



Fabels over incontinentie

Op incontinentie rust nog altijd een taboe. Er wordt niet openlijk over gepraat door de mensen die er last van hebben en daardoor doen er veel fabeltjes de ronde over dit probleem.

Fabel 1: 'Incontinentie is een ziekte'

Incontinentie is geen ziekte; het is een lichamelijke klacht die het gevolg is van een onderliggend gezondheidsprobleem. Daarom is het zo belangrijk om uw arts te laten nagaan of u last hebt van een vorm van urineverlies. Behandeling van de kwaal vermindert vaak het urineverlies.

Fabel 2: 'Alleen ouderen hebben er last van'

Ruim 1 miljoen mensen van 35 jaar en ouder hebben te maken met incontinentie. Het komt zeven tot acht keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Circa 20% van de mannen van 65 jaar en ouder heeft last van urine-incontinentie.

Urine-incontinentie komt op hogere leeftijd vaker voor, al kunnen jonge vrouwen er last van hebben na een bevalling.

Zo'n 9% van de kinderen tussen 5 en 11 jaar plast wel eens in bed! Zonder de juiste maatregelen kan een aantal van hen op latere leeftijd aandrangincontinentie ontwikkelen.

Fabel 3: 'Erger dan dit wordt het niet' of 'Het gaat vanzelf wel over'

Mannen en vrouwen die last hebben van incontinentie geven in het algemeen aan dat de klachten in de loop van de tijd toenemen. De klachten verdwijnen niet vanzelf, daar moet u zelf aan meewerken.

Gelukkig is er bijna altijd een manier om iets aan urine-incontinentie te doen. Het gaat erom dat u weet bij wie u moet zijn voor hulp. Om te beginnen kunt u daarvoor altijd terecht bij uw huisarts. Als blijkt dat eenvoudige maatregelen niet helpen, dan kunt u een verwijzing krijgen naar een fysiotherapeut of een incontinentiespecialist.

Fabel 4: 'Het helpt om minder te drinken'

Integendeel: urine die geconcentreerder is door gebrek aan vochtinname kan de blaas irriteren en zelfs ernstigere problemen tot gevolg hebben, zoals ontstekingen en uitdroging. Bovendien kan onvoldoende drinken constipatie veroorzaken, waardoor de situatie alleen maar verergert.

Fabel 5: 'Er bestaat geen onopvallende bescherming tegen incontinentie'

Dankzij de ontwikkelingen op het gebied van absorberende technieken is de omvangrijke bescherming van vroeger nu vervangen door dunne, discrete producten. Gebruik wel een product dat speciaal ontwikkeld is voor de opname van urine en dat superabsorberend materiaal (SAM) bevat. Deze producten helpen bij het neutraliseren van geurtjes. Gewoon maandverband en gewone inlegkruisjes bieden deze bescherming niet.

Fabel 6: 'Het is tijd om rustiger aan te gaan doen of om mijn dagelijkse bezigheden aan te passen'
Incontinentie kan in veel gevallen worden behandeld en altijd onder controle worden gehouden. U moet er zo min mogelijk door worden belemmerd in uw fysieke activiteiten. Daarom is het belangrijk dat u probeert door te gaan met uw normale sportieve activiteiten en uw vrijetijdsbesteding. Door te blijven bewegen houdt u uw gewicht op peil, want hoe zwaarder u bent, des te moeilijker is het om de blaas onder controle te houden. Met de producten van Depend® kunt u alle dingen die u altijd graag deed gewoon blijven doen.