

Twee- en eendelige systemen

Tweedelige systemen bestaan uit inlegverbanden die met behulp van een speciaal fixatie netbroekje (stretchslip, pantyslip, textielslip) of goed sluitend ondergoed worden gefixeerd. De inlegverbanden zijn verkrijgbaar in normale rechte modellen en speciale anatomisch gevormde modellen. Anatomisch wil zeggen dat het inlegverband zoveel mogelijk de vorm van het lichaam heeft. Tweedelige systemen zijn geschikt voor alle vormen van incontinentie.

Richtlijnen voor gebruik

- Draag nooit extra inleggers in uw verband. Dit belemmert de absorptie.
- Draag de incontinentieverbanden in nauw aansluitend ondergoed of een speciaal fixatie netbroekje.
- Bij ondergoed en speciale broekjes moeten de naden altijd aan de buitenkant zitten.
- Draag het verband aan de voor- en achterkant altijd op gelijke hoogte. Voor mannen kan de voorkant eventueel iets hoger aangebracht worden.
- Een te groot verband gaat opbollen en wijken bij de liezen, waardoor lekkage kan ontstaan.
- Controleer regelmatig of het verband verzadigd is. Sommige verbanden hebben een zogenaamde vochtindicator. Deze tekens of letters geven door middel van verkleuring of vervaging aan of het verband verzadigd is.
- Voor de nacht en op dagen dat er diuretica worden gebruikt, is het aan te bevelen om een verband met een groter absorptievermogen te gebruiken.

Hulpmiddelen bij bedlegerige mensen
Er zijn diverse hulpmiddelen voor bedlegerige mensen met incontinentie. Vraag uw Alphega apotheek om advies.

Matrashoezen

Matrashoezen beschermen een matras tegen doorlekken. Er zijn verschillende maten en soorten verkrijgbaar. Ze bestaan meestal uit een bepaald soort plastic waarvan sommige uitwasbaar zijn en andere niet (wegwerphoezen). Matrashoezen worden meestal niet vergoed door de verzekering.

Onderleggers

Onderleggers dienen voor de opvang van urine bij patiënten die bedlegerig zijn of 's nachts last hebben van 'lekken'. Onderleggers zijn in verschillende maten en soorten verkrijgbaar. Onderleggers worden meestal niet vergoed door de verzekering.

Hygiëne

Een goede huidverzorging is bij incontinentie erg belangrijk. De inwerking van urine op de huid kan leiden tot vervelende huidirritaties. Dit kunt u voorkomen door de huid goed schoon en droog te houden. Was de huid daarom regelmatig, bij voorkeur zonder zeep, en droog deze goed af. Besteed daarbij extra aandacht aan de huidplooiën, omdat de huid op deze plaatsen sneller gaat 'broeien'. Na het afdrogen kunt u de huid eventueel insmeren met een lotion of crème. Let er daarbij wel op dat u deze niet te dik aanbrengt, omdat de poriën dan verstopt kunnen raken.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Ongewenst urineverlies



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



alphega
apotheek

altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Ongewenst urineverlies

Incontinentie is het ongewild verlies van urine en/ of ontlasting. Voor wie er mee te maken heeft, is het meestal een groot probleem. In Nederland lijden ongeveer één miljoen mensen (750.000 vrouwen en 250.000 mannen) aan een vorm van incontinentie.

Oorzaken

De oorzaken van incontinentie zijn in twee categorieën te verdelen. De eerste categorie betreft problemen met de blaas, blaashals of urinebuis. De blaas kan geïnfecteerd zijn of oncontroleerbaar samentrekken. De sluitspieren kunnen te zwak zijn door uitrekking of beschadigd zijn door bijvoorbeeld:

- Infectie
- Oncontroleerbaar samentrekken
- Zwakke of beschadigde sluitspieren of bekkenbodemspieren

De tweede categorie betreft problemen die veroorzaakt worden door aandoeningen aan het zenuwstelsel. Het blaascentrum kan bijvoorbeeld uitgeschakeld of beschadigd zijn. Ook de zenuwbanen van en naar de hersenen kunnen aangedaan of geheel verbroken zijn.

Klachten en symptomen

De verschillende vormen van incontinentie kenmerken zich door specifieke klachten.

Stress- of inspanningsincontinentie

Deze vorm van urineverlies komt vooral bij vrouwen voor. Er worden druppels of scheutjes urine verloren bij hoesten, lachen, tillen of andere plotselinge lichamelijke inspanning. De oorzaak ligt vaak in een verslapping van de bekkenbodemspieren. Dit kan onder andere ontstaan na een bevalling, door overgewicht of door gebrek aan beweging.

Met oefeningen voor de bekkenbodemspieren kan dit probleem vaak helemaal of gedeeltelijk worden verholpen.

Druppel- of overloopincontinentie

Deze vorm van urineverlies kenmerkt zich door langdurig nadruppelen. De oorzaak van dit typische mannenprobleem is meestal een vergroting van de prostaatklier. Ook suikerziekte of een neurologische afwijking kunnen deze vorm van incontinentie veroorzaken.

Aandrangincontinentie

Deze vorm van incontinentie komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor. Na een plotselinge aandrang volgt de plas meteen. Soms wordt de aandrang helemaal niet gevoeld. Bij aandrangincontinentie worden grote hoeveelheden urine ineens verloren. De oorzaak kan liggen in een blaasontsteking, stofwisselingsziekte (bijvoorbeeld suikerziekte) of een neurologische aandoening.

Bed- en broekplassen

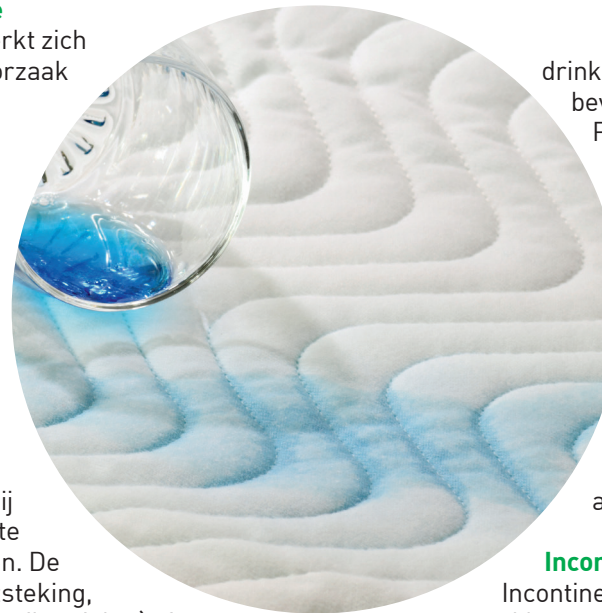
Deze vorm van incontinentie komt meestal voor bij kinderen. Er kan een lichamelijke afwijking aan ten grondslag liggen. Ook spanningen of emotionele gebeurtenissen kunnen de oorzaak zijn.

Incontinentie van ontlasting

Deze vorm van incontinentie komt het minst voor, de oorzaken kunnen gelegen zijn in een beschadiging (scheur) of verzwakking van de sluitspier van de anus of bij vrouwen in een fistel (doorgang) tussen darm en vagina. Verzwakking van de sluitspier kan door zenuwbeschadiging ontstaan. Darmontstekingen, langdurig en intensief persen bij obstipatie en een moeilijke stoelgang kunnen ook een belangrijke rol spelen bij de beschadiging van de sluitspier.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Door regelmatig te eten en op gezette tijden naar het toilet te gaan, kan de blaas worden getraind. Het



drinken van alcohol, koffie en thee bevordert de urineproductie. Probeer ook grote verschillen tussen warmte en koude te vermijden.

Er zijn bepaalde geneesmiddelen, diuretica genaamd, die de urineproductie kunnen beïnvloeden. Houd hier rekening mee. Vraag bij twijfel of eventuele onduidelijkheden uw Alphega apotheek om advies.

Incontinentieverbanden

Incontinentieverband bestaat uit een aantal lagen van verschillende materialen. Veel verbanden hebben ook 'anti-lekrandjes' om lekkage aan de zijkanten te voorkomen. Er zijn incontinentieverbanden speciaal voor mannen en voor vrouwen verkrijgbaar. Door het grote aanbod van incontinentieverbanden is het verstandig om verschillende producten uit te proberen. Vraag uw Alphega apotheek daarbij om advies.

Mate van incontinentie

Bij de keuze voor opvangmateriaal maken we onderscheid in lichte, matige en zware incontinentie.

- Lichte- of druppelincontinentie - Bij een matige inspanning (maar soms ook spontaan) treedt enig urineverlies op. De hoeveelheid urine kan met een licht absorberend materiaal worden opgevangen.
- Matige incontinentie - Aanzienlijke hoeveelheden urine worden geloosd. U moet voortdurend absorptiemateriaal dragen.
- Zware incontinentie - Voortdurende lekkage uit de blaas of een volledige spontane lediging van de blaas vindt plaats. Hiervoor is speciaal sterk absorberend incontinentiemateriaal verkrijgbaar.