

**Wat doet de Bekkenfysiotherapeut:**

- Screenen van uw klachten en advies over behandelstrategie
- Hulp bieden door uw plasgedrag en urineverlies in kaart te brengen
- Oefeningen om uw bekken(bodem) regio weer optimaal te laten functioneren

U kunt zonder verwijzing een afspraak maken bij de geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in Haaksbergen bij Fysiotherapie de Werfheegde of Fysiotherapie Noordman.

**Wat doen uw thuiszorgteams Livio en Buurtzorg:**

- Hulp bij het bespreekbaar maken van urineverlies
- Geeft advies over opvangmateriaal

**Wat doet uw apotheek in Haaksbergen:**

- Geeft advies over opvangmateriaal
- Geeft advies over medicatie

**Wat doet Ergotherapie Willen/Kunnen, Ergotherapie Livio:**

- Geeft advies over hulpmiddelen en manieren om sneller en veilig het toilet te bereiken
- Geeft uitleg om eenvoudiger het toilet bezoek uit te kunnen voeren

**Wat doet de Geriatriefysiotherapie:**

- Oefentherapie en advies op maat om uw spierkracht, balans en loopvaardigheid te verbeteren om beter het toilet te kunnen bereiken

**Contact**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen, neem dan contact op met

**Margo Versteeg**

Fysiotherapie de Werfheegde  
053 572 75 61  
m.versteeg@fysiotherapiewerfheegde.nl

**Lieke Wiggers**

Fysiotherapie Noordman  
053 572 13 38  
lieke@fysiotherapienoordman.nl

**Diane Engelbertink**

Bekkenbodempfysiotherapeut  
053 231 08 38  
info@fysiocentrumsengers.nl

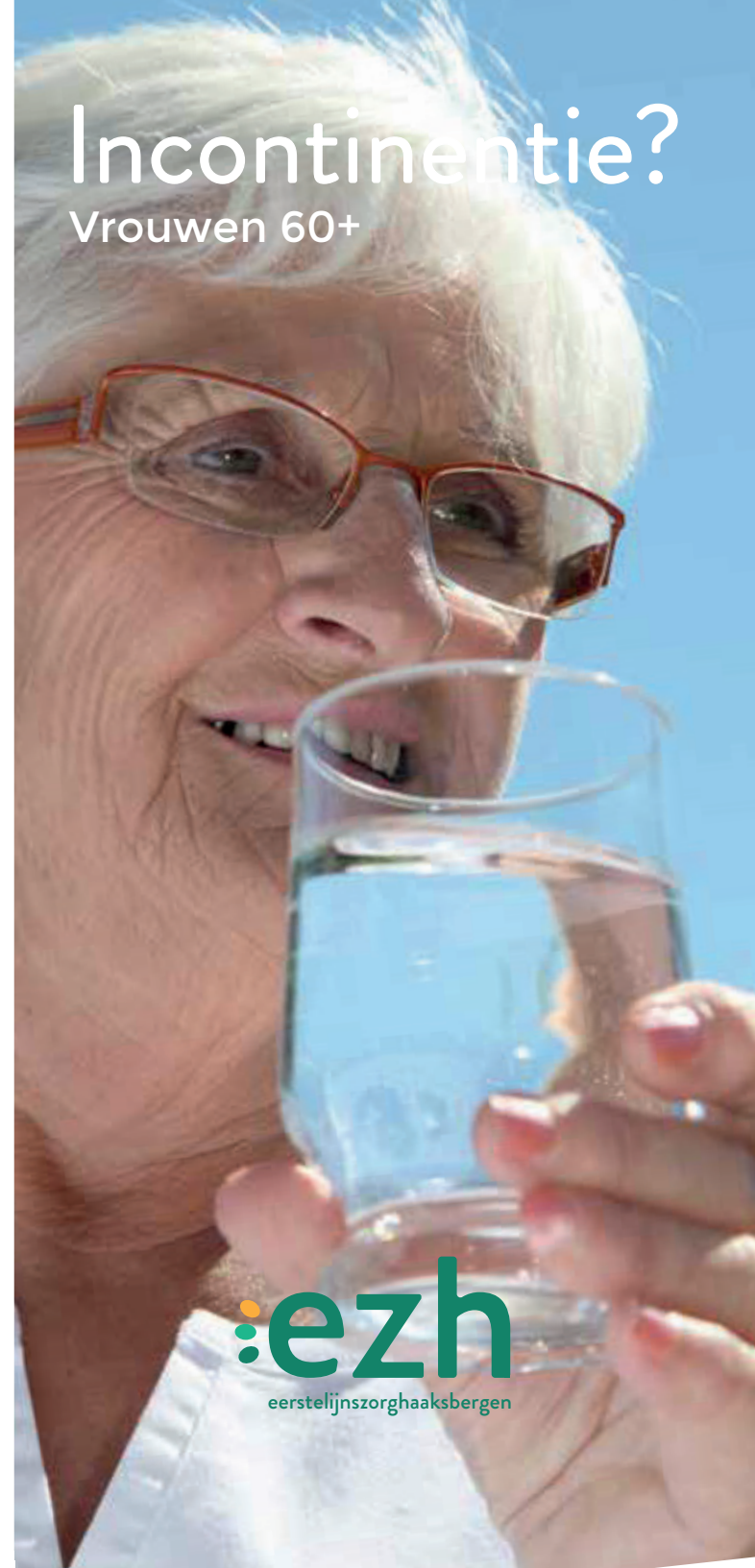
Zij zullen u verder helpen bij uw eerste stap in de aanpak van uw incontinentieklachten.



Incontinentie? Uw zorgen zijn onze zorg!  
Bezoek onze website voor meer informatie:  
[www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl](http://www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl)

# Incontinentie?

## Vrouwen 60+



**ezh**  
eerstelijnszorghaaksbergen



## Urineverlies bij vrouwen 60+

In de broek doen van het lachen, een veelgehoord gezegde. Maar erover praten, daar rust jammer genoeg nog steeds een taboe op. Wanneer u te maken krijgt met plasklachten, zal u dat hinderen in uw dagelijks leven. De kans is groot dat deze klachten toenemen wanneer u hier niets aan doet. U loopt vervolgens ook meer risico op problemen met ontlasten, lage rug- en bekkenklachten. Tot slot neemt ook de kans om te vallen toe!

Bekende plasproblemen zijn vaak plassen en ongewild urineverlies. Een ander woord voor ongewild urineverlies is urine-incontinentie. We kunnen 4 typen incontinentie onderscheiden: Wanneer u bij aandrang het toilet niet droog kunt bereiken noemen we dat **aandrangincontinentie**. Bijvoorbeeld bij thuiskomst bij de voordeur overvallen worden door aandrang om te plassen, en nauwelijks droog het toilet kunnen bereiken.

Ook kan het zijn dat u urine verliest tijdens hoesten, lachen, sporten, opstaan of tillen; dit noemen we **stress-urine-incontinentie**.

Er kan ook een combinatie ontstaan van deze 2 typen: dat noemen we gemengde **urine-incontinentie**.

Vaak gaat urineverlies gepaard met **andere plasklachten** zoals bijvoorbeeld het moeilijk op gang komen van de plas, een zwakke plasstraal, niet (in 1 keer) kunnen uitplassen, nadruppelen.

Wanneer met het ouder worden de kwaliteit van het bewegen afneemt, bijvoorbeeld moeilijker opstaan of lopen of er is sprake van minder vermogen om handelingen te coördineren, kan het zijn dat u te laat bij het toilet komt en dan urine verliest. We spreken dan van **functionele incontinentie**.

### Urineverlies bij het ouder worden

De bekkenbodemspieren spelen een belangrijke taak bij het ophouden van urine en tijdens het plassen. Deze spieren worden net als alle andere spieren op oudere leeftijd veel zwakker, of gaan overreageren door juist te gespannen te zijn, zodat ze niet op het juiste moment hun werk doen. Hieraan kunnen diverse oorzaken ten grondslag liggen zoals lichamelijk zwaar werk, medicatie zoals plastabletten, overgewicht, bevallingen, regelmatige blaasontsteking en veelvuldig hoesten. Daarnaast kunnen aandoeningen zoals diabetes of de ziekte van Parkinson een rol spelen.

## Durf hulp te vragen!

Heeft u last van urine verlies? Maak het bespreekbaar bij uw huisarts, de bekkenfysiotherapeut, de thuiszorg (als u al hulp van hen ontvangt) of vraag de apotheek om advies. Deze zorgverleners werken nauw met elkaar samen om u zo goed mogelijk te helpen met het urineverlies.

Heeft u pijn bij het plassen, bloed bij het plassen, voelt u zich niet lekker of heeft u koorts? Bent u bekend met kanker in uw voorgeschiedenis of neurologische aandoeningen zoals Parkinson, MS of gevoelsstoornissen? Of is er sprake van een sterke verandering in het plassen en/of ontlasten? Neemt u dan eerst contact op met uw huisarts!

### Wat doet uw Huisarts:

- Gaat op zoek naar de mogelijke oorzaak van urineverlies
- Zal zo nodig medicatie voorschrijven
- Zal zo nodig verwijzen