Behandeling

Zelfkatheterisatie

Als u uw blaas niet meer spontaan kunt legen of niet meer helemaal leeg kunt plassen, kan het nodig zijn dat u gaat zelfkatheteriseren. Hierbij brengt u zelf via de plasbuis een katheter (slangetje) in de blaas, waardoor de urine kan weglopen. U kunt hier lezen wat dit in dagelijkse praktijk betekent.

Met zelfkatheterisatie maakt u de blaas leeg met een katheter. Deze katheter is een dun plastic slangetje, dat speciaal hiervoor is gemaakt. Zelfkatheterisatie is met goede uitleg en begeleiding door bijna iedereen aan te leren. De verpleegkundige zal het u leren.

Zelfdilatatie

Wanneer u last hebt van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt u deze voorkomen door zelf*dilatatie*. Dilatatie betekent verwijding. Zelfdilatatie is eigenlijk dezelfde handeling als zelf*katheterisatie*, alleen gebruikt u een iets dikkere katheter. Zelfdilatatie kan tijdelijk of blijvend nodig zijn. De instructie, begeleiding en nazorg is hetzelfde, daarom krijgt u deze informatie ook als u gaat leren zelfdilateren.

Meer informatie over zelfkatheteriseren

Uw contactpersoon

Naam verpleegkundige / verpleegkundig specialist / doktersassistent: .....

Telefoonnummer: (073) 553 60 10. Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.

Hoe is het om uzelf te katheteriseren?

Voor veel mensen is het een schok als ze horen dat ze zichzelf moeten katheteriseren. Angst voor pijn en mogelijke afhankelijkheid van partner of zorgverlener. Sommige mensen schamen zich en vinden het moeilijk erover te praten met vrienden en familieleden. Dit kan kan leiden tot een beperkt sociaal leven. Het is belangrijk dat u bij uw bezoek aan de verpleegkundige uw twijfels en vragen bespreekt. De verpleegkundige kan uw vragen beantwoorden en u helpen met het vinden van oplossingen.

Doel van zelfkatheteriseren

Het doel van zelfkatheterisatie is dat uw blaas regelmatig helemaal wordt geleegd. Dit kan complicaties voorkomen, zoals een blaasontsteking, incontinentie (urineverlies), of in het ergste geval: schade aan de nieren. Door zelfkatheteriseren blijven uw blaas en nieren ‘gewoon’ werken. Dit is medisch gezien belangrijk voor het functioneren van uw hele lichaam.

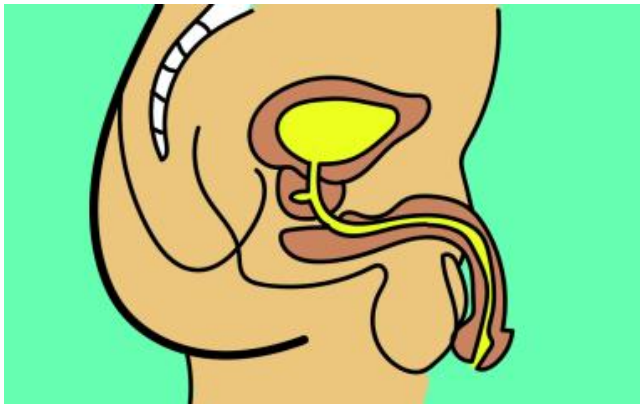
Bij zelfdilatatie wordt de plasbuis opengehouden en worden vernauwingen in de plasbuis voorkomen.

Door zelf te katheteriseren kunt een zo onafhankelijk mogelijk en normaal leven leiden, ondanks uw blaasproblemen.

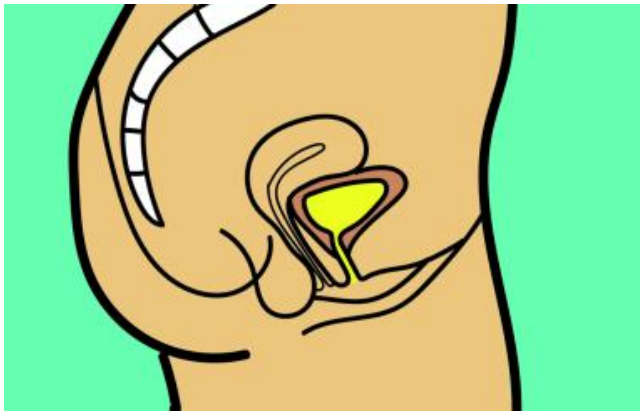
De afvoer van urine uit het lichaam

De nieren filteren het overtollige vocht en afvalstoffen uit het lichaam en voeren dit als urine af naar de blaas. Als de blaas vol is, gaat er een seintje naar de hersenen en krijgt u aandrang om te plassen. Als u niet (goed) zelf kunt plassen, kan de urine afgevoerd worden met een katheter.

De plasbuis van de man is gemiddeld ongeveer 20 centimeter lang, van de vrouw gemiddeld 3 centimeter. Dit betekent dat een katheter voor de vrouw een stuk korter is dan die voor de man. Een katheter voor een man is ongeveer 40 centimeter lang, voor een vrouw 7 tot 20 centimeter lang.



Dwarsdoorsnede blaas en urineweg bij de man



Dwarsdoorsnede blaas en urineweg bij de vrouw

Hoe vaak moet u katheteriseren?

Hoe vaak u moet katheteriseren, hangt af van uw aandoening. Een vuistregel is: voorkomen dat er meer dan 500 ml urine in de blaas zit. Uw arts of de verpleegkundige bespreekt wat in uw geval nodig is.

100 tot 250 ml residu: 1 keer per dag.

250 tot 350 ml residu: 2 keer per dag.

350 tot 500 ml residu: 3 keer per dag.

Als u niet zelf kunt plassen of standaard meer residu hebt dan 500 ml urine: 4 tot 6 keer per dag.

Op welk moment zelfkatheteriseren?

Bij 1 keer per dag: bij het opstaan óf voor de nacht.

Bij 2 keer per dag: bij het opstaan én voor de nacht.

Bij 3 keer per dag: bij het opstaan, om 15:00 uur en voor de nacht.

Bij 4 keer per dag: bij het opstaan, om 12:00 uur, om 17:00 uur en voor de nacht.

Bij 5 keer per dag: bij het opstaan, om 11:00, 15:00, 19:00 uur en voor de nacht.

Infecties voorkomen

Het is belangrijk dat u schoon te werk gaat bij het katheteriseren. Dit betekent dat u van tevoren uw handen goed moet wassen met water en zeep en het gebied rondom uw plasbuis goed reinigt met water.

Ook is het belangrijk om iedere dag voldoende te drinken, ongeveer 2 liter per dag. De eerste dagen nadat u begonnen bent met katheteriseren moet u hier goed op letten. Voldoende drinken voorkomt dat u een blaasontsteking krijgt.

Verder is een regelmatige stoelgang belangrijk. Zorg er daarom ook voor dat u voldoende vezels binnenkrijgt. Voedingsmiddelen die vezels bevatten zijn groenten, fruit, peulvruchten en granen zoals bruinbrood, zemelen, volkorenpasta, havermout en ontbijtproducten. Uw verpleegkundige kan u hierin adviseren.

Ook als u schoon werkt, voldoende drinkt en regelmatig ontlasting hebt, kan het toch voorkomen dat u een urineweginfectie krijgt.

Leveranciers en vergoeding van materiaal

De vergoedingen voor benodigdheden voor zelfkatheterisatie veranderen soms. Tot op heden worden de katheters in principe vergoed. Toebehoren als handschoenen en wegwerpdoekjes worden zelden vergoed. Katheters kunt u krijgen via een medisch speciaalzaak. De verpleegkundig specialist of doktersassistent vertelt u waar het materiaal dat u nodig heeft te verkrijgen is en geeft voorlichting over de vergoedingen in uw persoonlijke situatie.

Wanneer moet u contact opnemen?

Zelfkatheteriseren kan soms problemen geven. Neem in de onderstaande gevallen contact op met de verpleegkundig specialist/doktersassistent van de polikliniek Urologie, telefoonnummer (073) 553 60 10:

- Bij symptomen van een urineweginfectie zoals: koorts, pijn bij het plassen, troebele urine, bloed bij de urine, en moeheid.
- Als u pijn heeft bij het inbrengen van de katheter.
- Wanneer het inbrengen van de katheter moeizaam gaat.
- Als u moeite heeft met het uitvoeren van de handeling.
- Als u het lastig vindt om de zelfkatheterisatie in te bouwen in uw dagelijkse leven (bijvoorbeeld als u op bezoek of uitgaat, op vakantie gaan, of tijdens uw werk).
- Wanneer u moeite heeft om zelfkatheterisatie vol te houden.

Begeleiding en contact

Begeleiding en controle

Binnen een week na de instructie neemt de verpleegkundige contact met u op om te vragen hoe het met het zelfkatheteriseren gaat. Afhankelijk van hoe het met u gaat, is vaker contact mogelijk (telefonisch of persoonlijk). Na de telefonische begeleiding door de verpleegkundige, gaat u voor eventuele verdere poliklinische controle weer naar uw specialist.

Veel gestelde vragen

Is zelfkatheterisatie pijnlijk?
In het begin kan zelfkatheterisatie pijnlijk zijn, omdat de plasbuis niet gewend is aan de katheter. Gewoonlijk verdwijnt dit gevoel nadat u vaker katheteriseert.

Is het echt belangrijk om regelmatig te zelfkatheteriseren?
Ja! Als er vaak urine in de blaas achterblijft (dit wordt een chronisch residu genoemd) kunnen chronische infecties ontstaan van de blaas en de nieren. Ook kan de neerslag die in de urine ontstaat, samenklonteren tot zogeheten blaasstenen.

Mag ik zelfkatheterisatie een keer overslaan?
Dit hangt af van de reden waarom u moet katheteriseren. Overleg dit met uw behandelend uroloog of gynaecoloog.

Beschadigt zelfkatheterisatie mijn organen?
Het is mogelijk dat de plasbuis beschadigt door regelmatig katheteriseren. Dit kan bij de meeste mensen worden voorkomen door een katheter te gebruiken met een speciale buitenkant (coating). Voor zover nu bekend is, raakt de blaas zelf niet beschadigd door het katheteriseren.

Hoe weet ik dat de katheter goed zit?

U weet zeker dat de katheter goed zit als na inbrengen van de katheter de urine uit de katheter loopt.

Wordt mijn blaas niet lui als ik me langdurig katheteriseer?
De blaas wordt niet lui door katheteriseren. Tussen de katheterisaties vult de blaas zich met urine, waardoor de elasticiteit die nog aanwezig is, behouden blijft.

Kan ik incontinent worden door zelfkatheteriseren?
Het is niet bekend dat incontinentie verband houdt met zelfkatheterisatie; het afsluitmechanisme blijft immers intact.

Hoeveel druk mag ik uitoefenen als ik weerstand voel aan de katheter?
Een lichte druk is toegestaan. Dit oefent u met de verpleegkundige.

Kan ik alleen thuis of ook op andere plekken katheteriseren?
Katheteriseren kunt u in principe overal waar water en zeep in de buurt is en waar u enige privacy heeft. Dit kan zijn thuis, bij familie en vrienden of op het toilet in openbare gelegenheden waar een fonteintje binnen uw handbereik is. Vooral invalidentoiletten zijn hiervoor erg geschikt. Soms zijn er hulpmiddelen of een andere katheter nodig om ‘buiten de deur’ te katheteriseren. Uw verpleegkundige adviseert u hierover.

Kan ik het feit dat ik mezelf katheteriseer beter verstoppen, of maar gewoon vertellen aan andere mensen?
Als u het vertelt aan mensen, kunnen zij begrijpen waarom u soms vaker naar het toilet gaat of wat langer wegblijft. U bepaalt natuurlijk zelf of u dit wil vertellen en aan wie u dit wel of juist niet doet.

Herkent u een vraag en heeft u daar geen antwoord op gekregen, of mist u informatie? Neem dan gerust contact op.

Betrokken afdelingen

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

Code URO-111

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis