

Ouderen en incontinentie

Incontinentie komt veel voor bij ouderen. Bij thuiswonende ouderen heeft bijna een kwart last van urineverlies en bij ouderen die thuiszorg ontvangen meer dan de helft. Bij ouderen in een zorginstelling nemen deze problemen toe van 50 % tot zelfs 90%.

Wij willen u informatie en inzichten geven over het omgaan met incontinentieproblemen bij het ouder worden.

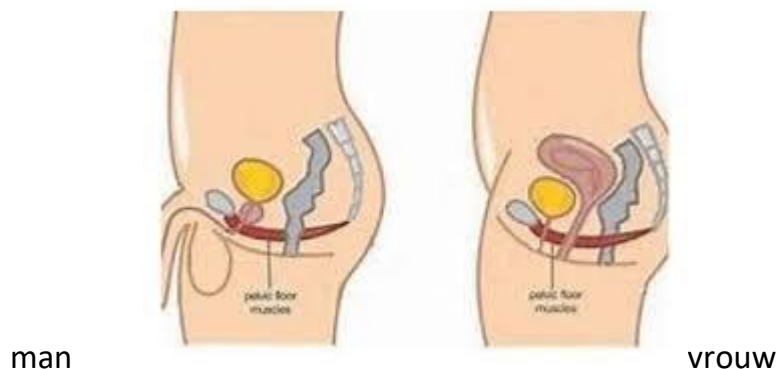
Wat is incontinentie?

Incontinentie is het niet kunnen ophouden van urine en/of ontlasting.

Dit is het gevolg van een probleem in het bekkenbodem gebied. Bekkenbodem problemen hebben grote gevolgen voor het functioneren en de kwaliteit van leven. Het is een verborgen probleem; zowel fysiek, mentaal als sociaal.

Men denkt dat het hoort bij het ouder worden en dat er niets aan te doen is; Dat is niet waar!

Incontinentie is geen normaal verouderingsverschijnsel.



De bekkenbodem (zie tekening) is een spiergroep die zorgt voor controle over de blaas en darmen en die de organen in het bekken ondersteunt.

Verandering door het verouderen van blaas, nieren en darmen, maar ook spieren, zenuwstelsel en hersenfunctie, kunnen bijdragen aan problemen op het gebied van plassen en ontlasting. Het weefsel wordt minder elastisch en de spieren worden minder krachtig.

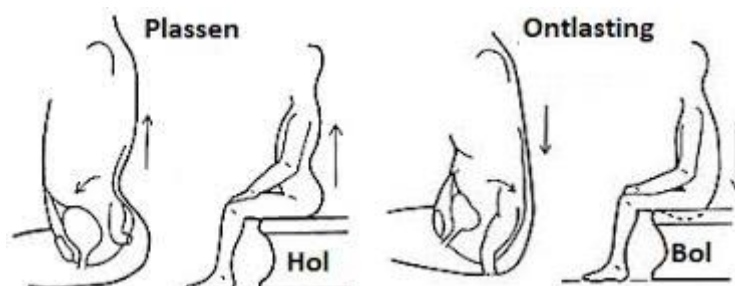
De nieren gaan in de nacht meer vocht afvoeren zodat er 's-nachts vaker geplast moet worden. **Twee keer plassen in de nacht is normaal bij ouderen.**

Bij mannen kan een prostaatvergroting zorgen voor een zwakkere straal of urineverlies. Bij vrouwen kan een verzakking een oorzaak zijn van problemen bij plassen en/of ontlasten.

Wat kunt u zelf doen?

- Beweeg; met name lopen heeft een positief effect op de werking van de darmen.
- Geef gehoor aan de aandrang om te plassen, loop rustig naar het toilet en niet gehaast.
- Reageer op aandrang; vaak komt een halfuurtje na het eten aandrang voor ontlasting, stel het niet uit.
- Zorg voor een goede toilethouding om zo ontspannen mogelijk te kunnen plassen en ontlasten. Zorg voor een voetenbankje bij een verhoogd toilet.
- Drink voldoende; 1,5 – 2 liter per dag. Voldoende vocht verbetert de darmwerking.
- Eet vezelrijke voeding. Het eten van voldoende vezels verbetert de darmwerking.
- Drink minder koffie en cola. Van cafeïne krijgt u meer aandrang om te plassen.
- Drink minder alcohol. Alcohol onttrekt vocht aan het lichaam.
- Zorg voor een praktische inrichting van de toiletruimte met voldoende ruimte en steunpunten.
- Zorg voor praktische kleding, bijvoorbeeld met elastische tailleband want knopen en ritsen zijn moeilijker los te maken.
- Indien u incontinentie materiaal nodig heeft, laat u voorlichten. Maak gebruik van het juiste materiaal en let op hygiëne. Het is belangrijk om geen last van uw huid te krijgen of overlast van geurtjes.
- Kijk buiten de deur goed rond en weet waar de toiletten zijn.
- Als 's-nachts opstaan een probleem is zorg dan voor een toiletstoel, po of fles binnen handbereik.

De bekkenfysiotherapeute helpt u met de juiste oefeningen voor de bekkenbodemspieren om urine en ontlastingsverlies tegen te gaan. Ze leert u omgaan met problemen bij het plassen en ontlasten, bijvoorbeeld blaasontsteking of obstipatie. Ze geeft u adviezen over de juiste toilethouding, blaastraining en toiletschema.



Door de juiste oefeningen te doen, kunnen bekkenbodemspierklachten verminderen of zelfs verdwijnen. Dit alles heeft een positieve invloed op de kwaliteit van uw leven.