



Voelt u nattigheid?

Da's meestal niet nodig

Volgens cijfers van het CBS kampen 800.000 Nederlanders met urine-incontinentie, maar waarschijnlijk zijn dat er veel meer. Omdat urineverlies in de taboesfeer zit, stappen veel mensen niet naar hun huisarts. En dat is jammer.

Tekst **Willem Koert**

Urine-incontinentie komt in soorten en maten, vertelt uroloog Jikke Bootsma, die is verbonden aan de Treant Zorggroep. 'De twee meest voorkomende vormen van incontinentie zijn stressincontinentie en aandrangincontinentie. Die eerste vorm heeft, anders dan de naam doet vermoeden, niets met psychologische stress te maken.' Stressincontinentie ontstaat als de bekkenbodemspieren en de sluitspier die de urineblaas afsluit niet meer goed wer-

ken. Als de druk op de blaas groter wordt dan de sluitspier aankan, ontsnapt er urine. Bij de een gaat het om een paar druppeltjes die vrijkomen tijdens het hardlopen of het vrijen, bij de ander loopt de blaas leeg bij het opstaan uit een stoel.

'Deze vorm van incontinentie is vaak een gevolg van verzwakte bekkenbodemspieren', zegt Bootsma. 'Die verzwakking kan bij mannen een gevolg zijn van een operatie waarbij de prostaat is verwijderd, maar meestal is stressincontinentie het gevolg van overbelasting. Daarom vind je bijvoorbeeld bij mensen met COPD, die continu veel hoesten, vaak stressincontinentie. Als je hoest, neemt de druk in de blaas toe. Als dat voortdurend tientallen keren per dag gebeurt, kan dat voor de bekkenbodemspieren op een gegeven moment te veel worden.'

Incontinentie komt minstens twee keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Dat komt in de eerste plaats doordat vrouwen een andere anatomie hebben dan mannen. Vrouwen hebben bijvoorbeeld een kortere en kwetsbaardere plas-

Expert aan het woord



JIKKE BOOTSMA is sinds 2013 als uroloog verbonden aan de Treant Zorggroep in Noord-Nederland. Ze deed onderzoek naar incontinentie bij ouderen en schreef mee aan urologische richtlijnen en handboeken.



buis dan mannen. Bovendien zijn zware bevallingen een risicofactor. Na een zware bevalling hebben vrouwen vaak last van incontinentieproblemen. Gelukkig gaan die meestal, als de bekkenbodemspieren zich herstellen, grotendeels weer over. Maar soms gebeurt dat niet.

Een ander type incontinentie is aandrangincontinentie. Daarvan is sprake als de drang om te plassen zo snel en sterk opkomt dat het niet meer goed mogelijk is om nog op tijd op een toilet te komen, of als het urineverlies ongemerkt gebeurt. 'Aandrangincontinentie kan een gevolg zijn van ongezond plasgedrag waarbij mensen te vaak naar de wc gaan en zich aanleren kleine beetjes te plassen', zegt Bootsma. 'Het kan ook een gevolg zijn van medicijngebruik of van een neurologische aandoening.'

Leefregels

Er zijn een paar eenvoudige leefregels die de kans op het ontstaan van plasproblemen verminderen, en bestaande problemen beter hanteerbaar maken. 'Een eerste leefregel is dat mensen met plasproblemen voldoende moeten blijven drinken, en misschien zelfs een beetje meer moeten gaan drinken', aldus Bootsma. 'Dat speelt zeker bij aandrangincontinentie. Patiënten met aandrangincontinentie hebben vaak de neiging minder te gaan drinken. Maar daardoor wordt de urine in hun blaas geconcentreerder.'

De nieren filteren afvalstoffen uit het bloed, en voeren die via de urine af. Die stoffen kunnen de urineblaas irriteren. Hoe sterker hun concentratie, hoe groter

de irritatie – en hoe groter de aandrang om te plassen. Door minder te drinken wordt het probleem dus alleen maar erger. Er zijn trouwens ook dranken die mensen met aandrangincontinentie beter niet te veel kunnen drinken. Cafeïnehoudende dranken als koffie, koolzuurhoudende frisdranken en energiedrankjes kunnen het probleem verergeren. Gewoon water en niet zo sterke thee zijn beter geschikt.

Een andere leefregel is dat overgewicht de kans op stressincontinentie vergroot. 'Dat is logisch', vertelt Bootsma. 'Want de overvloedige kilo's vergroten de druk op de blaas.'

Een wat moeilijker te begrijpen leefregel is dat het loont om op tijd naar de wc te gaan, en dan zo ontspannen mogelijk te plassen. 'De meeste mensen moeten 5 of 6 keer per dag plassen', legt Bootsma uit. 'Maar er zijn beroepen waarbij dat niet zo eenvoudig is. Chauffeurs, leraren en mensen in de zorg moeten vaak hun plas ophouden, en dat verklaart waarom in deze beroepen plasproblemen op latere leeftijd zo vaak voorkomen. Als deze mensen dan naar de wc gaan, plassen ze

soms ook nog gehaast en proberen ze de urine er zo snel mogelijk uit te persen. Dat is niet goed voor je blaas. Als je plasproblemen wilt voorkomen, kun je beter zo ontspannen mogelijk plassen.'

Naar de huisarts

Wanneer mensen met incontinentie naar hun huisarts stappen, verschilt per individu. 'Het kan gebeuren dat mannen zich zorgen maken over een paar druppels urine die ze verliezen nadat ze naar de wc zijn gegaan', vertelt Bootsma. 'Ze zijn dan bang dat hun probleem een teken is van prostaatkanker.' Hun huisarts kan die angst vaak ontzenuwen. Het komt inderdaad voor dat artsen bij mannen met plasproblemen prostaatkanker vaststellen, maar plasproblemen zijn maar zelden het gevolg van prostaatkanker.

'Of incontinentie een probleem is, heeft eigenlijk niet zo veel te maken met de hoeveelheid urine die je verliest', legt Bootsma uit. 'Veel belangrijker is of iemand het zelf als probleem ervaart. En op het moment dat je dat probleem ervaart, doe je er goed aan naar de huisarts te gaan.'

Jammer genoeg wachten veel mensen daar te lang mee. 'Een huisarts kan onzekerheid wegnemen, of met leefstijltips het probleem vaak al verminderen', vervolgt Bootsma. 'Bovendien kan de huisarts doorverwijzen naar een bekkentherapeut of, als de huisarts een onderliggende aandoening vermoedt, naar een uroloog.'

Zeker bekkentherapeuten – 'niet te verwarren met fysiotherapeuten; bekkentherapeuten zijn echt iets anders' – kunnen in veel gevallen met hun op maat gemaakte oefenprogramma's veel voor patiënten betekenen. 'Een volledige oplossing is niet altijd haalbaar', besluit Bootsma. 'Maar het verminderen en draaglijk maken van het probleem, dat lukt heel vaak.' ■

'De meeste mensen moeten 5 of 6 keer per dag plassen. Het loont op tijd te gaan.'