

Blaastraining

Handleiding voor vrouwen

Veel vrouwen krijgen in hun leven te maken met blaasproblemen. De drie meest voorkomende problemen zijn: frequent plassen, aandrang en aandrangincontinentie. Met frequent plassen bedoelen we vaker dan zevenmaal per dag naar het toilet moeten. Wanneer u 's nachts vaker dan éénmaal moet opstaan voor toiletbezoek dan wordt dit nycturie genoemd. Drang is het plotseling en overweldigende gevoel dat u direct naar het toilet moet, als u hierbij incontinent bent dan noemen we dit aandrangincontinentie.

Blaastraining

Bij blaastraining draait het om slechte gewoonten af te leren en zelf de controle weer te hebben over uw blaas, in plaats van dat uw blaas controle heeft over u en over uw leven. Onderzoek heeft aangetoond dat veel vrouwen baat hebben bij blaastraining.

Hoe krijg ik de controle over mijn blaas terug?

Een blaastrainingsprogramma helpt u om de tijd tussen twee toiletbezoeken te verlengen, de blaascapaciteit te doen toenemen en om het aandranggevoel, wanneer de blaas samentrekt, te controleren. Onderdeel van een blaastrainingsprogramma is om de boodschappen die uw blaas u stuurt te leren begrijpen, leren naar welke boodschappen u moet luisteren en welke u moet negeren. Een blaastrainingsprogramma zou u ook moeten leren om te herkennen wanneer de blaas vol is en wanneer niet.

Uw blaas kan er weken, maanden of jaren over hebben gedaan om slechte gewoonten te ontwikkelen, dus u zult niet per direct de controle terug kunnen krijgen. Geduld, tijd en doorzettingsvermogen zijn nodig om de blaas weer goede eigenschappen aan te leren. Ter aanmoediging: de meeste mensen bemerken verbetering binnen twee weken, alhoewel het drie maanden of meer kan duren om de controle over de blaas terug te krijgen.

Hoe overwin ik het frequent moeten plassen?

Houdt een plasdagboek bij. Hoe vaak gaat u gedurende de dag naar het toilet? Als er minder dan 2-3 uur tussen twee toiletbezoeken zit, dan moet u proberen om de tussentijd te verlengen. Bijvoorbeeld als u ieder uur gaat, stel uzelf dan als doel 1 uur + 15 minuten. Wanneer u eerder aandrang voelt, probeert u dan één van de onderstaande ideeën uit om te proberen dit gevoel te controleren en de blaas te laten wachten.

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.

- Als u zich gedurende drie dagen aan de door u vastgestelde tijd kunt houden, verleng deze tijd dan weer. Verleng de tijd tussen twee toiletbezoeken geleidelijk totdat u elke 2-3 uur gaat gedurende de dag.
- Probeer het aantal toiletbezoeken waarop u 'voor de zekerheid' gaat te verminderen. Vraag uzelf telkens voordat u het huis verlaat of u echt moet gaan, indien u pas 20 minuten geleden naar het toilet bent geweest, dan hoeft u nu wellicht niet te gaan. Een normale blaas kan gemakkelijk 400ml bevatten, dit is bijna twee kopjes vol.

Voordat u begint

Uw arts heeft een blaasontsteking bij u uitgesloten. Vervolgens dient u een plasdagboek bij te houden. Hierin kunt u bijhouden hoe vaak u naar het toilet gaat, de hoeveelheid die uw blaas kan bevatten, wat en hoeveel u drinkt en hoe vaak u last heeft van aandrang en aandrangincontinentie. U kunt het begin van het dagboek vergelijken met hoe het na de behandeling gaat met uw klachten, om te zien wat er veranderd is.

Tijd	Dranken	Urine (ml)	Aandrang	Incontinentie & activiteit	incontinentie verband	Ondergoed verschoond
6.00 uur		300 ml	V	opstaan	V	
7.00 uur	Thee (150 ml)					
7.15 uur		50 ml				
8.10 uur	Koffie (150 ml)					

Voorbeeld van plasdagboek

Hoe overwin ik urgentie en aandrangincontinentie?

Probeer alle onderstaande ideeën uit om de aandrang te controleren en de blaas te laten wachten. Bekijk zelf welke ideeën voor u het beste werken en gebruik ze indien nodig.

- Span uw bekkenbodemspieren zo stevig als u kunt aan en houdt dit zo lang als u kunt vol. Blijf dit net zo lang doen tot dat het urgentiegevoel weg is of onder controle is. Het aanspannen van de bekkenbodemspieren helpt om de plasbuis dicht te knijpen en zo urinelekkage te voorkomen.
- Span uw bekkenbodemspieren snel en zo stevig als u kunt aan, laat dan los. Herhaal dit meerdere keren achter elkaar. Sommige vrouwen ondervinden dat meerdere keren achter elkaar aanspannen beter werkt, dan proberen om dit in een keer zo lang mogelijk vol te houden.
- Zet flinke druk op het perineum (schaamgebied). U kunt dit doen door uw benen te kruisen of door op een stevige ondergrond te gaan zitten. Dit stuurt ook een boodschap via de zenuwen naar uw blaas dat de blaasuitgang gesloten is, en de blaas dus dient te wachten voordat hij zich kan ledigen.

- Leidt uw gedachten af, zo goed als u kunt. Elke vorm van mentale afleiding of ontspanning is goed.
- Verander van houding indien dit het gevoel van urgentie doet afnemen. Sommige mensen vinden dat een beetje voorover leunen wat kan helpen.
- Blijf stil zitten wanneer u een dringende blaassamentrekking voelt en behoud de controle over de drang. Het is niet mogelijk om op hetzelfde moment vast te houden, in controle te blijven en naar het toilet te snellen.
- Probeer om niet op de plaats op en neer te schudden. Beweging geeft schokken van de blaas, wat het probleem kan verergeren.

Hoe succesvol is blaastraining?

Blaastraining helpt 1 van de 2-3 vrouwen met aandrangincontinentie. Belangrijk is om te weten dat wanneer uw blaas goede gewoonten heeft aangeleerd, u deze gewoonten levenslang dient te blijven oefenen.

Extra tips om te helpen met de blaascontrole

Soms zijn er andere aanpassingen nodig die u kunnen helpen de controle over uw blaas te verbeteren. Indien u last heeft van overgewicht, een aandoening heeft waarbij u veel moet hoesten (bijvoorbeeld astma, bronchitis) of indien u last heeft van obstipatie, zou u dit moeten bespreken met uw arts, bekkenfysiotherapeut of continëntieverpleegkundige. Al deze dingen kunnen urine-incontinentie verergeren.

Sommige medicijnen maken het moeilijker om controle over de blaas te hebben. Bespreek dit met uw arts indien u zich hier zorgen over maakt.

Drink gewoonlijk tenminste zes tot acht kopjes (1000-1500ml) vloeistof per dag, tenzij anders wordt geadviseerd door uw arts. Stop niet met drinken omdat u denkt dat dit urinelekkage zal voorkomen. Als u te weinig drinkt dan raakt de urine erg geconcentreerd. Dit irriteert de blaas en zorgt dat u nog vaker moet plassen ook al is de inhoud minimaal. Gebrek aan vloeistof kan ook leiden tot urineverlies. Drink niet alle vloeistoffen tegelijkertijd. Verspreid uw vochtinname over de dag. Als u teveel in één keer drinkt dan kunt u verwachten dat u kort daarop dringend naar het toilet moet.

Sommige dranken irriteren de blaas waardoor u vaker dan gebruikelijk naar het toilet moet. Gewoonlijk betreft dit alcohol, cafeïnehoudende dranken zoals koffie, thee, cola, chocoladedrank en koolzuurhoudende energiedrank. Probeer deze dranken te beperken tot 1-2 kopjes/ glazen per dag. Vermijd drinken binnen twee uur voordat u naar bed gaat, doet u dit wel dan is de kans dat u 's nachts op moet staan groter.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.