

Tips

Hieronder staan een aantal adviezen die u kunt gebruiken om het ongewild verliezen van urine en/of ontlasting onder controle te houden en het effect ervan op uw dagelijks leven te minimaliseren.

1

DRINK VOLDOENDE

U bent wellicht geneigd minder te gaan drinken, met de gedachte dat u dan ook minder vaak naar het toilet hoeft. Echter, als u te weinig vocht inneemt, wordt uw urine meer geconcentreerd. Hierdoor raakt de blaas geïrriteerd en wordt het probleem alleen maar erger. Zorg er dus voor dat u voldoende drinkt. Dat betekent minimaal 25 ml per kg lichaamsgewicht per dag. Een voorbeeld; u weegt 60 kg, dan moet u $60 \times 25 \text{ ml} = 1.500 \text{ ml}$, oftewel 1,5 liter vocht innemen.

Heeft u last van urge-incontinentie, dan is bovenstaande tip extra belangrijk voor u. Beperk echter wel het drinken van cafeïne-, theïne- en koolzuurhoudende dranken (zoals koffie, thee en sinas) en alcohol. Deze dranken hebben een stimulerend effect op de blaas, wat leidt tot een dwingende drang om te gaan plassen.

2

LET OP UW GEWICHT

Overgewicht veroorzaakt een verhoogde druk op de blaas en de bekkenbodemspieren, waardoor het moeilijker is om uw blaas onder controle te houden. Het is dus verstandig uw gewicht op peil te houden; een paar kilo minder kan al een groot verschil maken.

3

STOP MET ROKEN OF ROOK MINDER

Hoe minder u rookt, des te minder u zult hoesten en des te minder problemen u zult hebben met het ongewild verliezen van urine en/of ontlasting.

4

ONDERNEEM ACTIE

Schaam u niet en vraag uw huisarts om een verwijzing. Een specialist kan u het beste advies geven dat toegespitst is op uw situatie. Afhankelijk van de vorm van incontinentie zijn er tegenwoordig tal van mogelijkheden die het ongewild verliezen van urine en/of ontlasting kunnen verminderen dan wel verhelpen.

Bosman: voor al uw vragen, advies en bestellingen

Met al uw vragen kunt u bij ons terecht. Bosman levert een compleet assortiment medische hulpmiddelen. Niet alleen voor continentiezorg, maar ook voor urologische-, stoma-, diabetes- wond- en orthopedische zorg. Dat doen we in nauwe samenwerking met uw behandelaar en zorgverzekeraar. Als u tegen een probleem aanloopt, gaan we samen met uw eigen behandelaar op zoek naar de beste oplossing. We doen wat we beloven, snel en deskundig. De vakkundige medewerkers van het Klantteam Continentiezorg staan iedere werkdag van 8.00 tot 17.30 uur voor u klaar. U kunt contact met ze opnemen via het gratis telefoonnummer 0800 - 0662. In noodgevallen mag u dit nummer ook buiten kantooruren bellen: u wordt dan doorgeschakeld naar onze 24-uurs service.

Heeft u vragen, wilt u een bestelling doorgeven of heeft u behoefte aan een goed advies? Bel gerust, wij helpen u graag!



Bestellen bij Bosman

Heeft u nieuwe materialen nodig?

Bestellen kan op meerdere manieren:

Telefonisch

U belt onze Klantenservice op 0800 - 0662 en kunt meteen al uw vragen stellen.

Via Internet

U logt in op onze website www.bosman.com/webwinkel en bestelt wanneer het u uitkomt.

Met de Bosman Voorraad-op-Maat Service

Deze bestelmogelijkheid is interessant als u lange tijd aangewezen bent op materiaal én weet wat u nodig heeft. In overleg met u stellen we de gewenste bestelling samen en spreken we af hoe vaak en op welke data u uw materiaal thuisbezorgd krijgt. Vanaf dat moment heeft u altijd voldoende materiaal in huis.

Diabeteszorg
Continentiezorg
Orthopedische zorg
Stomazorg
Wondzorg

BOSMAN
zorgt ervoor

Dillenburgstraat 22
Postbus 7912
5605 SH Eindhoven
T 0800 - 0662
E info@bosman.com
www.bosman.com

Leven met ongewild verlies van urine en/of ontlasting

Meer gemak, minder zorgen

Op incontinentie rust een taboe. Toch hebben miljoenen mensen ermee te maken. In Nederland zijn er ongeveer 1 miljoen vrouwen die last hebben van incontinentie. Bij mannen ligt dit aantal lager en is incontinentie een probleem dat vooral op latere leeftijd ontstaat.

Om de urine en/of ontlasting die u ongewild verliest op te vangen, gaat u incontinentiemateriaal gebruiken. Natuurlijk wilt u dan graag weten wat er allemaal bij komt kijken. Waarschijnlijk heeft u al veel informatie over het onderwerp verzameld. Toch kan het prettig zijn om de informatie overzichtelijk bij elkaar te hebben om zo gemakkelijk nog eens na te kunnen lezen.

In deze brochure vindt u informatie over het leven met ongewild verlies van urine en/of ontlasting. We hebben dit kort en overzichtelijk voor u op een rijtje gezet, aangevuld met praktische tips van onze continetieverpleegkundigen en bestelinformatie. Of u nu tijdelijk of permanent incontinentiemateriaal gebruikt; de vragen en onzekerheden waar u in het begin tegenaan loopt zijn hetzelfde. Wij helpen u graag om er gemakkelijker mee om te kunnen gaan. Zodat u méér kunt genieten van alle andere dingen in het leven. En heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan staan wij graag voor u klaar!



BOSMAN
zorgt ervoor

Vormen van incontinentie

Er zijn twee hoofdvormen van incontinentie; urine-incontinentie en ontlastingsincontinentie.

Urine-incontinentie

Met urine-incontinentie wordt het ongewild verliezen of het niet kunnen ophouden van urine bedoeld.

Er zijn verschillende soorten urine-incontinentie:

Stressincontinentie

Stressincontinentie, ook wel inspanningsincontinentie genoemd, is ongewild urineverlies bij inspanning, zoals hoesten, tillen, vrijen, sporten en lachen. Bij deze inspanning is de afsluitdruk van de plasbuis niet meer voldoende. Dit wordt onder andere veroorzaakt door niet goed functionerende bekkenbodemspieren als gevolg van bekkenbodempwakte door aanleg, zwangerschap of hormonale veranderingen. Eén op de vier vrouwen boven de 35 jaar heeft er last van.

Urge-incontinentie

Urge-incontinentie, ook wel aandrangincontinentie genoemd, is een vorm waarbij men aandrang voelt om te urineren en de urine ook meteen komt. Dit is het gevolg van een overactieve blaas. Mensen die last hebben van een overactieve blaas kunnen vaak het toilet niet op tijd bereiken. Urge-incontinentie komt bij mannen en vrouwen voor.

Gemengde incontinentie

Gemengde incontinentie is een combinatie van stress- en urge-incontinentie. Naar schatting heeft 50% van de vrouwen die last hebben van urge-incontinentie ook last van stressincontinentie.

Functionele incontinentie

Functionele incontinentie is een vorm van incontinentie waarbij de blaas normaal functioneert, maar men niet in staat is het toilet tijdig te bereiken als gevolg van een lichamelijke of psychische aandoening. Enkele voorbeelden hiervan zijn: dementie of wanneer u slecht ter been of lichamelijk beperkt bent waardoor het langer duurt voordat u op het toilet kunt gaan zitten.

Overloopincontinentie

Bij overloopincontinentie is er sprake van het druppelsgewijs verliezen van urine veroorzaakt door een overvolle blaas. Door een vernauwing in de plasbuis, bijvoorbeeld als gevolg van een vergroting van de prostaat, heeft de blaas steeds meer moeite om zich te legen. Dit belemmert de afvloeiing van urine. Deze vorm van incontinentie komt vooral voor bij oudere mannen.

Ontlastingsincontinentie

Met ontlastingsincontinentie, ook wel fecale incontinentie genoemd, wordt het ongewild verliezen of het niet kunnen ophouden van ontlasting bedoeld. Mogelijke oorzaken van fecale incontinentie zijn:

- Niet goed functionerende bekkenbodemspieren.
- Beschadiging van de zenuwen die de anale sluitspier sturen, bijvoorbeeld veroorzaakt door een bevalling.
- Aandoeningen die tot ontsteking van de endeldarm leiden, zoals colitis.
- Verlies aan elasticiteit van de endeldarm als gevolg van littekenweefsel dat na een operatie of bestraling ontstaan is.

Is incontinentie te behandelen?

U bent niet de enige met incontinentieklachten en u hoeft zich er dan ook niet voor te schamen. Het is zelfs heel verstandig dat u hulp gezocht heeft, want er zijn tegenwoordig tal van mogelijkheden die het ongewild verliezen van urine of ontlasting kunnen verminderen dan wel verhelpen. De juiste levensstijl, het trainen van de bekkenbodemspieren en verschillende operatietechnieken maken dat het niet in alle gevallen een onomkeerbaar probleem is.

In onderstaande tabel is per vorm van incontinentie aangegeven welke behandelmethoden mogelijk zijn. Indien u wilt weten welke methode voor u een oplossing zou kunnen zijn, kunt u bij uw huisarts een verwijzing vragen naar een specialist, zoals de gynaecoloog, de uroloog, de maag-lever-darm arts, een continëntieverpleegkundige of een bekkenbodencentrum in het ziekenhuis.

VORM	BEHANDELMETHODE				
	Operatie	Medicatie	Blaastraining	Bekkenbodem training	Opvangmateriaal
Ontlastingsincontinentie	•			•	•
Stressincontinentie	•		•	•	•
Urge-incontinentie		•	•	•	•
Gemengde incontinentie		•	•	•	•
Functionele incontinentie					•
Overloopincontinentie	•	•			•

Bekkenbodetraining

Onder begeleiding van een bekkenbodemfysiotherapeut worden oefeningen gedaan ter versterking of ontspanning van de bekkenbodemspieren. Door de bekkenbodemspieren ook thuis dagelijks te trainen, kan een goed resultaat worden behaald. Hoe meer er wordt geoefend, hoe beter de resultaten zijn.

Blaastraining

Blaastraining is een training om het gedrag rondom het plassen te veranderen met als doel de blaasfunctie te verbeteren. Een blaastraining wordt meestal begeleid door een continëntieverpleegkundige.

Medicatie

Op de Nederlandse markt zijn verschillende soorten medicatie verkrijgbaar die incontinentieproblemen kunnen verminderen.

Operatie

In Nederland worden verschillende operatieve ingrepen uitgevoerd om incontinentieproblemen te verminderen of te verhelpen. Een operatie wordt alleen aanbevolen voor bepaalde vormen van incontinentie.

Incontintiemateriaal

Om de urine en/of ontlasting die u verliest op te vangen gaat u materiaal gebruiken. Incontinentiemateriaal is er in vele vormen:verbanden, broekjes en onderleggers; in zowel wegwerp- als wasbaar materiaal. Naast het feit dat u aan dit materiaal moet wennen, kan het ook voorkomen dat u even op zoek moet naar het voor u meest geschikte materiaal. Welk materiaal voor u geschikt is, is afhankelijk van een aantal aspecten; de vorm van incontinentie, uw zelfredzaamheid, uw activiteitenpatroon en de hoeveelheid urine en/of ontlasting die u verliest. Een continëntieverpleegkundige, maar ook een gespecialiseerd verpleegkundige van Bosman kan u adviseren over het soort materiaal dat u het beste kunt gaan gebruiken. Hiervoor is het belangrijk dat er een juiste diagnose wordt gesteld. Is er nog geen diagnose gesteld, dan kunt u contact met uw huisarts opnemen en vragen om een verwijzing naar een specialist.

Vergoeding

In Nederland wordt incontinentiemateriaal in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. Uw zorgverzekeraar bepaalt hoeveel materiaal u vergoed krijgt. Om voor vergoeding in aanmerking te komen, dient u een aanvraag machtigingsformulier in te laten vullen en te laten ondertekenen door uw behandelend arts of continëntieverpleegkundige. Dit formulier kunt u bij onze klantenservice opvragen. Het ondertekende formulier stuurt u vervolgens naar ons retour. Wij zorgen dan voor de afhandeling met uw zorgverzekeraar, zodat u hier geen omkijken meer naar heeft.

Een goede houding op het toilet

Een goede toiletgang kan veel bijdragen aan het goed functioneren van uw blaas en uw darmen. Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe beter uw blaas of darm geleegd is, hoe langer het meestal duurt voordat u weer naar het toilet moet.

- Ga goed op de bril zitten; niet op het voorste puntje of boven de bril blijven hangen. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Bij kinderen, kleine volwassenen of een verhoogd toilet is het raadzaam een voetenbankje te gebruiken. Wanneer u alleen met uw tenen kunt steunen, ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem en wordt het plassen en/of ontlasten bemoeilijkt.
- Laat uw kleding tot op de enkels zakken. De benen moeten iets uit elkaar staan.
- Ga rechtop op het toilet zitten, met de voeten op de grond en de handen op de bovenbenen.
- Ook voor de heren bevordert zittend plassen de nodige ontspanning om tot plassen te komen.
- Maak tijdens het plassen een holle rug, dan kantelt u namelijk het bekken en kunt u beter uitplassen. Maak bij het ontlasten een bolle rug.



JUISTE HOUDING OM TE Plassen

- Ontspan de bekkenbodemspieren en laat de plas rustig in één keer vanzelf weg lopen.
- Pers niet mee, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine worden uitgeplast.
- Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen, dan ontspannen en daarna pas opstaan.
- Wanneer u wel drang heeft om te plassen, maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u ook hierbij het bekken een aantal keren voor- en achterover kantelen terwijl u in- en uitademt. Ook kunt u een aantal keren uw bekkenbodemspieren rustig aanspannen en weer loslaten.



JUISTE HOUDING OM TE ONTLASTEN

- Wanneer u drang tot ontlasting voelt, ga dan direct naar het toilet.
- Ontspan de bekkenbodem en pers rustig, terwijl u uitademt naar de buik.
- Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. Probeer hierna nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken voor- en achterover. Adem hierbij rustig in en uit.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang heeft, beweeg dan 10 minuten intensief. Ga hierna weer ontspannen op het toilet zitten en probeer of de ontlasting dan wel wil komen. Als er na 5 minuten nog niets gebeurt, ga dan niet hard persen, maar wacht een volgende gelegenheid af.
- Mocht het wel gelukt zijn, kantel uw bekken dan enkele keren voor- en achterover.
- Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aan- en ontspannen om daarna pas op te staan.

Feiten en cijfers

- In Nederland heeft 14% van de vrouwen ouder dan 65 jaar te maken met dagelijks urineverlies.
- Van de mannen boven de 65 jaar is 6% dagelijks incontinent, veroorzaakt door prostaatproblemen en het verouderingsproces.
- Stressincontinentie is de meest voorkomende vorm van incontinentie (60%).
- Stressincontinentie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Dit hangt samen met de effecten van zwangerschap, het baren van kinderen en de menopauze.
- Bij mannen is de kans op overloopincontinentie groter. Dit is een gevolg van de prostaatvergroting die bij mannen op kan treden als onderdeel van het verouderingsproces.
- In Nederland hebben naar schatting ongeveer 200.000 volwassenen last van ontlastingsincontinentie.

