



maak kennis met de verpleegdeskundige continentiezorg

polikliniek continentiezorg

Een specialist of een andere zorgverlener heeft u doorverwezen naar de polikliniek voor continentiezorg. Op deze polikliniek werken twee verpleegdeskundigen die gespecialiseerd zijn in de continentiezorg. Deze folder informeert u over (in)continentie in het algemeen en er is ruimte voor afspraken en vragen.

de verpleegdeskundigen

Voor vragen of informatie over (in)continentie kunt u terecht bij twee verpleegdeskundigen continentiezorg. Zij zijn te bereiken op telefoonnummer (072) 548 26 96.

Joke Bergman, emailadres: j.bergman@mca.nl,

Asta Holmersma, emailadres: a.holmersma@mca.nl,

Deze verpleegdeskundigen geven u informatie en advies bij problemen met ontlasting en/of urineverlies, obstipatie en het niet kunnen plassen. U kunt hierbij denken aan informatie over verschillende soorten materialen die passen bij verschillende soorten klachten. Ook doen zij - in opdracht van een arts - onderzoek van de kringspier.

waar vindt u de polikliniek continentiezorg?

U vindt de polikliniek op de derde verdieping, huisnummer 332. Vanaf de hoofdingang of vanaf de ingang Metiusgracht volgt u de rode lijn tot de grote zwarte stip op de grond. Daar neemt u de lift naar de derde etage. Uit de lift gekomen vindt u de polikliniek continentiezorg in de hoek van de gang. Op de site van het MCA -www.mca.nl - vindt u uitgebreide informatie over de bereikbaarheid van het ziekenhuis.

wat kunt u verwachten van continentiezorg?

Om controle over de blaas of de darmen te hebben (=continentie), is er een samenspel van vele spieren, zenuwen en organen nodig. Incontinentie is het onvrijwillig verlies van urine en/of ontlasting. Ongeveer 1 miljoen Nederlanders hebben hier last van. Het precieze aantal is niet bekend omdat veel mensen er liever niet over praten en niet met hun klachten naar hun huisarts of specialist gaan. Daardoor worden de klachten niet behandeld. Dit is jammer omdat het niet op kunnen houden van urine en/of ontlasting het dagelijks leven beïnvloedt en een beletsel kan zijn om sociale contacten te onderhouden. De ontwikkelingen op het gebied van continentiezorg hebben er voor gezorgd, dat aan veel klachten iets te doen is. Aan de hand van uw verhaal proberen de verpleegdeskundigen u zo goed mogelijk te informeren en te adviseren.

verschillende vormen van incontinentie

Ongewild verlies van urine of ontlasting

Door ziekte, medicijnen, hormonale veranderingen, misbruik, medische ingrepen of spierzwakte kan ongewild urineverlies en/of ontlasting (=incontinentie) optreden.

Obstipatie

Ook het tegenovergestelde kan door controleverlies over de darmen optreden: een moeizame stoelgang waardoor een ophoping van ontlasting in de darm ontstaat (obstipatie). Obstipatie kan leiden tot buikpijn en algemeen onwel bevinden. Soms kan een ander drinken/of eetgedrag al leiden tot een verandering in het ontlastingspatroon. Aan de hand van uw klachten zullen de verpleegdeskundigen proberen op zoek te gaan naar de oorzaak. Eventuele oplossingen kunnen zijn: verandering van eet-en drinkgewoonten, het gebruik van medicijnen of hulpmiddelen om de stoelgang regelmatig te laten verlopen.

Moeizaam urineren

Een verstoord samenspel van spieren en zenuwen of een chirurgische ingreep kunnen tot gevolg hebben dat urineren (tijdelijk) niet of niet voldoende wil lukken. Dit kan leiden tot herhaaldelijke urineweginfecties of een vergrote blaas. De specialist kan dan aangeven dat u zichzelf moet gaan katheteriseren. Dit betekent dat u zelf een katheter in de blaas inbrengt en de urine hierdoor laat weglopen. De frequentie zal in overleg met de arts worden bepaald. De verpleegdeskundigen kunnen u het katheteriseren leren en u kunt altijd contact met hen opnemen wanneer u vragen heeft.

omgaan met incontinentieklachten

Om een optimale werking van de nier/blaaas en de darmen te hebben is het gebruik van voldoende vocht en voedingsvezels van belang. Daarnaast kunnen klachten verbeteren door een beter gebruik van de bekkenbodemspier. Oefening via een bekkenbodempysiotherapeut kan heel zinvol zijn. Ook de houding op het toilet kan van invloed zijn op de incontinentie.

materiaalkeuze

Fabrikanten hebben de afgelopen jaren vele materialen ontworpen om urine en/of ontlasting op te vangen. Hierbij valt te denken aan wegwerp - of wasbaar materiaal, wasbare onderleggers, condoomkatheters enz. Door onbekendheid met urine-opvangmateriaal kopen veel mensen maandverband. Dit is echter niet geschikt voor urine-opvang. Er is een grote keuze aan incontinentiemateriaal zodat er meestal wel iets te vinden is dat voor u prettig en doelmatig is om te gebruiken. De verpleegdeskundigen zijn goed op de hoogte van de ontwikkelingen; zij geven u graag goed advies over materiaal dat voor u het meest geschikt is. Niet de fabrikant, maar de kwaliteit van het materiaal is daarbij hun leidraad.

NB! Het materiaal wordt volgens wettelijke regels vergoed. Daarnaast bepaalt de verzekering welke vergoeding u voor welk product krijgt.

Aan de hand van uw verhaal krijgt u proefpakketjes mee om uit te proberen. Uw eigen ervaringen bepalen welk materiaal voor u het beste is. Om tot een goede keuze te komen kunt u hieronder uw ervaringen met een bepaald product noteren. In een vervolgesprek komt de verpleegdeskundige hier op terug.

Product naam	Nummer	Kleur verpakking	Ervaringen

vervolg afspraken en vragen

Datum:, bellen wij, komen wij langs, komt u op poli, belt u ons

Datum:....., bellen wij, komen wij langs, komt u op poli, belt u ons

Wanneer u vragen heeft kunt u altijd contact met ons opnemen.

notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wilt u bij het vervolgbezoek uw ponsplaatje weer meenemen?

Medisch Centrum Alkmaar
polikliniek continenzorg,
huisnummer 332
Wilhelminalaan 12
1815 JD Alkmaar

algemeen (072) 548 44 44
poli continenzorg (072) 548 26 96

81557/06.12

Op alle behandelingen in het MCA zijn de algemene voorwaarden van het MCA van toepassing, zie www.mca.nl of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.