

BEETJE GÊNANT

Toch maar bespreekbaar maken

URINE VERLIJES

Veel vrouwen kampen ermee, maar er wordt maar weinig over gesproken: ongewenst urineverlies. Een probleem dat meestal klein begint, maar langzaam steeds groter wordt, tot je niet meer de deur uit durft zonder inlegkruisjes. Maar gelukkig is er iets aan te doen. Madelon en Sidonie vertellen wát.

Tekst: Jet Hoogerwaard

'MIJN KWALITEIT VAN LEVEN GING ER ENORM OP VOORUIT'

Madelon (60):

Jarenlang heb ik last gehad van urineverlies. Het begon toen mijn dochtertje nog jong was en ik zelf tegen de veertig liep. Ik kan niet met zekerheid zeggen of het door de bevalling is gekomen, maar die kans is groot. Zeker omdat het pas daarna is begonnen. Naarmate mijn dochter groter werd, en dus zwaarder, merkte ik dat de druk op mijn blaas toenam als ik haar optilde. Zo is het eigenlijk begonnen, achteraf gezien. Ik deed er echter niets mee. Sowieso stap ik niet zo snel naar de dokter, maar ik vond het ook niet dringend genoeg om er iets mee te doen. Ik sprak er ook niet over met anderen. Alleen mijn man wist dat ik er last van had, maar hij lachte het eigenlijk een beetje weg. Net zoals ik het zelf ook niet echt serieus nam. Het was zoals het was, het hoorde erbij. Ik werd immers ook een jaartje ouder. Zo dacht ik erover. Zo kon het gebeuren dat het door de jaren heen eigenlijk steeds erger werd, zonder dat ik er iets aan deed. Het is net als met pijn: als je elke dag een beetje meer pijn hebt, weet je gewoon niet beter. Zo was het ook met het urineverlies. Ik verloor eerst eens een druppeltje en dat werd door de jaren heen telkens iets meer. Het werd op een bepaald moment zelfs zo erg dat ik mijn leven ging aanpassen. Dan gingen we naar de film en dacht ik:

geen lachfilm, want dan plas ik misschien wel in mijn broek! Ik zegde tennisafspraken af, wilde niet gaan zwemmen en ging liever niet al te ver met de auto. Om urine op te vangen, gebruikte ik inlegkruisjes. Heel geleidelijk aan was het allemaal zover gekomen."

Kegeltje

"Ongeveer vijf jaar geleden sprak ik een nicht van me die in Engeland woont. Zij vertelde me dat ze last had gehad van incontinentie, maar dat ze daar een handig apparaatje voor had ontdekt, de Ultra20. Een apparaatje dat de spieren in de bekkenbodem kon versterken en daardoor ongewenst urineverlies zou tegengaan. Het had haar heel erg geholpen, zei ze. Ik was één en al oor. Er viel dus iets aan mijn probleem te doen. Ik wilde ook wel zo'n apparaatje! Nadat ik had opgehangen, ben ik gaan zoeken op internet. Mijn nicht had me verteld dat het hulpmiddel in Engeland al een tijdje in omloop was, maar ik had er nog nooit van gehoord. Ik wilde weten wat het precies was en dacht: als het in Nederland niet te krijgen is, dan rijd ik wel naar Engeland. Dan zou ik het meteen combineren met een bezoekje aan mijn nicht, twee vliegen in één klap. Tot mijn grote vreugde ontdekte ik dat er in Nederland een organisatie was die het apparaatje importeerde. Ook nog eens niet heel ver van mijn woonplaats vandaan. Ik hoefde er dus niet helemaal voor naar Engeland te rijden, hoewel ik dat er zeker voor

over had gehad. Ik nam contact op met het bedrijf en er werd me heel duidelijk uitgelegd hoe het werkte. Door middel van een klein kegeltje dat je vaginaal moet inbrengen, worden er stroomstootjes afgegeven, die ervoor zorgen dat de doorbloeding in de bekkenbodem verbetert en dat de bekkenbodemspieren sterker worden. Je traint je spieren op die manier en dat zorgt ervoor dat je je plas beter kunt ophouden."

Onzekerheid

"Ik bestelde het apparaat en direct nadat ik het had ontvangen, ging ik ermee aan de slag: elke dag ongeveer een uurtje in de ochtend en een uurtje in de avond. Als je het kegeltje inbrengt en het apparaatje aanzet, voel je een warme tinteling vanbinnen. Maar het is geen seksuele stimulatie en zo voelt het ook echt niet. Niet te vergelijken met iets als een vibrator, het kegeltje is ook veel kleiner dan dat. Je voelt dat er iets gebeurt, maar het is geen gevoel waar je opgewonden van wordt. Het hielp niet van de ene op de andere dag – het zou even tijd kosten, zo was me verteld. Na een tijdje begon ik inderdaad het effect te merken. Langzaam maar zeker kreeg ik minder last van urineverlies en pas toen besepte ik echt wat voor impact het op mijn leven had gehad, zonder dat ik me daar bewust van was geweest. Ik besepte dat het me onzeker had gemaakt en dat ik daardoor bepaalde activiteiten had vermeden.

Ook die onzekerheid verdween langzaam maar zeker. Ik was niet langer bang dat ik zou doorlekken, vroeg me niet meer af of anderen me misschien zouden ruiken en baalde niet meer als ik vergeten was om een inlegkruisje in te doen. Ik pakte het tennissen weer op en het maakte me niet meer uit als ik lang in de auto moest zitten. Het voelde als een verademing. Mijn kwaliteit van leven ging er enorm op vooruit. Mijn wereld werd weer wat groter en dat gunde ik andere vrouwen ook."

Delen

"Ik was zo blij met al die positieve veranderingen dat ik er ook met vriendinnen over begon te praten. Toen ontdekte ik hoeveel vrouwen er last van hebben. Het is niet alleen een probleem van vrouwen op leeftijd, ook op jongere leeftijd komt het echt al voor. Bij veel vrouwen begint het na de bevalling. Omdat er een taboe op rust, wordt er niet snel naar een oplossing gezocht. Het is tenslotte ook niet een onderwerp dat je tijdens een gezellig koffieochtendje plompverloren op tafel gooit. Toch snijd ik het onderwerp weleens aan, want er is zeker een oplossing voor en ik ben zelf ontzettend blij dat ik die heb ontdekt. Dat wil ik met zo veel mogelijk vrouwen delen. Ik hoop dat andere vrouwen die met urineverlies te maken hebben iets hebben aan mijn verhaal en er misschien iets mee gaan doen. Want het verandert je leven echt op een positieve manier." ▶

‘IK WIL HET TABOE DOORBREKEN’

Inmiddels heb ik al veel verhalen gehoord over de impact die urineverlies op je leven kan hebben. Het begint met af en toe een druppeltje als je hoest of niest, maar het wordt telkens een beetje erger. Tot je in plaats van een inlegkruisje incontinentiemateriaal nodig hebt. Bij mij is het gelukkig nooit zover gekomen. Ik ging op onderzoek uit om te kijken wat ik eraan kon doen en ontdekte al snel dat het versterken van de bekkenbodemspieren kan helpen. Maar hoe doe je dat? Je kunt het zelf doen, door de spieren te trainen, maar net als buikspieroefeningen is het iets wat je snel vergeet. Ik verdiepte me verder in het onderwerp en kwam in aanraking met de Ultra20. Ik legde contact met de producent in Engeland en al snel had ik er eentje in handen. In een mooi etuietje en met een handleiding erbij, die ik vanuit het Engels vertaalde. Ik ben het apparaatje gaan gebruiken en... ik merkte dat het hielp. Intussen had ik ook ontdekt hoeveel vrouwen met dit probleem kampen. Ik ben ondernemer en besloot het apparaat in Nederland op de markt te brengen. Inmiddels heb ik er al veel vrouwen mee geholpen. Door het taboe weg te nemen, maar ook door te laten zien dat dit apparaatje een oplossing kan zijn. Importeerde ik in het begin vijf apparaatjes per maand, nu zijn dat er al vijftig. Dat geeft wel aan hoe groot het probleem is. Het is belangrijk om je bekkenbodemspieren goed

te trainen. Elke vrouw zou dat eigenlijk moeten doen. Als je in de supermarkt in de rij staat of als je aan tafel zit te eten. Het probleem van urineverlies komt uiteindelijk altijd. In de overgang krijgen je bekkenbodemspieren een klap door de hormoonveranderingen.

‘Het is niet alleen een probleem van oudere vrouwen. Het komt op alle leeftijden voor’

Dat heeft minder gevolgen als de spieren al goed getraind zijn. Toch is het niet alleen een probleem van oudere vrouwen. Het komt op alle leeftijden voor. Veel vrouwen krijgen er na een bevalling last van.”

Blij mailtjes

“Het trainen van deze spieren is niet voor iedereen even makkelijk. Sommige vrouwen voelen ze niet eens meer en voor hen is de Ultra20 bij uitstek geschikt. En als je dus al last hebt van urineverlies, is het een handig hulpmiddel, zodat je er zo snel mogelijk vanaf bent. Het trainen van de spieren gebeurt met dit apparaatje vanzelf, doordat het kegeltje dat je vaginaal inbrengt elektrische pulsen doorgeeft aan de spieren. Er wordt weleens lacherig over gedaan, omdat het lijkt alsof

het apparaatje ook seksueel stimuleert. Maar daar heeft het helemaal niets mee te maken, het is echt een medisch hulpmiddel. Je wordt er als vrouw ook niet opgewonden van. Het enige seksuele tintje dat je eraan zou kunnen geven, is het feit dat je vagina strakker wordt, daardoor kan de seks prettiger worden. Op dit moment is het apparaatje

nog niet opgenomen in de zorgverzekering. Het wordt ook nog niet veel door fysiotherapeuten gebruikt bij bekkenbodetherapie, terwijl het een goede aanvulling zou zijn. Het duurt even voordat iets daar genoeg bekendheid voor heeft. Mijn doel is dus om de bekendheid van de Ultra20 te vergroten, maar ook om het taboe op urineverlies te doorbreken en op die manier zo veel mogelijk vrouwen te helpen. Ik heb al zoveel vrouwen ontmoet die het moeilijk vonden om het erover te hebben, maar die er wel veel hinder van ondervonden in hun leven. Als ik dan na een paar maanden een blij mailtje krijg, waarin ze vertellen dat het hun leven op een positieve manier heeft veranderd, dan doet me dat echt goed.” ■