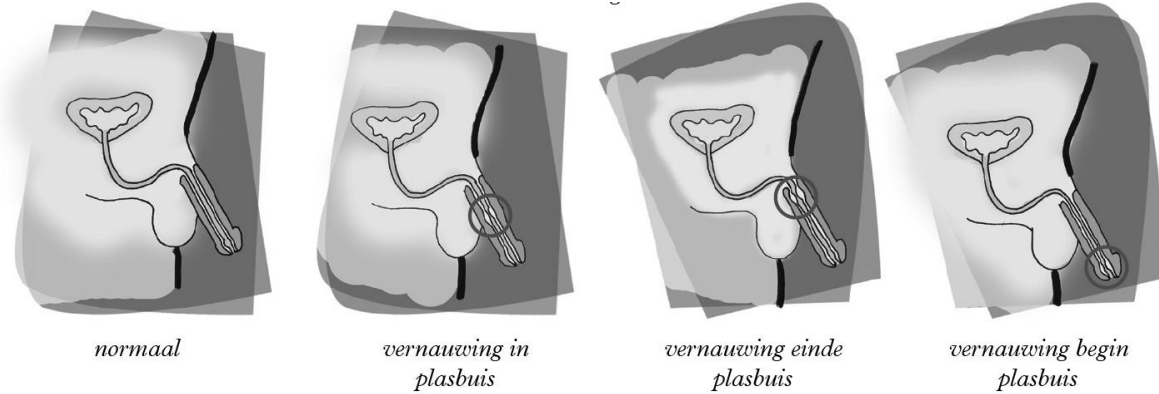


## Zelfdilatatatie voor mannen: stappenplan

### Vernauwingen in de plasbuis

Wanneer u last hebt van regelmatig terugkerende vernauwingen in de plasbuis door littekenweefsel, kunt u leren dit te voorkomen door zelfdilatatatie toe te passen.

De (continentie)verpleegkundige zal u hierin adviseren. Op de tekening staat aangegeven waar de vernauwingen zich kunnen bevinden.



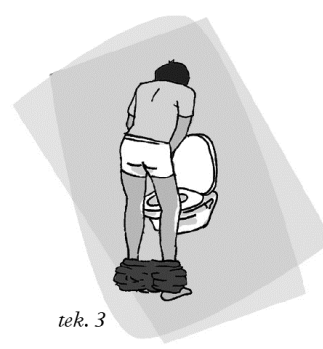
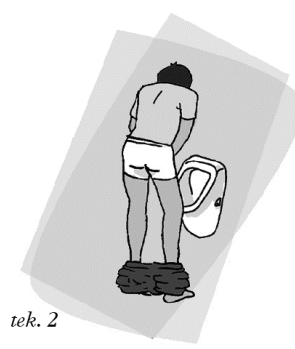
Soms kan er een vernauwing van de plasbuis ontstaan, net onder de blaas, na een operatie aan de prostaat.

### Stappenplan

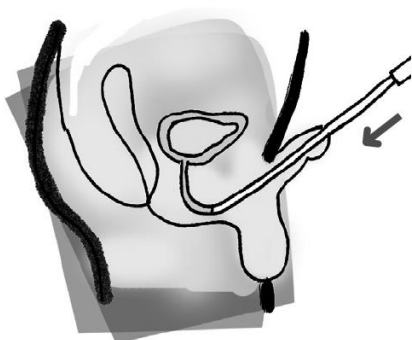
Dilatatie kunt u doen door u te katheteriseren, dit kunt u op verschillende manieren doen. Probeer uit welke houding u het handigst vindt. Installeer u hiervoor goed in bed, rolstoel of op het (invalide)toilet.

- Zet alle spullen binnen handbereik.
- Afhankelijk van de katheter die u gebruikt, maakt u deze gebruiksklaar (zie instructiefolder firma) en plaatst u deze binnen handbereik.
- Indien u nog spontaan kunt plassen, probeert u eerst op de gewone manier te plassen.
- Was uw handen goed met water en zeep (vergeet uw duim niet!).

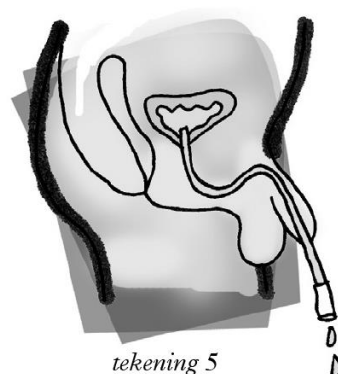
1. Installeer u goed in bed, (rol)stoel of (invalide)toilet.
2. Houdingen:
  - a. Op toilet: zittend of staand (zie tekening 1 t/m 3).
  - b. In rolstoel: afhankelijk wat mogelijk is.



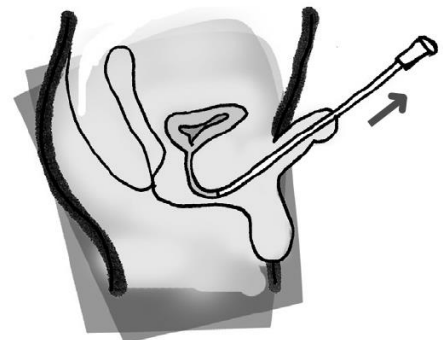
3. Indien u niet besneden bent, schuift u de voorhuid terug en reinigt u het gebied rondom uw plasbuis met water.
4. Pak met de hand waarmee u niet katheteriseert de penis vast en breng hem iets omhoog (tekening 4).
5. Pak met de andere hand de katheter bij het uiteinde vast. Eventueel kunt u de katheter dicht knijpen of de duim op het uiteinde plaatsen. De urine kan dan nog niet weglopen.
6. Breng de katheter rustig in de plasbuis tot in de blaas, als de urine begint te lopen zit u in de blaas. Schuif nu de katheter nog een klein stukje verder.
7. Soms voelt u wat weerstand ter hoogte van de prostaat, bij de sluitspier ter plaatse van de bekkenbodembodem en ter hoogte van de vernauwing.
  - Ter hoogte van de prostaat kan het helpen de penis nog iets te strekken en vervolgens weer naar beneden te brengen (tekening 5).
  - Ter hoogte van de sluitspier ter plaatse van bekkenbodembodem kan de sluitspier wat aangespannen zijn. Meestal ontspant deze snel en kunt u de katheter verder inbrengen. Soms wil even zuchten of hoesten helpen.
  - Ter hoogte van de vernauwing, indien het erg moeizaam gaat de katheter hierdoor heen te krijgen is het raadzaam vaker te gaan dilateren. Doe dit in overleg met de continëntie verpleegkundige of uw arts.
8. Buig de katheter met de opening richting toilet, zodat de urine rechtstreeks in het toilet kan lopen.
9. Als er geen urine meer komt, strekt u de penis weer iets op (tekening 6) en haalt u de katheter rustig uit de blaas. U kunt eventueel uw duim op het uiteinde houden en de katheter omhoog houden met eruit halen. De urine die dan nog in de katheter zit zal er pas uitlopen als u de duim van het uiteinde verwijderd.
10. De katheter kunt u in de pedaallemmer deponeren. Katheters zijn voor éénmalig gebruik.
11. Maak alles schoon en indien u niet besneden bent, schuift u de voorhuid weer terug.
12. Was uw handen.



tekening 4



tekening 5



tekening 6

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de continëntie verpleegkundigen van het Flevoziekenhuis.

E-mail: [stoma@flevoziekenhuis.nl](mailto:stoma@flevoziekenhuis.nl), ☎ (036) 868 8557 (ma. t/m vrij. 9:00 tot 15:00 uur).