

FORUM INCONTINENTIE

Van alle volwassen vrouwen kampt 1 op de 10 geregeld met ongewenst urineverlies. Maar ook mannen hebben last van incontinentie. Dat maakten huisarts-onderzoeker Janny Dekker en uroloog/seksuoloog Bert Messelink gisteravond duidelijk aan de 400 bezoekers van de Medische Publieksacademie-lezing in het UMC Groningen. Het taboe moet verdwijnen, want er is best veel aan te doen, bijvoorbeeld door de bekkenbodembodem aan te spannen en te ontspannen.



Tekst Anita Pepping
Foto's Jan Willem van Vliet

‘Wist niet dat ik bekkenbodembodem heb’



Alie Poppe (70), Roden, ex-apotheekassistente

„Mensen schamen zich voor urineverlies. Dat was vroeger ook al zo en dat is nog steeds het geval. Wij hadden in onze apotheek een apart kamertje waar de gesprekken over incontinentie met de patiënten werden gevoerd. Ik heb thuis wel eens een paar dozen incontinentiemateriaal aangenomen voor een van de burens die niet thuis was en dat werd niet leuk gevonden. Het is een interessant onderwerp waar het taboe van af moet. Zo heb ik nooit geweten dat er twee vormen zijn: aandrang- en inspanningsincontinentie.”



Jan Boerland (66), Winschoten, ex-bouwkundige

„Een leerzame avond, want ik wist niet dat de bekkenbodembodem zo'n belangrijke rol speelt bij incontinentie. Eerlijk gezegd wist ik niet dat ook ik een bekkenbodembodem heb, laat staan dat je die kunt trainen. Mijn vrouw stelde voor om hier naartoe te gaan in het kader van de preventie. Ik weet nu dat je uiteindelijk geopereerd kunt worden, maar dat je daarmee niet meteen uit de problemen bent en je soms een tweede operatie nodig hebt. Of ik nu mijn eigen bekkenbodembodem ga trainen, weet ik nog niet. Daar ga ik over nadenken.”



Alina Brondsema (24), Groningen, studente Pedagogiek

„Mijn vader fietst elke dag, dus ga ik hem vertellen dat er speciale zadels zijn met een gleuf, zodat de prostaat wordt ontlast. Ik weet door deze lezing dat er met een operatie een bandje onder de plasbuis gezet kan worden, zowel bij mannen als vrouwen en dat er eventueel zelfs een sluitspierprothese mogelijk is. Ook heb ik er nooit bij stil gestaan dat bekkenbodemoefeningen al belangrijk zijn op jongere leeftijd, omdat vrouwen na een bevalling klachten kunnen krijgen. Ik ben nog niet zo ver, maar het is wel iets om over na te denken.”