukt, wacht even en probeer dan nog eens, maar **forceer nooit**.
- Intermitterende autosondage hoeft seksueel verkeer niet in de weg te staan. Bij problemen kan je steeds terecht bij je arts.

8 Wanneer de arts verwittigen?

Bij tekenen van infectie

Als je koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel, troebele en sterk ruikende urine hebt, zijn dit tekenen die kunnen wijzen op een infectie. Neem dan een urinestaal en bezorg het aan je huisarts.

Om de kiemen uit de blaas te spoelen, drink je best wat meer, en sondeer je dan ook vaker. Voorkom een infectie door hygiënisch te werk te gaan en door voldoende te drinken.

9 Wanneer niet de arts verwittigen?

Kleine hoeveelheden donkere urine

Je moet meer drinken. De ideale hoeveelheid urine is 300 tot 350 ml per sondage. Boven de 500 ml bestaat het gevaar voor overrekking van de blaas. In het begin moet je de urine meten om een idee te krijgen of je 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 je wel uroloog. Zachte manipulatie bij het inbrengen van de sonde is de boodschap.

Urineverlies

Is je onderbuik opgezet en verhard, dan kan dit wijzen op een te grote hoeveelheid urine in de blaas waardoor deze gaat overlopen. Je moet je dringend sonderen en eventueel in het vervolg meer sonderen. Ga je een avondje uit waarbij je meer drinkt, denk er dan aan om je ook iets vlugger te sonderen. Als je meer drinkt, produceer je ook meer urine.

10 Instructies

Drink ongeveer 2 liter per dag. Het is het best die hoeveelheid te verspreiden over de hele dag. Verminder de hoeveelheid 2 uur voor het slapengaan.
Sondeer jezelf ..... x per dag om .....
..... uur.

Per sondage mag er niet meer dan 500 ml urine uit de blaas worden verwijderd. Als er meer dan 500 ml urine aanwezig is in de blaas, dan moet je ofwel meer sonderen ofwel iets minder drinken.

Welk materiaal heb ik nodig om mij te sonderen?
(Je zal samen met de verpleegkundige die jou de techniek aanleert, een keuze maken voor een katheter die bij jouw lichaam, ziektebeeld en levensstijl past.)

Gebruik in het begin bijvoorbeeld deze lijst om de hoeveelheden te noteren.

Datum	**00/00/2019**	**Datum**	**00/00/2019**
7 uur	250 ml		
12 uur	350 ml		
17 uur	400 ml		
22 uur	400 ml		

11 Evaluatie en controle

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

Na deze evaluatie door de verpleegkundige, ga je voor verdere controle weer naar je behandelende arts.

Contact

CAMPUS RUMBEKE
Secretariaat dienst urologie
t 051 23 70 08

CAMPUS MENEN
Secretariaat dienst
t 056 52 25 78

CAMPUS TORHOUT
Secretariaat dienst
t 050 23 24 36

www.azdelta.be

Bron: info dienst urologie, 9 juli 2019

Artsen

Dr Kristien Boel
Dr Matthias Boeykens
Dr Jasper Decoene
Dr Karel Dewulf
Dr Lieven Goeman
Prof Dr Steven Joniau
Dr Heleen Maes
Dr Eduard Roussel
Dr Wim Van Haute
Dr Lieven Verhamme

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5036-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 16/07/2026**