



Behandeling van incontinentie

In een aantal stappen kunt u incontinentie onder controle krijgen, zodat u er in uw dagelijks leven zo weinig mogelijk last van hebt.

Allereerst maakt u een afspraak met uw huisarts, zodat kan worden vastgesteld om welk type incontinentie het gaat. Door zeven dagen een plasdagboek (zie voorbeeld bij Leven met Incontinentie) bij te houden voordat u naar de dokter gaat kan hij of zij precies bepalen wat er aan de hand is en een diagnose stellen.

De huisarts kan ook vragen naar uw medische verleden en dat van uw familie, naar de medicijnen die u, met en zonder recept, gebruikt of naar eventuele ongevallen en aandoeningen. Daarnaast kan het nuttig zijn om een onderzoek te ondergaan aan de hand waarvan uw gezondheidstoestand kan worden beoordeeld.

Na bestudering van deze gegevens en het afronden van andere diagnostische onderzoeken kan worden geadviseerd wat de beste behandeling is.

Behandelingen die kunnen worden geadviseerd zijn onder andere:

- **Bekkenbodemoefeningen:** Met bekkenbodemoefeningen kunnen vrouwen tijdens de zwangerschap en na de bevalling de bekkenbodem versterken. In bepaalde gevallen hebben ook oefeningen (die ook wel Kegel oefeningen worden genoemd) geleid tot vermindering van incontinentie bij mannen.
- **Blaastrainingsprogramma:** Dit houdt in dat u de periode tussen twee toiletbezoeken kunt vergroten en dat u uw blaas volledig kunt legen als u naar het toilet gaat. Daar zijn enkele trucjes voor en die kunt u het beste leren bij een fysiotherapeut of een incontinentiespecialist. Indien uw arts u blaastraining voorschrijft, dan is het bijhouden van een plasdagboek, drinkpatroon en een overzicht van uw dagelijkse activiteiten belangrijk voor een succesvolle behandeling.
- **Biofeedback:** Naast bekkenbodemoefeningen kan ook biofeedback worden geadviseerd voor het herkennen en beheersen van de spieren die zich rond de blaasopening bevinden. In een kliniek of een behandelcentrum worden kleine sensoren tijdelijk op uw lichaam bevestigd. Zodra u de spieren rond de blaas aanspant, geven de sensoren een signaal af. Dit kan een geluidssignaal zijn of een melding of een grafiek op een beeldscherm, waarmee wordt aangegeven wanneer u de juiste spieren op de juiste manier gebruikt. Zo kunt u met biofeedback nog meer profiteren van de voordelen van uw bekkenbodemoefeningen.
- **Medicijnen:** In sommige gevallen kan een arts medicijnen voorschrijven, of een combinatie van medicijnen en gedragsaanpassing, om de blaas weer onder controle te krijgen. Het kan zijn dat bepaalde medicijnen juist urineverlies veroorzaken. Daarom is het belangrijk dat uw arts op de hoogte is van alle medicijnen, met en zonder recept, die u gebruikt. Gebruik medicijnen alleen in overleg met uw arts.
- **Operatie:** Een operatie kan worden voorgeschreven ter behandeling van een lichamelijke klacht die incontinentie veroorzaakt.