

## Heb je geen urine? Let dan hierop:

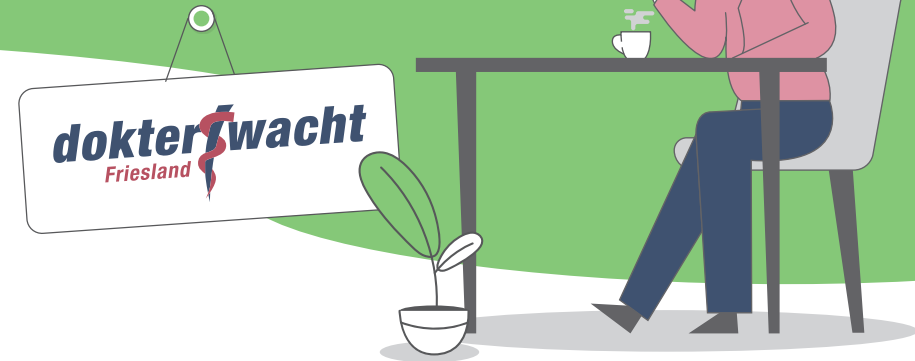
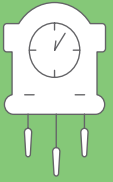
- Heeft je katheter knikken die de urine verhindert?
- Hangt de dagzak of nachtzak onder je blaas?
- Heb je genoeg vocht gedronken?
- Heb je last van obstipatie?



## Neem contact op met je huisarts of Dokterswacht:

- Als je **aanhoudende pijn** hebt.
- Als je **2 tot 3 uur geen urine** hebt.
- Als er **bloedsporen in je urine** zitten en dit **niet verdwijnt na veel drinken**.
- Als je **urine troebel is, vies ruikt** en dit **niet verdwijnt na veel drinken**.
- Als urine blijft **lekken** langs je katheter.

# Thuis met je katheter



## Wat is een katheter?

Een katheter is een holle, soepele buis die urine uit je blaas afvoert naar een urinezak. Aan het uiteinde van de katheter zit een ballonnetje. Om te voorkomen dat de katheter uit de blaas glijdt, wordt dit ballonnetje opgeblazen. Je hoeft dus niet te plassen als je een katheter hebt.

**De katheter moet na 8 tot 12 weken worden vervangen** (afhankelijk van het soort katheter). Dit kan thuis door een verpleegkundige van de thuiszorg of bij je huisarts.

## Als je de katheter net draagt

Je kunt het gevoel hebben dat je moet plassen (lichte blaasirritatie). Ook kun je blaaskramp krijgen. Dit verdwijnt meestal na een paar dagen. Lekt er urine langs je katheter? Meld dit dan bij je huisarts. Zie je dit in het weekend of 's nachts? Dan kun je wachten met melden tot de volgende ochtend of tot na het weekend.

Soms kan een beetje bloed in je urine komen. Alleen als dit aanhoudt, dan moet je contact opnemen met je huisarts of Dokterswacht.

## Welk soort opvangzak heb ik nodig?

Je hebt twee soorten opvangzakken nodig: een dagzak en een nachtzak. De katheter en opvangzakken zijn verkrijgbaar op recept via je huisarts of specialist.

### De nachtzak

Koppel de nachtzak aan de dagzak als je gaat slapen. Zet daarna het kraantje van de dagzak open. Zo loopt de urine in de nachtzak. Bij de apotheek kun je een steun krijgen om de nachtzak aan op te hangen. De nachtzak moet lager hangen dan je blaas. Verder mag de zak niet op de grond liggen. Je hoeft 's nachts niet op te staan om de urinezak te legen. In de ochtend kun je de nachtzak omspoelen met water en de zak overdag laten drogen. Gooi de zak weg als je een nieuwe nachtzak nodig hebt.

### De dagzak

Deze zak draag je overdag onder je kleding aan je been. Een slangetje verbindt de dagzak met je katheter.

## Mijn dagzak is vol, wat moet ik doen?

Je dagzak wordt steeds zwaarder en je voelt de beenbandjes trekken. Wacht niet met leegmaken van de dagzak tot die volledig vol is. Wil je de dagzak legen? Open dan het kraantje onderaan en laat de urine in het toilet stromen. Kun je je moeilijk verplaatsen? Dan kun je de urine opvangen in een bak die je alleen hiervoor gebruikt. Draai het kraantje dicht nadat je de dagzak hebt geleegd.

## Hoe vaak moet ik de nachtzak en dagzak vervangen?

**Je moet je dagzak en nachtzak vervangen na 7 dagen.**

Je kunt je dagzak of nachtzak eerder vervangen als deze is beschadigd, vies ruikt of moeilijk leeg te maken is. Nieuwe dag- en nachtzakken zijn te bestellen bij je huisarts.

## Ik heb een stopje op mijn katheter

Soms schrijft de huisarts een katheterventiel voor. Dit is een stopje voor op je katheter. Je urine blijft dan 3 tot 4 uur in je blaas. Daarna ga je naar het toilet om je urine via het stopje te legen in het toilet. Als je gaat slapen, sluit je de nachtzak aan op dit stopje. Draai daarna het kraantje open. Je urine loopt nu gelijk in de nachtzak.

Voor het vervolg maak je een afspraak bij je eigen huisarts.

**Voorkom infecties met goede hygiëne!**



## Persoonlijke hygiëne

Een katheter geeft meestal geen problemen. Je kunt vervelende infecties voorkomen met goede persoonlijke hygiëne:

- Was je handen voor en na het loskoppelen of vervangen van een dagzak of nachtzak.
- Was je geslacht minimaal 1x per dag met lauw water.
- Voor mannen: was het gebied onder je voorhuid goed en schuif deze na het wassen terug.

## Een goede afvoer van urine

Voor een goede afvloeiing van de urine via de katheter dien je **minstens anderhalve liter per dag te drinken** (dit is 6 à 9 glazen). Verder is het van belang om voor een goede stoelgang te zorgen. Wanneer je last hebt van obstipatie, is het belangrijk om vezelrijk voedsel te eten.

