

Wat doet uw Huisarts:

- Gaat op zoek naar de mogelijke oorzaak van urineverlies
- Zal zo nodig medicatie voorschrijven
- Zal zo nodig verwijzen

Wat doet de Bekkenfysiotherapeut:

- Screenen van uw klachten en advies over behandelstrategie
- Hulp bieden door uw plasgedrag en urineverlies in kaart te brengen
- Oefeningen om uw bekken(bodem) regio weer optimaal te laten functioneren

U kunt zonder verwijzing een afspraak maken bij de geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in Haaksbergen bij Fysiotherapie de Werfheegde of Fysiotherapie Noordman.

Wat doet uw apotheek in Haaksbergen:

- Geeft advies over opvangmateriaal
- Geeft advies over medicatie

Wat doen uw thuiszorgteams Livio en Buurtzorg:

- Hulp bij het bespreekbaar maken van urineverlies
- Geeft advies over opvangmateriaal

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder vragen, neem dan contact op met

Margo Versteeg

Fysiotherapie de Werfheegde
053 572 75 61
m.versteeg@fysiotherapiewerfheegde.nl

Lieke Wiggers

Fysiotherapie Noordman
053 572 13 38
lieke@fysiotherapienoordman.nl

Diane Engelbertink

Bekkenbodempysiotherapeut
053 231 08 38
info@fysiocentrumsengers.nl

Zij zullen u verder helpen bij uw eerste stap in de aanpak van uw incontinentieklachten.



Incontinentie? Uw zorgen zijn onze zorg!
Bezoek onze website voor meer informatie:
www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl

Incontinentie? Mannen



ezh
eerstelijnszorghaaksbergen

Mannen en Urineverlies

Urineverlies: is een onderwerp waar niet snel over gesproken wordt, maar waar ook mannen hinder van ondervinden.

“Problemen met de bekkenbodem? Dat is iets voor vrouwen, daar heb ik als man geen last van!” is een veelgehoord vooroordeel. Er is veel schaamte rondom urineverlies. Vooral mannen gaan hiermee niet snel naar de arts, en blijven hier mee rondlopen. Jammer, want er is vaak wat aan te doen.

Bij **oudere mannen** komt urine-incontinentie relatief vaak voor, bijvoorbeeld na een prostaatoperatie. Ten gevolge van de operatie kan het voorkomen dat de urine niet meer opgehouden kan worden tijdens het opstaan, tillen, bukken, hoesten en niezen. Maar ook bij **jonge mannen** kan er sprake zijn van urineverlies en/ of nadruppelen.

Naast de lichamelijke ongemakken, zorgt dit frequent voor emotionele problemen en een verminderde kwaliteit van leven. Men durft niet altijd de deur uit te gaan, hobby's te beoefenen uit angst voor verlies...dit met alle gevolgen van dien.

Naast **urineverlies** kunnen ook andere bekkenklachten worden ervaren zoals:

Pijnklachten in het bekkenbodemgebied (pijn rond de anus, het scrotum, in de penis, rondom de stuit, de lies of in de onderbuik).

Plasklachten: vaak plassen, niet kunnen ophouden, minder stevige straal of onderbroken straal, moeilijk starten van het plassen, nadruppelen.

Ontlastingsklachten: vaak ontlasten, vaak aandrang voor ontlasting, gevoel van het niet kunnen ophouden, verstopping.

Seksuele problemen: erectiestoornissen, problemen met klaarkomen.

Klachten in het bekkengebied komen dus zowel voor bij mannen als bij vrouwen; mannen zijn echter geneigd hieraan minder aandacht te schenken. Maar vaak is er een behandeling voorhanden!

Durf hulp te vragen!

Heeft u last van urine verlies? Maak het bespreekbaar bij uw huisarts, de bekkenfysiotherapeut, de thuiszorg (als u al hulp van hen ontvangt) of vraag de apotheek om advies. Deze zorgverleners werken nauw met elkaar samen om u zo goed mogelijk te helpen met het urineverlies.

Heeft u pijn bij het plassen, bloed bij het plassen, voelt u zich niet lekker of heeft u koorts? Bent u bekend met kanker in uw voorgeschiedenis of neurologische aandoeningen zoals Parkinson, MS of gevoelsstoornissen? Of is er sprake van een sterke verandering in het plassen en /of ontlasting? Neemt u dan eerst contact op met uw huisarts!