

Uw blaas de baas

bij aandrangsincontinentie

Algemeen

In deze folder vindt u informatie over de 'techniek' van het plassen en tips om de periode tussen twee toiletbezoeken te verlengen. Hebt u vragen, stel deze dan aan de zorgverlener van wie u deze folder hebt gekregen.

Wat is aandrangsincontinentie

Aandrangsincontinentie, ook wel urge-incontinentie genoemd, heeft te maken met verhoogde prikkelbaarheid van de blaas. U voelt vaker aandrang tot plassen. De oorzaken kunnen zijn:

- emoties;
- blaasprikkeling door alcohol, koffie of medicijnen;
- blaasontsteking of aandoeningen in het kleine bekken;
- onbekend.

Een extra probleem is, dat de angst om nat te worden een psychische spanning geeft die de aandrang tot plassen vaak versterkt. Door de angst om urine te verliezen gaat men steeds vaker naar het toilet. Hierdoor went de blaas aan steeds minder vulling zodat u steeds sneller het gevoel hebt dat u moet plassen. De blaas moet weer wennen aan een normale vulling.

Omdat het belangrijk is te weten hoe vaak en hoeveel u per etmaal plast, houdt u gedurende enkele dagen een zogenaamde vochtlijst bij. Een vochtlijst noemen we ook wel mictielijst of plasdagboek. U noteert het tijdstip waarop u plast en u meet in een maatbeker hoeveel u per keer plast. Tevens noteert u hoeveel u hebt gedronken. Als u de vochtlijst hebt ingevuld gedurende enkele dagen, bespreekt u dit met de zorgverlener. U krijgt dan adviezen over wat u kunt veranderen.

De 'techniek' van het plassen

Veel mensen gunnen zich niet de tijd om rustig naar het toilet te gaan. Verkeerd zitten, niet goed uitplassen en persen bij het plassen, zijn de meest voorkomende fouten. Wij geven u de volgende adviezen waarmee u een aantal problemen kunt voorkomen, zoals blaasontsteking en toename van het toiletbezoek.

1. Neem de tijd om te plassen. De blaas kunt u vergelijken met een bolle fles, gevuld met water. Als je een fles op zijn kop houdt, duurt het even voordat hij leeg is. Zo gaat het ook bij uw blaas.
2. Ga goed op het toilet zitten. Rechtop en niet onderuitgezakt, uw schouders niet optrekken. Uw voeten plat op de grond, iets uit elkaar.

3. Ontspan uw bekkenbodemspieren. De plasreflex begint met het ontspannen van de bekkenbodemspieren. De bekkenbodem wordt ook wel 'de handrem van de blaas' genoemd. U voelt uw buikspieren soms aanspannen, dit hoort bij de plasreflex.
4. Pers niet mee. De blaas heeft tijd nodig om leeg te lopen. Het kan helpen om tijdens het plassen te fluiten, omdat het dan onmogelijk is om te persen.
5. Plas in één keer uit, onderbreek uw plas dus niet. Wanneer u de plas een paar keer onderbreekt, is de blaas al zo ver leeg, dat u geen drang meer voelt. Als u hierdoor te vroeg stopt kan er nog een restje urine in de blaas achterblijven.
6. Denkt u dat de blaas leeg is, kantel dan uw bekken een paar keer van voor naar achter. Bij sommige mensen komt er dan nog wat urine. Urine die achterblijft in de blaas geeft een grotere kans op blaasontsteking.
7. Wanneer u klaar bent met plassen, trek dan even uw bekkenbodemspieren in om nadruppelen te voorkomen. In het begin moet u dat bewust doen, na een paar maanden is dit een automatisme geworden.

Klokplassen

Klokplassen betekent: plassen als een bepaalde tijd verstreken is. U leert door middel van klokplassen de plas wat langer op te houden. Als u bijvoorbeeld steeds om het uur naar het toilet moet, maakt u het eerst gemakkelijk door om de 50 minuten te gaan (wekker zetten). Gaat dit enkele dagen goed, probeer dan om het uur te gaan. Als dat goed gaat, verlengt u de tijd tussen twee keer plassen opnieuw met enkele minuten. Zo kunt u de tussentijden steeds langer maken. Het is normaal om ongeveer vijf tot zes keer per 24 uur te plassen bij een vochtinname van 1,5 tot 2 liter per 24 uur.

Beheers uw plasreflex

Zodra u in staat bent uw plas enige tijd op te houden kunt u proberen om, wanneer u op het toilet zit, de plas drie tellen op te houden vóór u gaat plassen. Lukt dit, dan probeert u het plassen vijf tellen en vervolgens tien tellen op te houden. U merkt dat u uw blaas weer de baas wordt! Als u naar het toilet moet als u water hoort lopen, adviseren wij u de volgende oefening. Het klokplassen is een paar keer gelukt. U draait de kraan van de wastafel op het toilet open en probeert, terwijl u op het toilet zit, uw plas drie tellen op te houden. Lukt dit dan probeert u dit vijf en vervolgens tien tellen op te houden.

Na een paar weken merkt u dat u géén last meer hebt van aandrang tot plassen bij het geluid van stromend water. Kunt u onder de douche uw plas niet ophouden, probeer dan het volgende. Ga ongeveer een half uur voor het douchen naar het toilet. Probeer tijdens het douchen de plas op te houden.

Afleren van de gewonteplas

Angst is soms de oorzaak van aandrangsincontinentie. Als u merkt dat u weer beheersing over uw blaas krijgt, kunt u uw grenzen gaan verleggen. Gaat u altijd vóór u uit huis gaat naar het toilet, probeer dit niet te doen als u voor kortere periodes weggaat. Als dit lukt, maakt u de periodes langer. Tenslotte gaat u niet meer extra naar het toilet wanneer u van huis gaat.

Veranderen kost tijd en moeite

De aandrang tot plassen kan in eerste instantie door de oefeningen verergeren. Het duurt minstens drie maanden voor u het gevoel hebt dat u door de oefeningen het gewenste resultaat bereikt. Het kan tussendoor ook gebeuren dat u een mindere dag hebt. U hebt dan weer meer last van incontinentie. Dat wil niet zeggen dat de oefeningen geen resultaat hebben. Langzamerhand krijgt u meer controle over uw blaas en merkt u dat uw vertrouwen groeit. Laat de moed dus niet zakken en blijf oefenen!

Samenwerking

Dit transmurale incontinentie zorgproject is een samenwerkingsverband tussen het Slingeland Ziekenhuis, de Regionale Huisartsen Vereniging Oude IJssel, de thuiszorgorganisatie Sensire, de Regionale Fysio-/Oefentherapeuten. Het doel van dit project is dat de zorgverleners in en buiten het ziekenhuis hetzelfde beleid voeren ten aanzien van de behandeling van en zorg voor mensen met incontinentieklachten.