



Leefstijladviezen bij urineverlies

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u leefstijladviezen bij urineverlies. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Aanvullingen op deze informatie worden door uw behandelend arts aan u verteld.

Voldoende drinken

Het kan goed zijn dat u geneigd bent minder te drinken in de hoop dat u daardoor minder vaak naar het toilet moet. Dit is echter niet verstandig, want als u te weinig vocht binnenkrijgt, wordt uw urine geconcentreerder. Dit kan ervoor zorgen dat uw blaas geïrriteerd raakt en de problemen alleen maar erger worden. Zorg er dus voor dat u voldoende drinkt. Wij adviseren u anderhalf tot twee liter per dag te drinken.

Matig cafeïne- (en theïne-) houdende dranken en alcohol

Deze dranken werken vochtuitdrijvend. Daarom moet u vaker naar de toilet. Cafeïnehoudende dranken zijn bijvoorbeeld koffie, energiedrankjes en zwarte thee.

Stoelgang

Om uw ontlasting soepel en zacht te houden is het belangrijk om voldoende vezels en vocht binnen te krijgen. Vezels zitten onder andere in volkorenproducten en groente en fruit. Ook zijn er kant-en-klare vezelmixen verkrijgbaar.

Toilethouding

Met een goede toilethouding kunt u uw darmen en blaas beter legen. Hoe leger deze zijn, hoe langer het duurt voordat u weer naar het toilet moet. Daarom is het belangrijk om hier aandacht aan te besteden.

Juiste houding voor het plassen

Zorg dat u rechtop (met een holle rug) op het toilet zit, met uw bovenlichaam boven uw blaas. Ontspan uw bekkenbodemspieren en laat uw plas in één keer rustig weglopen.

Pers niet mee, daardoor wordt uw plasbuis zelfs een beetje dichtgedrukt. Let op: ga niet boven de toiletbril hangen omdat u dit vies vindt. U kunt dan beter de toiletbril van te voren schoonmaken en daarna ontspannen gaan zitten.

Juiste houding voor het ontlasten

Ga direct naar het toilet zodra u aandrang voelt. Zorg voor een goede houding: buig iets naar voren, zo wordt het gemakkelijker ontlasting te laten komen zonder te persen. Soms is het handig om

een krukje te gebruiken zodat u meer in een gehurkte houding komt.

Gezond gewicht

Voorkom overgewicht: overgewicht is gerelateerd aan urineverlies. Door af te vallen kunnen bepaalde symptomen verbeteren. Bij een gezond gewicht wordt uw bekkenbodem ook minder belast.

Sporten

Sport en beweging hoeft urineverlies niet in de weg te staan. Sterker nog: regelmatig bewegen kan juist helpen de problemen te verminderen. Want door te sporten stimuleert u uw bloedsomloop en spijsvertering.

Wellicht vindt u het lastig te bepalen wat u precies aan beweging kunt doen.

Gelukkig zijn er genoeg activiteiten die u kunt ondernemen. Doe in ieder geval iets wat u leuk vindt en waar u zich prettig bij voelt. Een flinke wandeling of fietstocht zijn bijvoorbeeld ook vormen van beweging.

Als u al wat ouder bent, kunt u ook meedoen aan speciale sportprogramma's voor ouderen. Wij adviseren een halfuur beweging per dag.

Neem voor het sporten de tijd om naar het toilet te gaan. Gebruik goed passend INCO materiaal, laat u hierin adviseren.

Huidverzorging

Als er incontinentiemateriaal gebruikt wordt is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan de huidverzorging. De verbanden sluiten de huid af. Ook kan de huid langere tijd vochtig zijn, waardoor de urine kan huidirritatie kan veroorzaken. Daarnaast is het belangrijk om de huid regelmatig schoon te houden, bijvoorbeeld bij een verbandwissel. Dit kan door de huid te reinigen met lauw water, daarna goed te drogen en eventueel een beschermende vochtafstotende zalf op de huid te smeren. Als er sprake is van een droge/jeukende huid kan juist een verzorgend/vocht inbrengende crème gebruikt worden. Als de huidirritatie niet verdwijnt, neem dan contact op met uw huisarts.

Stoppen met roken

Roken heeft een slechte invloed heeft op uw gezondheid. Het kan ook leiden tot een vervelende hoest, die uw incontinentieproblemen verergert. Hoe minder u rookt, des te minder u moet hoesten, en hoe minder u last hebt van ongewild urineverlies.

Tot slot

Inzien medische gegevens

Op mijn.spijkenissemc.nl kunt u uw medisch dossier inzien. U kunt ook inloggen via onze website www.spijkenissemc.nl.

Vergoeding ziekenhuiszorg

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico.

Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op www.dezorgnota.nl.

Bereikbaarheid polikliniek Urologie

Neemt u voor vragen, meer informatie of het afmelden van een afspraak contact op met polikliniek Urologie via 0181-65 83 89 of via de BeterDichtbij app.

Raadpleeg onze website voor de actuele tijden.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen via het algemene telefoonnummer 0181 - 65 88 88.