

## Schoon, intermitterend katheteriseren (CIC) Zelfkatheteriseren van de blaas

### INLEIDING

De uroloog heeft met u besproken dat u uw blaas op vaste tijden met behulp van een katheter leeg moet maken. Dit is nodig als u uw blaas niet zelf leeg kunt plassen (urineretentie) of wanneer er urine in uw blaas achterblijft (residu).

Het achterblijven van urine kan leiden tot (overloop-) incontinentie en urineweginfecties. Daarnaast bestaat het gevaar dat de blaas overrekt raakt.

Door zelf te katheteriseren verminderen de urineweginfecties en mogelijk kunnen deze zelfs verdwijnen. Bovendien wordt de nierfunctie beschermd en kan de (overloop-) incontinentie verdwijnen.

### HOE VAAK?

Het aantal keren dat u moet katheteriseren hangt af van het beoogde doel.

Bij volledige retentie zal dit neerkomen op 4 – 6 keer per dag en bij residuvorming 1 – 4 keer per dag.

Het is belangrijk om dit met een bepaalde regelmaat te doen en hierbij dezelfde tijden aan te houden, bijvoorbeeld: ´s morgens, ´s middags, ´s avonds en voor de nacht.

Het is beter om een keer vaker te katheteriseren dan een keer over te slaan. Verder is het aantal ook afhankelijk van hoeveel u drinkt.

Door de hoeveelheid urine te meten kunt u zelf controleren of u op tijd katheteriseert. De normale blaasinhoud is 350 – 450ml. Als de hoeveelheid meer dan 600ml is dan moet u eerder katheteriseren.

### WANNEER WAARSCHUWEN?

Maak een afspraak met uw huisarts en/of bel de poli urologie als u een van de onderstaande klachten hebt en deze na twee dagen niet zijn verdwenen:

- U vaak het gevoel hebt te moeten plassen en er kleine beetjes donker gekleurde urine uit de blaas komen;
- U koorts hebt boven de 38°C;
- Er bloed bij de urine zit.
- Bij aanhoudende pijn bij het plassen.

Het kan zijn dat u toch een urineweginfectie hebt opgelopen. U kunt dit zoveel mogelijk voorkomen door schoon te werken en extra water te drinken.

### VRAGEN?

Bij vragen over het gebruikte materiaal of wanneer u moeite hebt met het inbrengen van de katheter, kunt u, tijdens kantooruren, contact opnemen met de incontinentie verpleegkundige op bovenstaand telefoonnummer. Zij is op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag aanwezig.

### UW PERSOONLIJKE SCHEMA

U katheteriseert ..... x daags.

De tijden zijn: .....

Voor het katheteriseren plast u wel/niet uw blaas op het toilet leeg.

Merk en maat van de katheter: ..... Ch. ....