

Infoblad

Kring-apotheek De Jong

Thema: Incontinentie

Onvrijwillig urineverlies (incontinentie) is taboe. Daardoor weten veel mensen niet dat het heel vaak voorkomt: tien procent van de Nederlandse vrouwen heeft er last van. Bij mannen speelt het probleem minder. Vooral veel ouderen hebben moeite het droog te houden.

Belangrijke mededeling

Op dit moment is een internetapotheek, die zich voordoeft als uw huisapotheek, zeer actief met het telefonische benaderen van klanten. Zij vragen chronische medicatie bij hen te bestellen. Hierbij wordt de indruk gewekt dat het om uw eigen apotheek gaat.

Wij willen u er op attent maken dat wij, als lokale apotheek, u nooit op deze manier zouden benaderen.

Ook verstrekken wij geen persoonlijke gegevens aan een internetapotheek zonder uw toestemming.

Diensten die een internetapotheek aanbiedt, zijn niet nieuw. Iedere apotheek kan gratis herhaalservice en bezorgdiensten aanbieden.

Bent u benaderd door een internetapotheek maar wenst u uw medicatie op de voor u vertrouwde wijze te blijven ontvangen, dan verzoeken wij u vriendelijk contact met ons op te nemen. Wij kunnen er vervolgens voor zorgen dat een ongewenste overschrijving ongedaan gemaakt wordt.

Kring-apotheek de Jong

Apothekersweg 1
1233 OS Rijnstede
Tel: 030 – 253 9642

14 maart 2011 RT.
Jaargang 10, Editie 4



Vichy highlights

Een gezonde huid, een mooie huid!

Vichy Aqualia antiox creme 50ml

Verjongende desoxiderende, 24 uur hydratatie - pot rijke creme. Verbeterd 3 kenmerken van de jonge huid: Stralende huid - Gelijkmatige teint - Gladdere huid. In het bijzonder voor normale tot droge huid. Actief vanaf de eerste aanbrenging, direct gladmakend effect.

Gebruik: 's Ochtends en/of 's avonds.



19,95

Vichy Homme deospray 24uur 100ml

Zuiverend effect tegen transpiratiegeurtjes, 24 uur werkzaam. Geschikt voor alle huidtypen. Geeft direct een fris gevoel en is werkzaam gedurende 24 uur.

Geschikt voor dagelijks gebruik.



8,95

Kring-apotheek De Jong heeft een uitgebreid assortiment met uitstekende verzorgingsproducten van Vichy.

Ook voor een persoonlijk advies over Vichy-producten kunt u terecht bij uw Kring-apotheek.

Incontinentie

Vormen

Er zijn verschillende vormen van incontinentie die ieder hun eigen oorzaak hebben.

Inspanningsincontinentie Veel vrouwen kennen het: urineverlies bij druk op de buik, zoals bij tillen, lachen, of niezen. Sommigen krijgen er last van na een zwangerschap, anderen na de overgang. Er kunnen verschillende oorzaken zijn, bijvoorbeeld: de spieren van de bekkenbodem en de blaas zijn verslapt; of de baarmoeder of de blaas zijn verzakt. Daardoor werkt het afsluitmechanisme van de blaas niet goed.

Aandrangincontinentie

Een lastig probleem voor veel ouderen: meteen als er aandrang is om te plassen, is het bijna niet meer mogelijk de plas op te houden. De blaasspier is overactief, zodat de blaas zich snel wil legen. Mensen met aandrangincontinentie moeten soms wel meer dan acht keer per dag naar het toilet. De oorzaak kan onder andere een blaasontsteking zijn, of een probleem met de aansturing vanuit de hersenen, bijvoorbeeld als gevolg van een herseninfarct.

Overloopincontinentie Een hinderlijk verschijnsel: het vrijwel voortdurend verliezen van druppels urine. De blaas is overvol en loopt druppelsgewijs over, soms zonder dat er aandrang is. Het lukt niet de blaas volledig leeg te plassen. Bij (oudere) vrouwen kan dit onder meer voorkomen na operaties, zoals een verwijdering van de baarmoeder. Bij mannen is het een mogelijk

gevolg van een vergroting van de prostaatklief. Bij hen blijft het na het plassen vaak nog lang nadruppelen.

In veel gevallen is het mogelijk het incontinentieprobleem te behandelen. Ga er daarom altijd mee naar uw huisarts. Die kan het beste beoordelen wat er moet gebeuren, en u zo nodig medicijnen voorschrijven of doorverwijzen naar specialist.

Behandeling

Inspanningsincontinentie De behandeling hangt af van de oorzaak. Als de bekkenbodemspieren te slap zijn, kan het helpen om die spieren te oefenen, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Is er sprake van een verzakking, dan kan die mogelijk operatief verholpen worden. Een alternatief is het inbrengen van een steuning die de baarmoeder beter op z'n plaats houdt. Ook kan er ondersteunend materiaal rondom de plasbuis worden geïnjecteerd. Als de inspanningsincontinentie na de menopauze optreedt, kan een oestrogeneenpreparaat soms een gunstig effect hebben. Dat vervangt dan het vrouwelijk hormoon dat het lichaam zelf niet meer aanmaakt.

Er is een geneesmiddel dat werkt bij inspanningsincontinentie: *duloxetine*. Het zorgt voor versterking van de spieren rond de urinebuis. U heeft hierdoor minder last van ongewenst urineverlies.

Aandrangincontinentie

Er zijn geneesmiddelen die werken bij aandrangincontinentie: *oxybutynine* en *tolterodine*.



Deze middelen verminderen de samentrekkingen van de blaasspier. Ze geven echter soms vervelende bijwerkingen.

Deze medicijnen werken vooral goed in combinatie met een blaastraining, dat wil zeggen het oefenen om weer te leren de plas op te houden.

Een nog tamelijk nieuw alternatief is *neuromodulatie*: een manier om de zenuwbanen die de blaas besturen te helpen de juiste signalen door te geven. Tenslotte is operatief ingrijpen mogelijk. In sommige gevallen is er dan wel een kunstmatige uitgang voor de urine (urostoma) nodig.

Overloopincontinentie

Wanneer de incontinentie het gevolg is van een beschadiging van de blaasspier, bijvoorbeeld bij een operatie, is er geen eenvoudige oplossing voorhanden. De enige mogelijkheid is katheteriseren, het afvoeren van de urine via een slangetje. Bij mannen kan een prostaatoperatie soms uitkomst bieden, of medicijnen tegen de prostaatvergroting.

Opvangmateriaal

Als u een druppeltje urine verliest, biedt een gewoon inlegkruisje al voldoende bescherming. Voor 'grotere ongelukjes' zijn er speciale opvangmaterialen (ook wel: incontinentiematerialen). Gebruik liever geen maandverband; dat is niet gemaakt om urine op te vangen en werkt daardoor ook niet goed.

Soorten

- Materiaal dat lijkt op een inlegkruisje of maandverband, en met een plakstrip in het eigen ondergoed wordt bevestigd.
- Opvangmateriaal dat je als een broekje aan kunt trekken.

- Materiaal dat als een luier wordt gedragen, met plakstrips of klittenband als sluiting.
- Voor mannen bestaan er speciale verbandjes die als een zakje om de penis gedragen worden.

Samenstelling

Incontinentiemateriaal bestaat meestal uit een vochtdoorlatende bovenlaag, een vochtabsorberende tussenlaag en een niet-doorlatende onderkant. Soms is er in de tussenlaag een materiaal verwerkt dat de geur van urine absorbeert.

Kosten

Incontinentiemateriaal is verkrijgbaar bij apotheken en drogisten. Als het door een arts is voorgeschreven, en afgeleverd door een apotheek, zullen de meeste ziektekostenverzekeraars de kosten vergoeden.

Advies

In de apotheek kunt u een uitgebreid advies krijgen over de verschillende soorten incontinentiemateriaal. Meestal is er een gespecialiseerde medewerker aanwezig die er veel vanaf weet. Er is in onze apotheek een aparte spreekkamer beschikbaar; u hoeft uw verhaal dus niet aan de balie te vertellen waar iedereen kan meeluisteren. U kunt hiervoor een afspraak maken. Welke soort opvangmateriaal voor u het beste is, moet u zelf bepalen. Uw apotheek kan in overleg met u een proefpakket samenstellen met verschillende soorten en merken. Dan kunt u rustig proberen wat u het prettigste vindt.



Hieronder vindt u een paar algemene adviezen. In de apotheek kunnen we u natuurlijk meer tips geven, toegespitst op uw situatie.

Algemene adviezen

- Ga niet minder drinken omdat u anders zo gauw moet plassen. Een mens heeft minstens 1,5 liter vocht per dag nodig.
- Het kan handig zijn twee verschillende soorten incontinentiemateriaal te gebruiken, bijvoorbeeld een klein inlegverband voor thuis en een groter voor meer zekerheid buitenshuis.
- Bepaalde soorten en merken opvangmateriaal zijn leverbaar in verschillende maten. Let goed op uw maat.
- Gebruik niet twee soorten opvangmateriaal tegelijk, bijvoorbeeld een luier met een inlegverband erin. Door de niet-doorlatende achterkant van het inlegverband heeft dat geen zin.
- Besteed extra aandacht aan de hygiëne en droog vooral de liezen en huidplooien goed af, om huidirritaties te voorkomen.

Handige Links

- <http://www.kring-apotheek.nl/zz/zz56.html> Informatiepagina over Incontinentie van uw Kring-apotheek.
- <http://www.urine-incontinentie.nl/>
- www.pvvn.nl De patiëntenvereniging voor Neurostimulatie.
- www.nvfb.nl De Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenbodempromblematiek (NVFB).

Informatie ten aanzien van onze belangrijke mededeling!

In de apotheekcomputer staan gegevens over u, zoals uw naam, adres, geboortedatum, burgerservicenummer en polisnummer van uw ziektekostenverzekering. Ook de gegevens over uw medicijngebruik staan in de computer vermeld. Uw apotheek behandelt alle informatie vertrouwelijk en zorgvuldig. De apothekers en het personeel hebben een beroepsgeheim, dat in de wet is vastgelegd.

Uw huisarts, specialist of een andere zorgverlener schrijft u een medicijn voor. Voordat uw apotheker dit medicijn aan u aflevert, controleert de apotheek of dit medicijn in de voorgeschreven hoeveelheid geschikt voor u is. Sommige medicijnen kunnen namelijk beter niet worden gebruikt bij bepaalde aandoeningen en andere medicijnen kunnen elkaars werking verminderen. Deze controle doet uw apotheker op basis van zijn kennis over medicijnen. Uw apotheker gebruikt daarbij de gegevens die in de apotheekcomputer staan.

Uw apotheek gebruikt uw persoonlijke gegevens om onder meer de kosten van uw medicijnen te kunnen afrekenen met u of met uw zorgverzekeraar. Uw zorgverzekeraar heeft geen toegang tot medische gegevens die over u in uw persoonlijke dossier in de apotheekcomputer staan. Bij een bezoek aan een andere apotheek, bijvoorbeeld in de nacht- of weekenddienst, is het belangrijk dat die apotheker weet welke andere medicijnen u op dat moment gebruikt. Daarom werken apothekers in uw regio samen en is het mogelijk om gegevens over patiënten met elkaar uit te wisselen.

Hierdoor wordt de veiligheid van uw medicijngebruik bewaakt. Medewerkers van de apotheek mogen alleen uw gegevens bij een andere apotheek inzien, als u medicijnen bij hen ophaalt en als u voor inzage toestemming geeft. Ook uw huisarts of specialist kan gegevens over uw medicijngebruik bij uw apotheek opvragen of als dat mogelijk is uw gegevens in de computer bekijken. Indien u dit niet wenst, kunt u hiertegen bezwaar maken.

THEMAWEEK

'Stoppen met Roken'



Kring-apotheek De Jong organiseert van 11 t/m 15 april 2011 een themaweek.

Overweegt u om te stoppen met roken of heeft u vragen?

Kom langs voor een deskundig advies.