



# 17 DE BLAAS OEFENEN

Het doel van het oefenen van de blaas is dat u een betere beheersing van de blaas krijgt. Door uw blaas te oefenen kan deze meer urine bevatten zonder dat het lekt of dat u dat dringende gevoel hebt dat u naar de wc moet. U kunt dus op tijd op het toilet zijn.

---

## IN WELKE GEVALLEN WORDT OEFENING VAN DE BLAAS TOEGEPAST?

---

Omdat u deze brochure leest, is het mogelijk dat u problemen met de beheersing van uw blaas heeft. Misschien gaat u vaak naar het toilet en vindt u het moeilijk om het op te houden voordat u op de wc zit. U lekt misschien soms urine op weg naar het toilet. Als u naar een dokter of een incontinentieadviseur gaat, kunt u beginnen met het oefenen van de blaas, zodat u betere beheersing over uw blaas krijgt. Als u er niets aan doet, kan het mogelijk erger worden.

Slechte beheersing van de blaas kan ontstaan door bepaalde gezondheidsproblemen zoals een hersenbloeding, een vergrote prostaat, de ziekte van Parkinson of gewoon door slechte gewoontes in verband met uw blaas over een lange tijd. Bij sommige mensen blijft de oorzaak onbekend.

---

## WAT ZIJN NORMALE GEWOONTES VOOR DE BLAAS?

---

Het is normaal om vijf tot zes keer per etmaal (een tijdsduur van 24 uur) te gaan plassen als u anderhalve tot twee liter (5 tot 7 glazen) per dag drinkt. 's Morgens, na het opstaan, leegt u gewoonlijk uw blaas, drie keer overdag en 's avonds voordat u naar bed gaat. Als mensen ouder worden, kan dit patroon veranderen. Oudere mensen maken 's nachts meer urine aan en plassen dus 's nachts vaker dan overdag.

Een gezonde blaas kan overdag, wanneer u actief bent, ongeveer anderhalf tot twee kopjes urine bevatten (300 tot 400 ml) en 's nachts ongeveer vier kopjes (800 ml), voordat u moet plassen.

---

## HET OEFENPROGRAMMA VOOR DE BLAAS

---

Uw huisarts of incontinentieadviseur zal u vragen om een dagboek van gebeurtenissen in verband met de blaas bij te houden. U noteert het elke keer als u plast en vermeldt de datum, tijd en hoeveel urine u geplast hebt. U moet dat een paar dagen lang doen om uit te vinden hoeveel uw blaas kan bevatten en hoe vaak u de blaas leegt.

# 17 DE BLAAS OEFENEN

Het dagboek kan er zo uitzien:

Tijd	Hoeveelheid	Opmerkingen
05:00 am	250 ml	
07:30 am	70 ml	
09:15 am	160 ml	

Onder de opmerkingen kunt u de keren dat u gelekt hebt vermelden (zoals “ik lekte een beetje op weg naar het toilet”) of andere problemen (zoals “branderig gevoel” of “pijn”).

Om de hoeveelheid urine die u plast te meten, moet u een bak (zoals een ijsdoos) in de toiletpot plaatsen. Ga dan op de bril zitten en ontspan u, met uw voeten op de grond. Plas in de bak. Als u klaar bent, kunt u de hoeveelheid urine meten door deze in een maatbeker te gieten. Mannen plassen staande rechtstreeks in de maatbeker.

Om vast te stellen hoeveel urine u in één of twee dagen lekt, kunnen vochtabsorberende verbanden gebruikt worden. U krijgt een droog verband, dat gewogen is, in een plastic zak. Wanneer u het natte verband verwisselt, doet u het in de plastic zak en weegt u het. Als u het gewicht van de droge verband aftrekt van het gewicht van het natte verband, kunt u zien hoeveel u hebt gelekt, want elke milliliter urine weegt één gram.

Voorbeeld:

Nat verband	400 gram
Droog verband	150 gram
Verschil in gewicht	250 gram
Gelekte hoeveelheid	250 ml

## WIE ZAL U HELPEN MET HET OEFENPROGRAMMA VOOR UW BLAAS EN HOE LANG ZAL HET DUREN?

Een incontinentieadviseur of fysiotherapeut kan de beste resultaten voor u verkrijgen door voor u een programma op maat te ontwerpen.

Deze gezondheidsspecialisten kunnen een particuliere praktijk hebben maar u kunt ook contact met hen opnemen via de community health services en de openbare ziekenhuizen, waar de dienstverlening gratis is. De National Continence Helpline (gratis nummer 1800 33 00 66) kan u helpen als u niemand in uw naaste omgeving kunt vinden.

De meeste programma's duren ongeveer drie maanden en mogelijk hebt u elke week of elke twee weken een bespreking met de incontinentieadviseur, die u zal leren hoe u meer urine in de blaas vast kunt houden.



# 17 DE BLAAS OEFENEN

---

## HET PROGRAMMA LEERT U EEN AANTAL NUTTIGE DINGEN

---

De incontinentieadviseur zal u leren hoe u de bekkenbodemspieren moet gebruiken. Deze spieren ondersteunen uw blaas en urethra (de buis die de urine van de blaas naar buiten brengt) en helpen de sterke aandrang om te gaan plassen tegen te gaan. Ze helpen met het ophouden tot u op de wc zit.

U zult leren hoe u meer kunt drinken, totdat u anderhalf tot twee liter (5 tot 7 glazen) per 24 uur kunt drinken. Zodoende leert uw blaas geleidelijk zich meer uit te rekken om meer urine te kunnen opslaan. Om vast te leggen hoeveel u elke dag drinkt, moet u de inhoud kennen van kopjes en bekers. Een kop kan 120 tot 180 ml bevatten en bekers 280 tot 300 ml of meer.

U zult ook leren hoe de bekkenbodemspieren worden uitgerekt door constipatie en door forceren tijdens de stoelgang, en hoe dit leidt tot slechte beheersing van de blaas. Om constipatie te voorkomen moet u op z'n minst elke dag twee stuks fruit en vijf porties groente eten en moet u ook vezelrijk brood eten. Frisdrank en dranken met cafeïne (chocolademelk, cola, thee en koffie) kunnen uw blaas verstoren en het moeilijker maken om de aandrang op te houden. U leert dranken kiezen die uw blaas niet verstoren.

---

## KAN ER TERUGVAL VOORKOMEN?

---

Maakt u zich niet ongerust over kleine dagelijkse veranderingen in de beheersing van uw blaas – dat is normaal. Iedereen die een oefenprogramma voor de blaas doet, kan enige terugval ondervinden, waarbij het lijkt of de symptomen zich weer verergeren. Dit kan gebeuren als:

- u moe bent of zich uitgeput voelt;
- u een blaasontsteking heeft (ga meteen naar uw dokter);
- u ongerust of gestrest bent;
- het regenachtig, winderig of koud weer is; of
- u ziek bent (bijvoorbeeld verkoudheid of griep).

Als u dit overkomt, verlies de moed dan niet. Blijf positief en blijf het proberen.



# 17 DE BLAAS OEFENEN

---

## VRAAG OM HULP

---

U staat niet alleen. Slechte beheersing van de blaas kan genezen worden of beter beheerst door de juiste behandeling. Als u niets doet, kan het erger worden.

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](http://www.bladderbowel.gov.au)

De hulplijn kan een tolk voor u vinden via de Telephone Interpreter Service (TIS). Bel het nummer 13 14 50 op werkdagen en vraag naar de Helpline.

**Oefenen met de blaas kan beheersing van de blaas verbeteren.**

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