

## NHG-PATIËNTENFOLDER

### Urineverlies

Versiedatum: november 2009

#### Wat is het?

Sommige mensen kunnen hun urine niet goed ophouden bij inspanning, zoals hoesten, niezen, lachen, springen, traplopen, rennen of tillen. Anderen voelen plotseling sterke aandrang om te plassen en kunnen het niet ophouden tot ze bij het toilet zijn. Mannen kunnen last hebben van 'voor- of nadruppelen'. De medische term voor urineverlies is 'urine-incontinentie'. De één overkomt het zo nu en dan, de ander heeft er voortdurend last van. Bij vrouwen komt het vaker voor dan bij mannen. Mannen hebben er vooral op latere leeftijd last van. Bij vrouwen kan het ook op jonge leeftijd voorkomen.

#### Waardoor komt het?

Urine wordt opgeslagen in de blaas tot deze vol raakt. Naarmate de blaas voller wordt, voelt u meer aandrang om te plassen. Rond de uitgang van de blaas zit een kringspier die de blaas afsluit. Zonder die kringspier zou u voortdurend urine verliezen. De blaas wordt op zijn plaats gehouden door de bekkenbodemspieren. Als u plast, ontspant de kringspier, de blaas trekt zich samen en de urine loopt naar buiten.

Bij urine-incontinentie werken de kringspier, de bekkenbodemspieren of de blaas niet goed. Oorzaken daarvan zijn onder andere bij vrouwen: zwangerschap en bevalling of verzakking van de baarmoeder. Bij mannen kan een vergrote prostaat of een prostaatoperatie de oorzaak zijn.

#### Kan het kwaad?

Urine-incontinentie kan geen kwaad, maar is wel erg vervelend. Veel mensen schamen zich ervoor of zijn bang dat anderen het ruiken. Sommige mensen drinken zelfs minder in de hoop geen urine te verliezen, maar dat is geen goede oplossing.

#### Wanneer naar de huisarts?

Veel mensen schamen zich zó voor het urineverlies, dat ze niet naar de dokter gaan. Dat is jammer, want bij incontinentie is het juist goed om naar de huisarts te gaan. De huisarts kan u informeren over incontinentie en behandeling. De klachten zijn vaak goed te behandelen. Er zijn oefeningen om de blaas of bekkenbodemspieren te trainen, waardoor u uw plas beter kunt ophouden. Daarnaast zijn er hulpmiddelen om de urine op te vangen. En in sommige gevallen kunnen medicijnen helpen.

#### Praktische tips

- Zorg dat u weet waar een toilet is als u buitenshuis bent.
- 's Nachts kan het gemakkelijk zijn een po of fles in de buurt te hebben, vooral als u moeilijk loopt.
- U kunt beter niet voorover bukken om iets van de grond te pakken. Daardoor raakt de blaas in de knel. Buig door uw knieën als u iets optilt.
- Sommige vrouwen voorkomen urineverlies tijdens het sporten door een tampon in te brengen. Een tampon vangt de urine niet op, maar kan helpen om de blaas beter af te sluiten.