

Schaamte groot probleem bij incontinentie

"Ga niet naar de drogist en bestel niet zomaar iets op internet. Incontinentie vraagt om maatwerk."

Soms wachten mannen jaren voordat ze, vaak op dringend verzoek van hun partner, uiteindelijk naar de huisarts gaan met hun incontinentieproblemen.

In de tussentijd gebruiken zij veelal lapmiddeltjes, maandverband of ander speciaal voor vrouwen ontwikkeld absorptiemateriaal. Ze durven vaak nauwelijks de deur nog uit omdat ze bang zijn voor 'ongelukjes' en raken zo langzaam maar zeker in een sociaal isolement.

Nadruppelen

Nadruppelen is een van de meest voorkomende klachten bij urineverlies. Ondanks goed uitplassen en stevig schudden verliezen mannen na een toiletbezoek soms nog wat urine omdat de urinebuis nog niet helemaal leeg is. De medische term hiervoor is 'Post Micturition Dribbling'. PMD ontstaat doordat de omliggende spier te zwak is om de urinebuis volledig te legen. Als gevolg daarvan verzamelt de resterende urine zich op een laag punt in de urinebuis om op gegeven moment alsnog naar buiten te vloeien. De meest voorkomende oorzaken hiervoor zijn verslachte bekkenbodemspieren en prostaatproblemen.

Niet doormodderen

"Met deze klachten moet je als man zo snel mogelijk naar je huisarts", stelt dr. Bert-Jan de Boer, huisarts, mannenarts en auteur van onder meer het boek 'Van mijn plasproblemen af, eindelijk!'. "En dan niet omdat

het gaat om een hele ernstige ziekte, maar om te voorkomen dat je onnodig lang doormoddert met die problemen."

Plasproblemen zoals PMD, stressincontinentie en ook aandrangincontinentie zijn vaak prima te behandelen met gerichte fysiotherapie. Soms is medicatie nodig. Als dat niet helpt kan een operatie uitkomst bieden. En als al die mogelijkheden niet afdoende helpen, zijn er uitstekende absorptiematerialen en hulpmiddelen verkrijgbaar, speciaal ontwikkeld voor mannen.

Anoniem

De Boer heeft in zijn praktijk gemerkt dat veel mannen incontinentieklachten liever niet met de eigen huisarts bespreken. Ze zoeken een plek waar ze dat zo anoniem mogelijk kenbaar kunnen maken. En die plek is bij voorkeur niet binnen de eigen woonomgeving. Want stel je voor dat je je huisarts in een andere setting, bijvoorbeeld in de sportclub, het theater of het restaurant, tegenkomt. "Maar zodra de afspraak is gemaakt en de patiënt in de spreekkamer zit, is de schroom verdwenen. Dan komt alles boven tafel. Hoe lang de klachten er al zijn, de mate van urineverlies, de consequenties daarvan voor het dagelijks leven en wat er



Dr. L.J. de Boer

allemaal al is gebruikt om de urine op te vangen."

Bekkenbodetherapie

De huisarts verwijst niet altijd door naar de uroloog. Als hij uit het gesprek en het eerste onderzoek opmaakt dat het waarschijnlijk gaat om verslachte bekkenbodemspieren en er zijn geen bijkomende complicaties dan kan hij bekkenbodem

Feiten en cijfers

- Ongeveer 650.000 Nederlanders hebben last van incontinentie.
- 1 op de 5 tot 10 mannen kampt op gegeven moment met ongewenst urineverlies.
- Circa 65.000 mannen en vrouwen gaan jaarlijks naar de huisarts met klachten over urineverlies. Slechts 4% van hen is man.
- Amerikaans onderzoek toont aan dat mannen gemiddeld pas 4 jaar na het ontstaan van hun klachten contact opnemen met hun huisarts.
- In veel gevallen kan incontinentie (vrijwel) volledig worden verholpen door het trainen van de bekkenbodemspieren.

therapie voorschrijven. Zijn na drie tot zes maanden de resultaten van die therapie onvoldoende dan volgt alsnog een verwijzing voor de uroloog.

Mannenspreekuur

Veel mannen voelen zich in eerste instantie erg ongemakkelijk als ze bij de uroloog komen. In onze maatschappij is geaccepteerd dat vrouwen last kunnen hebben van urineverlies. Er zijn op tv reclames te zien waarbij een vrouw dankzij merk X weer volop geniet van het leven. Het gevolg is dat mannen urineverlies associëren met een vrouwenkwaal. Zo'n kwaal wil je niet als man. "En dan zit je in de wachtkamer vaak ook nog eens tussen allemaal vrouwen en ben je bang dat iemand iets ruikt of ziet omdat het maandverband of de zakdoek niet afdoende is om de urine op te vangen", vertelt uroloog dr. Okke Snieders. "Geen wonder dat veel mannen niet snel naar de dokter gaan met hun klachten." Snieder is voorstander van meer aandacht voor mannen, bijvoorbeeld door speciale mannensprekuren te organiseren. "Dat er speciale spreekuren en zelfs klinieken zijn voor vrouwen vindt iedereen de gewoonste zaak van de wereld. Maar speciale mannensprekuren waren er tot voor kort niet. In een van de klinieken waar ik werk, is nu een speciaal spreekuur voor mannen. Dat verlaagt de drempel aanzienlijk."

Oorzaken

De oorzaken van incontinentie zijn heel divers. Plasklachten kunnen worden veroorzaakt door

een vergrote prostaat of een prostaatoperatie. Schade aan de hersenen of de ruggenmerg kan leiden tot verlies aan controle over de blaas. Er kan sprake zijn van een urineweginfectie en ook alcoholvergiftiging en sommige medicijnen kunnen incontinentie veroorzaken. Tenslotte zijn er patiënten die vanwege ouderdom, dementie of lichamelijke gesteldheid niet in staat zijn tijdig naar het toilet te gaan. In verreweg de meeste gevallen kunnen incontinentieklachten worden verholpen met therapie, medicamenten en/of een operatieve ingreep.

Maatwerk

Als ondanks al die maatregelen de klachten niet voldoende afnemen, zijn er absorptiematerialen en andere hulpmiddelen om de urine op te vangen. "Ga niet zelf oplossingen zoeken en bestellen op internet of zomaar iets kopen bij de drogist", adviseert Snieders. "Als beschermende producten nodig zijn, is goed en deskundig advies daarbij heel belangrijk." Er zijn veel verschillende productmerken, -typen en -vormen. Verpleegkundig specialisten urologie en continentieverpleegkundigen zijn speciaal opgeleid om voorlichting te geven over de diverse middelen en het gebruik daarvan. Zij zoeken, in overleg met de cliënt, naar de best beschikbare oplossing.

Veel mogelijkheden

Er zijn absorberende materialen zoals inleggers, incontinentieslips en -broeken. Al deze producten zijn specifiek voor mannen

ontworpen en voor elke graad van incontinentie verkrijgbaar. Daarnaast zijn er urine afvoerende producten. In veel gevallen wordt daarbij een katheter door de plasbuis of via een gaatje in de onderbuik in de blaas gebracht en verbonden met een opvangzak. Er is ook een mogelijkheid om de katheter direct in te brengen in de nier. Vaak gaat het om katheters die voor langere tijd in de blaas blijven zitten. Een bijzondere vorm is de uitwendige condoomkatheter. Deze wordt met een plakstrip om de penis bevestigd. Aan de onderzijde van de katheter zit een buisje dat naar een opvangzak loopt die onzichtbaar op de been kan worden bevestigd.

Keuzevrijheid

Welk product het meest geschikt en het prettigst in gebruik is, hangt af van de persoonlijke omstandigheden. Om te bepalen welk product het best voldoet, is het altijd mogelijk een proefpakket te laten samenstellen. Aan de hand van de resultaten bepaalt de cliënt naar welk product op dat moment zijn voorkeur uitgaat. Als dat medisch gezien verantwoord is, zal de verpleegkundige dat product ook voorschrijven.

Contactinformatie

Mannenkliniek de Boer
Berg en Bosch
Professor Bronkhorstlaan 10 G60
3723 MB Bilthoven

E contact@dbmgz.nl

T 030 662 8327

F 030 633 9418

W www.dbmgz.nl