



# URINE-INCONTINENTIE

## Wanneer wordt er gesproken van urine-incontinentie?

Urine-incontinentie houdt in dat er sprake is van het onvermogen om urine op te houden. Er zijn diverse soorten incontinentie:

- Stress-incontinentie: de toestand waarin iemand urine verliest bij toename van de druk in de buikholte (bijvoorbeeld door hoesten of lachen).
- Urge-incontinentie: de toestand waarin iemand, kort na een sterke plasdrang te hebben gevoeld, onwillekeurig urine verliest.
- Gemengde urine-incontinentie: hier is sprake van een combinatie van stress- en urge-incontinentie.
- Functionele-incontinentie: in dit geval functioneert de blaas normaal, maar is men niet in staat om op tijd het toilet te bereiken, doordat men bijv. slecht ter been is.

## Veel voorkomende oorzaken van urine-incontinentie bij ouderen zijn:

- Bepaalde medicijnen.
- Bepaalde ziekten.
- Te weinig vochtinname. Hierdoor wordt de urine geconcentreerd en dit kan een geprikkelde blaas veroorzaken.
- Slappe bekkenbodemspieren.
- Vergrote prostaat.

## Aandachtspunten en leefregels:

- Het is normaal om zes tot acht keer per etmaal te plassen.
- Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Ga altijd op het toilet zetten.

Zorg dat uw voeten plat op de grond steunen, anders ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem en wordt het plassen bemoeilijkt. Dus niet boven het toilet hangen.

- Drink voldoende; minimaal 1.5 liter, tenzij u een vochtbeperking heeft.
- Beperk de vochtinname in de 2-3 uur voor het slapen gaan.
- Beperk de inname van drankjes die de blaas kunnen irriteren (bijv. cola, koffie, thee en chocolademelk).
- Zorg voor een goede verzorging van de schaamstreek.
- Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in één keer rustig en volledig uit. Ga altijd zitten tijdens het plassen om goed te kunnen ontspannen, dit geldt ook voor de heren.
- Pers niet mee, laat uw blaas zelf het werk doen.
- Als u aandrang voelt ga dan gelijk naar het toilet en wacht liever niet.
- Zorg voor kleding die u makkelijk uit kunt doen bij de toiletgang.
- Gebruik goed incontinentiemateriaal, passend bij uw soort incontinentie. Laat u hierover goed voorlichten. Incontinentiemateriaal is onder andere verkrijgbaar bij de apotheek. Wanneer u een recept heeft van uw (huis)arts wordt het materiaal (deels) vergoed.
- Bekkenbodetherapie (zie aparte folder).
- Blaastraining (zie aparte folder).

**Tot slot**

Indien u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met uw behandelend arts of de geriatrisch verpleegkundige. Zij zijn maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur bereikbaar op (0181) 65 83 70.