



Mantelzorg bij incontinentie thuis

Praktische tips en ondersteuning

*Behoefte aan een
luisterend oor?*

*Bel de
Dementielijn*

 **0800 15 225**

Deze brochure neemt je mee in de complexiteit van incontinentiezorg bij mensen met dementie die thuis wonen. Ze brengt je informatie over de achterliggende mechanismen van continentieproblemen bij mensen met dementie. Daarnaast lees je voorbeeldverhalen van mantelzorgers en patiënten, met praktische adviezen, die je op weg helpen om als mantelzorger je naaste te ondersteunen.

Heb je na het lezen nog vragen? Contacteer een medewerker, hij of zij staat voor je klaar om extra uitleg te geven of je ergens mee te helpen.

De inhoud van deze brochure is gebaseerd op de brochure **Mantelzorg en incontinentie bij thuiswonende personen met dementie. Praktische tips en ondersteuning voor mantelzorgers**, uitgebracht door 360° Zorg en Welzijn HOGENT en gefinancierd door Stopalzheimer, dé Stichting voor Alzheimer Onderzoek. De inhoud werd met toestemming van de auteurs hergebruikt.

Mantelzorg en incontinentie bij thuiswonende personen met dementie. Praktische tips en ondersteuning voor mantelzorgers werd geschreven door Anja Huion en Patricia Vanleerberghe, beiden lector en onderzoeker van het onderzoekscentrum 360° Zorg en Welzijn HOGENT. Verschillende experts hebben eraan bijgedragen met informatie, deskundig advies en feedback: Lieve Brouwers, mantelzorger · Veerle Decalf, verpleegkundig specialist urologie, UZ Gent en vzw PlasPraat · Marleen Hennin, referentieverpleegkundige geriatrie, dementie en incontinentie, Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen, regio Westhoek · dr. Dirk Van de Putte, gastro-intestinale en pediatrische heelkunde, UZ Gent · Karen Versluys, verpleegkundig specialist geriatrie, UZ Gent.

Eindredactie: Jessica De Boeck en Piet Desmet, stafmedewerkers
communicatie Alzheimer Liga Vlaanderen
Opmaak: Hauch

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Alzheimer Liga Vlaanderen, HOGENT en Stopalzheimer, dé Stichting voor Alzheimer Onderzoek.

7 Over incontinentie

10 Algemene adviezen

16 Het verhaal van Albert

20 Het verhaal van Marleen

24 Het verhaal van Luc

30 Het verhaal van Lydia

36 Het verhaal van Anna

Over incontinentie

Onvrijwillig verlies

Je spreekt van incontinentie bij onvrijwillig verlies van urine of ontlasting. Dat is geen louter praktisch probleem, het raakt ook aan iemands intimiteit en waardigheid.

Incontinentie is een van de meest ingrijpende uitdagingen waarmee je als mantelzorger van iemand met dementie wordt geconfronteerd. Voor veel mantelzorgers komt de incontinentie boven op een al complexe zorgsituatie waarin geheugenverlies, gedragsverandering en verminderde communicatie een grote rol spelen.

Als iemand die leeft met dementie de controle over urine of ontlasting verliest, heeft dat verstrekende gevolgen. Niet alleen voor die persoon zelf, maar ook voor wie er dagelijks voor zorgt.

Hoger risico

Onderzoek toont aan dat mensen met dementie veel vaker kampen met incontinentie dan leeftijdsgenoten zonder dementie. Het risico op urine-incontinentie is tot drie keer hoger, op stoelgangincontinentie tot meer dan vier keer hoger.



Incontinentie is geen louter praktisch probleem, het raakt ook aan iemands intimiteit en waardigheid.

Meerdere factoren

Incontinentie is zelden een alleenstaand probleem. Vaak is incontinentie het gevolg van meerdere factoren die elkaar beïnvloeden:

- afname lichamelijk functioneren
- verwarring over locatie of gebruik toilet
- verminderde motivatie of aandacht
- niet tijdig hulp kunnen vragen

Dementie maakt het extra moeilijk, omdat niet alleen het lichaam, maar ook het denken en handelen gehinderd worden. Het besef verliezen dat je naar het toilet moet, of je kleding niet meer kunnen losmaken, zijn maar enkele van de vele mogelijke obstakels.

Incontinentiezorg

Als mantelzorger wordt van je verwacht om hier gepast mee om te gaan, terwijl je vaak voorbereiding en ondersteuning mist.

In de praktijk betekent incontinentiezorg

- helpen bij toiletbezoek
- incontinentiemateriaal vervangen
- zorgen voor hygiëne en huidzorg
- omgaan met weerstand of onbegrip



Die zorg is intensief, fysiek belastend en emotioneel zwaar. Het vergt niet alleen geduld en uithoudingsvermogen, je moet het ook blijven opbrengen om telkens weer respectvol en liefdevol te handelen in situaties die vaak ongemakkelijk of zelfs pijnlijk kunnen zijn.

Intieme aard

Daarnaast kan de intieme aard van die zorg de relatie, tussen jou als mantelzorger en de persoon met dementie waarvoor je zorgt, onder druk zetten. De rolomkering – een kind dat de ouder moet verzorgen, of een partner die geconfronteerd wordt met afhankelijkheid – roept soms gevoelens op van schaamte, frustratie of verdriet. Toch ervaren mantelzorgers ook momenten van voldoening, wanneer het lukt om comfort te bieden en waardigheid te bewaren.

De rolomkering roept soms gevoelens op van schaamte, frustratie of verdriet. Toch ervaren mantelzorgers ook momenten van voldoening, wanneer het lukt om comfort te bieden en waardigheid te bewaren.

Algemene adviezen

De adviezen gelden bij alle verhalen verderop in de brochure.

Bespreek urine- of stoelgangverlies met de **huisarts**. Hij kan, indien nodig, doorverwijzen naar een uroloog of gastro-enteroloog voor verder advies of behandeling.

Ongewild urineverlies of stoelgangverlies is niet automatisch het gevolg van dementie. Incontinentie komt dan wel vaak voor in het laatste stadium van dementie en is dan meestal niet meer te vermijden. Maar bij beginnende tot matige dementie spelen vaak andere moeilijkheden, zoals het toilet niet meer vinden of goed kunnen gebruiken, of moeite met uit- en aankleden. Andere medische oorzaken zijn ook mogelijk. Dat kan je nagaan samen met de huisarts.

Frequente moeilijkheden

- toilet niet goed meer vinden
- moeite met gebruik toilet
- problemen bij aan- en uitkleden

Mogelijke medische oorzaken

- blaasproblemen
- vergrote prostaat
- baarmoederverzakking
- constipatie

Incontinentie komt vaak voor in het laatste stadium van dementie. Maar bij beginnende tot matige dementie speelt vaak iets anders mee.

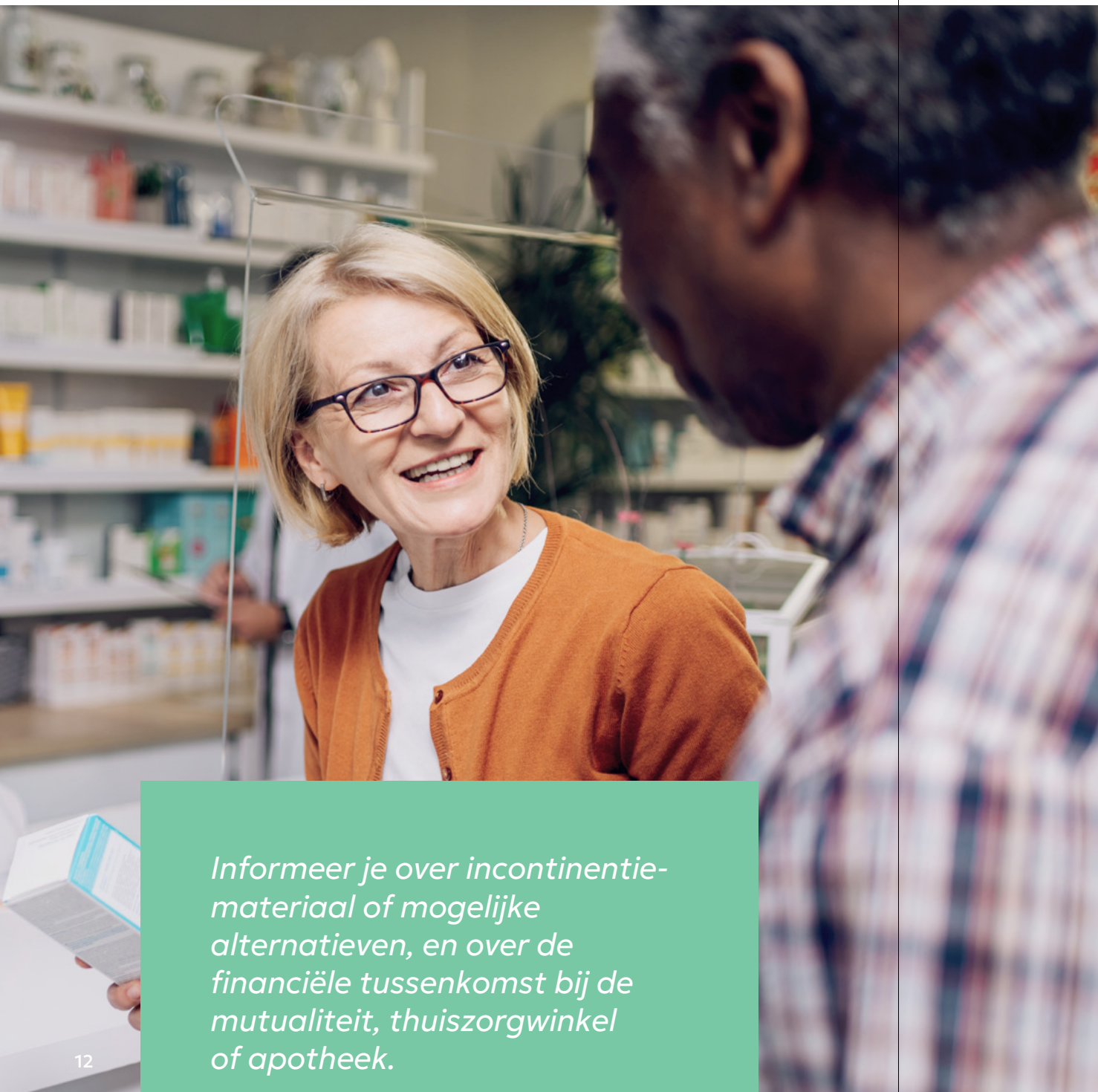
Voldoende drinken

In het algemeen gaan veel ouderen minder drinken wanneer ze last hebben van ongewild urineverlies. Mensen met dementie vergeten om te drinken. Of ze weten niet hoeveel of wanneer ze moeten drinken.

Het is nochtans belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen. Aanbevolen is:

- anderhalf tot twee liter per dag
- gelijkmatig verdeeld over de dag, tussen ontbijt en avondmaal
- regelmatig een glas water per keer drinken
- bij voorkeur vóór 19 uur om nachtelijke urineverlies te verminderen
- na 19 uur enkel bij dorst en warm weer
- water in gekleurde drinkglazen zorgt ervoor dat mensen met dementie meer drinken





Informeer je over incontinentiemateriaal of mogelijke alternatieven, en over de financiële tussenkomst bij de mutualiteit, thuiszorgwinkel of apotheek.

Incontinentiemateriaal

Incontinentiemateriaal is alle materiaal dat gebruikt wordt om urine of ontlasting op te vangen. Er bestaat zowel wasbaar materiaal als wegwerpmateriaal.

Informeer je over incontinentiemateriaal of mogelijke alternatieven, en over de financiële tussenkomst bij de mutualiteit, thuiszorgwinkel of apotheek.

Vraag ook bij de gemeente na of er een tegemoetkoming voor huisvuilzakken of ophaalkrediet voorzien is.



Het verhaal van Albert

Albert is tachtig. Hij heeft beginnende dementie en woont nog altijd thuis met zijn vrouw, Maria.

“Soms weet ik het allemaal wat minder goed. Welke dag het is, of waar ik iets heb gelaten. Moeilijker is dat ik niet altijd op tijd aan het toilet geraak. Urineverlies, zeggen ze dan. Eerst wou ik het niet toegeven. Ik dronk minder, bleef vaker thuis, zelfs naar de bakker gaan durfde ik niet meer, bang voor een ongelukje. Dat vertelde ik aan niemand, behalve aan Maria. Zelfs mijn huisarts weet het nog niet.

Op een dag zag Maria urinevlekken in mijn onderbroek... Ze stelde heel rustig voor om van die verbanden te proberen die ze in de winkel had gezien. Eerst ging ik in weerstand, maar we hebben ze toch geprobeerd, tot we iets vonden dat goed zat. Speciaal voor mannen, niet te opvallend en makkelijk om te wisselen.

Nu gebruik ik ze elke dag. Ik drink nog steeds niet te veel. Maar ik ben weer meer mezelf. Ik fiets opnieuw, durf naar een verjaardag van de kleinkinderen of het café om te kaarten, zonder schrik dat er iets misloopt. En Maria zegt dat ik weer vaker lach. Ik kan doen wat ik graag doe. Dat is het belangrijkste.”



Advies voor Albert

Fles water

Het is een goede gewoonte om 's ochtends een fles water klaar te zetten met het doel om **tegen de middag de helft** ervan te hebben opgedronken. Je kan de helft op de fles markeren met een lijn. Samen drinken met vrienden of met Maria, drinken na de maaltijden en op vaste momenten tussendoor, helpt om voldoende vocht binnen te krijgen.



Sociale contacten behouden

Ongewild urineverlies mag geen reden zijn om sociale of zinvolle vrijetijdsactiviteiten te laten vallen. Het is belangrijk dat Albert zijn sociale contacten blijft behouden. Ze bieden **houvast, structuur en betekenis** in het dagelijks leven – wat geldt bij iedereen, maar in het bijzonder voor mensen met dementie. En ze helpen om eenzaamheid tegen te gaan en houden het brein actief. Laat incontinentie geen obstakel vormen: met een goede voorbereiding en geschikte materialen blijven uitstapjes, bezoeken of hobby's zeker mogelijk.

Structuur in toiletbezoek

Kan je het ongewild urineverlies niet verhelpen, dan kan een vaste structuur in het toiletbezoek helpen: bijvoorbeeld naar het toilet gaan **bij het opstaan, om de drie uur overdag en voor het slapengaan**. Zo kan je ongewenst urineverlies helpen voorkomen. Aangezien Albert nog zelfstandig is, kan een **smartwatch** met zacht trilalarm een handig hulpmiddel zijn: daarop verschijnt een symbool of het woord 'toilet' als geheugensteuntje. Albert blijft hierdoor actief betrokken: hij zet zelf het alarm uit en gaat naar het toilet. Een alternatief is dat Maria hem eraan herinnert wanneer het tijd is voor een toiletbezoek. Afspreken met de bakker dat Albert het toilet mag gebruiken, kan ook. Zo hoeft hij zijn gewoontes niet te veranderen.

Incontinentiemateriaal

Een andere mogelijke oplossing, wanneer je ongewild urineverlies niet kan verhelpen, is incontinentiemateriaal. Bij de opstart is het raadzaam om **eerst informatie in te winnen**, bijvoorbeeld in een thuiszorgwinkel, in plaats van meteen materiaal aan te schaffen in een grootwarenhuis. Zodra duidelijk is welk materiaal het meest geschikt is en past bij Albert zijn levensstijl, kan dit eventueel wel daar aangekocht worden. De juiste oplossing zorgt ervoor dat Albert **met vertrouwen** kan blijven deelnemen aan het dagelijkse leven.

Als alternatief voor incontinentiemateriaal 's nachts kan Albert gebruikmaken van een condoomkatheter. Albert is in het stadium van beginnende dementie waardoor nieuwe oplossingen nog kunnen worden aangeleerd zoals het zelf aanbrengen van de **condoomkatheter**. Voldoet Albert aan de voorwaarden, dan betaalt het ziekenfonds de condoomkatheters en het bijhorende materiaal. Informeer je hierover bij je mutualiteit.



Een condoomkatheter.

Het verhaal van Marleen

Marleen is 45. Haar moeder, Yvonne, is 73 jaar en heeft beginnende dementie. Ze woont alleen op een appartement. Marleen komt elke dag langs.

“Mijn moeder is altijd een zelfstandige en trotse vrouw geweest. Sinds ze dementie heeft, merk ik dat ze dingen vergeet, zoals afspraken of waar iets ligt. Maar de laatste tijd heeft ze ook last van urineverlies. Dat is moeilijk, voor haar én voor mij. In het begin merkte ik het aan de natte en bevlekte kleren. Later aan de urinegeur in het appartement. Op een dag vond ik in haar slaapkamer natte onderbroeken en vochtige doeken waarmee ze had geprobeerd haar urineverlies op te vangen in haar slip. Die liet ze dan drogen in huis.

Dat raakte me. Niet omdat het vies is, maar omdat ze het zichtbaar moeilijk had en zich ervoor schaamde. Ze wil er niet over praten. Over incontinentiemateriaal wil ze niets horen. En ik wil haar niet kwetsen of boos maken en dat geeft me een machteloos gevoel.

Elke dag poets ik haar appartement, was ik haar kleren, verlucht ik de kamers. Maar soms ben ik moe. Niet alleen fysiek, ook mentaal. Het is zwaar om te zien hoe je moeder verandert, beetje bij beetje. Vroeger zorgde ze voor mij. Nu draaien de rollen om. Maar ik zie ook nog vaak mijn ‘echte’ moeder. Als we samen koffiedrinken en ze me ineens doet lachen, of mijn hand vastpakt en zegt: ‘Ik ben blij dat je er bent.’ Op die momenten weet ik weer waarvoor ik het doe.”

Advies voor Marleen

Huisarts

Het is aan te raden om de huisarts te contacteren bij een **plotse toename** van het urineverlies. Ook bij bijvoorbeeld een **plotse verandering** in denken of kennis, bij lusteloosheid of algemeen onwel zijn. Dat kan bij Yvonne wijzen op een urineweginfectie.

Fles water

‘s Ochtends een fles water klaarzetten voor Yvonne en erop letten dat ze tegen de middag ongeveer de helft heeft opgedronken, kan haar vochtinname ondersteunen. Een lijn trekken op de fles, om de helft aan te duiden, kan daarbij helpen. Samen drinken met Yvonne, samen genieten van een koffie, drinken na de maaltijden en op vaste momenten tussendoor, kan helpen om voldoende vocht binnen te krijgen.



Blaas leeg plassen

Om een urineweginfectie te voorkomen, is het belangrijk om de blaas goed leeg te plassen. Voor Yvonne kan het helpen om rechtop te zitten op het toilet, met de voeten stevig op de grond. Dat zorgt ervoor dat ze beter kan uitplassen.

Hulp inschakelen

Je kan professionele hulp inschakelen om de zorg te verlichten. Denk aan een **thuisverpleegkundige** voor de hygiënische zorg en aan **poetshulp** voor het onderhoud van het appartement. Zo hoeft Marleen minder tijd te besteden aan huishoudelijke taken en blijft er **meer ruimte over** voor waardevolle moeder-dochtermomenten. Een eenvoudig moment, zoals samen een tasje koffiedrinken, blijft op die manier mogelijk. Contact met anderen biedt houvast, structuur en betekenis in het dagelijkse leven van iemand met dementie. Het helpt eenzaamheid te verminderen en houdt het brein actief. Laat incontinentie hierbij geen belemmering zijn.

Incontinentiemateriaal

Wanneer je ongewild urineverlies niet kan verhelpen, kan incontinentiemateriaal een oplossing bieden.

Aangezien Yvonne geen gebruik wil maken van klassiek absorberend incontinentiemateriaal, is een **wasbare absorberende incontinentieslip** ook een goede optie. Die lijkt sterk op gewoon ondergoed en wordt daardoor vaak beter aanvaard. De slip is vooral geschikt bij beperkt tot matig urineverlies. Voorbeelden vind je op www.wohla.shop.

Bij licht tot matig urineverlies is ook een optrekluijer, of een goed aansluitende onderbroek met daarin een incontinentieverband, een mogelijkheid. Aangezien Yvonne alleen woont, is een **optrekluijer** gebruiksvriendelijker.

Bij zwaarder urineverlies is het aangewezen om een niet-familielid, zoals een thuisverpleegkundige, medewerker van de thuiszorgwinkel of de apotheker in te schakelen om Yvonne te informeren over het gebruik van meer absorberend (klassiek) incontinentiemateriaal.

Kledij

Gepaste kledij die **vlot en snel aan en uit** gaat, kan Yvonne helpen om zelfstandig naar het toilet te blijven gaan. Voorbeelden zijn een rok, een kleedje of een broek met een elastische tailleband of velcro.



Absorberende incontinentieslip



Optrekluijer

Het verhaal van Luc

Luc en Denise zijn vijftig jaar getrouwd.

“We hebben samen een mooi leven gehad”, vertelt Luc. “Maar de laatste jaren zijn zwaar. Twee jaar geleden kreeg Denise de diagnose alzheimer. Sindsdien is ze veranderd. Ze is vaak afwezig of stil. Maar af en toe heeft ze nog heldere momenten, dan herkent ze me en kunnen we nog een gewoon babbeltje doen. Muziek luisteren doet haar deugd. Gewone dingen zoals tafeldekken lukken soms nog. Ze eet en drinkt nog zelfstandig. Al vraagt ze soms of ze al gegeten heeft terwijl ze net klaar is.

Het probleem is dat ze soms niet goed meer weet hoe ze naar het toilet moet gaan. Ze vergeet wat eerst moet en wat daarna. Dan is ze te laat en zijn haar kleren nat. Wat ook moeilijker wordt is haar hygiëne: ze weet niet meer hoe ze zich moet wassen. En soms gaat ze slapen met haar gewone kleren nog aan. Of ze wil geen verse kleren aandoen, ook al zijn de andere nat.

Als ik haar probeer te helpen, duwt ze me weg of wordt ze boos. Dan stopt het daar.



Vannacht sliep ze opnieuw in haar kleren van gisteren. Haar broek en ondergoed waren nat, maar het viel nog mee. Vanmorgen kwam de kapper. In de keuken zag ik natte vlekken op haar stoel. Ik heb erop aangedrongen om zich in de badkamer wat te wassen en propere kleren aan te trekken. Of dat goed gelukt is, weet ik niet. Want ja, ik mag niet helpen.

Soms herkent Denise het toilet niet meer. Het vraagt veel overtuiging van mij om haar te doen neerzitten. Dat maakt het extra moeilijk, zeker als ze dringend moet. Vorige week deed ze haar broek uit aan de gootsteen, omdat ze dacht dat dat het toilet was. En een andere ochtend vond ik urine in de papiermand in het bureau. Ik probeer er begrip voor te hebben, maar het is confronterend en zwaar.

Ik doe mijn best, maar ik voel dat het te veel wordt. Tot nu toe heb ik geen verbanden willen gebruiken, uit vrees dat ze onrustig wordt en voor mij is het ook weer iets extra om te regelen. Maar ik weet ook dat het zo niet verder kan.

Ik hoop dat er binnenkort een plaats vrijkomt in een woonzorgcentrum. Niet omdat ik haar wil afgeven, maar omdat ik niet weet wat ik moet doen en voel dat ik het niet meer alleen aankan. Dat is geen egoïsme, dat is eerlijk zijn tegenover mezelf én tegenover haar.”

*Ik voel dat ik het niet meer alleen aankan.
Dat is geen egoïsme, het is eerlijk zijn
tegenover mezelf én tegenover haar.*

Advies voor Luc

Fles water

's Ochtends een fles water klaarzetten voor Denise en erop letten dat ze tegen de middag ongeveer de helft heeft opgedronken, kan haar vochtinname ondersteunen. Een lijn trekken op de fles, om de helft aan te duiden, kan daarbij helpen.

Denise stimuleren om te drinken, bijvoorbeeld door **samen te drinken** en haar iets aan te bieden na de maaltijden en op vaste momenten tussendoor, helpt om voldoende vocht op te nemen.

Toilet

Om Denise te helpen het toilet makkelijker terug te vinden, kan je een **symbool** samen met het woord **toilet of WC op de toiletdeur** aanbrengen. De toiletdeur eenvoudig openlaten is ook een goed idee. 's Nachts kan je zorgen voor verlichting op de weg naar en in het toilet.

Maak de toiletruimte herkenbaarder. Een **wc-bril die contrasteert** met de rest van de ruimte kan een groot verschil maken. Bekijk voorbeelden op www.dementie-winkel.nl

In de toiletruimte de **spiegel afdekken** of verwijderen kan helpen om Denise te laten neerzitten op het toilet. Want als ze haar eigen spiegelbeeld niet herkent, denkt ze dat het toilet bezet is.



Kledij

Gepaste kledij die **vlot en snel aan en uit** gaat, kan Denise helpen om zelfstandig naar het toilet te blijven gaan. Denk aan een rok, een kleedje of een broek met een elastische tailleband of klittenband.

Structuur in toiletbezoek

Een vaste toiletstructuur helpt om ongewenst urineverlies te voorkomen. Begeleid Denise naar het toilet bij het opstaan, **om de drie uur** overdag en voor het slapengaan. Tijdens die momenten kan het helpen om op een rustige manier ondersteuning te bieden, zonder meteen alles over te nemen. Doe alles in een trager tempo waarbij Denise rust ervaart en de tijd heeft om uit te plassen. Geef één opdracht tegelijk of stel één vraag, en neem de tijd om op een reactie te wachten – soms heeft iemand gewoon wat meer tijd nodig. Zo wordt het contact aangenamer voor jullie allebei en blijft het gevoel van zelfstandigheid behouden, vaak belangrijk voor wie zorg ontvangt.

Lichaamstaal

Aandacht schenken aan Denises lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen, die vaak meer zeggen dan woorden, kan ook helpen. Luc kent Denise het best en kan in haar gedrag het signaal herkennen dat ze naar het toilet moet, zoals trappelen, onrustig worden of zich herhalen in woorden of zinnen. Het is belangrijk dat Luc hier alert op blijft. Wat soms oogt als onrust, is vaak een betekenisvol signaal.

Bij weerstand

Als de hygiënische zorg door Luc moeilijk verloopt, bijvoorbeeld door weerstand of verwarring bij Denise, kan professionele hulp zoals van een **thuisverpleegkundige**, de situatie verlichten. Hulp van een zorgverlener wordt soms makkelijker aanvaard, wat de zorg rustiger maakt voor iedereen.

Ook een rustige, **aangename badkameromgeving** – met zachte verlichting, een vertrouwde geur, rustige muziek of comfortabele materialen – kan bijdragen aan een aangename beleving.

Wanneer Luc de incontinentiezorg op zich wil nemen, leidt dat bij Denise tot afweergedrag. Sommige mensen met dementie merken zelf dat er iets verandert en proberen te bewijzen dat ze alles nog kunnen. Ze kunnen daardoor hulp afwijzen uit angst om controle te verliezen.

Incontinentiemateriaal

Wanneer Luc aangeeft dat hij liever geen gebruik maakt van klassiek absorberend incontinentiemateriaal, kunnen **wasbare absorberende incontinentieslips** een passend alternatief zijn. Die lijken sterk op gewoon ondergoed en worden daardoor vaak beter aanvaard. Ze zijn vooral geschikt bij **beperkt tot matig urineverlies**. Informeer je bij de mutualiteit.

Bij **zwaardere urineverlies** kan Luc terecht bij de thuisverpleegkundige, een medewerker van de thuiszorgwinkel of bij de apotheker voor informatie over **optrekluiers**. Die kan je aan huis laten leveren. Omdat Denise haar gevoel van zelfstandigheid wil behouden, zijn ze een goede keuze.



Absorberende incontinentislip



Optreklulier

Het verhaal van Lydia

Lydia is 78 jaar en al meer dan 50 jaar getrouwd met Jan.

“Jan vergeet steeds meer. En sinds kort is er de incontinentie. Het begon met vergeten om naar het toilet te gaan, of vergeten waar het toilet was. Ik maakte me niet direct zorgen, maar later herkende Jan de drang niet meer en bevulde hij zichzelf. Het maakte hem alsmaar onzekerder en voor mij voelde het alsof ik mijn man steeds verder verloor.

Uiteindelijk trokken we naar de huisarts die bevestigde: Jan had naast zijn dementie ook urine- en stoelgangincontinentie. Het hoorde er nu eenmaal bij, kregen we te horen. Maar over hoe je dat aanpakt: niets.

Jan kon het heel moeilijk accepteren, en ik bleef achter met veel vragen. Wat moest ik doen als hij zich bevulde? Hoe kon ik zijn waardigheid behouden terwijl ik hem hielp? Het was ook lastig om de juiste producten te vinden. Incontinentiemateriaal leek me zo onpersoonlijk, maar er was geen keuze en we hebben het toch geprobeerd. Voorlopig blijkt het een goede oplossing. Ik zorg tijdig voor verversing en voor een voldoende voorraad. Soms komt het onbegrip terug, met verdriet, dat zijn de moeilijke momenten.”



Bij de huisarts kregen we te horen dat incontinentie nu eenmaal bij dementie hoorde. Maar over hoe je dat aanpakt: niets.

Advies voor Lydia

Fles water

's Ochtends een fles water klaarzetten voor Jan en erop letten dat hij tegen de middag ongeveer de helft heeft opgedronken, kan zijn vochtinname ondersteunen. Een lijn trekken op de fles, om de helft aan te duiden, kan daarbij helpen. Samen drinken met Jan, hem drinken aanbieden na de maaltijden en op vaste momenten tussendoor, kan helpen om voldoende vocht binnen te krijgen.

Constipatie

Stoelgangincontinentie kan ook ontstaan door constipatie. Om dat te voorkomen is het belangrijk dat Jan regelmatig in beweging blijft en dat hij vezelrijke voeding krijgt, gecombineerd met voldoende drinken.

Toilet vinden

Om het toilet makkelijker terug te vinden, kan een **symbool** samen met het woord **toilet of WC** op de toiletdeur helpen. Eenvoudig de toiletdeur openlaten is ook een goed idee. 's Nachts kan je zorgen voor verlichting op de weg naar en in het toilet.

Maak de toiletruimte herkenbaarder. Een **wc-bril die contrasteert** met de rest van de ruimte kan een groot verschil maken.



Kledij

Gepaste kledij die **vlot en snel aan en uit** gaat, kan Jan helpen om zelfstandig naar het toilet te blijven gaan, zoals een broek met een elastische tailleband of klittenband. Je kan Jan ook aanmoedigen om zittend te plassen, wat helpt om beter uit te plassen.

Structuur in toiletbezoek

Een vaste toiletstructuur helpt om ongewenst urine- en stoelgangverlies te voorkomen. Begeleid Jan naar het toilet bij het opstaan, **om de drie uur** overdag en voor het slapengaan.

Het kan nuttig zijn om bij te houden op welk uur en dag Jan stoelgang maakt. Zo krijg je zicht op wanneer er meestal stoelgang is, en of er een patroon in zit.

Tijdens het toiletbezoek kan het helpen om **rustig ondersteuning** te bieden, zonder meteen alles over te nemen. Doe alles in een trager tempo waarbij Jan rust ervaart en de tijd heeft om uit te plassen en stoelgang te maken. Geef één opdracht tegelijk of stel een vraag, en neem de tijd om op een reactie te wachten – soms heeft iemand gewoon wat meer tijd nodig. Zo blijft het gevoel van zelfstandigheid behouden, vaak belangrijk voor wie zorg ontvangt.

Lichaamstaal

Ook aandacht voor Jans lichaamstaal en gezichts-uitdrukkingen is belangrijk. Ze vertellen vaak meer dan woorden. Lydia kent Jan het best en kan in zijn gedrag het signaal herkennen dat hij naar het toilet moet, zoals trappelen, onrustig worden of zich herhalen in woorden of zinnen. Het is belangrijk dat Lydia hier alert op blijft. Wat soms als onrust oogt, is vaak een betekenisvol signaal.

Op gang brengen

Lydia kan nagaan of bepaalde voedingsmiddelen op bepaalde momenten helpen om de stoelgang bij Jan op gang te brengen, zoals een kiwi eten bij het ontbijt.

Incontinentiemateriaal

Wanneer je ongewild urine- en stoelgangverlies niet kan verhelpen, biedt incontinentiemateriaal een mogelijke oplossing. Het is raadzaam om bij de opstart **eerst informatie** in te winnen, bijvoorbeeld bij een medewerker van de thuiszorgwinkel of bij de apotheker, in plaats van meteen materiaal aan te schaffen in een grootwarenhuis. Zodra duidelijk is welk materiaal het meest geschikt is, kan je dat eventueel wel daar aankopen.

Voor het geval Jan zichzelf bevuild heeft, is het aan te raden om **reinigingsschuim** en **wegwerpwashandjes** (geplastificeerd aan de binnenzijde) beschikbaar te hebben in de badkamer en toiletruimte. Daarmee reinigt hij zich (of Lydia hem) op een comfortabele manier bij stoelgangsverlies. Voorbeelden vind je op www.helanzorgwinkel.be.

Om de huid van Jan te beschermen tegen irritatie bij stoelgangverlies, gebruik je best een beschermend product. Je brengt dat aan op de schone, droge huid rond de bilnaad. Zo help je wondjes of roodheid voorkomen. Een dergelijk product is verkrijgbaar bij de apotheek of bij de thuiszorgwinkel. Informeer je via www.thuiszorgwebshop.be of info@thuiszorgwebshop.be.



Wegwerpwashandje en
reinigingsschuim
©TENA



Beschermingszalf
©3M

Het verhaal van Anne

Leo, de man van Anne, kreeg tien jaar geleden de diagnose dementie.

“Leo stapt traag en geraakt moeilijk op tijd op het toilet. Zo gebeuren ongelukjes. En ‘s nachts in bed doet hij vaak zijn natte inleggers uit, als ze koud aanvoelen. Ondertussen begon ook het stoelgangverlies.

Leo draagt nu optrekluiers, op voorstel van de thuisverpleegkundige. Ze worden aan huis geleverd. Maar ook die doet Leo soms uit. Dan moet ik mij beheersen om niet boos te worden. Ik zeg er dan niets van, ik wil hem niet vernederen.

Overdag gaat Leo alleen naar toilet, en doet hij meestal zelf een nieuwe optrekluier aan. Ik kijk soms even of het lukt, al wil hij dat niet en dat begrijp ik.

De huisarts onderzocht zijn urine, blaas en prostaat, maar vond niets. ‘Het hoort erbij’, klonk het. Maar daar ben je niet mee geholpen natuurlijk.

We hebben van alles geprobeerd. Verbanden met plakstrip plakken soms pijnlijk in de haartjes. De broekjes van de mutualiteit zijn te dun en lastig open te scheuren. En bij stoelgang wordt alles sneller vuil.



Via een reclame ontdekte ik absorberende wasbare beschermbroekjes. Die werken heel goed. Leo draagt nu overdag een optrekluier met daarover zo’n beschermbroekje. Dat voelt voor hem normaal. Als je ergens een broek moet uitdoen, wil je niet dat mensen zien dat je een optrekluier draagt. Maar ‘s nachts blijft lastig.

Het stoelgangverlies weegt voor mij het zwaarst en zorgt voor veel extra was. Niet alleen de onderbroeken, ook broeken, hemden, lakens... en de vlekken zijn moeilijk te verwijderen.

Het maakt ook het vervoer naar de dagopvang lastig. Hij moet stipt klaar staan. Laatst was Leo nog op het toilet en is het vervoer doorgereden, na 9 minuten wachten, zonder iets te zeggen. Het probleem wordt dus niet altijd begrepen. Zelf probeer ik wel altijd geduldig en begripvol bij te staan.

Sinds kort hebben we een zorgrobot, die Leo er op vaste momenten aan herinnert dat het tijd is voor een toiletbezoek. Zo blijft Leo zelfstandiger en hoef ik hem niet telkens aan te sporen.

Achteraf gezien had ik graag eerder geweten dat incontinentie erbij kan komen. Dan was ik beter voorbereid. Nu kwam dat er zomaar ineens bij. En er wordt weinig over gepraat, als je het bij mensen aankaart, verandert het gesprek snel van onderwerp.”

Advies voor Anne

Fles water

's Ochtends een fles water klaarzetten voor Leo en erop letten dat hij **tegen de middag ongeveer de helft** heeft opgedronken, helpt om zijn vochtinname te ondersteunen. Een lijn trekken op de fles, om de helft aan te duiden, is daarbij handig. Samen drinken met Leo, hem drinken aanbieden na de maaltijden en op vaste momenten tussendoor, helpt eveneens.

Constipatie

Stoelgangincontinentie kan ook ontstaan door constipatie. Om dat te voorkomen, is het belangrijk dat Leo regelmatig in **beweging** blijft en **vezelrijke voeding** krijgt, gecombineerd met voldoende drinken.

Het kan nuttig zijn om bij te houden op welk uur en dag Leo stoelgang maakt. Zo krijg je zicht op wanneer er meestal stoelgang is en of er een **patroon** in zit. Zo ja kan Anne de **zorgrobot** zo laten instellen dat hij Leo eraan herinnert om op die momenten naar het toilet te gaan. Anne kan ook nagaan of bepaalde voedingsmiddelen op bepaalde momenten de stoelgang bevorderen, zoals bijvoorbeeld een kiwi bij het ontbijt.



Zorgrobot Tessa.
Meer info te vinden op
www.tinybots.nl
©TinyRobots

Een vaste toiletstructuur helpt om ongewenst urineverlies te voorkomen. Anne kan de zorgrobot zo laten instellen dat hij Leo eraan herinnert om naar het toilet te gaan bij het opstaan, om de drie uur overdag en voor het slapengaan. Leo blijft op die manier actief betrokken.

Voldoende tijd

Je kan Leo aanmoedigen om zittend te plassen, wat helpt om de blaas volledig leeg te maken. Voorzie ook voldoende tijd voor Leo om in alle rust uit te plassen en stoelgang te maken. Misschien kan je het vervoer naar de dagopvang iets later plannen met minder tijdsdruk in de ochtend.

Lichaamstaal

Aandacht voor Leo's zijn **lichaamstaal** en gezichtsuitdrukkingen, die vaak meer zeggen dan woorden, is ook belangrijk. Anne kent hem het best en kan in zijn gedrag het signaal herkennen dat hij naar het toilet moet, zoals trappelen, onrustig worden of zich herhalen in woorden of zinnen. Het is belangrijk dat Anne hier alert op blijft. Wat soms als onrust oogt, is vaak een betekenisvol signaal.

Incontinentiemateriaal

Als je ongewild urine- en stoelgangverlies niet kan verhelpen, biedt incontinentiemateriaal een mogelijke oplossing. Het is raadzaam om bij de opstart **eerst informatie** in te winnen, bijvoorbeeld in een thuiszorgwinkel of apotheek, in plaats van meteen materiaal aan te schaffen in een grootwarenhuis. Zodra duidelijk is welk materiaal het meest geschikt is en past bij Leo's levensstijl, kan je dat eventueel wel daar aankopen.

Om te vermijden dat Leo 's nachts zijn optrekluiers uittrekt, kan Anne kiezen voor absorberend incontinentiemateriaal dat meer urine opneemt. Mogelijks doet Leo zijn optrekluiers uit omdat ze verzadigd zijn en daardoor koud aanvoelen. Als Leo het toelaat kan Anne ook een **eendelige pyjama** met een sluiting op de rug kiezen. Daardoor kan hij het incontinentiemateriaal niet meer uittrekken. Informeer je via www.thuiszorgwebshop.be of info@thuiszorgwebshop.be.

Beschermend product

De huid van Luc beschermen tegen irritatie bij stoelgangverlies, kan het best met een beschermend product. Je brengt het aan op de schone, droge huid rond de bilnaad. Zo help je wondjes of roodheid voorkomen. Het product koop je in de apotheek of bij de thuiszorgwinkel. Informeer je via www.thuiszorgwebshop.be of info@thuiszorgwebshop.be.



Eendelige pyjama met sluiting op de rug



*Beschermingszalf
©3M*

Professionele hulp

Aangezien de hygiënische zorg na stoelgangverlies moeilijk verloopt en Leo geen hulp wenst van Anne, kan professionele hulp van een thuisverpleegkundige of zorgkundige een uitkomst bieden. Hulp van een professionele zorgverlener wordt soms makkelijker aanvaard.

Zelfstandig verplaatsen

Leo stapt traag waardoor hij niet altijd tijdig het toilet bereikt. **Blijven bewegen** is voor hem belangrijk om zijn vermogen om zich zelfstandig te verplaatsen te behouden. Bijkomend kan Anne overwegen om een **toiletstoel** dicht bij de slaapkamer te plaatsen zodat Leo niet helemaal naar het toilet hoeft te stappen. De toiletstoel moet voor Leo duidelijk herkenbaar zijn als een toilet. Informatie over toiletstoelen is verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel.



Toiletstoel

Nuttige informatiebronnen

Op de website van Alzheimer Liga Vlaanderen vind je een wegwijs naar nuttige websites en informatie over incontinentie, incontinentiemateriaal en hulpmiddelen voor mannen en vrouwen. Ook linken naar informatie van het Riziv over terugbetaling van kosten bij incontinentie vind je er terug.

 alzheimerliga.be/informatiebronnen

Over Alzheimer Liga Vlaanderen

Heb je behoefte aan een luisterend oor? Een team van ervaringsdeskundigen staat voor je klaar.

 Dementielijn **0800 15 225**

 hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be

Maak jij dementie mee draagbaar?

Steun onze werking financieel.

Stort een vrije bijdrage op

■ BE87 3101 0355 8094 of word lid.

Giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar.

Stel je als vrijwilliger kandidaat

✉ educatie@alzheimerligavlaanderen.be.

alzheimerliga.be

ALZ
HEI
MER

Liga Vlaanderen

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
Ondernemingsnr.: 0456.804.573
RPR Antwerpen, afd. Turnhout
V.U. Peter Van Houtven