

## Weer naar huis en zelfkatheteriseren

*U bent geopereerd in Meander Medisch Centrum. Drie dagen na de operatie mocht de katheter verwijderd worden en ging u weer zelf "leren" plassen. Helaas lukt het bij u niet om zelf de blaas goed leeg te krijgen. In overleg met u en de gynaecoloog is besloten dat u zelf gaat leren katheteriseren. In deze folder wordt daar verder toelichting over gegeven.*

### Naar huis

#### Vervoer

Wij adviseren u om niet zelfstandig naar huis te gaan. U kunt familie of een kennis vragen om u op te halen.

#### Medicijnen mee

Indien u medicijnen krijgt voorgeschreven voor thuis, dan zal de apotheek deze bij u komen brengen voordat u met ontslag gaat.

#### Overdracht naar huisarts

Uw gynaecoloog informeert uw huisarts schriftelijk. In deze brief stelt hij/zij de huisarts op de hoogte van uw behandeling en de nazorg.

### Controle en/of nabehandeling

De gynaecoloog heeft met u gesproken over een eventuele controle of nabehandeling. Voor de controle wordt een afspraak gemaakt op de polikliniek Gynaecologie. De verpleegkundige bespreekt met u welke afspraken voor u gemaakt zijn.

#### Thuis

U hebt in het ziekenhuis geleerd hoe u uzelf moet katheteriseren (leggen van de blaas), met behulp van een katheter (flexibel slangetje) voor eenmalig gebruik.

#### Doel

Het doel van zelfkatheteriseren is dat de blaas regelmatig volledig wordt gelegeerd. Ook wordt er dan rust gegeven aan het operatiegebied zodat oedeem (opzwellen van het weefsel door vochtophoping) kan afnemen. Oedeem kan er namelijk voor zorgen dat de urinebuis (tijdelijk) vernauwd is, waardoor u niet zelfstandig goed uit kunt plassen.

#### Hygiëne:

Als eerste wast u uw handen met water en zeep, let erop dat de duim wordt meegewassen omdat dit directe contact heeft met de katheter. Voor het katheteriseren maakt u uw vagina schoon van voor naar achter met een washandje en water of kant en klare vochtige doekjes.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

### Positie

Zelfkatheteriseren kan zowel liggend op bed als staand worden toegepast. De meest succesvolle positie is op het toilet, zittend op de toiletzitting of staand boven het toilet met één been op de toiletrand (zie plaatjes).

U hebt in het ziekenhuis uzelf een houding aangeleerd. Als u wilt veranderen van houding is dit altijd goed.



### Frequentie

U gaat uzelf vier tot zes keer per dag katheteriseren. Deze frequentie houdt u aan totdat u bij de gynaecoloog bent geweest.

Een uitzondering hierop is, als u 1 keer minder dan 150 ml urine met de katheter uit de blaas haalt en u plast meer dan 200 ml, dan mag u stoppen met katheteriseren.

Als u gestopt bent met katheteriseren en u twijfelt of u voldoende uitplast, neem dan contact op met het ziekenhuis.

### Mictielijst

U hebt van de verpleegkundige een mictielijst (lijst waarop u bij houdt hoeveel u plast en katheteriseert) meegekregen. Hier schrijft u de hoeveelheid urine op die u voor het katheteriseren heeft uitgeplast en wat tijdens het katheteriseren is afgevoerd via de katheter.

Als u al voor polikliniekbezoek gestopt bent met katheteriseren dan neemt u de lijst wel mee, maar u hoeft niet meer op te schrijven hoeveel u plast.

*Voorbeeld:*

Datum/ tijd	Hoeveelheid spontaan geplast (mictie)	Residu/ zelfkatheterisatie
	In deze kolom noteert u de hoeveelheid die u geplast heeft voor het katheteriseren.	In deze kolom noteert u hoeveel urine er is afgevoerd via de katheter.
1 januari 8.00	150 ml	350 ml

### Pijn

Het kan zijn dat u pijn voelt tijdens het katheteriseren. Dit is voornamelijk in de beginperiode. Ook bij het legen van de blaas geeft dit mogelijk een vreemd wee gevoel, dit is normaal.

Bij blijvende pijn na het katheteriseren en tijdens het plassen moet u contact opnemen met het ziekenhuis.

### Blaasontsteking & bloedverlies

Tekenen van een blaasontsteking kunnen zijn: koorts, pijn bij het plassen, vaak moeten plassen, vieze/ruikende urine en moeheid.

Het kan zijn dat bij het katheteriseren er soms kleine bloedstolseltjes of bloed aan de katheter of in de afgelopen urine kan zitten. Dit is normaal, vooral in de beginperiode. U hoeft dan niet extra te letten op hygiëne en u kunt gewoon blijven katheteriseren.

Hebt u elke keer als u uzelf katheteriseert bloed in de urine of aan de katheter, neem dan contact op met het ziekenhuis. U mag wel blijven katheteriseren zolang u geen andere instructies hebt gekregen van de verpleegkundige of gynaecoloog.

**Tips:**

- Hebt u geen water en washandjes in de buurt om uw vagina te wassen zowel voor als na het katheteriseren, zorg er dan voor dat u kant en klare vochtige doekjes bij u heeft.
- Het gebruik van hygiënische gel, alleen voor uw handen, is ook een optie als u geen water en zeep in de buurt hebt. Dit is te koop bij een drogisterij.
- Zelfkatheteriseren hoeft niet in de weg te staan om een dagje weg te gaan. Zorg er wel voor dat u voldoende spullen bij u hebt.

**Wie kan ik bellen als ik thuis ben en er is iets mis?**

Bij blijvende pijn tijdens en na het katheteriseren en/of bloedverlies tijdens het katheteriseren: belt u naar het ziekenhuis via 033 - 850 50 50 en vraagt u naar de afdeling Gynaecologie.

**Vragen**

Heeft u nog vragen over uw operatie, stelt u deze dan op uw controle-afspraak aan de gynaecoloog. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_?
2. \_\_\_\_\_?
3. \_\_\_\_\_?
4. \_\_\_\_\_?
5. \_\_\_\_\_?
6. \_\_\_\_\_?