



Wat is incontinentie?

Incontinentie is het onvrijwillig verlies van urine of ontlasting doordat er geen controle is over de blaas of de darmen. Het is niet iets om u voor te schamen, al denken veel mensen met incontinentie dat ze de enige zijn. In Nederland hebben circa 1 miljoen mannen en vrouwen van alle leeftijden er last van.

Incontinentie is geen ziekte, het is niet iets dat per definitie hoort bij ouder worden en ook niet iets onvermijdelijks na een bevalling. Incontinentie is een lichamelijke klacht die altijd het gevolg is van een onderliggend gezondheidsprobleem.

Zodra de oorzaak bekend is kan incontinentie in veel gevallen worden behandeld. Het kan bovendien altijd onder controle worden gehouden.

Wie loopt risico?

Bijna een op de tien personen in Nederland heeft te maken met urine-incontinentie. Dat is niet gebonden aan ras, geslacht, leeftijd of sociale afkomst.

Incontinentie kan sociale, emotionele, lichamelijke, psychische en economische gevolgen hebben.

Vrouwen lopen een grotere kans om ermee te maken te krijgen dan mannen. Doorgaans komt incontinentie bij ouderen vaker en in heviger mate voor: tot 40% van de mensen ouder dan 75 jaar heeft er last van.

Bedplassen komt vaak voor bij kinderen en pubers en het leidt dikwijls tot schaamte en spanningen bij het kind en bij rest van het gezin.

Hoe komt u erachter?

Weet u niet zeker of u last hebt van incontinentie? Ga dan na of onderstaande situaties zich vaak voordoen. Beantwoordt u een van de vragen met 'ja', dan is het belangrijk om meteen maatregelen te nemen.

- Gaat u vaker dan zes keer per dag naar het toilet?
- Moet u 's nachts meerdere keren op?
- Voelt u een plotselinge aandrang om naar het toilet te gaan, waarbij u het net niet lang genoeg kunt ophouden?
- Voelt uw ondergoed nat of vochtig aan?
- Hebt u vaak moeite met plassen of is het pijnlijk?
- Verliest u urine als u moet lachen, niezen of hoesten?

Uw huisarts kan beoordelen of er sprake is van incontinentie en een van de vele behandelingsmogelijkheden voorschrijven, waaronder blaastraining, spierversterkende oefeningen, aanpassing van eetgewoonten, medicijnen of een mogelijke operatie.

Tegenwoordig zijn er in het hele land klinieken en behandelcentra waar mensen terecht kunnen voor advisering en behandeling van incontinentie. Meer bekendheid heeft ervoor gezorgd dat incontinentie in onze moderne samenleving beter geaccepteerd wordt. Mensen met incontinentie leiden een volwaardig, actief leven, waarin ze alle dingen die ze leuk vinden gewoon kunnen blijven doen.