Behandeling

Zelfkatheterisatie - stappenplan voor vrouwen

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

Stappenplan zelfkatheteriseren

Voorbereiding

Zorg dat u een washandje met water binnen handbereik heeft.

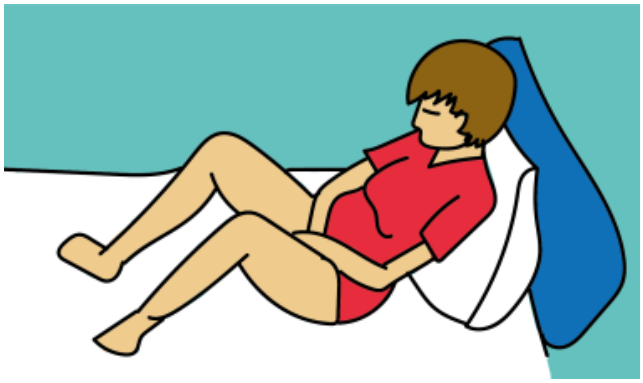
Maak de katheter klaar voor gebruik en leg deze binnen handbereik

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 (zie afbeelding 1), op het (invalide)toilet (zie afbeelding 2 t/m 4) of in de rolstoel (een houding die mogelijk is).



Afbeelding 1



Afbeelding 2



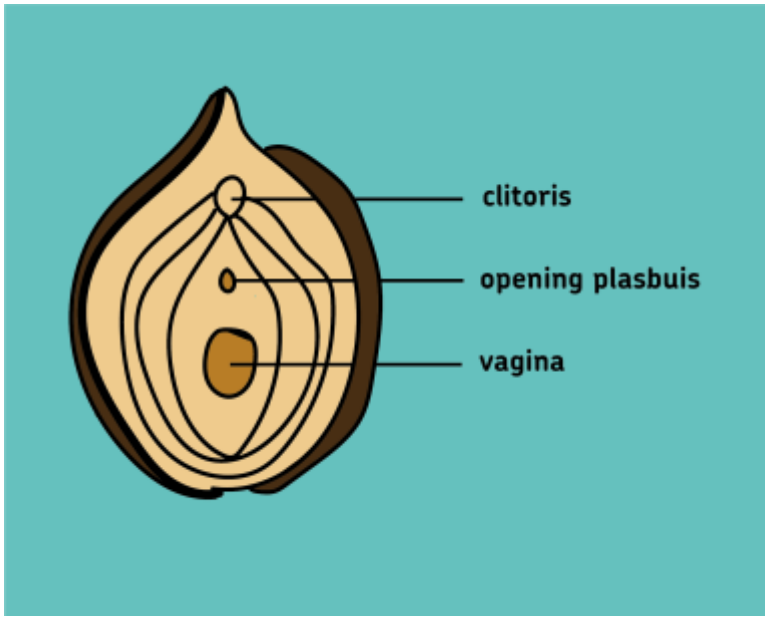
Afbeelding 3



Afbeelding 4

Volg deze stappen:

1. Neem de gewenste houding aan in bed, op het toilet of in de rolstoel.
2. Maak het gebied rondom de plasbuis schoon met een washand met water. Veeg met de washand van voor naar achter (richting anus) en niet andersom. Reinig eerst de schaamlippen en daarna het gebied rondom de plasbuis.
3. Spreid de schaamlippen met de hand die u niet gebruikt om de katheter in te brengen. En trek de schaamlippen iets omhoog (**zie afbeelding 5**). **Tip: gebruik eventueel een spiegel om de opening van de plasbuis te kunnen vinden.**
4. Pak met de andere hand de katheter 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 sluitspier van de blaas. Meestal ontspant de sluitspier al snel en 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, haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden, zodat u lekken voorkomt. De urine die nog in de katheter zit loopt 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 was goed uw handen.



Afbeelding 5

Betrokken afdelingen

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

Code URO-112

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis