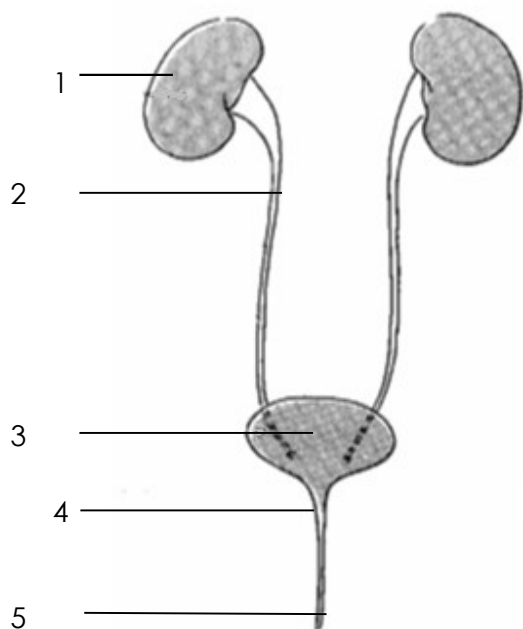


### Zelf-katheterisatie bij de vrouw

#### Nieren en afvoersysteem: hoe werkt het?

De urinewegen bestaan uit de nieren, urineleiders, blaas en urinebuis. De nieren verwijderen de afvalstoffen uit het bloed. Deze afvalstoffen lossen op in de urine die via de urineleiders wordt verzameld in de blaas. Tijdens het vullen van de blaas zijn de spieren in de blaaswand in rust en is de blaasuitgang gesloten door de sluitspier. Wanneer men gaat plassen, trekken de spieren in de blaaswand zich samen en opent de sluitspier zich. (voor meer informatie kunt u ook kijken op [www.allesoverurologie.nl](http://www.allesoverurologie.nl)).



- |   |             |   |            |
|---|-------------|---|------------|
| 1 | nier        | 3 | blaas      |
| 2 | urineleider | 4 | sluitspier |
|   |             | 5 | urinebuis  |

#### Problemen met de blaas

Als de blaas zich niet goed leeg maakt, kan dat slecht zijn voor de blaas. De urine die na het plassen achterblijft in de blaas, is een goede plek voor bacteriën om zich snel te vermenigvuldigen. Dit kan leiden tot een urineweginfectie. Als de infectie in de blaas zit, noemen we dit een blaasontsteking.

Het risico op een ernstige infectie is groter als de klepjes die moeten voorkomen dat urine terugstroomt van de blaas naar de nieren, niet goed werken. Als de infectie naar de nieren gaat, spreken we van een nier(bekken)ontsteking. Dit kan de nieren beschadigen.

Als de blaas zich niet goed leeg maakt, kan de blaas ook overstromen. Dit leidt tot ongewild urineverlies, wat we incontinentie noemen.

#### Zelf-katheterisatie

Met zelf-katheterisatie kan de blaas goed leeg worden gemaakt, zodat bacteriën geen kans krijgen en incontinentie voorkomen wordt. Bij zelf-katheterisatie gebruikt u een buisje (katheter) dat u in de urinebuis steekt, zodat de urine eruit kan lopen. Het is belangrijk om de blaas regelmatig leeg te maken, meestal vier keer per dag.

De eerste zelf-katheterisatie doet u 's ochtends na het wakker worden, en de laatste voor het slapen gaan. Het is beter om vaker te katheteriseren dan soms een keer over te slaan.

## Algemeen Schema voor Zelf-katheterisatie

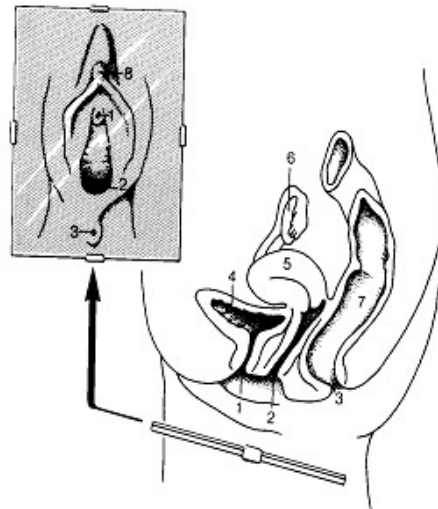
| Hoeveelheid urine achterblijven (residu) | Hoe vaak zelf-katheteriseren                |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 100 ml                                   | 1 keer per dag (bij voorkeur voor de nacht) |
| 200 ml                                   | 2 keer per dag (ochtend en nacht)           |
| 300 ml                                   | 3 keer per dag (ochtend, middag, nacht)     |
| 400 ml                                   | 4 keer per dag (verspreid over de dag)      |
| 500 ml                                   | 4-6 keer per dag                            |

*Opmerking:* Dit schema hangt af van hoeveel urine er achterblijft in de blaas. Het is belangrijk om het advies van uw arts of verpleegkundige te volgen.

### Instructies voor zelf-katheterisatie

De urinebuis van een vrouw is recht en ongeveer 3-4 centimeter lang. De opening van de urinebuis ligt tussen de clitoris en de vaginaopening.

1. Was eerst uw handen goed met zeep.
2. Pak een schoon washandje en was de buitenste en binnenste schaamlippen van voor naar achter. Gebruik hierbij geen zeep.
3. Neem de katheter in de hand. Spreid de schaamlippen met uw vingers en breng de katheter langzaam in de opening van de urinebuis, totdat de urine begint te stromen.
4. Wacht tot de blaas helemaal leeg is. Als er geen urine meer komt, trek de katheter dan langzaam terug. Als er daarna weer urine komt, wacht even tot het stopt en trek de katheter dan verder uit.
5. Was daarna uw handen goed.



- |   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| 1 | urinebuis  | 5 | baarmoeder |
| 2 | vagina     | 6 | eierstok   |
| 3 | anus       | 7 | endeldarm  |
| 4 | urineblaas | 8 | clitoris   |

### Meer informatie

U kunt de instructies ook nog eens bekijken op de website [www.medireva.nl/kenniscentrum](http://www.medireva.nl/kenniscentrum), waar een filmpje beschikbaar is.

### Materiaal

Wanneer u naar huis gaat, krijgt u een startpakket met katheters. Als u nieuwe katheters nodig heeft, kunt u bellen naar de firma MediReva op telefoonnummer (0800) 0201201. Het kan zijn dat u een andere leverancier heeft. U hoeft niet zelf te betalen. De firma regelt alles met uw verzekering.

### Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u de website [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl) bezoeken. U kunt ook bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder vragen over zelf-katheterisatie of heeft u problemen, neem dan contact op met uw arts of verpleegkundige van de afdeling. Als u niet meer in het ziekenhuis bent opgenomen, kunt

u voor medische vragen bellen naar de polikliniek Urologie op telefoonnummer (0182) 50 55 70 van 9.00 tot 10.00 uur en van 14.00 tot 15.00 uur.

In geval van spoed kunt u bellen naar het centrale telefoonnummer en vragen naar de poli Urologie: (0182) 50 50 50.

**Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda  
[www.ghz.nl](http://www.ghz.nl)

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

**Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
augustus 2026  
04.20.010