

App voor betere zorg bij ongewild urineverlies

Ongewild urineverlies (urine-incontinentie) komt voor bij 25% tot 50% van de volwassen vrouwen. Het heeft een grote invloed op sociale activiteiten, intimiteit en seksualiteit. Kan een mobiele applicatie (App) de zorg voor ongewild urineverlies bij volwassen vrouwen verbeteren?

I Anne Loohuis, arts

Hoewel er goede behandelingen mogelijk zijn, is de zorg voor urine-incontinentie nog niet optimaal. Er is nog winst te behalen door het verlagen van de drempel om hulp te zoeken, door het eerder signaleren van urine-incontinentie en door het verbeteren van de therapietrouw. E-health kan een grote rol spelen in het informeren, begeleiden en ondersteunen van de behandeling van vrouwen met urine-incontinentie. De afdeling Huisartsgeneeskunde in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) doet onderzoek naar de behandeling van ongewild urineverlies met behulp van een App.

Urine-incontinentie in de praktijk

Hoewel veel vrouwen last hebben van ongewild urineverlies, gaat maar een derde van deze vrouwen met de klacht naar de dokter. Sommigen gaan niet vanwege schaamte, anderen denken dat het hoort bij ouder worden en dat er geen behandeling is. Er zijn drie typen incontinentie met elk hun eigen behandeling: inspanningsincontinentie, aandrangincontinentie of een gemengde vorm.

Bij *inspanningsincontinentie* ontstaat urineverlies bij drukverhogende momenten als hoesten, niezen en lachen. De eerste behandeling kan bestaan uit bekkenbodemspieroefeningen. *Aandrangincontinentie* is urineverlies bij een sterk gevoel van aandrang. De eerste behandeling hiervoor bestaat uit blaas training en bekkenbodemspieroefeningen. Beide behandelingen helpen bij 60-70% van de patiënten om urineverlies te verbeteren.

De huisarts moet voldoende kennis en tijd hebben om goede uitleg en begeleiding te geven. De patiënt kan ook begeleid worden door een (bekken)fysiotherapeut of praktijkondersteuner. De patiënt moet de oefeningen wel dagelijks doen en blijven volhouden. De belangrijkste reden waarom de behandeling niet goed volgehouden wordt en daardoor niet goed werkt, is dat vrouwen vergeten om hun oefeningen te doen of omdat ze dit niet in het dagelijks leven kunnen inpassen.

URinControl-onderzoek

Tegenwoordig worden steeds meer E-health-programma's gebruikt. Dit zijn Apps of websites die aandoeningen vaststellen en behandelen. De werkzaamheid is maar in een klein deel van de programma's onderzocht, dat geldt ook voor E-health bij incontinentie. De afdeling huisartsgeneeskunde aan het UMCG heeft een App ontwikkeld, deze heet URinControl (spreek uit als You Are in Control). Met behulp van deze App voor inconti-

entie kan de patiënt thuis informatie nalezen, leren hoe ze haar bekkenbodemspieren kan oefenen en een trainingsprogramma volgen voor bekkenbodemspieroefeningen of blaas training. Daarnaast krijgt ze herinneringen om het oefenen niet te vergeten. Zo kan de behandeling van de hulpverlener ondersteund worden en kan de patiënt zelfstandig de behandeling volgen.

In het URinControl-onderzoek wordt de werkzaamheid van de behandeling via de App onderzocht. Dit wordt vergeleken met de zorg volgens de NHG-standaard (de landelijke richtlijn voor de behandeling van urine incontinentie voor huisartsen). Het onderzoek kijkt ook naar kosten en ervaringen van patiënten en professionals met deze vorm van E-Health. Het onderzoek vindt plaats in Noord-Nederland.

Winst

Urine-incontinentie is een veelvoorkomend probleem onder volwassen vrouwen. In de zorg hiervoor is nog veel winst te behalen, hier zou een E-health-toepassing een grote rol in kunnen spelen. Daarom doet de afdeling huisartsgeneeskunde aan het UMCG nu onderzoek naar de URinControl-App.

Verborgenen Vrouwenleed, het bekkenbodem(hand)boek voor vrouwen

Marijke Slieker-ten Hove wordt wel de 'Moeder Theresa van de bekkenfysiotherapie' genoemd. Ze is de eerste gepromoveerde bekkenfysiotherapeut en won vele prijzen. Ze heeft een drukbezochte website (ook via SBP-website te vinden) en lanceerde in 2012 een bekkenbodem-app voor mensen die thuis bekkenbodem oefeningen willen of moeten doen. Verder is ze directeur van Profundum, een instituut voor scholing en nascholing. (Lees meer over Marijke Slieker in B-wijzer 47/juni 2013).

Naast al deze activiteiten schreef Marijke Slieker het boek 'Verborgenen Vrouwenleed'. In heldere bewoordingen worden in dit informatieve boek problemen besproken, die kunnen ontstaan door een minder goed werkende bekkenbodem. Dit alles verlicht met illustraties van Mark van Eijk. Ongewenst urine- of ontlastingverlies, obstipatie, verzakkingen en pijn bij het vrijen worden systematisch besproken. Ze geeft veel praktische adviezen, met name wat je er zelf aan kunt doen en wat je van de diverse hulpverleners mag verwachten. Een aantal patiënten komt aan het woord en er is een lijst met relevante informatie over hulpverleners, organisaties en instanties en websites die ertoe doen.

"Dit boek is een vast ijkpunt in het moeras van websites, folders, richtlijnen, protocollen, indicatoren en zelfhulpboeken. Van harte aanbevolen!"

Willem Mensink

Verborgenen Vrouwenleed, Het bekkenbodem(hand)boek voor vrouwen

Dr. Marijke C.Ph. Slieker-ten Hove

Uitgeverij Boekscout.nl Soest

ISBN 978 94 022 1241 9

Prijs: € 20,45

Bestellen? Kijk op www.verborgenvrouwenleed.nl

