

Wat doet de Bekkenfysiotherapeut:

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

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

Wat doet uw apotheek in Haaksbergen:

- Advies over opvangmateriaal
- Advies over medicatie

Wat doen uw thuiszorgteams Livio en Buurtzorg:

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

Wat doet de Verloskundigenpraktijk Het Uilennest

- Signaleren van urineverlies tijdens de zwangerschap en na de bevalling
- Bespreken wanneer het wenselijk is hulp te zoeken bij urineverlies

Urineverlies hoort er niet bij! Signaleer het vroeg, maak het bespreekbaar en trek aan de bel!

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

Fysiotherapie Sengers
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

Incontinentie?

Vrouwen 20-40



e:zh
eerstelijnszorghaaksbergen

Lachen, rennen, trampolinespringen... urineverlies?

**“In de broek doen van het lachen”...
ongewild urineverlies: “dat hoort er
bij, ik ben immers bevallen” ...of...”het
is iets voor oudere vrouwen” zijn veel
gehoorde quotes in de dagelijkse
huisartsen-, verloskundigen- en
bekkenfysiotherapiepraktijk.**

Niets is minder waar: Het kómt vaak
voor, ook bij 20-ers en 40-ers! Sta je op de
tennisbaan of te swingen op een feestje,
moet je bang zijn dat je nat wordt...
verbandje voor? Of vermijd je dit soort
leuke dingen? Er rust nog steeds een
taboe op deze klachten. Het is niet nodig:
er zijn veel effectieve behandelingen!

Bekende plasproblemen zijn vaak
plassen en ongewild urineverlies. Een
ander woord voor ongewild urineverlies is
urine-incontinentie. We kunnen 3 typen
incontinentie onderscheiden.

Wanneer je 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 je 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**.

Een zwangerschap en bevalling vergroot
de kans op het ontstaan van urineverlies,
maar ook (jonge) vrouwen wie geen
zwangerschap of bevalling hebben
doorgemaakt kunnen klachten van
urineverlies ervaren.

Heb je ongewild urineverlies? Dan
vergroot dit de kans op het ontstaan van
bekken(bodem) klachten op het gebied
van ontlasten en op gynaecologisch en
seksuologisch vlak.

Een sterke, goed getrainde bekkenbodem
verkleint na de overgang het ontstaan van
incontinentieklachten!

Het is dus van belang dat je de
bekkenbodem in goede conditie brengt
en houdt, net als je algehele conditie.

Durf hulp te vragen!

Heeft u last van urineverlies? Maak
het bespreekbaar bij je huisarts, de
bekkenfysiotherapeut, de apotheek
voor advies of de verloskundige (na je
bevalling). Deze zorgverleners werken
nauw met elkaar samen om je zo goed
mogelijk te helpen met het urineverlies.

Heb je pijn bij het plassen, bloed bij het
plassen, voel je je niet lekker of heb je
koorts? Ben je bekend met kanker in
de voorgeschiedenis of neurologische
aandoeningen zoals Parkinson, MS of
gevoelstoornissen? Of is er sprake van
een sterke verandering in het plassen
en/of ontlasten? Neem dan eerst
contact op met jouw huisarts!

Wat doet uw Huisarts:

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

Wat doet uw Huisarts:

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

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 doet uw apotheek in Haaksbergen:

- Geeft advies over opvangmateriaal
- Geeft advies over medicatie

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

Fysiotherapie Sengers
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

Incontinentie?

Vrouwen 40-60



ezh
eerstelijnszorghaaksbergen

Urineverlies bij vrouwen in de leeftijd van 40-60 jaar

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. Bekende plasproblemen zijn bijvoorbeeld vaak moeten plassen en ongewild urineverlies. Een ander woord voor ongewild urineverlies is urine-incontinentie. We kunnen 3 typen incontinentie onderscheiden:

Wanneer u bij aandrang het toilet niet droog kunt bereiken noemen we dat **aandrang-incontinentie**. Bijvoorbeeld bij thuiskomst van de fiets afstappen en 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 dit gepaard met andere plasklachten zoals bijvoorbeeld het moeilijk op gang komen van de plas, een zwakke plasstraal, niet (in 1 keer) kunnen uitplassen, nadruppelen.

De bekkenbodemspieren spelen een belangrijke taak tijdens het plassen en het continent zijn. Deze spieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn óf dat ze niet op het juiste moment hun werk doen. Hieraan kunnen diverse oorzaken ten grondslag liggen.

Hormonale veranderingen

Vrouwen in de leeftijd van 40 tot 60 jaar kunnen zowel stress- als aandrangincontinentie hebben. Mogelijk speelt hormoonverandering ten gevolge van de overgang een rol bij het ontstaan van de urine-incontinentie. De meeste vrouwen krijgen hun laatste menstruatie tussen hun veertigste en zestigste jaar.

Bij de hormonale verandering verslappen steunweefsels en bekkenbodemspieren, wat kan zorgen voor onvoldoende afsluiting van de plasbuis. Naast urineverlies kan door afname van steunweefsel de blaas, baarmoeder en/of de darm gaan verzakken.

Bij **verzakkingsklachten** heeft u het gevoel dat er een balletje in de vagina zit, dat er iets uit de vagina hangt of gedurende de dag een toenemend zwaar gevoel in de onderbuik en -rug. Samen kan dit tot gevolg hebben dat de plas niet meer zo lang kan worden opgehouden, of dat bij hoesten, niezen of sporten urine wordt verloren.

Durf hulp te vragen!

Heeft u last van urineverlies? 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 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

Fysiotherapie Sengers
053 231 08 38
info@fysiocentrumsengers.nl

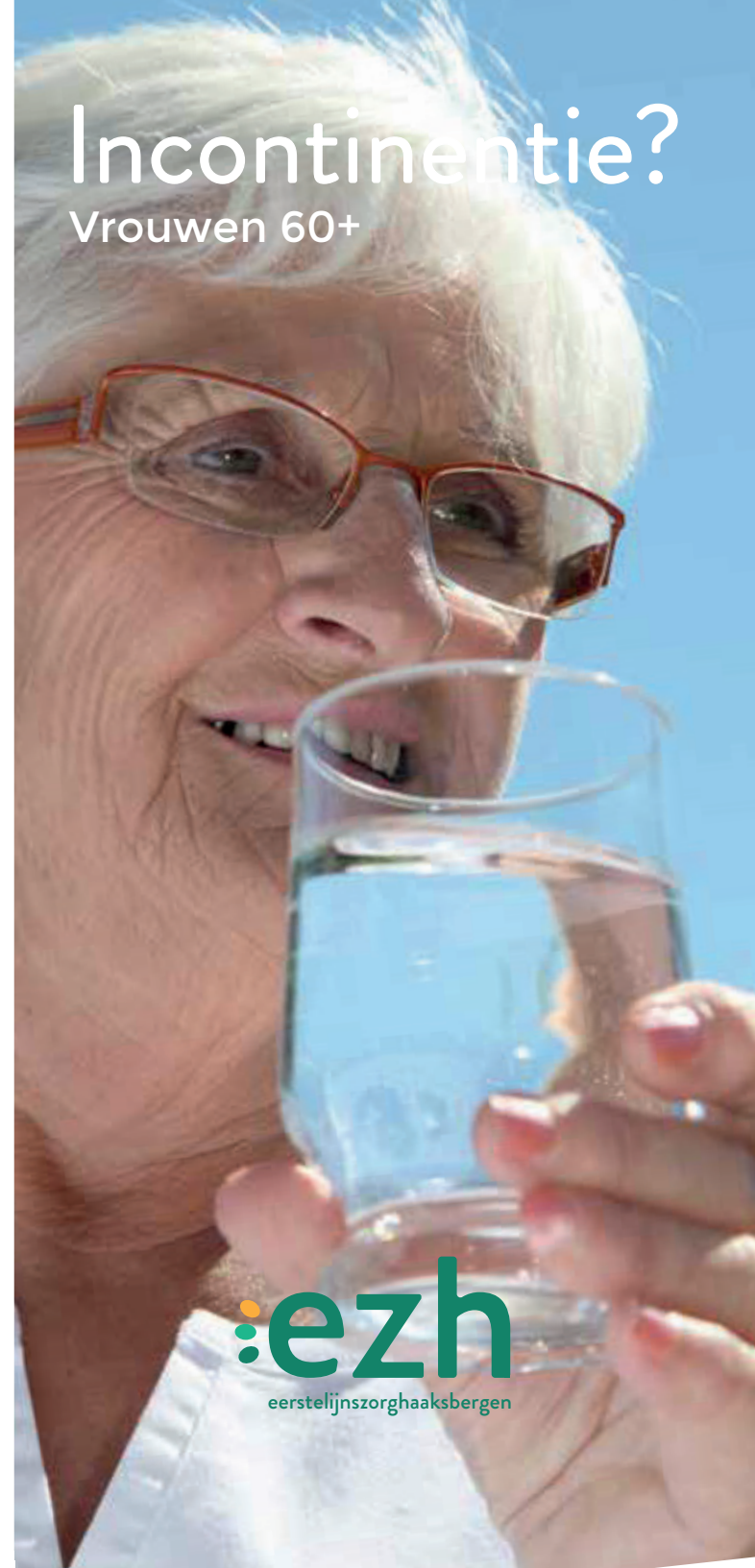
Zij zullen u verder helpen bij uw eerste stap in de aanpak van uw incontinentieklachten.



Incontinentie? Uw zorgen zijn onze zorg!
Bezoek onze website voor meer informatie:
www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl

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

Wat doet uw Huisarts:

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

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 doet uw apotheek in Haaksbergen:

- Geeft advies over opvangmateriaal
- Geeft advies over medicatie

Wat doen uw thuiszorgteams Livio en Buurtzorg:

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

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

Fysiotherapie Sengers
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

Incontinentie? Mannen



ezh
eerstelijnszorghaaksbergen

Mannen en Urineverlies

Urineverlies: is een onderwerp waar niet snel over gesproken wordt, maar waar ook mannen hinder van ondervinden.

“Problemen met de bekkenbodem? Dat is iets voor vrouwen, daar heb ik als man geen last van!” is een veelgehoord vooroordeel. Er is veel schaamte rondom urineverlies. Vooral mannen gaan hiermee niet snel naar de arts, en blijven hier mee rondlopen. Jammer, want er is vaak wat aan te doen.

Bij **oudere mannen** komt urine-incontinentie relatief vaak voor, bijvoorbeeld na een prostaatoperatie. Ten gevolge van de operatie kan het voorkomen dat de urine niet meer opgehouden kan worden tijdens het opstaan, tillen, bukken, hoesten en niezen. Maar ook bij **jonge mannen** kan er sprake zijn van urineverlies en/ of nadruppelen.

Naast de lichamelijke ongemakken, zorgt dit frequent voor emotionele problemen en een verminderde kwaliteit van leven. Men durft niet altijd de deur uit te gaan, hobby's te beoefenen uit angst voor verlies...dit met alle gevolgen van dien.

Naast **urineverlies** kunnen ook andere bekkenklachten worden ervaren zoals:

Pijnklachten in het bekkenbodemgebied (pijn rond de anus, het scrotum, in de penis, rondom de stuit, de lies of in de onderbuik).

Plasklachten: vaak plassen, niet kunnen ophouden, minder stevige straal of onderbroken straal, moeilijk starten van het plassen, nadruppelen.

Ontlastingsklachten: vaak ontlasten, vaak aandrang voor ontlasting, gevoel van het niet kunnen ophouden, verstopping.

Seksuele problemen: erectiestoornissen, problemen met klaarkomen.

Klachten in het bekkengebied komen dus zowel voor bij mannen als bij vrouwen; mannen zijn echter geneigd hieraan minder aandacht te schenken. Maar vaak is er een behandeling voorhanden!

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 ontlasting? Neemt u dan eerst contact op met uw huisarts!