



# Incontinentie

**Incontinentie is een aandoening waarbij aantoonbaar en onwillekeurig verlies van urine of stoelgang optreedt en dit aanleiding geeft tot sociale en/of hygiënische problemen.**

Je staat er niet alleen voor want incontinentie komt voor bij 650.000 mensen in België. 1 op 3 vrouwen, ouder van 35 jaar, heeft last van incontinentie en 1 op 4 mannen, ouder dan 40 jaar.

Slechts 30% van de mensen die last hebben van incontinentie gebruiken hiervoor geschikte, gespecialiseerde hulpmiddelen. Door vrouwen wordt vaak maandverband gebruikt maar dat is niet aangepast aan de juiste noden bij incontinentie. 40% gebruikt zelfs helemaal niks. De belangrijkste reden hiervoor is dat mensen met incontinentieproblemen niet op de hoogte zijn van de vele hulpmiddelen die er bestaat en dat er een heel grote drempelvrees is om over hun probleem te praten (meer nog bij mannen dan bij vrouwen).

Nochtans kunnen **goed aangepaste materialen** uw comfort en levensvreugde aanzienlijk verbeteren. Wij staan klaar om u te helpen met **tips, advies en zelfs een gratis stalenpakket!**

## Verschillende vormen van incontinentie

### - Stress- en inspanningsincontinentie:

- Meestal problemen overdag
- Incontinentie treedt op bij sporten, springen, lachen, hoesten, niezen.
- De spanning/druk op de buik verhoogt, de bekkenbodemspier kan de verhoogde druk niet aan en een beetje urine ontsnapt.
- Vooral bij zwangerschap (door hormonale schommelingen en verhoogde druk) komt dit vaak voor maar is dit (vaak) een tijdelijk probleem net voor of net na de bevalling.
- Kiné kan in deze gevallen bijzonder nuttig zijn om d.m.v. oefeningen de bekkenbodemspieren te versterken.

### - Menopauze bij vrouwen

- 1 op 2 vrouwen in de menopauze heeft last van incontinentie.
- Dit is een gevolg van verzwakte bekkenbodemspieren maar ook van de hormonale veranderingen die de menopauze met zich meebrengt.

- Overweeg kiné voor het versterken van de bekkenbodemspieren en/of medicatie.

### - Prostaatproblemen bij mannen:

- 1 op 4 mannen met prostaatproblemen hebben in meer of mindere mate last van incontinentie.

### - Aandrang-incontinentie

- Aandrang-incontinentie is het onvermogen om urine op te houden.
- Problemen komen zowel overdag voor als 's nachts.
- Verlies van grote hoeveelheden urine tot quasi de volledige blaasinhoud.
- Ouderdom is een belangrijke factor voor het optreden van incontinentie maar ook blaasontsteking, een hyperactieve blaas of zelfs bepaalde geneesmiddelen kunnen het probleem van incontinentie ook in de hand werken.
- Overweeg kiné: blaastraining, geneesmiddelen tot eventueel een operatie.

### - Functionele incontinentie

- Komt voor bij mensen met een verminderde mobiliteit en zelfredzaamheid. Ze krijgen bijvoorbeeld niet snel genoeg hun broek open of geraken niet tijdig bij het toilet.

## Tips bij incontinentie

- Laat incontinentie uw leven niet bepalen. Ga op zoek naar informatie, hulp en advies.
- Blijf voldoende drinken (minimum 1,5 liter per dag).
- Vermijd overgewicht.
- Vraag advies aan uw arts, apotheker, kinesist
- Een **bekkenbodenspecialist leert u uw bekkenbodemspieren te trainen.**
- Blijf positief want incontinentie is in sommige gevallen ook gewoon te verhelpen en tijdelijk van aard. En als het niet zo is, laad incontinentie dan ook niet uw leven bepalen want dat is nergens voor nodig. Laat u helpen zodat de last die u ondervindt tot een minimum wordt beperkt.

## Soorten hulpmiddelen bij incontinentie

Er bestaan tientallen verschillende soorten verbanden, inlegkruisjes, slipjes, broekjes, onderleggers, enzovoort om mensen met incontinentie te kunnen helpen. Uiteraard zijn er speciale hulpmiddelen voor mannen en vrouwen, aangepast aan het lichaam.

Een verband dien je slechts **2 tot maximaal 3 keer per dag** te vervangen. Wanneer je meer verbanden per dag nodig hebt, dan betekent dit dat je eerder moet kijken naar een verband met een hogere capaciteit. Doordat je een verband slechts ongeveer 2 keer per dag ('s morgens en 's avonds) moet vervangen, is dit ook zeer gemakkelijk haalbaar en is het niet nodig om uw gebruikelijke, dagelijkse bezigheden hieraan aan te passen.

De impact op het dagelijkse leven bij mensen met incontinentie is groot: psychisch, professioneel, sociaal, hygiënisch, financieel. Nochtans is dat niet nodig: mensen met incontinentie kunnen een perfect normaal leven leiden, waar ook ruimte is voor sociale activiteiten, zonder dat zij zich zorgen moeten maken. Laat ons u a.u.b. helpen en blijf niet zitten met uw probleem. Er bestaat een oplossing!



**Misschien vindt u het moeilijk om een gesprek hierover aan te knopen? Vul dan onderstaand strookje in en geef het aan ons af. Wij behandelen uw vraag zeer discreet en contacteren u later om hierin alle vertrouwen en rust over te spreken.**

## INFORMATIEAANVRAAG

### - Incontinentie:

- Enkel urine
- Enkel stoelgang
- Beide: zowel urine als stoelgang

### - Hoeveelheid verlies:

- Druppels
- Scheutje
- Grote hoeveelheid (glas)

### - Wanneer last:

- Enkel bij inspanning
- Enkel overdag
- Vooral 's nachts

### - Stalenpakket:

- Ik heb (nog) geen incontinentie maar ik zou toch graag meer informatie en een staal willen ontvangen.
- Ik heb last van incontinentie (zie hiernaast) en zou graag een aangepast stalenpakket ontvangen om gratis uit te proberen.
- Ik (of één van mijn naasten) heeft last van incontinentie en ik wil hierover graag een afspraak maken met mijn apotheker voor een vertrouwelijk gesprek.

### - Persoonlijke gegevens:

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

E-mail adres: .....

UW APOTHEEK