

Elf continëntie tips

Behalve een goed incontinentiebeleid zijn er praktische tips die je cliënt en jou kunnen helpen om incontinentie te voorkomen of als dat niet meer lukt, draaglijker te maken. [Hanneke Knibbe]

TIP 1. Mobiliteit en dan vooral problemen met opstaan en zitten, blijken zeer belangrijke redenen voor incontinentie. Iets als een verhoogde stoel, opstatoel of een verhoogd toilet helpt om zelf op te staan en te gaan zitten, ook naar en bij het toilet.

TIP 2. Maak het niet te bont: te hoog is gevaarlijk en kan ook betekenen dat iemand niet meer goed uitplast en moeite met zijn ontlasting krijgt. Daarom zijn er speciale opstatoiletten die met een motortje helpen met opstaan en zitten. Daarna zakken ze juist weer naar een lage en voor ontlasting en uitplassen veel gunstiger zithouding.

TIP 3. Ouderen moeten soms acuut naar het toilet. Dat lijkt wellicht overdreven en kan vreselijk onhandig zijn, maar ouderen krijgen ook pas veel later dan jongeren een seintje dat de blaas vol is. Ze merken dus pas veel later dan jongeren dat ze naar het toilet moeten en kunnen er dus inderdaad door overvallen worden. Dit gevoel is wel een beetje te trainen door meer ritme in de toiletgang te brengen en ouderen meer bewust te maken van het gevoel.

TIP 4. Er bestaat zeer zwaar incontinentieverband dat meerdere liters aankan. Bij sommige cliënten (bijvoorbeeld met sommige neurologische afwijkingen) die bijvoorbeeld 's

nachts ineens zeer grote hoeveelheden plassen, kan dat echt een uitkomst zijn. De nachtrust is beter en het bed blijft droog.

TIP 5. De bejegening en beleving rondom (in)continentiezorg is voor cliënten enorm belangrijk. Het kan erg opluchten om samen naar oplossingen te zoeken. Cliënten modderen soms lang door met minder goede verbandjes, drinken minder om ongewenst urineverlies te voorkomen of durven niet meer op bezoek te gaan. Wees alert op deze signalen. Maar ook in de begeleiding bij onvermijdbare incontinentie blijft zorgvuldige bejegening van groot belang.

TIP 6. Zorg voor het beste verband voor elke cliënt. Specialistisch advies kan zeer de moeite waard zijn. Zo wordt er nogal eens gedacht dat een grotere maat verband, bijvoorbeeld XL, ook meer aan kan. Dit is meestal niet waar en een te groot verband maakt de kans op lekkage juist groter. Ook wordt soms gedacht dat extra inleggers in een verband helpen. Ook dit leidt tot lekkage en schuurplekjes. Bovendien zit het niet lekker. Kies voor een zwaarder verband met een grotere absorptiecapaciteit en een goede pasvorm.

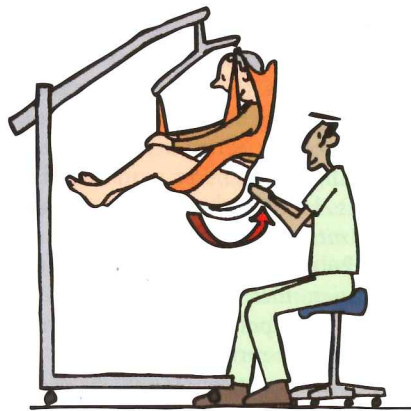
TIP 7. De buikbandsystemen sluiten in principe aan de voorzijde. Toch kan het soms juist slim zijn om ze achterstevoren te gebruiken. Voor de absorptiecapaciteit maakt dat niet uit en er zijn een hoop voordelen. Je kunt het dan makkelijker in een tillift vastmaken. Bij een liggende cliënt even controleren of het verband vervangen moet worden of als je wilt voorkomen dat de cliënt 'plukt' aan het verband of het voortdurend los wil trekken. De gladde voorzijde maakt dat lastig. Dat geeft ook enige rust bij de cliënt.

TIP 8. Er zijn evidence based manieren om incontinentie te voorkomen. Het werkt dus, maar vergt wel een behoorlijke tijdsinvestering. Wil je daar meer over weten? Kijk dan op

www.gezondenzeker.nl of vraag daar de drie gratis cahiers over incontinentie aan en kijk op www.zorgvoorbeter.nl (verbetertraject continëntie).

TIP 9. Als er sprake is van aangekoekte ontlasting, ga dan niet met water en zeep aan de slag, maar gebruik de speciale sprays. Ze maken de ontlasting zacht en de ontlasting is daarna gemakkelijk te verwijderen. Je beschadigt de huid minder snel en tegelijkertijd wordt de huid verzorgd.

TIP 10. Het onderlichaam wassen met water en zeep kan de huid te veel belasten. Verzorgend wassen met



kant-en-klare wegwerpwashandjes werkt dan beter. De huid wordt net zo schoon en de huidkwaliteit is vaak beter. Ook als de cliënt buitenshuis is of op vakantie zijn deze washandjes of doekjes handig.

TIP 11. Vochtletsel moet je natuurlijk altijd zien te voorkomen, maar als het toch is ontstaan, kies dan speciale sprays. Zo'n spray blijft enkele dagen aanwezig en voorkomt dat de huid met feces en urine in aanraking komt. De huid krijgt onder het laagje van de spray de kans te herstellen. Ze zijn wellicht wat duurder, maar zijn bewezen effectief en schelen jou ook tijd.

Je hebt zelf vast meer en betere tips. We willen die graag als onderdeel van een ZonMw-project verzamelen en weer verspreiden onder belangstellenden. Jouw tip komt dan in elk geval op een website met je naam erbij. Mail ze naar j.j.knibbe@planet.nl en we houden je op de hoogte van de ontwikkelingen.

