Behandeling

Zelfkatheterisatie - stappenplan voor mannen

Als u gaat zelfkatheteriseren volgt u de stappen die we hier beschrijven.

Stappenplan zelfkatheteriseren

Voorbereiding

Zorg dat u een washand met water binnen handbereik heeft.

Maak de katheter klaar voor gebruik en leg deze binnen handbereik.

Was uw handen goed met water en zeep (vergeet uw duim niet!).

Als u nog spontaan kunt en mag plassen, probeert u eerst op de gewone manier te plassen.

De goede houding

Katheteriseren kan in verschillende houdingen. Probeer uit welke houding voor u mogelijk en prettig is. Dit kan zijn in bed, op het (invalide)toilet (zie afbeelding 1 t/m 3) of in de rolstoel (een houding die mogelijk is). Soms is het handig om in het begin op bed te oefenen, of een steuntje in de rug te hebben als u staand katheteriseert.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

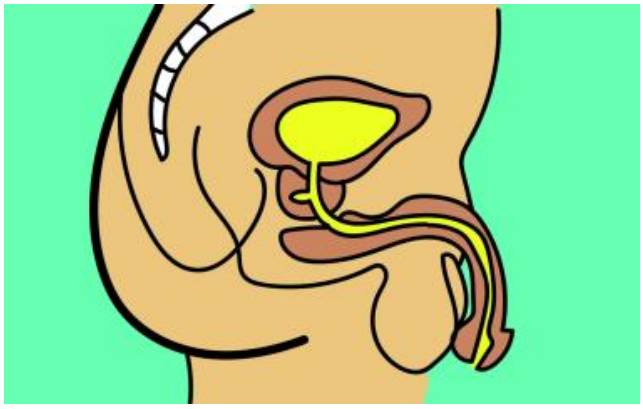


Afbeelding 3

Volg deze stappen:

Volg deze stappen:

1. Neem de gewenste houding aan in bed, op het toilet of in de rolstoel.
2. Als u niet besneden bent, schuift u de voorhuid terug en reinigt u het gebied rondom de plasbuis met een washand met water.
3. Pak de penis vast met de hand die u niet gebruikt om de katheter in te brengen. Breng de penis iets omhoog (**zie afbeelding 5**).
4. Pak met de andere hand de katheter halverwege vast of pak deze vast bij de inbrenghuls/inbrengstukje. Eventueel kunt u de katheter dichtknijpen of uw duim op het uiteinde houden, zodat de urine niet meteen wegloopt bij het inbrengen.
5. Breng de katheter rustig in de plasbuis. Als de urine begint te lopen zit de katheter in de blaas. Schuif de katheter dan nog een klein stukje verder. *Soms voelt u wat weerstand bij het inbrengen. De katheter moet dan voorbij de prostaat en de sluitspier van de blaas. Ter hoogte van de prostaat kan het helpen de penis nog iets te strekken en dan weer naar beneden te brengen (**zie afbeelding 6**). De sluitspier ontspant meestal al snel en dan kunt u de katheter verder schuiven. Soms helpt het om even te zuchten of te hoesten.*
6. Bent u op het toilet, buig de katheter dan richting toilet, zodat de urine daar in kan lopen. Als u in bed of in de rolstoel katheteriseert zijn er hulpmiddelen om de urine op te vangen. De verpleegkundige leert u deze hulpmiddelen te gebruiken.
7. Als het weglopen van de urine stopt, trekt u de katheter een klein stukje terug naar buiten. Meestal komt er dan nog wat urine.
8. Als er geen urine meer komt, strekt u de penis weer iets op (**zie afbeelding 7**) en haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden. De urine die nog in de katheter zit, loopt dan pas weg als u uw duim van de katheter haalt.
9. Gooi de katheter bij het afval. De katheters zijn voor eenmalig gebruik.
10. Maak alles schoon en als u niet besneden bent schuift u de voorhuid weer terug.
11. Was goed uw handen.



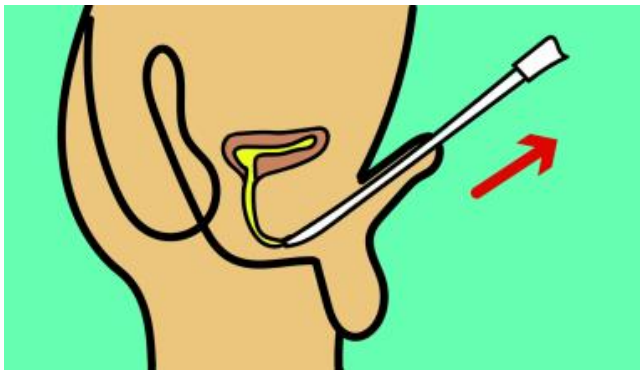
Afbeelding 4: anatomie urinewegen man



Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7

Betrokken afdelingen

Urologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/urologie)

Code URO-113

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis