

Adviezen bij ongewenst urineverlies bij ouderen

Interne Geneeskunde / Ouderengeneeskunde

Er zijn twee vormen van ongewenst urineverlies (urine-incontinentie): stress urine-incontinentie en aandrang urine-incontinentie. Ook kan iemand klachten hebben door (veel) nachtelijk plassen. Of er is sprake van een mengvorm van urine-incontinentie en/of nachtelijk plassen.

Algemene adviezen

Algemene adviezen bij urine-incontinentie zijn:

- altijd ontspannen plassen en niet persen. De blaas is als een ballon die vanzelf leegloopt wanneer u ontspant. Neem hiervoor de tijd;
- zorg voor de juiste toilethouding (zie afbeelding). Let hierbij op de volgende punten:
 - zit rechtop;
 - ga goed op de toiletbril zitten, ga niet op het voorste puntje zitten en ook niet hangen boven het toilet;
 - plaats de voeten plat op de grond met de knieën en heupen 90 graden gebogen (als het toilet te hoog is, maak dan gebruik van een voetenbankje of opstapje);
 - zet de benen iets uit elkaar;
 - laat de kleding zakken tot op de enkels;
 - plaats de handen op de bovenbenen.
 - bent u klaar met plassen, kantel dan uw bekken naar voren en naar achteren. Soms komt er dan nog een beetje urine;
- drink niet teveel koffie en alcohol. Koffie en alcohol prikkelen de blaas en kunnen incontinentie klachten versterken;
- gebruikt u medicijnen? Vraag aan uw (huis)arts of u medicatie gebruikt die zorgen voor overprikkeling van de blaas en/of verergeren van urine-incontinentie;
- het is belangrijk dat u voldoende drinkt (minimaal 1,5 liter). Door minder te drinken heeft u meer kans op een blaasontsteking;
- voor mannen met urine-incontinentie klachten en problemen met de balans en/of het staan kan het helpen om zittend te plassen. Hierdoor kan de bekkenbodembeter ontspannen en de blaas beter legen;



Stress urine-incontinentie

Heeft u last van ongewenst urineverlies bij persen, fysieke activiteiten (zoals opstaan uit de stoel), niezen of hoesten, dan spreken wij over stress urine-incontinentie. Een andere term die ook wel wordt gebruikt is inspanningsincontinentie.

Adviezen:

- op momenten dat u (veel) kracht moet zetten, probeert u dit te combineren met een uitademing, zet niet de adem vast;
- probeer plotselinge buikdruk verhogende momenten (zoals hoesten) op te vangen door uw bekkenbodembeter aan te spannen. Dit kunt u doen door een knijpende of intrekende beweging te maken van de anus en de plasbuis (gevoel van windje tegenhouden, plas ophouden).

Aandrang urine-incontinentie

Heeft u last van ongewenst urineverlies samengaand met of direct voorafgegaan door een plotse, onhoudbare aandrang om te plassen, dan spreken we over aandrang urine-incontinentie. Andere termen die gebruikt worden zijn urgency-incontinentie en urgency-incontinentie.

Adviezen:

- probeer de plotselinge drangprikkel te controleren door vooraf de bekkenbodembeter aan te spannen en vervolgens op veilige wijze naar het toilet te lopen. Dit kunt u doen door een knijpende of intrekende beweging te maken van de anus en de plasbuis (gevoel van windje tegenhouden, plas ophouden). Let hierbij op dat u goed doorademt!
- N.B. probeer ondanks hevige drang niet overmatig te haasten naar het toilet. Hierdoor heeft u juist minder controle over uw blaas en is het risico op vallen groter;
- zorg voor makkelijke kleding. Een riem en een broek met veel knopen bijvoorbeeld kunnen ervoor zorgen dat u onverhoopt langer erover doet voordat u plaats kunt nemen op het toilet;
- probeer overdag vaste toilettijden toe te passen, bijvoorbeeld om de 2 à 3 uur. Uw blaas wordt dan minder vol en zodoende kunt u incontinentie-episodes beperken of voorkomen.



Nachtelijk plassen (nycturie)

Adviezen:

- het helpt om 's avonds (zeker als u vocht vasthoudt in de benen) de benen hoog te leggen om de vochtafdrijving voor de nacht op gang te brengen;
- beperk uw vochtinname voor het slapen gaan. Streef driekwart van het vocht binnen te krijgen voor 18.00 uur. Probeer een paar uur voordat u gaat slapen niet of weinig te drinken. Het is belangrijk dat u gedurende dag goed blijft drinken (minimaal 1,5 liter).

Overige

Heeft u moeite met bijvoorbeeld lopen, gaan staan en/of zitten en gaat daardoor het toiletbezoek moeizamer, overweeg dan om een (geriatrie)fysiotherapeut in te schakelen. Met oefentherapie kan uw loopfunctie, kracht en balans verbeteren. Een geriatriefysiotherapeut kan u ook helpen bij de adviezen uit deze folder en u eenvoudige oefeningen geven voor het versterken van de bekkenbodemspieren.

U kunt uw incontinentie klachten verder laten onderzoeken en behandelen door een expert op dit gebied, de bekkenfysiotherapeut. Een bekkenfysiotherapeut kan u bijvoorbeeld helpen bij blaastraining, (uitgebreide) training van de bekkenbodemspieren of passend incontinentie absorptiemateriaal. Daarnaast kunt u ook met klachten zoals een verzakking, seksuele stoornissen of incontinentie voor ontlasting terecht bij een bekkenfysiotherapeut.

Contactgegevens

- polikliniek Interne Geneeskunde, Ouderengeneeskunde, route E16, telefoon (053) 487 24 30.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.