

Hoe krijg je vrouwen aan de bekkenbodetraining?

‘Ouderdom komt met gebreken’, luidt het spreekwoord. Voor veel vrouwen betekent dat: ongewenst urineverlies. Huisarts en universitair hoofddocent aan het UMCG Janny Dekker doet al jaren onderzoek naar incontinentie en andere klachten in het bekkengebied. Wat haar steeds weer verbaast, is hoe weinig vrouwen naar de huisarts gaan met ongewenst urineverlies. Terwijl eenvoudige oplossingen voorhanden zijn.

Eén op de vier vrouwen heeft regelmatig last van ongewild urineverlies. Maar liefst twee derde van hen gaat hiermee niet naar de huisarts. Janny Dekker: “Ongewild urineverlies komt voor bij volwassen vrouwen in alle leeftijden. Bij oudere vrouwen ligt het percentage nog hoger. Zo’n tien procent van de volwassen vrouwen heeft er wekelijks of vaker last van. Veel vrouwen doen zichzelf dus tekort.”

Schaamte

Urineverlies kan veel impact hebben. Sommige vrouwen worden ernstig belemmerd in hun sociale leven. Ze durven de deur niet uit, bang dat anderen het merken. Gevoelens van schaamte of een verstoord seksleven komen vaak voor. Juist daarom is het feit dat vrouwen er niet mee naar de huisarts gaan een probleem. Het gevoel dat de huisarts er niet voor open staat weerhoudt hen om hulp te zoeken.

“Veel vrouwen doen zichzelf te kort”

Ook veel vrouwen hebben het idee, dat het nu eenmaal bij de leeftijd hoort. Of dat het normaal is dat je na meerdere bevallingen niet meer kunt sporten zonder urine te verliezen.

Er is echter veel mogelijk om urineverlies te verminderen. En niet alleen, zoals



Huisarts en universitair hoofddocent aan het UMCG Janny Dekker

>> Onderzoek <<

veel vrouwen denken, door operatief ingrijpen. Janny Dekker: "Je kunt vrouwen voorlichting geven. Bijvoorbeeld over welke factoren van invloed zijn op urineverlies, zoals de vochtinname, toilethouding, overgewicht en koffie- of alcoholgebruik. Daarnaast kunnen blaastraining en bekkenfysiotherapie veel effect geven. Uit onderzoek blijkt, dat bij zeventig procent van de vrouwen training bewezen effectief is. Opereren - het plaatsen van een bandje onder de plasbuis - is ook een goede oplossing, maar hier wordt zeker niet direct voor gekozen. Het is toch een onomkeerbare operatie. Bij voorkeur probeer je eerst minder ingrijpende behandelingen."

Signalen

Janny Dekker heeft in haar jaren als huisarts veel ervaring opgedaan met vrouwen die kampen met dit probleem. "Het is belangrijk dat een huisarts alert is en signalen van vrouwen oppikt. Een vrouw die voor een uitstrijkje komt en een verband draagt, kan enorm geholpen zijn met een huisarts die hier voorzichtig naar vraagt. Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen

vaak blij zijn, als de huisarts hen op zo'n moment een stap tegemoet komt."

Daarnaast zoekt Dekker – ondersteund door wetenschappelijk onderzoek – naar andere mogelijkheden om mensen actief zorg aan te bieden. Innovatieve manieren zoals e-health spelen daarin een belangrijke rol. Omdat websites met medische informatie als paddestoelen uit de

"Incontinentie is één van de grootste problemen bij ouderen"

grond schieten, is het belangrijk dat er ook betrouwbare e-health toepassingen zijn. Goede e-health oplossingen verlagen mogelijk ook de druk op de huisartsenpraktijk. Is e-health ook voor ouderen relevant? Dekker: "Het internetgebruik bij mensen boven de 65 neemt enorm toe. Als ouderen eenmaal toegang hebben tot internet, gaan ze meer en meer op zoek. Ook om bijvoorbeeld in contact te blijven

met de kleinkinderen. E-health kan voor hen zeker waardevol zijn."

Toekomst

Er is dus nog een wereld te winnen. We vroegen Janny Dekker welke doelen zij nastreeft voor de toekomst. "Als het gaat om incontinentie, willen we dat veel meer vrouwen dan nu hulp zoeken voor dit probleem. We streven naar een verdubbeling van het aantal vrouwen dat hulp zoekt bij de huisarts voor ongewenst urineverlies. Ook in de begeleiding door huisartsenpraktijken valt nog veel winst te behalen. Het werken met zogenaamde 'kaderhuisartsen', die zich specialiseren in urologisch en gynaecologische huisartszorg, is een goede ontwikkeling. Zeker voor ouderen zou het goed zijn als er in de eerste lijn meer aandacht is voor incontinentie. Incontinentie is samen met depressie één van de grote problemen die bij ouderen voorkomt. Het is toch slecht dat het nog steeds voorkomt, dat een oudere naar het verpleeghuis moet vanwege incontinentie!"

Wirwar van apps

In de toekomst zal de rol van e-health steeds groter worden, verwacht Janny Dekker. "Je ziet hoe populair niet-medische apps zijn. Wie kent er niet de hardloop-app van Evy? Duizenden mensen leerden hiermee goed hardlopen. Aan ons de taak om mensen de weg te wijzen in de wirwar van medische informatie en zelf goede apps te ontwikkelen. Zodat mensen weten: dit is een betrouwbare app. Huisartsen kunnen zo'n app inzetten als ondersteuning bij de behandeling. Een patiënt kan zelf aan de slag met oefeningen, aan de hand van een programma. Mensen hoeven op die manier minder vaak naar de praktijk te komen."



Drempel om huisarts te bezoeken voor veel vrouwen hoog



Apps waardevolle aanvulling in de zorg?



Onderzoeker en huisarts in opleiding Anne Loohuis

Anne Loohuis doet op dit moment promotieonderzoek naar zo'n innovatieve e-health oplossing. Gesteund door onderzoek dat het werkt om vrouwen actiever te benaderen, is er een app voor de smartphone ontwikkeld. Anne onderzoekt de doelmatigheid van de app.

Waar richt je onderzoek zich op?

"Ik onderzoek of de behandeling van incontinentie door middel van een app even goed werkt als reguliere zorg. We hopen dat de app patiënten helpt hun oefeningen goed en regelmatig uit te voeren en dat de app meer de regie aan de patiënt zelf geeft. Als blijkt dat het even werkzaam is, maar met lagere kosten, dan is het een waardevolle aanvulling."

Hoe gaat het in z'n werk?

"De 250 vrouwen in de onderzoeksgroep worden bij aanvang onderzocht, houden drie dagen een plasdagboek bij en vullen een vragenlijst in. Na loting volgen vrouwen of het programma via de app, of de reguliere behandeling via huisarts en fysiotherapeut."

Wordt ook onderzocht hoe mensen het vinden om de app te gebruiken?

"Ja, dat is één van de deelvragen. We willen graag weten of mensen het prettig vinden om e-health te gebruiken en wat ze graag anders zouden zien. Ook wordt gekeken hoe de huisarts het ervaart. Mensen zijn altijd vrij om tussentijds de huisarts te bezoeken, ook als ze de app gebruiken. En een hele belangrijke vraag waar we ook een antwoord op willen krijgen: wordt de patiënt er beter van?"



Smartphone als bekkenbodetrainer

Begin mei kwam de testversie van de app URinControl uit. De app biedt vrouwen met incontinentie een intensief trainingsprogramma, dat ze zelf thuis kunnen volgen. Na het beantwoorden van drie vragen geeft de app aan van welke vorm van incontinentie sprake is. De vrouw kan dan starten met het programma.

Elke vrouw begint met het spannen en ontspannen van de bekkenbodem. In filmpjes en audiofragmenten legt Anne duidelijk uit wat de bedoeling is. Na die eerste fase, volgt een programma passend bij de vorm van incontinentie. Bij aandrangincontinentie richt het programma zich bijvoorbeeld op het onderdrukken van aandrang en het uitstellen van de volgende plas. De vrouw krijgt tips en oefeningen die haar daarbij helpen. De 'plasknop' meet de tijd tussen twee plassen en laat zo de vorderingen zien. Vrouwen met inspanningsincontinentie oefenen de bekkenbodemspieren drie keer per dag. De app geeft tussentijds allerlei tips. Bijvoorbeeld om bij inspanningsincontinentie een grote tampon in te brengen voorafgaand aan het sporten.

URinControl biedt een schat aan informatie en mogelijkheden. Wel zal het van de vrouw een flinke dosis discipline en doorzettingsvermogen vergen om het programma vol te houden. Wie wil weten of de app een waardevolle toevoeging is op de reguliere zorg, kan de website www.urincontrol.nl of de gelijknamige Facebookpagina volgen.



Anne Loohuis sprak zelf filmpjes en audio voor URinControl app in