

Urineweginfectie

Leefstijladviezen

U heeft vaak klachten van een blaasontsteking. Deze folder geeft u informatie over leefstijladviezen om blaasontstekingen ofwel urineweginfecties te verminderen of voorkomen.

Klachten bij een urineweginfectie

Kenmerkende klachten van een urineweginfectie zijn pijn bij het plassen, klachten van aandrang en vaak kleine beetjes plassen. Soms doen zich bijkomende klachten voor zoals troebele en/of stinkende urine, koorts, bloed in de urine en pijn in de rug, flanken, onderbuik of genitaalstreek. Zowel bij mannen als vrouwen komen het merendeel van de bacteriën die een urineweginfectie veroorzaken uit de endeldarm of uit de vagina. Bij vrouwen is de plasbuis korter, daarom komt een urineweginfectie bij vrouwen vaker voor.

Wat kunt u zelf doen om urineweginfecties te voorkomen?

Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag. Door ervoor te zorgen dat u ongeveer 1,5 liter per dag plast worden eventueel binnengekomen bacteriën gemakkelijker uitgeplast. Zo krijgen ze niet de kans een urineweginfectie te veroorzaken.

Een goede stoelgang

Een goede stoelgang kan ervoor zorgen dat de blaas meer ruimte heeft in de onderbuik en zich gemakkelijker kan legen. Meer informatie leest u in de folder 'Leefstijladviezen voor een goede stoelgang'.

Cranberry

Cranberry zorgt ervoor dat de aanhechting van sommige bacteriën aan de blaaswand moeilijker verloopt. Deze bacteriën worden daardoor gemakkelijker uitgeplast wanneer ze in de blaas terecht zijn gekomen. Cranberry blijft na inname gedurende tien uur in de urine aanwezig. Het advies is daarom twee maal daags een tablet/capsule cranberry te nemen. Het is verstandig het tweede tablet voor de nacht in te nemen omdat 's nachts de urine het langst in de blaas zit. U heeft er dan het meeste profijt van.

Cranberrytabletten of capsules zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek. De tabletten worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Bij inname van cranberrythee of losse cranberries is het meestal lastig om een werkzame dosering te bereiken. Bij inname van cranberrysap is het mogelijk om een juiste dosering te krijgen maar zijn er eerder bijwerkingen (maag- darmklachten). Daarnaast is gebruik van cranberrysap op lange termijn veel duurder dan het gebruik van tabletten of capsules.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Dagelijkse hygiëne

Maak de schaamstreek uitsluitend schoon met water, eventueel met zeep met een neutrale zuurgraad zoals bijvoorbeeld Lactacyd of andere middelen voor intieme verzorging. Gewone zeep droogt de huid onnodig uit en verstoort de natuurlijke zuurgraad. Dit belemmert de werking van de goede bacteriën die juist beschermen tegen urineweginfecties.

Toiletgang - houding en afvegen

Een goede toilethouding kan helpen om beter leeg te plassen. Als er altijd urine achterblijft in de blaas na het plassen geeft dit een verhoogde kans op urineweginfecties.

Adviezen:

- Ga plassen bij aandrang en stel niet onnodig uit.
- Een ontspannen toilethouding helpt om goed te kunnen plassen. Het moet niet nodig zijn om tijdens het plassen te persen. Neem de tijd om rustig uit te plassen.
- Zorg dat de voeten plat op de grond kunnen staan, gebruik desnoods een voetenbankje indien het toilet te hoog is.
- De knieën staan losjes uit elkaar, geef uw knieën extra ruimte door de broek laag genoeg te laten zakken (broek tot onder de knieën).
- De rug is recht. Op het einde van de plas kunt u eventueel het bekken een paar maal naar voren en naar achteren kantelen om te weten of u echt leeg hebt geplast.
- Let erop dat u van voren naar achteren afveegt; van plasbuisopening richting anus. Dit voorkomt dat u darmbacteriën naar de plasbuisopening brengt.

Seksualiteit

Het hebben van geslachtsgemeenschap verhoogt voor vrouwen de kans op een urineweginfectie. Het hebben van geslachtsgemeenschap met een nieuwe partner verhoogt de eerste maanden ook de kans op een urineweginfectie. Het kan helpen om na de geslachtsgemeenschap uit te plassen. Urineweginfecties komen bij vrouwen meer voor bij gebruik van spermicide gecoate condooms of bij gebruik van een pessarium als voorbehoedsmiddel. Het is beter om ongecoate condooms te gebruiken.

Vaginale bacterieflora

Bij vrouwen verandert in sommige perioden de bacterieflora in de vagina, bijvoorbeeld tijdens zwangerschap of in de overgang. Hierdoor vermindert de natuurlijke afweer tegen bacteriën die urineweginfecties veroorzaken. Om de vaginale bacterieflora te ondersteunen kunt u probiotica slikken. Een probioticum dat speciaal de vaginale flora ondersteunt is Bacilac Femina. Dit kan langdurig geslikt worden om urineweginfecties te voorkomen.

Bacilac Femina is verkrijgbaar bij de apotheek en online. Het middel wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. De capsules dienen na tien dagen dagelijks gebruik vervolgens om de dag geslikt te worden. Bacilac Femina kost ongeveer tien euro per maand.

Overgang

Bij vrouwen in de overgang wordt door hormonale veranderingen het slijmvlies van de vagina dunner. Hierbij kunnen klachten van vaginale droogte en jeuk optreden. Ook hierbij verandert de bacterieflora in de vagina en vermindert de natuurlijke afweer tegen bacteriën die urineweginfecties veroorzaken. Het lokaal toedienen van vrouwelijke hormonen (oestrogenen) in de vagina kan zinvol zijn om het slijmvlies te laten herstellen en urineweginfecties te voorkomen. Het medicijn wat hiervoor gegeven wordt heet estriol of synapause -E3. Het wordt toegediend door het zetten van een vaginale zetpil of het aanbrengen van crème in de vagina.

Het medicijn is alleen op doktersrecept verkrijgbaar en kan langere tijd in een onderhoudsdosering gebruikt worden. U kunt uw huisarts of uroloog vragen of dit medicijn geschikt voor u is. Vrouwen die behandeld zijn voor borstkanker, oestrogeengevoelige tumoren of voor thrombose/longembolie mogen dit middel niet gebruiken.

Adviezen voor mensen met een katheter

Er zijn twee manieren om een katheter te gebruiken om te plassen. Een katheter die na inbrengen in de blaas achterblijft heet een verblijfskatheter. Een verblijfskatheter kan door de plasbuis lopen, een transurethrale katheter of kan door de buikwand aangebracht zijn, een suprapubische katheter.

Er zijn ook mensen die een katheter gebruiken om de blaas te ledigen en deze daarna weer verwijderen. Dit heet intermitterende katheterisatie, ofwel clean intermitterend catheterisation (cic).

Adviezen voor een verblijfskatheter

- Voor alle mensen met een katheter is het belangrijkste advies: hygiënisch werken. Was altijd de handen voordat er handelingen met de katheter verricht worden.
- Aansluitingen van een verblijfskatheter dienen zo min mogelijk losgekoppeld te worden. Een nachtzak dient onder aan de beenzak bevestigd te worden. De beenzak wordt niet losgekoppeld om de nachtzak aan te sluiten.
- Indien u een verblijfskatheter heeft met een flipflowkraantje in plaats van een beenzak dient de nachtzak onder aan het flipflowkraantje aangesloten te worden. Hierna wordt het kraantje open gezet gedurende de nacht. Het flipflowkraantje wordt niet losgekoppeld om de nachtzak aan te sluiten.
- Een verblijfskatheter dient goed vastgemaakt te zijn op het bovenbeen, zodat er niet teveel beweging zit bij de ingang van de plasbuis.
- Indien er urine ingeleverd moet worden voor onderzoek dient u een nieuwe (schone) katheterzak aan te sluiten. De urine die in deze zak loopt is geschikt voor onderzoek en dient binnen drie uur ingeleverd te worden voor onderzoek.
- Indien u een urineweginfectie heeft die klachten veroorzaakt, en waarvoor u antibiotica voorgeschreven krijgt, dient u de verblijfskatheter te (laten) wisselen twee tot drie dagen na start van de antibioticakuur.

Adviezen voor intermitterend katheteriseren

- Voor alle mensen met een katheter is het belangrijkste advies: hygiënisch werken. Was altijd de handen voordat er handelingen met de katheter verricht worden.
- Let er bij intermitterend katheteriseren op dat de blaas volledig leeggemaakt wordt door de katheter stapsgewijs te verwijderen. Pas als er helemaal geen urine meer afloopt mag de katheter verwijderd worden.
- Indien een intermitterende katheter voor het inbrengen de kleding raakt, op de grond valt of indien deze per abuis vaginaal wordt ingebracht, dient een nieuwe katheter te worden gepakt.

Beleid bij urineweginfectie

Indien u ondanks bovenstaande adviezen toch een urineweginfectie krijgt, wordt het volgende beleid geadviseerd:

- Als u maximaal 3 x per jaar een urineweginfectie heeft kan de huisarts u antibiotica voorschrijven. De huisarts kan dit doen op grond van de klachten die u heeft en die u herkent van een eerder aangetoonde urineweginfectie. Een antibioticakuur voor vrouwen met een urineweginfectie duurt drie tot vijf dagen. U dient de kuur af te maken, ook als de klachten al eerder verdwenen zijn. Dit is om resistentie ofwel ongevoeligheid van bacteriën tegen antibiotica te voorkomen.
- Indien u vaker dan drie keer per jaar een urineweginfectie heeft, dient de huisarts een kweek te doen van uw urine om vast te stellen welke bacterie de urineweginfectie veroorzaakt. Er kan dan gericht behandeld worden.
- Indien u vaker dan drie keer per jaar een urineweginfectie heeft kan het zinvol zijn om antibiotica in een onderhoudsbehandeling te gaan slikken voor een periode van drie tot zes maanden. Een onderhoudsbehandeling betekent dat u dagelijks een lage dosering antibiotica slikt om het opnieuw optreden van een urineweginfectie te voorkomen.
- Indien duidelijk is dat de urineweginfectie (vaker dan drie keer per jaar) zich voordoet na geslachtsgemeenschap kan het zinvol zijn om iedere keer binnen twee uur na de geslachtsgemeenschap een tablet antibiotica te slikken (maximaal één tablet per 24 uur). Op deze manier kan het opnieuw optreden van een urineweginfectie worden voorkomen.
- Indien u een urineweginfectie krijgt als u ook een onderhoudsdosering antibiotica slikt dient de urine gekweekt te worden om vast te stellen welke bacterie de urineweginfectie veroorzaakt. Er kan dan gericht behandeld worden met een antibioticakuur. Wellicht heeft u een ander soort antibiotica nodig voor de onderhoudsdosering.

Urineweginfecties zonder klachten

Het komt regelmatig voor dat vrouwen urineweginfecties blijken te hebben zonder dat ze daarvan klachten hebben. Ook mensen met een verblijfskatheter hebben vaak urineweginfecties zonder dat er klachten zijn. Indien blijkt dat u een urineweginfectie heeft, maar er zijn geen bijkomende klachten zoals pijn bij het plassen, aandrang, bloed in de urine of koorts, dan hoeft dit niet behandeld te worden met antibiotica. Er is geen ander beleid dan bovenstaande leefstijladviezen, de urine hoeft ook niet extra gecontroleerd te worden.