



Patiënteninformatie

# Zelfsondage





# Inhoud

Inleiding .....	5
Doel .....	5
Verloop .....	5
Hoe dikwijls sonderen? .....	5
Werkwijze voor de vrouwen .....	6
Werkwijze voor de mannen .....	7
Eventuele moeilijkheden .....	8
Het sonderen lukt me niet.....	8
Er is bloed als ik sondeer.....	8
Ik heb kleine hoeveelheden donkere urine .....	8
Ik heb een overvolle blaas .....	9
Ik heb last van koorts of rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel of troebele en sterk ruikende urine .....	9
Het plasdagboek .....	9
Attest voor terugbetaling .....	9
Bestelling van het materiaal .....	9
Via de apotheker .....	9
Via een firma die het materiaal aan huis leveren .....	9
Tot slot .....	10
Persoonlijke notities/ vragen .....	11



## Inleiding

Deze brochure biedt u de nodige informatie over het aanleren van zelfsondage op vraag van uw behandelend arts. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

## Doel

Sonderen is het leegmaken van de blaas met een sonde = een katheter. Bij onvolledige lediging van de blaas kan dit een infectie, blaasontsteking veroorzaken. Zelfsondage kan ook nodig zijn bij ongecontroleerd urineverlies of na een ingreep.

De reden hiervoor is met uw behandelend arts besproken. Sommige patiënten moeten dit tijdelijk doen, anderen blijvend.

## Verloop

Zelfsondage is een handeling die de nodige oefening vereist. In het begin kost dit wat tijd. Naarmate u meer ervaren wordt, zal u merken dat het ongeveer evenveel tijd kost als wanneer u normaal naar het toilet gaat. Belangrijk is uw motivatie en volhouden met aanleren. Zo kan u blijven genieten van uw bezigheden.

## Hoe dikwijls sonderen?

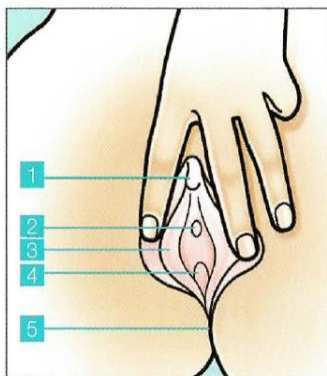
Dit is afhankelijk van verschillende factoren. Begin met twee keer per dag anders wordt uw plasgaatje geprikkeld, gevoelig.

Indien dit goed lukt, kan u naar meerdere keren per dag gaan, vier à vijf keer. Dit naargelang uw eigen nood. De frequentie zal ook samen met uw behandelend arts besproken worden.

Indien het lukt, mag u eerst proberen zelf te plassen. Hierna mag u dan sonderen. De hoeveelheid urine die u gesondeerd hebt, noemen we het residu. We vragen om in het begin de hoeveelheden die u plast en die u sondeert op te vangen en de volumes te meten. Het totale volume van de spontane plas en het sondagevolume samen mag niet meer zijn dan 450 milliliter per keer. Indien dit telkens meer is, moet u een keer extra sonderen.

## Werkwijze voor de vrouwen

De plasopening ligt tussen de vagina en de clitoris.



1. Clitoris
2. Plasopening
3. Schaamlippen
4. Opening van de vagina
5. Anus



Het plasgatje ligt onder de clitoris en boven uw vagina.

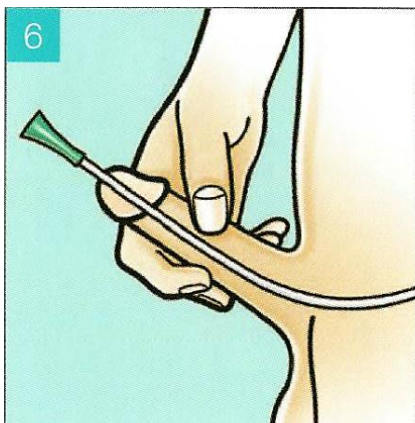
De sonde maar éénmalig gebruiken. Ze is meestal voorzien van een glijmiddel om ze gemakkelijk in te brengen.

- Proberen te plassen
- Handen wassen
- Materiaal klaarleggen en doosje sonde al openen
- Verschillende houdingen zijn mogelijk:
  - staand voor de wc
  - met één been opgetrokken op de wc-rand
  - zittend op de wc
  - liggend: dan kan u met een opvangzakje werken



- Ontsmetten van de intieme streek, uw plasgaatje. Dit met een ongeparfumeerd en alcoholvrij doekje vb. babydoekjes.
- Sonde vastnemen in uw dominante hand tussen duim en wijsvinger. De opening achteraan van de sonde moet vrij blijven.
- De schaamlippen goed spreiden met uw andere hand. Je vingers dicht tegen elkaar. Uw schaamlippen niet naar boven trekken maar wel in de breedte.
- Katheter inbrengen = aanvoelen!!!
- Tip: de tip van de katheter naar uw kin richten, dus niet scheef inbrengen.
- Urine laten aflopen (of eventueel opvangen (= het residu)). Bij het verwijderen van de katheter deze langzaam terug trekken zodat u alle urine mee hebt.

## Werkwijze voor de mannen



- Proberen te plassen
- Handen wassen
- Materiaal klaarleggen en doosje sonde al openen
- Verschillende houdingen zijn mogelijk:
  - staand voor de wc
  - met één been opgetrokken op de wc-rand
  - zittend op de wc
  - liggend: dan kan u met een opvangzakje werken



- Ontsmetten of wassen. Trek voorzichtig de voorhuid terug en was de eikel met water.
- Houd de penis omhoog, vlak tegen de buik aan. Houd hem niet te stevig vast zodat u de urinebuis niet dichtknijpt. Breng de sonde voorzichtig in de urinebuis totdat u de blaas bereikt. U kan hierbij een lichte weerstand voelen, wacht dan even, uw sluitspier zal zich ontspannen en schuif dan de sonde verder tot in uw blaas.
- Urine laten aflopen (of eventueel opvangen (= het residu)). Bij het verwijderen van de katheter deze langzaam terug trekken zodat u alle urine mee hebt.

## Eventuele moeilijkheden

### Het sonderen lukt me niet

Forceer het dan niet, wacht 10 à 15 minuten en probeer het opnieuw.

### Er is bloed als ik sondeer

Een druppeltje bloed is geen reden tot paniek. U hoeft niet te stoppen met sonderen.

Neem contact op met uw behandelend arts bij toenemend bloedverlies in uw urine.

### Ik heb kleine hoeveelheden donkere urine

U moet meer drinken. Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Ga zeker nooit minder drinken om minder te moeten sonderen.



## **Ik heb een overvolle blaas**

In dat geval is de buik opgezet en hard. U moet dringend sonderen en eventueel frequenter sonderen.

Een gemiddeld blaasvolume is 300 - 400 ml. Boven de 500 ml bestaat het risico voor overrekking van de blaas.

Gaat u een avondje uit waarbij u meer drinkt, denk er dan ook aan om iets vlugger te sonderen.

## **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 en bezorg het aan uw huisarts.

Bij een infectie drinkt u best wat meer en sondeert u vaker, om de bacteriën uit de blaas te spoelen.

## **Het plasdagboek**

U krijgt een plasdagboek mee dat u gedurende drie dagen mag bijhouden. Hierop vult u de spontane plasvolumes en sondeervolumes in. De twee volumes samen mogen niet meer zijn dan 450 ml. Als dit toch meer is, moet u een keer extra sonderen.

## **Attest voor terugbetaling**

Uw behandelend arts geeft u een attest voor terugbetaling van de sondes mee. Dit attest levert u in bij uw ziekenfonds.

## **Bestelling van het materiaal**

### **Via de apotheker**

Hierbij stuurt u of de apotheker het attest per post naar het ziekenfonds.

### **Via een firma die het materiaal aan huis leveren**

De firma neemt binnen twee dagen telefonisch contact met u op voor het leveren van het materiaal. Voorbeeld van dergelijke firma is Medishop

Contactnummers van enkele firma's waar we mee samenwerken:

- Coloplast ☎ 02/334 35 35
- Hollister ☎ 010/23 04 78
- Braun ☎ 02/712 86 31
- Medishop ☎ 055/ 309 444
- Der Kinderen ☎ 014/ 88 80 18

## Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of de verpleegkundigen.

Secretariaat urologie Sint-Elisabeth

☎ 014/ 40 62 85

op werkdagen tussen 8 - 17 uur

Secretariaat urologie Sint-Jozef

☎ 014/ 44 44 35

maandag en dinsdag tussen 8 - 17 uur en woensdag tussen 8 - 12 uur

Scan deze QR-code om een instructiefilmpje te bekijken over zelfsondage voor mannen.



Scan deze QR-code om een instructiefilmpje te bekijken over zelfsondage voor vrouwen.





## **AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout