

Continentie bij (kwetsbare) ouderen

Patiënteninformatie

Incontinentie



Verliest u weleens urine of poep zonder dat u dat wilt? Of laat u soms per ongeluk windjes? Dan heeft u last van incontinentie. Dit kan vervelend zijn in uw dagelijkse leven. Hieronder leest u hoe incontinentie kan ontstaan en welke oplossingen er voor zijn. Ook vindt u informatie over wie u kunt adviseren bij incontinentieproblemen. Deze informatie kan ook handig zijn voor uw naasten.

Wat is incontinentie?

Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland hebben last van ongewenst verlies van urine of poep of laten per ongeluk windjes. Dit noemen we incontinentie. Het komt voor bij mannen en vrouwen.

Verlies van urine

Er bestaan verschillende soorten urine-incontinentie:

- Stressincontinentie: urineverlies bij spanning op de blaas, bijvoorbeeld door hoesten, niezen, lachen of tillen

- Aandrangincontinentie: plotseling heel nodig moeten plassen (sterke aandrang hebben) zonder het tegen te kunnen houden
- Gemengde incontinentie: combinatie van stress- en aandrang-incontinentie
- Functionele incontinentie: de blaas werkt normaal, maar het lukt niet om zelfstandig of op tijd naar de wc te gaan. Bijvoorbeeld door een lichamelijke beperking

Verlies van poep of windjes

Ongewenst verlies van poep heet fecale incontinentie. Dit is verlies van vaste of vloeibare poep of zonder controle windjes laten. Ook het verliezen van poep zonder dat u voelt dat u moet poepen is fecale incontinentie. Dit merkt u dan pas later. Bijvoorbeeld als u naar de wc gaat of u zich wast. Soms kan het verliezen van poep ook gebeuren tijdens het vrijen.

Hoe ontstaat incontinentie?

Incontinentie kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld:

- een ziekte of aandoening, bijvoorbeeld parkinson of een beroerte
- gebruik van bepaalde medicijnen
- problemen na een bevalling of een ongeluk
- operaties aan de prostaat
- operaties aan de baarmoeder of een verzakking van de blaas of baarmoeder



Ouder worden betekent niet dat u automatisch incontinent wordt. Incontinentie hoort dus niet standaard bij ouder worden. Praat met een zorgverlener over welke behandelingen of hulpmiddelen voor incontinentie u kunt proberen.

Wie kan u adviseren bij incontinentie?

Uw huisarts en andere zorgverleners kunnen u adviseren bij incontinentie. Daarbij kijkt u samen eerst naar behandelingen zonder medicijnen. Zoals het veranderen van uw manier van leven of bekkenbodemspiertraining. Als

behandelingen zonder medicijnen u niet helpen, dan kan uw zorgverlener medicatie voorschrijven.

- Een **continentieverpleegkundige** weet alles over behandelingen en hulpmiddelen en kan u tips geven voor het dagelijks leven.
- Een **fysiotherapeut** kan u helpen om de spieren te versterken die u nodig heeft bij het naar de wc gaan.
- Een **diëtist** bekijkt wat u misschien beter niet kunt eten en drinken om uw klachten te verminderen.
- Een **ergotherapeut** geeft tips om in huis snel naar de wc te komen. Ook kan de ergotherapeut helpen met aanpassingen aan de wc als dit nodig is.

Leven met incontinentie

Er zijn behandelingen voor incontinentie. Zowel zonder als met medicatie. Soms is een operatie nodig. Met hulpmiddelen en incontinentiematerialen ervaart u geen of minder ongemak bij uw dagelijkse activiteiten.



Voor de juiste behandeling moet eerst de oorzaak van de incontinentie worden onderzocht. Ga hiervoor naar uw huisarts.



U heeft een recept nodig om incontinentiematerialen vergoed te krijgen. Dit kunt u via uw (huis)arts, specialist, uroloog of continëntieverpleegkundige krijgen.



U hoeft zich niet te schamen voor uw klachten. Praat met uw (continentie)verpleegkundige of andere zorgverleners over de gevolgen van uw klachten voor uw dagelijks leven.



Uw wensen zijn het belangrijkste bij het kiezen van een behandeling. Bespreek met uw naasten en zorgverlener(s) welke behandeling het beste bij u past. U kunt ook met iemand praten die net als u met incontinentie te maken heeft.

Handige tips

Hieronder vindt u tips bij incontinentie.



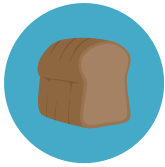
Naar de wc

- Ga meteen naar de wc als u voelt dat u moet plassen.
- Zorg dat er in uw huis niets in de weg ligt om snel bij de wc te komen.
- Een goede houding op de wc is belangrijk. Een continëntieverpleegkundige of fysiotherapeut kan u hierover adviseren.



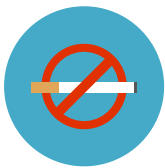
Kleding

- Kies kleding die makkelijk aan en uit kan. Bijvoorbeeld broeken zonder ingewikkelde knopen of ritsen.
- Er is speciale kleding die geschikt is voor incontinentiematerialen.



Eten en drinken

- Bepaald eten en drinken kan uw klachten erger maken. Houd een dagboekje bij om te kijken of dat bij u ook zo is. Een diëtist kan u adviseren als het nodig is.
- Drink weinig alcohol en cafeïne.
- Drink genoeg water: 1,5 tot 2 liter per dag.



Roken

- Roken kan de klachten van incontinentie erger maken. Rookt u? Probeer dan minder te roken of helemaal te stoppen.



Huidverzorging

- Let op dat uw huid niet kapotgaat door urine of poep die op uw huid komt.
- Maak uw huid zo snel mogelijk schoon als er urine of poep op zit.
- Verwissel incontinentiemateriaal als er urine of poep in zit.
- Gebruik wanneer nodig speciale producten om uw huid te beschermen en te verzorgen. Overleg dit met uw zorgverlener.
- Vraag hulp aan een (continentie)verpleegkundige als u vragen heeft over huidverzorging.



Plasdagboek en poepdagboek

- Houd een plasdagboek (mictiedagboek) bij. Dit helpt om te zien hoe erg de incontinentie is en wat de oorzaak kan zijn. Schrijf minstens 3 dagen op:

- hoeveel vocht u drinkt
- wanneer u plast
- de hoeveelheid plas (in de wc en/of in het incontinentiemateriaal)
- hoe vaak u het incontinentiemateriaal verwisselt
- mogelijke oorzaken van het plassen (bijvoorbeeld veel drinken, inspanning of hoesten)
- Heeft u last van fecale incontinentie? Dan kunt u een poepdagboek (defecatiedagboek) bijhouden. Schrijf minstens 14 dagen op:
 - hoe vaak u poept
 - hoe uw poep eruit ziet, op basis van de [Bristol Stoelgangsschaal](#).

Incoclub: praten over incontinentie

Veel mensen gebruiken incontinentiehulpmiddelen, maar praten er niet graag over. Dat is begrijpelijk. Daarom is het misschien moeilijk om iemand te vinden met wie u over incontinentie kunt praten. Bij de Incoclub kunt u in contact komen met mensen die ook incontinent zijn. Het contact met anderen die hetzelfde meemaken kan een grote steun zijn. Als u zich aanmeldt bij de Incoclub, kunt u vragen stellen en ervaringen delen. Bijvoorbeeld op het forum en in de livechat. Op www.incoclub.nl vindt u veel informatie over incontinentie. Er staat ook veel informatie over onderzoeken en behandelingen.