

Incontinentie bij vrouwen



Incontinentie bij vrouwen

Incontinentie bij vrouwen is een probleem dat zich vaak voordoet. Wij helpen je graag om dit probleem te voorkomen of aan te pakken. Samen met je (huis)arts gaan we na op welke manier dit het best kan.

1 op 4 vrouwen heeft wel eens last van ongewild urineverlies (incontinentie). Het urineverlies kan zich op elke leeftijd en op verschillende manieren voordoen, gaande van druppels urineverlies tot het verlies van een volledige blaasinhoud.

Urineverlies is vaak moeilijk om mee om te gaan en veel mensen vinden het niet makkelijk om erover te praten. Het is echter geen ziekte, maar een ziekteverschijnsel (symptoom) dat verschillende oorzaken kan hebben. **Vaak kan urineverlies voorkomen of behandeld worden.**

Daarom is het belangrijk om het probleem actief aan te pakken.

Je huisarts neemt een centrale plaats in bij de behandeling en opvolging van jouw continentieprobleem. Hij zal een diagnose stellen en een gepaste behandeling voor je situatie voorstellen. Onze verpleegkundigen zorgen voor de nodige ondersteuning tijdens jouw behandeling.

Al onze verpleegkundigen zijn opgeleid en bijgeschoold zodat ze mee kunnen helpen in de aanpak van ongewild urineverlies. Zij worden hierin ondersteund door de referentieverpleegkundige (in)continentie van de afdeling.

De meest voorkomende vormen van incontinentie bij vrouwen

Inspanningsincontinentie en aandrangincontinentie komen het meest voor bij vrouwen. Deze twee kunnen ook samen voorkomen. Andere vormen die hier nog opgesomd worden, zijn minder frequent.

- **Inspanningsincontinentie of stress-incontinentie** is ongewild urineverlies op momenten dat je lichamelijke inspanningen doet.

Bv. hoesten, lachen en tillen van voorwerpen. Oorzaken van deze vorm zijn o.m. zwangerschap en bevalling, veelvuldig heffen en tillen, operaties, menopauze, veroudering in het algemeen. Ook overgewicht, veelvuldig hoesten, ernstige obstipatie,... kunnen een rol spelen.

- **Aandrangincontinentie** wordt gekenmerkt door een zeer sterke en onbedwingbare drang om te urineren. Dit kan ook 's nachts voorkomen waardoor de slaap verstoord wordt. De oorzaak is vaak een overactieve blaas.
- Bij **overloopincontinentie** raakt de blaas vol zonder dat je dit voelt. Er vindt geen normale blaaslediging plaats waardoor je voortdurend urine verliest. De blaas loopt over.
- **Neurogene incontinentie** is een vorm van incontinentie waar een probleem ter hoogte van de

hersenen of bezenuwung aan de basis ligt. Bv. mensen met een hersenbloeding, ziekte van Parkinson, MS e.d. kunnen aan deze vorm van incontinentie lijden. Sommigen hebben last van voortdurend verlies, terwijl anderen de blaas niet spontaan kunnen ledigen.

- Bij **functionele incontinentie** is er geen probleem met de urinewegen maar ligt de oorzaak ergens anders. Bv. verplaatsingsproblemen die maken dat je niet op tijd het toilet bereikt. Of problemen met het bewegen van handen en vingers waardoor je niet tijdig de kleding los kan maken. Bij mensen die last hebben van verwardheid kan het zijn dat ze het toilet niet meer kunnen vinden of niet meer weten hoe ze hun kledij moeten uitdoen.

Behandeling

Een behandeling wordt steeds per individuele patiënt bepaald door de arts. Daarom is het noodzakelijk dat je jouw arts raadpleegt. Mogelijke behandelingen zijn:

- **Blaas- of toilettraining:** wie te vaak of te weinig naar het toilet gaat, moet leren op regelmatige tijdstippen te plassen: 4 tot 6 maal per dag, verdeeld over de hele dag bij een vochtinname van 1,5 à 2 liter/dag.
- **Medicatie:** bv. om de blaas te relaxeren.



- **Oefeningen voor het verstevigen van de bekkenbodemspieren:** bekkenbodemspieren vormen een stevige spierlaag onderaan in

de buik en ondersteunen o.m. de blaas en baarmoeder. Indien ze verslapt zijn, kan je ze verstevigen door aangepaste oefeningen. Deze oefeningen leer je best aan onder begeleiding van een kinesist.

- **Hulpmiddelen om de blaas te ondersteunen:** in sommige gevallen kan je de blaas ondersteunen met hulpmiddelen zoals het inbrengen van een pessarium (vaginale ring) of speciale tampons in de vagina. De arts legt de juiste gebruiksaanwijzing uit.
- **Een operatie:** soms is een operatie aangewezen, bijvoorbeeld om blaas en blaashals beter te ondersteunen. Deze kleine ingreep gebeurt onder verdoving en vindt vaak plaats in een dagziekenhuis.

Eerst naar de huisarts

Uit onderzoek is gebleken dat slechts weinig vrouwen hun arts consulteren voor hun incontinentieprobleem. Nochtans is dit de eerste stap om het probleem gericht aan te pakken. Om de situatie correct in te schatten, zal de arts een aantal vragen stellen over jouw urineverlies.

Enkele voorbeelden:

- Hoe vaak verlies je ongewild urine?
- Voel je aandrang om te plassen?
- Verlies je urine tijdens inspanningen, bv. het tillen van zware voorwerpen, hoesten, lachen, niezen, sporten...?
- Moet je (heel) dikwijls plassen overdag?
- Hoeveel drink je overdag?
- Moet je 's nachts meer dan één keer uit bed om te plassen?
- Gebruik je opvangmateriaal (welk, hoeveel, overdag, 's nachts)?
- Hoelang heb je al last van ongewild urineverlies?
- Was er een directe aanleiding voor (operatie, bevalling, medicatie...)?

Bepaalde geneesmiddelen kunnen het urineverlies beïnvloeden. Daarom zal de arts jouw medicatiegebruik nakijken. Indien de arts dit nodig vindt, zal hij een onderzoek doen van de inwendige geslachtsorganen.

Ook een onderzoek van de urine kan nodig zijn. In sommige gevallen is aanvullend onderzoek door een specialist nodig. Jouw huisarts zal je dan hierover meer informatie geven.

De arts kan vragen een **mictie-dagboek** (= plasdagboek) bij te houden. **Hierin noteer je het volgende:**

- Wat, wanneer en hoeveel je hebt gedronken?
- Wanneer en hoeveel je hebt geplast?
- Wanneer en hoeveel urine je hebt verloren?

Dit is een belangrijk hulpmiddel waardoor de arts een goed zicht krijgt op het probleem. Het is dan ook van het grootste belang dat alle gegevens correct worden ingevuld.

Indien nodig, kan je verpleegkundige je helpen met het invullen van dit mictie-dagboek.

Alarmtekens: wanneer moet je zeker een arts raadplegen?

- pijn bij het plassen
- bloed in de urine
- moeilijk plassen
- koorts
- ongewild urineverlies
- herhaalde urineweginfecties



Wat kan je zelf doen om het urineverlies tot een minimum te beperken?

- **Blaas- of toilettraining:** ga op regelmatige tijdstippen naar toilet, niet te vaak of te weinig. Dit wil zeggen 4 tot 6 maal per dag, verdeeld over de hele dag.
- **Plashouding:** neem RUSTIG de tijd om te plassen: ga ontspannen rechtop zitten, voeten vlak op de grond, benen lichtjes gespreid. Laat de blaas volledig leegstromen zonder te persen. Onderbreek het plassen nooit.
- **Kleding:** draag katoenen ondergoed en kledij die vlot opengaat indien je naar het toilet moet

gaan. Bv. een rok of broek met elastiek in plaats van met rits en knopen. Velcro kleefstrips bieden ook vaak een goede oplossing.

Het dragen van nauwe corsetten of strakke broeken is af te raden omdat zij zorgen voor extra druk in de buik en belasting van de bekkenbodemspieren. Buik- en bekkenbodemspieren worden dan minder gebruikt en kunnen zo verslappen. Het dragen van ruime kleding is beter.

- **Voeding:** gebruik een gezonde, gevarieerde voeding om continentie te bekomen. Voorkom of behandel obstipatie. Een diëtiste kan indien nodig advies geven.

Er zijn voedingsstoffen die de urineproductie bevorderen zoals ajuin, asperges, selder en peterse-lie. Best vermijd je deze producten.

Een gezond gewicht is van belang. Bij overgewicht neemt de belasting van de bekkenbodem toe, waardoor het onvrijwillig verlies van urine kan toenemen. Een

gezonde voeding en voldoende beweging zijn hiervoor belangrijk.

Om urineweginfecties te voorkomen is het belangrijk dat de urine voldoende zuur is. Gebruik hiervoor voldoende eiwitten (vlees, vis, melk en kaas) en vitamine C. Veenbessensap is het hulpmiddel bij uitstek om urine aan te zuren.



- **Drink voldoende:** personen die last hebben van ongewild urineverlies, drinken vaak minder om zo het urineverlies te beperken. Nochtans is het belangrijk voldoende te drinken: ongeveer 1,5 à 2 liter verdeeld over de hele dag (liefst water). Dit is nodig om uitdrogingsverschijnselen, nierproblemen en blaasinfecties te voorkomen. Verdeel het drinken goed over de dag.

Je verpleegkundige kan je een drankkaart bezorgen. Deze geeft een globaal beeld van jouw vochtinname op een dag. Vermijd

echter de inname van koffie (cafeïne), sommige soorten thee (zwarte thee, jeneverbessen, rozemarijn, sleedoornblaadjes, paardestaart), alcohol en koolzuurhoudende dranken. Zij kunnen het onvrijwillig verlies van urine bevorderen. Donkergele of bruine urine die sterk ruikt, kan een teken zijn van te weinig water drinken.

- **Vermijd zwaar tillen:** spaar de bekkenbodem door zwaar tillen te vermijden. Gewoon huishoudelijk werk verrichten geeft meestal geen problemen (boodschappen dragen, emmer water opheffen, ...).



- **Stop met roken:** roken geeft vaak aanleiding tot hoesten. Tijdens het hoesten wordt de bekkenbodem sterk belast. Dit kan je incontinentieprobleem verergeren.
- **Medicijnen:** sommige medicijnen hebben invloed op het urineverlies. Bespreek dit met je arts.
- **Sporten:** lichaamsbeweging is noodzakelijk om een goede conditie te behouden. Je vermijdt echter best sporten waarbij de bekkenbodem sterk belast wordt. Bv. springen op een harde ondergrond.
- **Pre- en postnatale gymnastiek:** voorkom inspanningsincontinentie door pre- en postnatale gymnastiek. Je huisarts kan een voorschrift maken zodat je de oefening kan aanleren onder begeleiding van een kinesist.

Hulpmiddelen om het toilet te bereiken

Als je moeite hebt met het gaan zitten op het toilet, kan je gebruik maken van een toiletverhoger.

Kan je je moeilijker verplaatsen naar de toiletruimte? **Er zijn heel wat handige hulpmiddelen om deze verplaatsing te vergemakkelijken** zodat je tijdig het toilet kan bereiken: driepikkel, gaankader, ... Ook stevig schoeisel is belangrijk!

Als je moeilijk uit het bed of de zetel kan, kan een bed op aangepaste hoogte of een aangepaste zetel een oplossing bieden.

Is de verplaatsing naar het toilet onmogelijk geworden, dan kan je gebruik maken van een toiletstoel of een bedpan. Soms is het nodig de toiletruimte te voorzien van handgrepen aan de muur.

Voor sommige mensen is het moeilijk om 's nachts het toilet tijdig te vinden, zeker in een vreemde omgeving. Een lichtje op de gang of op het toilet zelf helpt om ook 's nachts het toilet op een veilige manier te bereiken.

De meeste hulpmiddelen kan je bekomen via het Wit-Gele Kruis. Dit kan in elke lokale afdeling of op de provinciale hoofdzetel in Genk (24u op 24u, 7 dagen op 7).

Indien nodig verwijzen we je graag door naar de CM Thuiszorgwinkels of de mediotheek van je ziekenfonds. Sommige ziekenfondsen geven (gratis) advies voor woningaanpassing, gebruik van hulpmiddelen of valpreventie. Je kan ook terecht bij je apotheker of bandagist.

Sociale contacten & gezinsleven

Het ongewild verlies van urine geeft veel ongemak. Ook je partner moet leren omgaan met deze situatie. Door over je probleem en zorgen te praten, kan je elkaar ondersteunen.

Angst of schaamte door incontinentie is vaak een belemmering voor sociale contacten. Nochtans zijn deze contacten belangrijk in het dagelijks

leven en voor het algemeen welbevinden. Om je zekerder te voelen, kan je gebruik maken van absorberend materiaal. Je verpleegkundige kan je helpen bij de juiste keuze.

Maar het blijft op de eerste plaats belangrijk om het probleem aan te pakken. Volg een behandeling bij je arts, zodat het ongewild verlies tot een minimum beperkt of volledig verholpen wordt.



Hygiëne

Een goede dagelijkse hygiëne is van groot belang om huidirritatie en geurvorming te voorkomen. Gebruik bij het dagelijks intiem toilet geen zeep of een aangepaste zeep met een neutrale pH. Spoel de zeep goed af en dep de huid droog. Als je absorberend materiaal gebruikt, moet dit regelmatig verversd te worden.

Reinig jezelf van voor naar achter als je naar het toilet geweest bent zodat er geen stoelgangresten naar de urethraopening (opening van de plasbuis) gewreven worden.

Absorberend materiaal – terugbetalingen

Tijdens de behandelingsperiode ben je aangewezen op absorberend materiaal, zodat je een veilig en zeker gevoel hebt. Vaak nemen vrouwen hun toevlucht tot maandverband. Het is meer aangewezen incontinentieverbanden te gebruiken aangezien

deze speciaal samengesteld zijn om urine op te vangen en eventuele geurtjes te neutraliseren. Er is een uitgebreid gamma beschikbaar in verschillende modellen, maten en absorptiegraden. Deze verbanden kan je discreet dragen, ze zijn niet zichtbaar onder de kleding.

Jouw verpleegkundige kan je advies geven over het juiste materiaal, bezorgt je enkele gratis stalen en geeft je info over een eventuele terugbetaling. Sommige gemeente- of stadsbesturen voorzien een tussenkomst in het ophalen van huisvuil.

INFO & VRAGEN?

Spreek je vaste verpleegkundige van Wit-Gele Kruis Limburg aan of contacteer ons.

Wit-Gele Kruis Limburg vzw
Welzijns-campus 25
3600 Genk
089-30 08 80
info@limburg.wgk.be

www.witgelekruis.be

Volg ons op: [!\[\]\(23d9fc146e83b5c3013cfa32c784f8d5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f5c463b8c1554ac5049d611bd8e33a51_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54f1390f33a36173a1b97c4b6eb40204_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1301e78e125668a3a0cedabdef0db7f3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(56569b83aa18fd9e11cffbd51c077de8_img.jpg\)](#)



Wit-Gele Kruis Limburg behaalde in 2018 het internationale NIAZ-kwaliteitslabel. Dit betekent dat je als Wit-Gele Kruispatiënt kan rekenen op een deskundige, kwalitatieve en veilige zorg én dat onze organisatiecultuur gericht is op continue verbetering.