

# URINEVERLIJES: EEN KWESTIE VAN ZELFVERTROUWEN

## WAT IS URINEVERLIJES?

Eén vrouw op vier van 35 jaar en ouder heeft last van urineverlies. Ook mannen kunnen ermee te maken krijgen.

Urineverlies, ook wel urine-incontinentie genoemd, betekent dat de blaas urine lekt. Verreweg de meeste mensen met urineverlies verliezen slechts enkele druppeltjes of kleine scheutjes urine. In een enkel geval kan het voorkomen dat men de gehele blaasinhoud ineens verliest.

## WAT ZIJN DE OORZAKEN?

**Verslakte bekkenbodemspieren.** Dit zijn de spieren rondom de blaas en urinebuis, die er onder andere voor zorgen dat de urine in de blaas blijft. Als deze spieren wat opgerekt zijn (bijvoorbeeld als gevolg van een bevalling) en hun flexibiliteit verliezen, kan al urine ontsnappen bij een kleine inspanning, zoals hoesten of lachen.

**Overgang.** Na de overgang produceert het lichaam minder hormonen, die normaliter de urinewegen gezond houden.

## VERSCHILLENDE VORMEN VAN URINEVERLIJES

Er zijn vier veel voorkomende vormen van urineverlies, die elk hun eigen symptomen en oorzaken hebben. Daarom is het belangrijk te weten van welke vorm van urineverlies u last heeft.

**Inspanning.** Verlies van urine tijdens lachen, niezen, hoesten of plotseling opstaan.

Verzwakte bekkenbodemspieren zijn meestal de oorzaak.

**Aandrang.** Men heeft een sterke en plotselinge aandrang om naar het toilet te gaan. De aandrang om de blaas te legen is zo sterk, dat deze nauwelijks is tegen te houden.

**Overloop.** Als de blaas niet geheel wordt geleegd, wordt er urine opgespaard die uiteindelijk druppelsgewijs de blaas verlaat. De blaas loopt als het ware over.

**Reflex.** Men voelt geen prikkel om te plassen. De blaas leidt een eigen leven.

**Gemengd.** Het kan voorkomen dat men van meerdere vormen tegelijk last heeft.

## KAN IK ER WAT AAN DOEN?

De beste manier om urineverlies te voorkomen of te verminderen is de bekkenbodemspieren te versterken met de volgende oefeningen. Deze oefeningen zijn met name effectief bij inspan-

ningsincontinentie. Voor de juiste resultaten verdient het de voorkeur deze oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut te doen.

**De juiste spieren vinden.** Stelt u zich eens voor dat u probeert een windje te voorkomen. Dan spant u uw spieren rond de anus. Als het goed is, voelt u ze bewegen als u ze aanspant, terwijl uw billen en benen stil blijven. Probeer vervolgens uw urine op te houden en voel ook deze spieren. Deze spieren, voor en achter, zijn uw bekkenbodemspieren.

**Oefeningen.** Om uw bekkenbodemspieren goed te versterken, gaat u zitten, staan of liggen met uw benen een klein beetje gespreid. Span vervolgens de bekkenbodemspieren zo hard en zo lang als u kan aan, om te beginnen zo'n vijf seconden. Houd daarbij uw billen en benen stil. Doe dit vijf keer. Vervolgens spant u de spieren heel kort aan en ontspant u ze meteen weer. Doe dit ook vijf keer en herhaal beide oefeningen tien keer per dag. Probeer het aantal van de korte en lange oefening langzaam op te voeren.

**Niet opgeven.** Waarschijnlijk moet u deze oefeningen enkele weken doen voordat u verbetering merkt. Misschien duurt het wel enkele maanden om uw bekkenbodemspieren volledig te herstellen. Maar geef niet op, want dit is de gemakkelijkste manier om uw urineverlies te verhelpen.

**Waar u maar wilt.** U kunt deze oefeningen overal doen.

Als u meer informatie wenst, kunt u bellen met de TENA Informatielijn: 0800 - 945 45 (gratis nummer) en er de speciale folder met meer bekkenbodenspieroefeningen aanvragen (gratis).

## HOE HOUD IK MIJN BLAAS GEZOND?

- Blijf voldoende drinken: één tot anderhalf liter per dag, en meer bij warm weer of na lichaamsbeweging.
- Ontspan: probeer niet geforceerd te plassen. Ga zitten en niet boven het toilet "hangen" als u plast.
- Probeer alcohol en cafeïne houdende dranken zo veel mogelijk te laten staan (thee, koffie, cola en dergelijke).
- Vind een goede balans: de meeste mensen gaan tussen de vier en acht keer per dag naar het toilet.
- Leer bekkenbodenspieroefeningen te doen. Vraag advies aan uw arts of fysiotherapeut en lees het hoofdstukje "Kan ik er wat aan doen?".
- Gebruik speciale verbanden voor urineverlies, die veel veiliger zijn dan maandverbanden of inlegkruisjes. Per dag heeft u gemiddeld drie verbanden nodig. Als u meer gebruikt, advise-

ren wij een wat meer absorberend verband te kiezen.

- Zoek tijdig hulp. Het is altijd verstandig uw arts te raadplegen. Maar als u pijn heeft bij het plassen of bloed vindt in uw urine, moet u zeker uw arts bezoeken.

## VEELGESTELDE VRAGEN

### 1. Hoe werkt de blaas?

Iedere keer als u eet of drinkt, neemt uw lichaam vocht op. De nieren filteren het afval en produceren constant urine. De urine komt in de blaas terecht. De blaas loopt langzaam vol en zenuwen in de blaas geven uw hersenen een seintje. U krijgt dan de aandring om te plassen. Eenmaal op het toilet geven uw hersenen de blaas de opdracht om samen te trekken. Tegelijkertijd krijgen de bekkenbodemspieren de opdracht om te ontspannen, waardoor u gaat plassen.

### 2. Hoe vaak moet een blaas worden gelegegd?

De meeste mensen legen hun blaas zo'n vier tot acht keer per dag.

### 3. Wat kan ik doen als mijn symptomen anders zijn?

Niet alle vormen van urineverlies zijn hier beschreven, zoals bijvoorbeeld prostaatproblemen bij mannen. Raadpleeg uw arts of apotheek. U kunt ook terecht op de TENA Informatielijn: 0800 - 945 45 (gratis nummer).

### 4. Helpen bekkenbodemspier-oefeningen echt?

Ja, oefeningen kunnen helpen. Lees meer hierover in het hoofdstukje "Kan ik er wat aan doen?" of neem contact op met uw arts.

### 5. Bestaan er aangepaste hulpmiddelen?

Sommige mensen gebruiken een maandverband bij urineverlies, maar dat is hier niet voor gemaakt. Met TENA verbanden voelt u zich weer zeker. Want TENA is net zo discreet en draagt net zo comfortabel als een maandverband, maar is bij urineverlies veel veiliger. Onderstaande tabel laat de verschillen duidelijk zien.

#### MAANDVERBAND

Voelt nat aan.

Kan vorm verliezen.

Moet vaak worden verschoond.

Er kunnen geurtjes ontstaan.

#### TENA VERBAND

Voelt droog aan door speciale toplaag.

Behoudt vorm.

Moet af en toe worden verschoond.

Odour Control™ gaat het ontstaan van geurtjes tegen.

### 6. Waar kan ik speciale verbanden voor urineverlies vinden?

TENA verbanden kunt u kopen in uw warenhuis, apotheek of medische speciaalzaak.

### 7. Welk verband moet ik gebruiken?

Alle TENA verbanden absorberen meer urine dan bijvoorbeeld een maandverband en zijn comfortabel dankzij hun anatomische vorm. Begin met een zo klein mogelijk verband. Als u meer bescherming nodig heeft, kunt u alsnog overstappen op een verband dat meer absorbeert.

### 8. Zijn er ook verbanden voor mannen?

Ja, TENA *for Men* is het speciale herenverband bij urineverlies. Alle andere TENA verbanden zijn zowel geschikt voor mannen als vrouwen.

## WAAR KAN IK TERECHT VOOR HULP?

Het beste advies dat men u kan geven is: raadpleeg uw arts. Daarnaast kunt u ook met al uw vragen terecht bij uw apotheek of medische speciaalzaak. Zij kunnen u informeren over urineverlies en eventueel een proefpakket meegeven. Daarnaast is TENA verkrijgbaar in vrijwel alle warenhuizen. In principe worden deze verbanden niet vergoed. Personen die zeer zorgbehoevend zijn, kunnen in aanmerking komen voor een (gedeeltelijke) vergoeding.

Voor meer informatie of een gratis proefpakket kunt u op werkdagen van 8.00 tot 21.00 uur en op zaterdag van 9.00 tot 18.00 uur bellen met de TENA Informatielijn: 0800 - 945 45 (gratis). U kunt hiervoor ook terecht op de site van TENA: [www.tena.be](http://www.tena.be)