

Zelfsondage bij de man

Beste patiënt,

Uw uroloog heeft U aangeraden om uzelf te gaan sonderen. Meestal is dit omdat U er niet meer in slaagt op de natuurlijke manier te gaan plassen. Dit kan een tijdelijk probleem zijn (na bijvoorbeeld een operatie) maar het kan ook definitief zijn (na bijvoorbeeld een langdurig foutieve plasgewoonte of een ongeval). Zelfsondage betekent dat U zelf een hol plastic buisje (een sonde) zal moeten inbrengen in uw blaas. Het inbrengen van de sonde gaat langs uw plasgaatje in de eikel, doorheen uw plasbuis, voorbij uw sluitspier tot in uw blaas. Langsheen het buisje zal de urine dan afvloeien in het toilet.

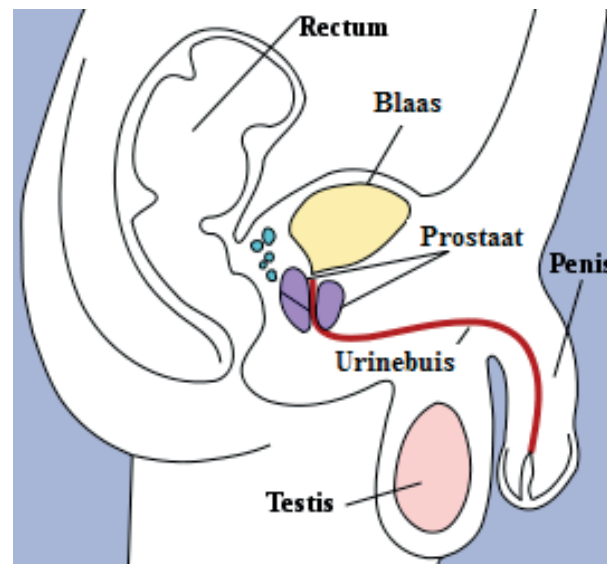
Deze techniek zal U aangeleerd worden door onze verpleegkundige van de dienst. Zij zal U helpen om deze techniek onder de knie te krijgen. Heel wat mensen worden geconfronteerd met dit probleem en slagen erin om zichzelf te sonderen zonder problemen. Wij wensen U dan ook veel succes toe!

De blaas en de plasbuis

De blaas is een orgaan dat in het kleine bekken zit. De blaas bestaat uit verschillende lagen. De buitenste laag van de blaas is een spierlaag. De binnenste laag van de blaas bestaat uit urotheelcellen. Deze cellen vormen de barrière tussen de urine in de blaas en de rest van de

blaaswand. De blaas heeft 2 functies. Enerzijds dient de blaas voor het opslaan van urine tijdens de 'vullingsfase', anderzijds zal de blaas op een gepast moment krachtig gaan samentrekken om het plassen mogelijk te maken. Dit noemt men de 'ledigingsfase'. In uw geval heeft de blaas zijn 'spierkracht' verloren om zichzelf te ledigen. Spijtig genoeg bestaat er geen afdoende operatie of medicatie om dit probleem op te lossen. Gelukkig bestaat er wel de mogelijkheid om zelf de blaas ledig te maken door middel van zelfsondage.

De plasbuis of urinebuis loopt bij de man doorheen de penis en heeft een gebogen vorm. De uitgang van de plasbuis ligt op de top van de eikel.



Bron foto: www.urologieslingeland.nl

Wat zijn de risico's van onvoldoende lediging van de blaas?

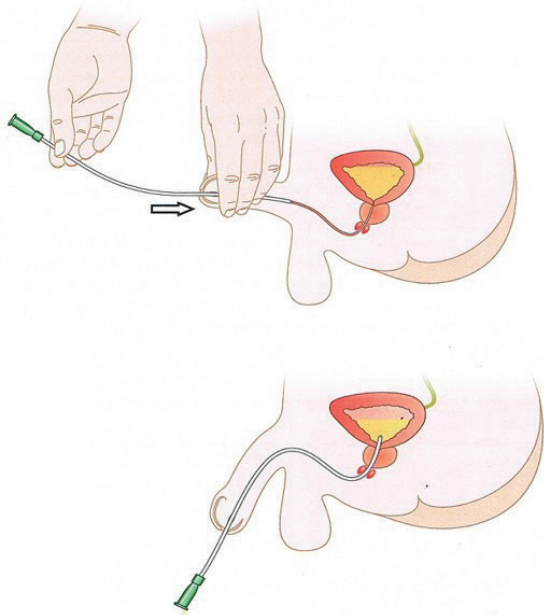
Het niet volledig leeg plassen van de blaas heeft verschillende mogelijke gevolgen.

- De urine die achter blijft zal veel gemakkelijker bacteriën toelaten waarbinnen een urineweginfectie of prostaatontsteking kan ontstaan. Wanneer deze infectie opstijgt naar de nieren kan een nierbekkenontsteking ontstaan met koorts.
- Er gaan zich sneller stenen vormen in de blaas door neerslag van allerlei stoffen in de urine.
- Het niet ledigen van de blaas zorgt ervoor dat de spierkracht die reeds gering is nog zal afnemen. Patiënten die dus tijdig starten met de sondage kunnen soms nog spontaan plassen en dienen zich maar 2 x daags te sonderen. Patiënten die het probleem afwachten en veel rest urine toelaten kunnen vaak helemaal niet meer plassen. In dat geval moet men 5 à 6 x per dag sonderen.
- Urineverlies
- Achteruitgang van de werking van de nieren. Deze kunnen immers niet optimaal afvloeien in de blaas en zullen geleidelijk aan hun werking verliezen.

Het sonderen van de blaas: praktisch

Uw uroloog zal U aanraden hoeveel keer per dag

U dient te sonderen. Als U meer drinkt moet U soms eens meer sonderen. U dient wel voldoende te blijven drinken want onvoldoende drinken geeft weer meer kans op infecties, stenen en allerlei problemen.



Bron foto: www.rch.org.au

In het ziekenhuis zal men U aanleren om eerst uw eikel te ontsmetten. Thuis is dat niet nodig. Er wordt wel aangeraden om 1 x per dag uw eikel

te wassen.

- Stap 1: Was uw handen met water en zeep en droog ze af.
- Stap 2: kleeft U uit (zoveel als nodig, vaak zal het laten zakken van de onderkledij tot op de enkels volstaan)
- Stap 3: open de verpakking van de sonde
- Stap 4: U gaat zitten op het toilet of U gaat staan voor het toilet.
- Stap 5: Voor rechtshandigen: U neemt met de linker hand de penis vast en U trekt de voorhuid naar achter. U strekt de penis op naar de buik toe zodat uw plasbuis opgestrekt wordt.
- Stap 6: Neem de sonde vast met uw rechterhand zoals U aangeleerd werd en breng deze in uw plasbuis. Indien U de sonde laat vallen neemt U beter een andere sonde.

Tip: Soms zal U wat weerstand voelen bij het binnen brengen. Mogelijks zit U op dat moment tegen de sluitspier. Probeer goed te ontspannen, wacht even en breng de sonde verder in. Strek de penis zeker voldoende op want dit zorgt ervoor dat U gemakkelijker langsheen de prostaat passeert.

- Stap 7: Laat de urine aflopen. (Van zodra U urine ziet dient de sonde niet verder ingebracht te worden)
- Stap 8: Wanneer de urine stopt met lopen trekt U geleidelijk aan wat terug waarbij er soms

nog wat urine afloopt. Indien er geen urine meer komt haalt U de sonde uit de plasbuis en werpt deze in de vuilnisbak.

Tip: Als er geen urine meer komt dient U best de uitloop van uw sonde af te sluiten bij het uittrekken uit uw plasbuis. In de sonde zelf zit altijd nog een beetje urine die anders op dat moment op uw kledij terecht kan komen

- Stap 9: Was uw handen en kleeft U aan

Problemen bij het sonderen

Er kunnen zich een aantal problemen voordoen bij het sonderen. Meestal zijn deze problemen gemakkelijk op te lossen. Hieronder worden enkele voorbeelden aangegeven.-

- Er is bloed bij het sonderen. Dit is geen reden om de zelfsondage te stoppen. Probeer U goed te ontspannen tijdens het sonderen zodat U de sluitspier niet toeneijpt. Gebruik ook voldoende glijmiddel of gebruik een zelfglijdende sonde.
- Indien U bij het sonderen weinig of geen urine hebt of erg donkere urine hebt (en tussendoor plast U niet zelf) dient U vermoedelijk meer te drinken
- Indien het U niet lukt om de sonde in te brengen kan U beter even wachten, een nieuwe sonde nemen en herbeginnen. Indien Het sonderen helemaal niet meer zou lukken

en U krijgt pijn in de buik dient U best contact op te nemen met een arts.

- Indien U sterk ruikende urine hebt of pijn in de blaasstreek al dan niet gepaard met koorts dan dient U best uw arts te verwittigen. Mogelijks hebt U een urineweginfectie. In dat geval dient uw arts een urinestaal op te sturen voor onderzoek en zal hij waarschijnlijk een antibioticum starten.

Leven met zelfsondage

Indien U zichzelf dient te sonderen dient U hier toch wat rekening mee te houden in uw dagelijkse leven.

- Wanneer U het huis buiten gaat dient U best een aantal sondes mee te nemen. Ook wanneer U op reis gaat dient U voldoende sondes te voorzien. De hoeveelheid sondes die U nodig hebt hangen af van hoe vaak U sondeert.

Tip: Plaats deze sondes in uw handbagage om problemen te voorkomen bij verlies van uw

ruimbagage. Best voorziet U ook glijmiddel (indien U geen zelfglijdende sondes gebruikt)

- Drink voldoende. Op die manier gaat U infecties vermijden. Drink nooit minder om minder te moeten sonderen want dit geeft net meer problemen. Probeer ook uw vochtinname te spreiden overheen de dag.
- Was uw penis 1 x per dag. Ontsmetten van de penis is niet nodig. Indien U er toch op staat dient U best geen alcoholische ontsmetting te nemen.
- Mensen die zelfsondage doen hebben een perfect normaal seksleven. Voor het vrijen kan leegsonderen wel aangeraden zijn om urineverlies te vermijden.

De kostprijs van intermittente sondage

De overheid (het RIZIV) zal in bepaalde gevallen tussenkomen in de terugbetaling van de sondes. De prijs van deze sondes varieert afhankelijk van het merk. Een zelfglijdende sonde kost ongeveer 2,7 euro en een droge sonde 1 euro. Een

terugbetaling kan U krijgen wanneer uw uroloog een aanvraag voor autosondage attesteert. U bezorgt dit attest aan uw mutualiteit die dit aan de adviserende arts zal afgeven. Indien uw dossier goedgekeurd wordt krijgt U een machtiging die geldig is voor 1 jaar. Na een jaar dient deze machtiging vernieuwd te worden. Met de machtiging en met het voorschrift voor de sondes gaat U tot bij de apotheek die U de sondes zal meegeven. Ontsmettingsstof en deppers worden niet terugbetaald. Spijtig genoeg komt niet iedereen in aanmerking voor terugbetaling van de sondes.

Contact

Indien U nog vragen hebt kan U steeds contact opnemen met onze urologische verpleegkundigen of onze artsen. Wij kunnen U niet altijd meteen te woord staan wanneer wij andere patiënten helpen met een consultatie of een operatie. Voor sommige zaken te bespreken passeert U ook beter op de consultatie urologie op afspraak. Voor echt dringende zaken contacteert U onze dienst spoedgevallen die ons zullen verwittigen van uw probleem.

Campus Knokke-Heist Kalvekeetdijk 260, B-8300 Knokke-Heist
Algemeen: +32 (0)50 535 000 | Spoedgevallen: +32 (0)50 535 520 | knokke@urologieoostkust.be

Campus Blankenberge Dr. F. Verhaeghestraat 1, B-8370 Blankenberge
Algemeen: +32 (0)50 534 000 | Spoedgevallen: +32 (0)50 434 909 | blankenberge@urologieoostkust.be

Campus Maldegem Stationsstraat 27, B-9900 Maldegem
Algemeen: +32 (0)50 40 40 70 | maldegem@urologieoostkust.be