



TIPS VOOR HET GEZOND HOUDEN VAN UW BLAAS

Stap 1 – Ontwikkel goede toiletgewoonten

- Het is normaal om 4 tot 8 keer per dag naar de wc te gaan en niet vaker dan twee keer per nacht.
- Leer uzelf niet de gewoonte aan om “voor de zekerheid” naar de wc te gaan. Probeer om alleen maar naar de wc te gaan als uw blaas vol is en u dus echt moet. (Naar de wc gaan voordat u naar bed gaat is prima).
- Neem er de tijd voor, zodat uw blaas zich kan legen. Als u het in de haast doet en zo uw blaas niet volledig ledigt, zou u blaasontsteking kunnen krijgen.
- Vrouwen moeten op de wc-bril gaan zitten. Ga niet boven de wc-bril hangen.

Stap 2 – Ontwikkel goede gewoontes voor uw darmkanaal

- Eet veel fruit en groente en blijf in beweging voor een regelmatige stoelgang.
- Zet niet te veel kracht tijdens de stoelgang, want dit kan de bekkenbodemspieren doen verslappen (de spieren die over de controle gaan van uw blaas en darmkanaal).

Stap 3 – Drink veel water

- Drink elke dag 6 tot 8 glazen water, tenzij uw huisarts zegt dat u dit niet moet doen.
- Ga minder cafeïne en alcohol drinken. Die kunnen uw blaas verstoren. Drink niet te veel koffie, thee of cola. Oploskoffie bevat minder cafeïne dan gezette koffie. In thee zit minder cafeïne dan in koffie.

Stap 4 – Zorg goed voor uw bekkenbodemspieren

- Houd uw bekkenbodemspieren sterk door ze te oefenen.
- Er is een folder beschikbaar, een voor mannen en een voor vrouwen, over het oefenen van de bekkenbodemspieren.
- Vraag uw huisarts, uw fysiotherapeut of uw incontinentieverpleegkundige om te kijken of u uw spieren op de juiste wijze oefent.

GOED OMGAAN MET DE BLAAS VOOR IEDEREEN

Stap 5 – Vraag het advies van uw arts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige als u:

- bij het hoesten, niezen, lachen, tillen, sporten of andere activiteiten urineverlies heeft, ook al zijn het maar een paar druppeltjes;
- heel nodig moet plassen, heel sterk het gevoel heeft dat u het niet op kunt houden, of vaak niet op tijd op de wc kunt komen;
- kleine plasjes doet en dat vaak en geregeld. Dat houdt in, meer dan 8 keer per dag in kleine hoeveelheden (minder dan een theekopje);
- meer dan twee keer per nacht op moet staan om te gaan plassen;
- in bed plast terwijl u ouder bent dan vijf jaar;
- moeite heeft om met plassen te beginnen, of als u met horten en stoten plast, in plaats van in een gelijkmatige stroom;
- echt moeite moet doen met het plassen;
- het gevoel heeft dat uw blaas nog niet helemaal leeg is nadat u geplast heeft;
- tijdens het plassen pijn of een branderig gevoel heeft;
- dingen niet meer kunt doen waarin u plezier heeft, zoals wandelen, aerobics of dansen, omdat u een zwakke blaas heeft of een slechte controle over uw stoelgang; of
- een verandering in uw normale manier van plassen waarneemt waarover u ongerust bent.

GOED OMGAAN MET UW BLAAS KAN HELPEN DE BEHEERSING VAN UW BLAAS TE VERBETEREN

U hebt goede gewoontes voor uw blaas nodig om gezond te kunnen leven.

Slecht omgaan met uw blaas kan leiden tot slechte beheersing van uw blaas en zelfs tot urineverlies. Hier vindt u enkele eenvoudige stappen die iedereen nemen kan om de blaas gezond te houden.



VRAAG OM HULP

Als u niets doet, wordt er ook niets opgelost. En het zou zelfs erger kunnen worden.

Elk probleem met de beheersing van blaas of darmen, hoe klein ook, moet onderzocht worden. Bijna altijd kan er iets gevonden worden dat helpt.

Bel de deskundige adviseurs van de National Continence Helpline voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: www.bladderbowel.gov.au

De hulplijn wordt financieel ondersteund door de National Continence Management Strategy van de federale overheid en wordt beheerd door de Continence Foundation of Australia.

* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.