



# Continentiezorg op Maat

## Praktische tips voor continentiezorg op maat

Zo lang mogelijk zelfstandig naar de wc



UMC Utrecht

Van Kleeft Instituut



Veel ouderen hebben moeite om hun plas op te houden. Ze voelen het niet aankomen of zijn te laat bij de wc. Moet je dan maar meteen incontinentiemateriaal aantrekken? Nee, liever niet. Hoe langer jouw cliënt of bewoner nog zelfstandig naar de wc kan, hoe prettiger dat is. In deze flyer vind je daarom praktische informatie en tips waarmee je incontinentie bij jouw cliënt kunt verminderen en voorkomen.

## DE FEITEN OP EEN RIJ

### De blaas werkt anders bij ouderen

Bij ouderen werkt de blaas anders dan bij jongeren. De nieren werken minder goed, waardoor de urine wateriger wordt en in volume toeneemt. Spieren en weefsel zijn minder sterk. Ook kunnen allerlei medicijnen vocht vasthouden of juist snel afvoeren. En nog iets: normaal geeft je lichaam een seintje als je blaas voor ongeveer 50 procent vol zit. Bij ouderen is dat soms pas bij 90 procent. Je kunt je voorstellen dat je dan 'ineens' en vooral nú moet plassen.

### Minder snel en handig

Mobiliteit speelt ook een belangrijke rol bij het ontstaan van incontinentie. Als iemand niet meer zelfstandig op kan staan, verdubbelt de kans op incontinentie. De schatting is dat zo'n 80 procent van de cliënten in de ouderenzorg een vorm van 'functionele incontinentie' heeft. Dat betekent dat er geen medische reden is aan te wijzen als oorzaak voor de incontinentie. De omstandigheden en mobiliteitsverlies leiden tot incontinentie. Ze kunnen niet zelf naar de wc, krijgen hun kleding niet op tijd uit of ze begrijpen de handelingen op het toilet niet meer.

Er zijn vijf sleutelfactoren om continent te blijven:

- 1 weten dat het nodig is om te gaan;
- 2 weten waar je naartoe moet;
- 3 daarheen kunnen gaan;
- 4 op tijd aankomen;
- 4 tijdig kleding verwijderen en gaan zitten.

Als je de oorzaken kent, zie je dat er veel praktische oplossingen en hulpmiddelen mogelijk zijn om continent te blijven. Denk aan vaste plastijden, makkelijke kleding, verbeteren van de mobiliteit, opstahulpmiddelen of (tijdelijk) incontinentiemateriaal. Wat past bij jouw cliënt?

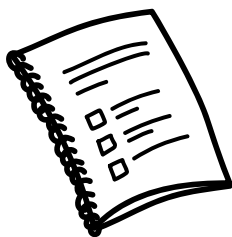
## OP ONDERZOEK!

Het succes van je aanpak start bij goed onderzoek. Waardoor en wanneer is jouw cliënt incontinent? Kun je dit verminderen of (deels) voorkomen? Wat is de wens hierover van jouw cliënt en eventuele naasten?

### Observeren en opschrijven in een dagboekje

Observeer goed en houdt dit een paar dagen bij met een observatielijst. Noteer daarbij ook:

- Of je cliënt zelf kan opstaan en naar de wc kan lopen.
- Of je cliënt zijn of haar kleding makkelijk en snel uitkrijgt.
- Gewoontes als altijd 'direct na de koffie' of 'voor het bezoek' moeten plassen.
- Gedrag dat de plasbehoefte zou kunnen aangeven, zoals onrustig schuiven op een stoel.
- De manier waarop jouw cliënt plast, zoals vaak kleine beetjes of in een keer een heleboel.



Er bestaan veel observatielijsten. Ook zijn er checklists waarmee je de kans kunt inschatten of een cliënt incontinent wordt.

Je vindt een voorbeeld van een checklist op de website [vankleefinstituut.nl](http://vankleefinstituut.nl) onder projecten, continenzorg op maat.

## Inzet van sensoren

Je kunt voor zo'n onderzoek naar het plaspatroon ook denken aan sensoren in het incontinentiemateriaal. Deze meten drie dagen lang op welke tijdstippen en hoeveel iemand plast. Dat kan een meer betrouwbaar beeld geven dan een dagboekje.



## AAN DE SLAG!

### Continëntiezorgplan op maat

Als je het beeld compleet hebt, maak je het liefst samen met je cliënt en zijn naasten een continëntiezorgplan op maat. Schrijf hierin op wat jouw cliënt prettig vindt en controleer of het leidt tot minder incontinentie en/of ongemak. Je kunt van alles opnemen in het plan. Denk bijvoorbeeld aan:

- vaste tijden toiletbezoek (eventueel ondersteund met een wekker);
- wel of niet ondersteunen bij het toiletbezoek;
- aanpassen van de kleding;
- een hogere stoel, zodat het een cliënt makkelijker zelf opstaat;
- het gebruik van hulpmiddelen als een tillift;
- een poststoel of plasfles naast het bed;
- keuze in soort continëntiemateriaal of de momenten van verschoning.



Wees creatief en neem kleine signalen serieus. Voor sommige bewoners kan het helpen als ze later naar bed gaan, waardoor ze 's nachts niet meer hoeven te plassen.

Denk ook aan (een mix van) deze vijf manieren om continëntie te verbeteren:

- 1 **De 5-minutenregel:** je gaat direct in op een verzoek van de cliënt om naar het toilet te gaan. Dit geeft rust en vertrouwen, waardoor cliënten continënt kunnen blijven of weer worden.
- 2 **Toiletschema:** je brengt de cliënt op vaste tijden naar de wc. Dit werkt vooral goed bij cliënten die geen aandrang meer voelen of zich daar niet van bewust zijn.
- 3 **Voorstellen ('prompted voiding'):** je stelt op vaste momenten voor om naar de wc te gaan. Dit werkt goed bij cliënten die nog wel voelen dat hun blaas vol is, maar niets doen met dat signaal. Je helpt de cliënt bij het toiletbezoek, reageert positief, maakt de cliënt meer bewust van het signaal en stimuleert dat de cliënt de volgende keer wel zelf reageert.
- 4 **Gewoonteschema:** je brengt gewoontes van een cliënt in beeld en volgt deze. Bijvoorbeeld 'altijd na de koffie naar het toilet'.
5. **Blaastraining:** hiermee kunnen cliënten vertrouwen opbouwen of spieren trainen. Dit is nuttig als cliënten bang zijn urine te verliezen, onzeker worden en steeds vaker gaan. Of als ze zwakke bekkenbodemspieren hebben.

## Incontinentiemateriaal op maat

Ook als een cliënt incontinent is, kun je de zorg zo optimaal mogelijk maken. Je hebt allerlei soorten incontinentiemateriaal. Sommige materialen gaan bijvoorbeeld makkelijk acht uur mee, omdat ze goed absorberen zonder de huid te beschadigen. Maar als een cliënt na elke plas wil verschonen, hebben deze hoog-absorptiematerialen weinig zin. Je kunt ook afwisselen en het soort materiaal en het verschoningsmoment laten aansluiten op het plaspatroon of slaapritme.

## Aandacht voor de huid

Kijk ook of je nadelige gevolgen van incontinentie, zoals huidbeschadigingen, kunt voorkomen. Voorop staat optimaal incontinentiemateriaal. Maar er zijn ook verschillende sprays of crèmes waarmee je de huid makkelijker kunt schoonmaken. Of producten die een barrière leggen op de huid, zodat de bijtende stof uit urine en ontlasting de huid minder snel beschadigt. Laat je daarom goed voorlichten.

## Communicatie met familie

Tot slot: vergeet niet om naasten bij de keuze voor het incontinentiemateriaal te betrekken. Voor een cliënt kan incontinentiemateriaal rust en vertrouwen geven en ongelukjes voorkomen. Maar als de familie een luier raar of vervelend vindt, staat dit een optimale keuze in de weg.



De informatie uit deze flyer komt uit een folderserie voor het onderzoek Continentiezorg Op Maat (COM).

Wil je meer weten over COM? Scan de Qr-code of ga naar <https://vankleefinstituut.nl/projecten/continentiezorg-op-maat-2>



**Continentiezorg Op Maat (COM)** is een onderzoek van UMCU en Van Kleef Instituut.



Dit onderzoek is mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

© Deze flyer is een uitgave van COM. Je mag hieruit citeren met bronvermelding.

Tekst: Hanneke Knibbe en Nico Knibbe (LOCOMotion)

Tekstredactie: Nelly Dijkstra (Tind)

Vormgeving: Mariël Lam, bno

### Disclaimer

We hebben deze flyer gemaakt zodat je continenzorg op maat kunt verlenen. COM kan geen garantie geven op het toepassen van deze tips in de praktijk. Check altijd bij je teamleider of je organisatie wat bij jullie de gangbare werk-methodes zijn en zorg altijd dat je veilig blijft werken.