Zelfsondage

Sonderen of katheteriseren is het **leegmaken van de blaas** door middel van een sonde of katheter. Als u dit zelf doet spreekt men van zelfkatheterisatie, autosondage of zelfsondage.

Zelfsondage betekent dat u 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.

Zelfsondage is een **handeling die enige oefening vereist**. In het begin kost zelfsondage wat tijd. Naarmate u meer ervaren wordt, zult u merken dat het evenveel tijd in beslag neemt als wanneer u normaal naar het toilet gaat.

Tijdens uw opname krijgt u uitleg over de techniek en over de gebruikte katheter. U krijgt praktische instructies voor het zelf toepassen van de techniek.

De urinewegen

De urinewegen bestaan uit **2 nieren**, **2 urineleiders**, de **blaas**, de **sluitspier** en de **plasbuis**. Urine wordt geproduceerd door de nieren en gaat via de urineleiders (ureters) naar de blaas. De blaas dient als opslagplaats voor de urine.

Een lege blaas is te vergelijken met een platte ballon. Stilaan vult de blaas zich met urine en ziet er dan uit 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.

Belang van zelfsondage

Er kunnen meerdere redenen zijn:

- U kan nog plassen, maar **ledigt de blaas niet voldoende**. Hierdoor blijft er steeds urine in de blaas achter. Deze restant urine is een voedingsbodem voor bacteriën, waardoor u een verhoogde kans hebt op urineweginfecties. Infectie kan leiden tot stenen, nierschade en urineverlies.
- U kan helemaal niet meer plassen. Hierbij raakt de blaas overvol, ze rekt uit en de blaasspier wordt beschadigd.
- U kan nog plassen, maar heeft last van **vergroeiingen of vernauwingen** in de plasbuis waardoor het plassen steeds moeilijker gaat.
- U ervaart **ongecontroleerd urineverlies**.

Frequentie van sondage

Het aantal keer per dag sonderen is **afhankelijk van verschillende factoren**, onder andere:

- de aard van uw aandoening.
- uw vochtinname.
- uw medicatie.

Volg steeds het aantal sondages die u zijn voorgeschreven door uw behandelend uroloog.

Mogelijke complicaties

- **Het sonderen lukt me niet**: forceer niets, wacht 10 minuten en probeer het opnieuw.
- **Bloed bij het sonderen**: een druppeltje bloed bij het plaatsen of verwijderen van de sonde is geen reden tot paniek. Blijft dit echter vaak voorvallen of is er sprake van uitgesproken bloedverlies met klonters, neem dan contact op met uw huisarts of uroloog.
- **Kleine hoeveelheden en donker gekleurde urine**: dit is een teken dat de urine heel geconcentreerd is. Drink meer, bij voorkeur water.
- **Overvolle blaas**: in dit geval is de onderbuik opgezet en voelt hard aan. U moet zich dringend sonderen. U hebt misschien meer gedronken dan anders waardoor de urineproductie hoger is en u dus vlugger moet sonderen.

Raadpleeg uw arts in het geval van koorts, rillingen, pijn in de blaas, een branderig gevoel, troebele urine, sterk ruikende urine of bloedklonters.

Nuttige tips

- **Werk steeds hygiënisch**: voor u begint aan zelfsondage wast u uw handen best met water en zeep. Gebruik elke dag een verse handdoek om uw handen af te drogen. In openbare toiletten kan u gebruik maken van vochtige doekjes.
- **Minimaal één keer per dag wast u de intieme zone** en het liefst ook na de stoelgang. Als alternatief kan u vochtige doekjes gebruiken (liefst zonder alcohol en ongeparfumeerd).
- **Neem uw tijd**. Begin er niet aan als u gespannen of gestresseerd bent. Sondeer pas wanneer u ontspannen bent.
- **Neem een gemakkelijke houding aan**. Dit kan zittend of staand zijn.
- Als vrouw kan het gemakkelijker zijn om gebruik te maken van een spiegel en de schaamstreek te scheren om uw plasopening te vinden.
- Leg al het materiaal binnen handbereik.
- **Na iedere sondage gooit u de sonde weg**. Dit mag in de gewone vuilbak.
- Indien u met de sonde ergens tegen hebt gebotst of iets aangeraakt heeft zodat de sonde verontreinigd is, dan gooit u deze weg en neemt u een andere sonde.

- **Drink voldoende**: 1,5 tot 2 liter water per dag, dit om infecties te vermijden. Ga nooit minder drinken om minder te moeten sonderen.
- Ideaal is dat u **per sondage een hoeveelheid urine** hebt **van 300 tot 500 ml**. Boven de 600 ml bestaat het gevaar van overrekking van de blaas. Neem in dat geval contact op met uw behandelend uroloog.
- **Op reis of daguitstap**: zorg dat u voldoende materiaal mee hebt in uw handbagage.

Materiaal en vergoeding

- Bij ontslag krijgt u een tasje mee met enkele sondes en een informatiefolder.
- Er wordt een attest meegegeven voor aanvraag tot terugbetaling van de sondes.
- Bezorg dit attest aan uw mutualiteit ter attentie van de adviserend geneesheer.
- Een voorschrift waarmee u de sondes kan afhalen in de apotheek of zorgwinkel.

Contactgegevens

ZE13 Chirurgisch dagziekenhuis
Algemeen nummer Tel. 09 310 18 11

Urologie
Secretariaat Tel. 09 310 04 41

v12-12-2024 SAP 31679
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908 0501-AD-Extern

az alma
zorg met een hart

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

az alma
zorg met een hart

Zelfsondage

Regelmatig legen van de blaas met een sonde

