

- Zorg voor voldoende beweging. Door beweging worden de darmen gestimuleerd tot bewegen. Zo kunt u verstopping voorkomen.
- Door regelmatig te persen en ontspannen, kunnen de anale kringspieren geoefend worden. Daarmee verkleint u de kans op terugkeer van ontlastingsincontinentie. Van de goedgemotiveerde patiënten heeft ongeveer 70% baat bij deze oefeningen. Een gespecialiseerde fysiotherapeut kan u hierbij helpen. Neem daarvoor contact op met uw behandelend arts.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, stel ze dan gerust aan de zorgcoördinator van de afdeling.

Contact

Locatie Tolzicht

Burgemeester de Wijslaan 35
6971 CC Brummen
T 0575 - 56 17 88

Locatie De Beekwal

Derickxkamp 27
6961 DZ Eerbeek
T 0313 - 65 55 00

Geloof in eigen kunnen

Riwis Zorg & Welzijn ondersteunt mensen met psychische, sociale of lichamelijke beperkingen bij een zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk leven.

Het ontdekken en gebruik maken van uw eigen kunnen staat voorop. Samen met u en de mensen die voor u belangrijk zijn, werken we aan een gezond leven, je prettig voelen, veilig en plezierig wonen en meedoen aan de samenleving.

We vertrouwen ook in het eigen kunnen van onze medewerkers. We bieden hen de ruimte zaken goed en snel te regelen in het belang van cliënten.

V12 | Versie juni 2015



Centraal Bureau

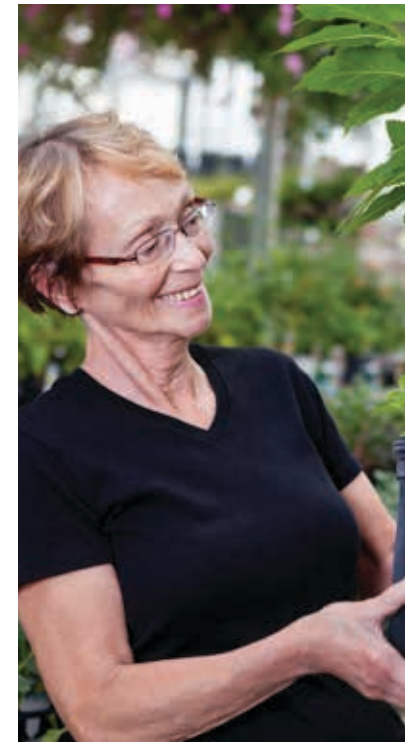
Postbus 10230 - 7301 GE Apeldoorn
T 055 539 45 00 | F 055 539 45 35
E info@riwis.nl | I www.riwis.nl

Aanmeldingen en vragen rondom zorg/begeleiding:

T 0900 - 242 42 41
E zorgservice@riwis.nl

Incontinentie

Wat is het en wat kunt u er zelf aan doen?



Incontinentie is een veelvoorkomend probleem. Mogelijk heeft u ook last van incontinentie of gaat u hier in de toekomst mee te maken krijgen. In deze folder kunt u meer lezen over zowel urine- als ontlastingsincontinentie, wat de risicofactoren ervan zijn en wat u er zelf tegen kunt doen.

Vormen van urine-incontinentie		
Vorm van incontinentie	Omschrijving	Meest voorkomende oorzaak
Urge-incontinentie	Een plotselinge en hevige aandrang tot urineren die niet kan worden onderdrukt en door onwillekeurig urine-verlies wordt gevolgd	Vaak geen duidelijke oorzaak
Stressincontinentie	Onwillekeurig verlies van kleine beetjes urine bij hoesten, inspanning, niezen, tillen van zware voorwerpen of bij zodanige bewegingen dat de druk (stress) op de buik plotseling toeneemt	Zwakte van de blaassluitspier (soms het gevolg van bevallingen), overgewicht
Overloop-incontinentie	Onwillekeurige verlies van kleine beetjes urine uit een volle blaas, druppelsgewijs	Een of andere afsluiting van de blaas naar de plasbuis, te zwakke samentrekking van de blaasspiers
Functionele incontinentie	Urineverlies als gevolg van het onvermogen (of soms de onwil) om naar het toilet te gaan	Immobiliteit, dementie

Wat is urine-incontinentie?

Urine-incontinentie is het ongewild verliezen van urine. In de meeste leeftijdscategorieën komt urine-incontinentie vaker bij vrouwen dan bij mannen voor.

Wat zijn de risicofactoren voor urine-incontinentie?

Veel mensen leven met hun incontinentie zonder professionele hulp te zoeken. Dit terwijl incontinentie goed te behandelen is en zeer vaak wordt genezen. Het niet of slecht behandelen van incontinentie kan leiden tot veel complicaties, zoals blaas- en nierinfecties, risico op huiduitslag en doorligplekken.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Wanneer u moet plassen, stel dit dan niet te lang uit.
- Neem de tijd wanneer u naar het toilet gaat. Het is belangrijk om de blaas volledig te legen.
- Ga in natuurlijke houding op het toilet zitten: de voeten vlak op de grond en de benen lichtjes gespreid.
- Laat tijdens het plassen de urine stromen zonder te persen of de buikspieren aan te spannen. Plas zonder te onderbreken.
- Bekkenbodemspieren kunt u sterker maken door deze regelmatig aan te spannen gedurende de dag (6 tellen aanspannen, dan 6 tellen ontspannen; herhaal deze oefening 10 keer achter elkaar). De bekkenbodemspieren zijn de spieren die u gebruikt wanneer u uw plas ophoudt.
- Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Probeer deze vochtinname over de hele dag te verspreiden.
- Zorg dat het toilet makkelijk te bereiken is en zorg voor kleding die snel open gemaakt kan worden.

Wat is ontlastingsincontinentie?

Ontlastingsincontinentie is het verlies van controle over de stoelgang. De afgifte van ontlasting wordt door een kringspier (anusluitspier) gecontroleerd. Normaal gesproken sluit deze spier de darmen af. Wanneer er geen controle (meer) is over de ontspanning van deze kringspier, is er sprake van ontlastingsincontinentie. Het kan gedurende korte tijd optreden, bijvoorbeeld bij een diarree-aanval, of aanhoudend zijn, bijvoorbeeld bij dementie, letsel aan de anus en een neurologische beschadiging. De meeste patiënten kunnen behandeld worden met een dieet, mogelijk in combinatie met medicatie of incontinentiemateriaal.

Wat zijn de risicofactoren?

Ieder mens kan last krijgen van ontlastingsverlies. Bij ouderen treedt het vaak op, omdat de kringspier verslapt bij het ouder worden. Incontinentie is echter geen normaal onderdeel van het ouder worden.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk. Vezels zorgen voor een soepele ontlasting met de juiste dikte. Vezels zitten voornamelijk in groenten, fruit en volkorenproducten.
- Drink voldoende, minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag.