

Bijlagen: Thuiswonende ouderen hebben behoefte aan kennis over incontinentie

Een kwalitatief onderzoek

Rolien van der Heijden

Master Geriatric Physical Therapy, Avans plus, Zwolle 2014



Begeleider: Drs. M.P.E. Gijssel

Beoordelingscommissie: Dr. L.B. Oude Nijhuis en M. Barendrecht MPTS

Bijlage 1 Uitkomst Delphionderzoek 'Ouderen en Incontinentie'

- **Zelfmanagement**, gezondheidsvaardigheden:
 - Wat kan de oudere zelf: Informatie zoeken, vinden, begrijpen, toepassen. Hulp zoeken en vinden. Aanpassingen, acceptatie.
 - Ouderen moet eigen verantwoordelijkheid nemen.
- **Informeren/Uitleg geven, kennis delen**,
 - Prevalentie en achtergronden.
 - Uitleg positieve effecten therapie, juiste materiaalkeuze, hygiëne, praktische oplossingen bieden.
 - Uitleg, advies, oefeningen → acceptatie en de 'ervaren last' wordt minder
 - Uitleg normale veroudering
 - Uitleg veroudering afwijkend
 - Symptomen wanneer hulpverlening inschakelen
- Invloed achteruitgang **cognitie**
- Invloed op **valrisico**
- Invloed op **sociaal isolement**
- Invloed op **kwaliteit van leven**
- **Incontinentiemateriaal**
 - Vergoeding
- **Training/Fysiotherapie**
 - Geriatriefysiotherapie
 - Bekkenfysiotherapie
- **Voeding en drinken**
 - Vocht en vezel intake verbeteren
- **Medicatielijst** bekijken (arts apotheek)
 - Invloed **comorbiditeiten** uitleggen en meenemen in therapie
- Aanleren juiste **toilethouding en gedrag**: BFT
 - Aanpassen toilet, bij verhoogd toilet een voetenbankje, makkelijke kleding
- **Verbeteren fysieke functies**:
 - Loopvaardigheid, balans, handvaardigheid
 - Balans onderste extremiteit, rompbalans, core stability, motorische controle.
- **Taboe** doorbreken door bespreekbaar te maken, luisterend oor bieden
 - Illness beliefs
 - Angst om HV te consulteren
 - Gelatenheid, acceptatie 'het hoort erbij'
- **Hulpverlening**
 - Huisarts, Zorg/Thuiszorg, Mantelzorg, Apotheek, Bekken, - Geriatriefysiotherapie, Diëtist, Ergotherapie.
 - Multidisciplinair werken: kennis hebben van expertise andere hulpverleners en daar gebruik van maken.
- **Genotsmiddelen**
 - Alcohol
 - Koffie
 - Roken

Bijlage 2 Concept patiënteninformatie 'Ouderen en Incontinentie'



Voor de diagnose is het belangrijk dat u contact opneemt met de huisarts. De arts legt uit wat het probleem en de behandelmogelijkheden zijn. Dit neemt vaak al een deel van de onrust weg. Afhankelijk van de oorzaak kan gerichte behandeling geadviseerd worden.

Wat kunt u zelf doen?

- Beweeg: met name lopen heeft een positief effect op de werking van de darmen.
- Geef gehoor aan aandrang om te plassen, loop rustig naar het toilet, niet te 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 ontlasten en plassen. Bij een verhoogd toilet: zorg voor een voetenbankje.
- Drink voldoende: 1,5 - 2 liter per dag; voldoende vocht zorgt voor een betere darmwerking.
- Eet voeding met voldoende vezels: voldoende vezels zorgen voor een betere darmwerking.
- Drink minder koffie en cola: van cafeïne krijgt u meer aandrang.
- 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 als knopen en ritsen moeilijker los te maken zijn.

- Indien u incontinentie materiaal nodig heeft: laat u voorlichten hierover, er is meer mogelijk dan u denkt. Maak gebruik van het juiste materiaal en let op hygiëne. Het is belangrijk om geen last van de huid te krijgen en geen overlast van 'geurtjes'.
- Kijk bij het uitgaan goed rond en weet waar de toiletten zijn.
- Als 's nachts opstaan een probleem is: zorg ervoor dat u een toiletstoel, po of fles binnen handbereik heeft.

Ga bij problemen naar de arts. Wees alert op tekenen van mogelijke blaasontsteking, diarree of verstopping.

Heeft u nog vragen?
Neem gerust contact op met onze praktijk voor advies, meer informatie of tel voor een afspraak.

Fysiotherapiepraktijk Heino

Oosteinde 5, 8141 AR Heino
Telefoon: 0572 - 392 295
www.fysiotherapieheino.nl

Ouderen en incontinentie



"Incontinentie hoort bij het ouder worden, er is niets aan te doen: Niets is minder waar!"

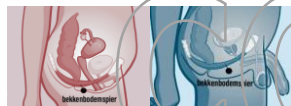
"Incontinentie komt veel voor bij ouderen. Bij thuiswonende ouderen heeft bijna een kwart last van urineverlies en bij ouderen die thuiszorg ontvangen meer dan de helft. Bij ouderen in een zorginstelling nemen deze problemen toe van 50% tot zelfs 90%."

Rolien van der Heijden, geriatriefysiotherapeut

Met deze folder willen wij u informatie en inzicht geven over het omgaan met incontinentie-problemen bij het ouder worden.

Wat is incontinentie?

Incontinentie is het niet kunnen ophouden van urine en/of ontlasting. Incontinentie is een gevolg van een probleem in het bekkenbodembied. De bekkenbodem bestaat uit spieren en bindweefsel die de organen ondersteunen en sluit aan de onderkant het bekken af. Als deze lichaamsfuncties niet werken is men de controle over het legen van de blaas of darmen kwijt. Bij veel ouderen heeft dit 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 of dat er niets aan te doen is: Niets is minder waar!**



Verandering door het verouderen van blaas, nieren en darmen, maar ook spieren, zenuwstelsel en hersenfunctie, kunnen bijdragen aan problemen op het gebied van ontlasting en plassen. Weefsel wordt minder elastisch, spieren worden minder krachtig. De nieren gaan 's nachts meer vocht afvoeren, zodat 's nachts vaker geplast moet worden: **twee keer plassen 's nachts is normaal bij ouderen!** Bij vrouwen kan een verzakking de oorzaak zijn dat problemen ontstaan bij plassen of ontlasten. Bij mannen kan een prostaatvergroting zorgen voor een zwakkere straal of urine-incontinentie. **Incontinentie is echter geen normaal verouderingsverschijnsel.**

In het kort: waar moet u op letten?

Incontinentie bij ouderen heeft vaak meerdere oorzaken:

- Achteruitgang van organen en spieren
- Achteruitgang van geheugen of zintuigen
- Minder bewegen
- Verandering van eet- en drinkpatroon
- Invloed van ziekte en medicatiegebruik
- Invloed van ziekte en medicatie
- Overgewicht.

Let goed op de volgende symptomen:

- Urine-verlies kan een gevolg zijn van blaasontsteking. Dit kan bij ouderen leiden tot een deler.
- Diarree kan een gevolg zijn van obstipatie. Dan moet de arts ingeschakeld worden.

Behandelmogelijkheden kunnen zijn:

• Huisarts

De huisarts verwijst u, indien nodig, door naar specialist of paramedische hulpverlener. De arts kan medicatie inzetten, of de bestaande medicatie controleren op bijwerkingen (samen met apotheek). De arts kan indien nodig incontinentiemateriaal voorschrijven, zodat kosten vergoed worden door de zorgverzekeraar. In overleg met de apotheek wordt gezocht welk materiaal voor u het meest geschikt is.

• Geriatriefysiotherapie

De (geriatrie)fysiotherapeut helpt u de leefstijl zo optimaal mogelijk te maken. Beweging is belangrijk, meer bewegen is beter! De therapeut begeleidt u, indien nodig, om kracht, balans, opstaan en gaan zitten en het lopen te verbeteren, zodat het toilet makkelijker bereikt kan worden. Bij sommige aandoeningen kan het nodig zijn de handfunctie te trainen, om bijv. kleding omhoog en omlaag te kunnen doen. Ook heeft de therapeut aandacht voor de voeding, de vocht- en vezelinname en adviseert, indien nodig, om naar een diëtist te gaan. Soms is het advies om te zorgen voor praktische kleding of om de inrichting en de bereikbaarheid van het toilet te verbeteren. Dit laatste kan ook door de ergotherapeut begeleid worden.

• Bekkenfysiotherapie

De bekkenfysiotherapeut helpt u met de juiste oefeningen voor de bekkenbodem om het ongewilde urine of ontlastingsverlies tegen te gaan. De therapeut leert u om te gaan met problemen bij ontlasting of plassen. Ook bij obstipatie of het moeilijk kunnen uitplassen is therapie mogelijk. De therapeut geeft u adviezen op het gebied van de juiste toilethouding, blaas-training, toiletschema enz.

Dit alles maakt duidelijk dat de aanpak van de bekkenbodembiedproblemen op vele manieren mogelijk kan zijn en dat meerdere hulpverleners erbij betrokken kunnen zijn. **Problemen op het gebied van de bekkenbodem kunnen bij een gerichte aanpak verminderen of zelfs verdwijnen. En dat heeft direct invloed op de kwaliteit van leven!**