

## **Patiënten-informatie over urine-incontinentie bij vrouwen: jong en oud**

### **Stichting eerstelijns zorg Hilversum over het spoor.**

Uw huisarts is deelnemer aan deze stichting. Overige deelnemers aan deze stichting zijn collega huisartsen van uw huisarts en andere zorgverleners. Uw huisarts is dit samenwerkingsverband aangegaan om u een zo goed mogelijk zorgaanbod te kunnen doen. Binnen het samenwerkingsverband worden zorgprogramma's ontwikkeld en aangeboden, waarin de verschillende zorgverleners samenwerken vanuit hun eigen deskundigheid. Samen met u bepalen ze welke zorg aansluit op uw persoonlijke situatie.

### **Zorgprogramma urine-incontinentie**

Urine-incontinentie komt voor bij gemiddeld 1 op de drie vrouwen van 55 jaar en ouder en 1 op 4 bij jongere vrouwen. De aandoening kan aanzienlijke gevolgen hebben voor de kwaliteit van leven. Ongewenst urineverlies kan schaamte teweegbrengen, stress, frustraties, verlies van eigenwaarde en depressieve gevoelens en zorgt voor beperkingen in de dagelijkse activiteiten en de seksualiteit. Slechts een minderheid van de vrouwen met urine-incontinentie zoekt hulp voor haar klachten. Daardoor worden effectieve behandelopties zoals bekkenfysiotherapie, blaastraining of medicatie onvoldoende benut.

Het zorgprogramma urine-incontinentie is bedoeld om betere zorg te leveren aan deze groep vrouwen. Ook vrouwen met urine-incontinentie die niet uit zichzelf hulp zoeken maar wel gehinderd worden door hun klachten, worden aangemoedigd diagnostiek en behandeling te ondergaan bij de juiste zorgverlener. Betrokken zorgverleners zijn o.a. huisarts, een bekkenfysiotherapeut, apotheek, uroloog, gynaecoloog en incontinentieverpleegkundige en de thuiszorg.

Urine-incontinentie is het ongewild verliezen van urine bij aandrang of bij drukverhoging in de buik, zoals bij opstaan, bukken, tillen, hoesten, lachen of sporten. Vaak is urine-incontinentie terug te voeren op het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren.

De bekkenbodem is een groep van spieren, onderling nauw met elkaar verbonden door compact bindweefsel, die de onderkant van het bekken als een schotelvormige plaat afsluit. Bekkenbodemspieren bieden ondersteuning aan de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder) Tevens hebben ze een doorlaatfunctie bij toiletbezoek en spelen ze een rol bij seksualiteit. Wanneer ze niet goed functioneren, kunnen er problemen ontstaan op het gebied van plassen, ontlasten of pijn bij het vrijen.

### **Behandeling**

Indien u incontinentieklachten heeft, kunt u op verschillende manieren in contact komen met de deelnemende zorgverleners. U kunt u altijd bij uw huisarts terecht wanneer u problemen hebt met urine-incontinentie. Een andere mogelijkheid is dat u direct een afspraak maakt bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Bij onderstaande klachten kunt u het beste eerst contact opnemen met de huisarts:

- pijn bij het plassen
- bloed bij het plassen,
- koorts, niet lekker voelen
- kanker in het verleden
- neurologische aandoeningen als bijvoorbeeld Parkinson /MS, gevoelsstoornissen
- sterke verandering in het plassen of ontlasten

Op het bijgevoegde formulier vindt u een vragenlijst urine-incontinentie.

De huisarts zal, indien nodig, lichamelijk onderzoek en aanvullend onderzoek doen. In samenspraak met u, kunt u vervolgens doorverwezen worden naar een bekkenbodempfysiotherapeut of in enkele gevallen naar de bekkenbodempolikliniek in een ziekenhuis. (samenwerkingsverband uroloog en gynaecoloog)

De bekkenbodempfysiotherapeut stuurt altijd een bericht naar de huisarts met de mededeling dat u in behandeling bent genomen. Tevens zal bij afsluiting van de behandeling terugrapportage plaatsvinden. Indien er tussentijds twijfel is over de inzet van de juiste behandeling, zal de therapeut altijd direct contact opnemen met de huisarts en zullen er afspraken gemaakt worden over het verdere beleid.

Voor vragen over incontinentiemateriaal kunt u terecht bij uw apotheker. Deze werkt nauw samen met een incontinentie-verpleegkundige en kan u op maat advies geven over deze materialen.

### **Binnen het zorgprogramma urine-incontinentie werken de volgende zorgverleners samen:**

#### Huisarts

- Diagnosticeren van de urine-incontinentie
- Uitleg en informatie geven
- Medicatie
- Verwijzen naar bekkenfysiotherapeut of specialist

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut, te vinden op [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

- Uitleg geven over bekkenbodemp en toiletgedrag
- Onderzoek van de functie van de bekkenbodemp, inwendig onderzoek wanneer nodig en altijd in overleg met u
- Algemeen onderzoek lage rug/bekken/heup
- Adviezen en oefentherapie

#### Apotheker en incontinentieverpleegkundige

- Overleg met de huisarts (zo nodig) over het gebruik van medicijnen om een overmatige aandrang voor urine te verminderen (interacties met andere medicatie)
- Incontinentie materiaal

#### Thuiszorg

- Urine-incontinentie herkennen en bespreekbaar maken; samen met u ervoor zorgen dat u de juiste zorg krijgt (evt. contact opnemen met apotheek en/of huisarts indien u dat wil)

Uroloog & Gynaecoloog (Bekkenbodempoli Tergooi Ziekenhuis)

### **Vergoeding bekkenbodempfysiotherapie**

Per verzekeraar en verzekeringspakket gelden verschillende regels. Vraag bij uw verzekering na hoe de vergoeding in uw specifieke situatie werkt voor fysiotherapie.

## **VRAGENLIJST URINE-INCONTINENTIE:**

Een op de drie vrouwen heeft last van urine-incontinentie. Slechts weinig daarvan zoeken hulp. Dit is jammer, omdat er effectieve behandelingen mogelijk zijn. Zoals bekkenfysiotherapie, medicijnen, een ring (pessarium) of een operatieve ingreep.

Onderstaande vragenlijst geeft inzicht in de mate van het urineverlies en wat het voor u betekent. Wordt u gehinderd door het urineverlies? Zoek hulp!

Wanneer u een afspraak maakt bij een bekkenfysiotherapeut of de huisarts, neemt u dan alstublieft deze vragenlijst mee naar het consult. In de bijgevoegde folder vindt u informatie over het zorgprogramma bij urine-incontinentie.

<b>PRAFAB vragenlijst: OMCIRKEL (hoogste score binnen het vak) de score</b>	<b>score</b>
<b>BESCHERMING</b> 1. Voor mijn urineverlies gebruik ik nooit verband. 2. Af en toe gebruik ik verband of moet ik mijn ondergoed verschonen. 3. Als regel draag ik verband of verschoon ik mijn ondergoed meermalen per dag. 4. Ik moet altijd verband gebruiken voor mijn incontinentie.	1 2 3 4
<b>HOEVEELHEID</b> 1. Het urineverlies is slechts een druppeltje. 2. Ik verlies ook wel eens een scheutje. 3. Het urineverlies is zo groot dat het mijn verband en/of kleren flink nat maakt. 4. Het urineverlies is zo groot dat het verband doorweekt raakt en/of er doorheen lekt.	1 2 3 4
<b>FREQUENTIE</b> Onvrijwillig urineverlies treedt bij mij op: 1. Eens per week of minder. 2. Meer dan eens maar minder dan drie keer per week. 3. Meer dan drie keer per week, maar niet iedere dag. 4. Elke dag.	1 2 3 4
<b>AANPASSING</b> Door mijn urineverlies: 1. Laat ik mij niet hinderen in mijn dagelijkse leven. 2. Ben ik gestopt met sommige activiteiten, zoals sport en andere zware lichamelijke activiteiten. 3. Ben ik gestopt met de meeste lichamelijke activiteiten die onvrijwillig urineverlies veroorzaken. 4. Kom ik de deur bijna niet meer uit.	1 2 3 4
<b>ZELFBEELD</b> 1. Mijn urineverlies kan me eigenlijk niets schelen. 2. Ik vind het vervelend en lastig, maar ik zit er niet echt mee. 3. Ik vind mijn urineverlies vies. 4. Ik walg van mezelf door mijn urineverlies.	1 2 3 4
<b>Verhoogde score van 5 of hoger? U kunt een behandeladvies vragen.</b>	<b>Totaal score:</b>