

# Verkleinen van valrisico door urine-incontinentie

## *Wat u kunt doen om urine-incontinentie te voorkomen*

### **Algemeen**

Ongewild urineverlies (incontinentie) verhoogt het risico op vallen. Het is daarom belangrijk om ongewild urineverlies te voorkomen of te verhelpen. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om urineverlies te voorkomen of te verhelpen en wat een bekkenfysiotherapeut eventueel kan betekenen.

### **Wat is ongewild urineverlies (incontinentie)?**

Incontinentie is het ongewild verlies van urine en/of ontlasting. Urine-incontinentie komt het meeste voor. U kunt uw plas niet ophouden of verliest ongewild urine, bijvoorbeeld bij inspanning. Bij sommige mensen gaat het om een paar druppeltjes, bij anderen om een hele plas.

### **Normale situatie**

Gemiddeld moet een mens om de 3 tot 4 uur plassen, afhankelijk van de hoeveelheid vocht die hij/zij inneemt (vochtintake).

De blaas wordt voller en voller, tot het moment dat u merkt dat u naar het toilet moet.

Normaal gesproken is het dan nog wel mogelijk om het plassen nog even uit te stellen.

### **Wanneer heeft u last van incontinentie?**

De bekkenbodemspieren spannen zich aan om de urine en ontlasting op te houden. Tijdens een toiletbezoek ontspannen de spieren. Wanneer de bekkenbodemspieren niet goed aanspannen of ontspannen, kan incontinentie ontstaan. Zowel mannen als vrouwen kunnen te maken krijgen met deze klachten.

Bij urine-incontinentie functioneren de bekkenbodemspieren niet (meer) zoals het hoort. Ook houding, ademhaling, manier van bewegen en lichamelijke conditie kunnen invloed hebben op uw continentie.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Trek gemakkelijke kleding aan en maak de route naar het toilet vrij. Zo staat er niets in de weg.

### **Blaastraining**

U kunt uw blaas proberen te trainen om minder vaak of juist vaker naar het toilet te gaan.

- Moet u (te) vaak naar het toilet? Dan heeft u een te hoge plasfrequentie. Probeer het plassen uit te stellen en zo de tijd tussen twee plasbeurten te vergroten.

- Moet u (te) weinig naar het toilet? Dan heeft u een te lage plasfrequentie. Probeer wat vaker naar het toilet te gaan.

### **Toilethouding**

- Ga ontspannen en rechtop op het toilet zitten met uw voeten plat op de grond en uw knieën uit elkaar. Als u niet met uw voeten bij de grond komt, gebruik dan een voetenbankje.
- Neem de tijd, ontspan uw bekkenbodempijp en wacht tot de plas komt.
- Heeft u het gevoel dat u uw blaas niet leep plast? Kantel dan uw bekken na het plassen naar voren en naar achteren.



### **Voldoende drinken**

U heeft per dag ongeveer 1,5 tot 2 liter vocht nodig. U kunt het beste water drinken. Koffie, alcohol, overmatige hoeveelheden suiker en koolzuur kunnen uw blaas extra prikkelen. Hierdoor moet u vaker plassen.

### **Gezond bewegen**

Blijf in beweging volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Hierin staat het advies om minimaal 5 dagen per week minstens een half uur matig intensief lichamelijk actief te zijn. U kunt hierbij denken aan een stevige wandeling, fietsen of tuinieren.

### **Opvangmateriaal**

Soms kan opvangmateriaal u ondersteunen, zodat u rustig naar het toilet kunt lopen. Als uw urineverlies langer duurt dan 2 maanden, krijgt u vaak het incontinentiemateriaal vergoed vanuit uw basisverzekering.

### **Behandeling door een bekkenfysiotherapeut**

Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen bij klachten zoals ongewild verlies van urine, verhoogde aandrang tot plassen en moeizaam kunnen plassen. In veel gevallen zijn de klachten te verhelpen. Met oefeningen en voorlichting krijgt u meer controle over uw bekkenbodempijp.

### **Afspraak maken**

U kunt terecht bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt. U kunt zonder verwijzing een afspraak maken.

Wilt u een afspraak maken met een bekkenfysiotherapeut van het Slingeland Ziekenhuis of heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Fysiotherapie via telefoonnummer (0314) 32 93 83. U kunt ook aan de balie van de polikliniek een afspraak maken (route 84).

## **Uw privacy en onze geheimhouding**

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [folders.slingeland.nl](https://folders.slingeland.nl).