

Incontinentie

Verlies van urine of ontlasting

Wat is incontinentie:

Ongewild verlies van urine of ontlasting door een tekort aan spierkracht, een onvoldoende bestuurbaarheid van de bekkenbodemspieren of een teveel aan spierspanning in de bekkenbodem.

Het kan zijn dat u de urine niet goed kunt ophouden bij inspanning, zoals hoesten, niezen, lachen, tillen, traplopen, rennen of springen. Dit wordt inspannings- of stressincontinentie genoemd. Het kan ook zijn dat u plotseling aandrang voelt om te plassen en dit dan niet lang genoeg kunt tegenhouden om op tijd bij een toilet te komen. Dit wordt aandrang- of urge-incontinentie genoemd.

Waarom ontstaat incontinentie:

Het ontstaat meestal na een zwangerschap of bevalling, in de overgang, door ouder worden, verkeerd toiletgedrag of door operaties in de onderbuik, blaas/urineweg/darmonsteking, overprikkelde blaas/darm, te lang ophouden van ontlasting of urine. Ook seksueel misbruik, stress spanningen en overgewicht kunnen incontinentie veroorzaken.

Wat zijn de verschijnselen:

De hoeveelheid kan variëren van enkele druppels tot een hele plas urine. Of van een klein beetje ontlasting (remspoor) tot heel veel ontlasting. Maar ook het niet op kunnen houden van windjes komt vaak voor.

Wat kan ik er zelf aan doen:

- Zorg dat u veel beweegt en een goede conditie blijft behouden.
- Let op uw drink gedrag: mannen 2 liter en vrouwen 1.5 liter vocht per dag.
- Ga regelmatig maar ook niet te vaak naar het toilet: om de 3-4 uur om te plassen en 1-2x per dag voor ontlasting.
- Reageer met ontlasting op aandrang gevoel, anders verdwijnt dit wat obstipatie geeft met ook kans op ontlasting verlies.
- Zorg dat u goed uitplast en leegpoept, neem de tijd op het toilet.
- Let op uw gewicht.

Wat is de behandeling:

Huisarts:

Is uw hoofdbehandelaar. Hij doet onderzoek naar de oorzaak (inwendig onderzoek, urine onderzoek), geeft uitleg, kan medicatie voorschrijven en verwijst zo nodig naar de specialist of bekkenfysiotherapeut.

Apothekersassistente:

De gespecialiseerde apothekersassistentes kunnen u advies geven over opvangmaterialen en andere hulpmiddelen. Er is zowel voor vrouwen als mannen verschillend materiaal.

U kunt proefpakketjes meenemen zodat u kunt beoordelen welk product u het beste bevalt.

Na verloop van tijd wordt met u bekeken of het materiaal nog steeds geschikt is voor u of dat u beter iets anders kan gebruiken. Ook kunt u hier terecht voor de medicijnen en vragen over medicijnen die het urineverlies kunnen beïnvloeden.

Deze gesprekken met de apothekersassistentes hoeven niet aan de balie plaats te vinden. Dit kan in een aparte ruimte, vraagt u hier gerust naar.

Bekkenfysiotherapeut:

Deze kan u met oefeningen leren de bekkenbodem goed te spannen of te ontspannen. Hierdoor krijgt u weer controle over uw urine- of ontlastingverlies.

Ook krijgt u informatie en adviezen zodat u op de juiste wijze met uw klachten om kan gaan; zit u wel goed op het toilet, perst u niet teveel, heeft u een goed eet- en drink patroon en plast u niet te vaak/weinig.

Beweging 3.0:

De thuiszorg en de verzorgende van huize St. Joseph zijn signalerende instanties die met bovenstaande disciplines overleggen c.q. raadplegen.

Incontinentie

Verlies van urine of ontlasting

Meer informatie

U kunt altijd contact opnemen met de huisarts.

U kunt ook bellen/mailen met:

Apotheek Achterveld

Danielle Vrijhoef

0342 452 588

Bekkenfysiotherapeute

Jacqueline van Lobenstein

0342 451 542

fysiotherapie.achterveld@heelkom.nl

juli 2015

W. van Amersfoortstraat 36

3791 AR Achterveld

www.heelkom.nl

