

# Zelfdilatatatie

Deze folder geeft u informatie over zelfdilatatatie. Wat is dit, hoe gaat dit in zijn werk en waar moet u opletten?

## Wat is zelfdilatatatie?

Zelfdilatatatie is het regelmatig oprekken van de plasbuis (urethra) met een katheter om te voorkomen dat er weer een vernauwing optreedt.

## Hoe vaak?

Ongeveer 10 à 14 dagen nadat u bent geholpen aan een vernauwing van de plasbuis, wordt in overleg met de uroloog een schema voor zelfdilatatatie afgesproken.

Een schema kan er als volgt uitzien:

- Twee maanden dagelijks dilateren
- Twee maanden om de dag dilateren
- Twee maanden om de twee dagen
- Twee maanden twee keer per week
- Twee maanden een keer per week
- Twee maanden een keer per veertien dagen

Na enkele maanden zal de uroloog bekijken of u kunt stoppen met zelfdilatatatie of dat deze blijvend moet worden uitgevoerd.

## Hoe gaat de zelfdilatatatie?

1. Voordat u gaat dilateren kunt u eventueel goed uitplassen.
2. Was uw handen met water en zeep en droog ze met een schone handdoek.
3. Maak de katheter voor éénmalig gebruik klaar volgens de instructie van de fabrikant, hang deze door middel van de plakstrip zo dicht mogelijk bij u aan de muur.
4. Trek de voorhuid van de penis terug en was de eikel met water.
5. Houd de penis omhoog. De plasbuis wordt dan rechtgetrokken en u ziet de opening van de plasbuis, de katheter is nu makkelijker in te brengen.
6. Haal de katheter vervolgens uit de verpakking en breng hem voorzichtig in de plasbuis. Afhankelijk van de plaats van de vernauwing, voert u de katheter op volgens de instructie

van de continëntieconsulent. Het is beter om de penis niet te stevig vast te pakken als u de katheter inbrengt, dit bemoeilijkt het inbrengen.

7. Laat de katheter enkele tellen zitten, ongeveer 30 seconden.
8. Haal de katheter er dan in één glijdende beweging uit.
9. Gooi de katheter met de verpakking weg.
10. Was daarna uw handen.

## **Wat zijn mogelijke klachten na de dilatatie?**

De eerste paar keren kan er wat bloed aan de katheter zitten. Dit is normaal. Ook kan er wat bloed meekomen bij het plassen en na het plassen kunt u een schrijnend gevoel hebben. Veel drinken kan deze klachten verlichten.

## **Heeft u nog vragen?**

Mocht u vragen hebben dan kunt terecht bij de continëntie consulenten, telefoonnummer 020-5664348, e-mail; [stoma-continentiepoli@amc.nl](mailto:stoma-continentiepoli@amc.nl).

Ook kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie, telefoonnummer 020-5668752.