



Betere zorg door samenwerking

Chronische zorg vraagt om goede samenwerking. En samenwerking vraagt om een goede organisatie. Ons samenwerkingsverband werkt samen met Stichting Rijncoepel die op de achtergrond de organisatie van de chronische zorg op zich neemt. U ziet hier niets van, maar merkt het wel: uw zorgverleners hebben de handen vrij om u te helpen, zodat u uw chronische ziekte zo goed mogelijk de baas blijft. Bij Rijncoepel zijn meerdere samenwerkingsverbanden ondergebracht. Op de achterkant van deze folder leest u welke zorgverleners bij u in de buurt samenwerken.

Meer informatie?

Kijk op www.rijncoepel.nl



De beste zorg dicht bij huis!

Uitgave: september 2015

Samenwerkingsverband Stevenshof is:

Apotheek Stevenshof

Theda Mansholtstraat 1
2331 JE Leiden
T 071 - 576 63 11

Gezondheidscentrum Stevenshof

- **Diëtist**
- **Fysiotherapeuten**
fysiotherapie bij bekkenbodemplachten:
Wilma Belt en Annemarie Bol
- **Huisartsen**
- **Oefentherapie Cesar & Mensendieck**
- **Psychologen**
Theda Mansholtstraat 3
2331 JE Leiden
T 071 - 531 93 00
www.gcstevenshof.nl

Huisartsenpraktijk Zaaijer, Zaaijer en Hensing

Reina Prinsen Geerligspad 11
2331 GV Leiden
T 071 - 532 24 02
www.zaaijerenzaaijer.nl

Voor bekkenfysiotherapie kunt u terecht bij:

Bekken Advies Centrum
Prins Bernhardlaan 141
2252 GT Voorschoten
T 071 - 562 11 23
www.bekkenadviescentrum.nl

Zorgprogramma

Ongewenst urineverlies



Samenwerkingsverband
Stevenshof



Zorgprogramma

Ongewenst urineverlies

Dat hoort er toch gewoon bij?

'Ik heb al geruime tijd last van ongewenst urineverlies. Toch loop ik daar liever niet mee te koop, het hoort er toch gewoon bij als je ouder wordt of zwanger bent? Heb ik daar nu echt zorg en hulp voor nodig? Ik kan toch zelf incontinentiemateriaal kopen?'

Er wordt vaak gedacht dat het erbij hoort, ongewenst urineverlies. Het overkomt je zomaar: bij aandrang, niezen of iets zwaars tillen bijvoorbeeld. Het is ook begrijpelijk dat u zo'n aandoening niet aan de grote klok hangt. Toch hebben heel veel volwassenen hier last van: 50% van de vrouwen en 10% van de mannen. Het goede nieuws is: er is iets tegen ongewenst urineverlies te doen. Natuurlijk kunt u zelf incontinentiemateriaal kopen, maar is het niet veel mooier om het probleem goed aan te pakken?

De zorgverleners bij u in de buurt hebben een speciaal zorgaanbod voor ongewenst urineverlies – ook wel incontinentie genoemd – ontwikkeld. Deze zorgverleners worden ondersteund door een huisarts die gespecialiseerd is in uro-gynaecologie. In deze folder kunt u lezen wat onze zorggroep voor u kan betekenen.

Welke stap moet ik als eerste zetten?

'Mooi dat er zoveel zorgverleners mij willen helpen, maar waar ga ik als eerste naar toe?'

Het is al heel goed dat u met uw klacht over ongewenst urineverlies hulp gaat zoeken. Veel mensen willen of durven dat niet. U kunt ten eerste naar uw huisarts gaan om uw klacht te bespreken. Tijdens de vervolgspraak wordt aan de hand van een lichamelijk onderzoek en een vragenlijst



onderzocht wat mogelijke oorzaken zijn. Dit onderzoek kan ook door een *gespecialiseerde praktijkondersteuner* worden uitgevoerd.

Om een blaasontsteking uit te sluiten onderzoekt de *dokters-assistente* uw (ochtend)urine.

Met uw huisarts bespreekt u

vervolgens de mogelijkheden van behandeling en/of medicatie.

Wat kan de apotheek voor mij betekenen?

'Er is op het gebied van incontinentiemateriaal veel keuze. Hoe weet ik dat ik het juiste materiaal gebruik? Kan de apotheek mij daarbij helpen?'

Natuurlijk! De apotheek helpt met het vinden van het incontinentiemateriaal dat het best bij u en uw situatie past. Gespecialiseerde apothekersassistenten geven advies in de apotheek of bij u thuis over de verschillende soorten incontinentiemateriaal en over huidverzorging. De apotheek heeft een uitgebreid assortiment, zodat er altijd ingespeeld kan worden op veranderende situaties. Uiteraard geeft de apotheek ook uitleg over eventuele medicatie die de huisarts u heeft voorgeschreven.

Welke andere zorgverleners zijn gespecialiseerd in ongewenst urineverlies?

'De huisarts en apotheek kunnen me dus al een heel eind op weg helpen. Wat kunnen andere zorgverleners voor mij betekenen?'

Incontinentie kan vele oorzaken hebben. Het probleem kan bijvoorbeeld in het bekken zitten. Gespecialiseerde *fysiotherapeuten* en oefentherapeuten richten hun behandeling dan op de bekkenbodemspieren en blaastraining. Als de klachten niet goed verbeteren of bij complexe problemen, dan

kunt u worden doorverwezen naar een *bekkenfysiotherapeut*. Deze onderzoekt en behandelt uw bekkenbodemspieren, meestal met behulp van inwendig onderzoek en een meetapparaatje.

Ook overgewicht kan mede een oorzaak van ongewenst urineverlies zijn. Een *diëtist* geeft advies op maat en kan helpen een volwaardig eetpatroon samen te stellen – met voldoende vocht en vezels – om uw overgewicht te verminderen.

Mijn incontinentie is toch wat complexer dan gedacht. Wat nu?

'Mooi dat deze zorg dichtbij huis is. Maar stel dat het probleem bij mij wat complexer is, wat dan?'

Blijven uw klachten ondanks behandeling van uw huisarts of een van de andere zorgverleners voortduren, dan is een operatieve behandeling voor u wellicht een oplossing.

Bij het Alrijne Ziekenhuis (voorheen Diaconessenhuis Leiden en Rijnland Ziekenhuis) werken de afdelingen gynaecologie en urologie samen in het bekkenbodemspreekuur. In het LUMC kunt u naar het spreekuur van urologie of gynaecologie. Uw huisarts zorgt voor de doorverwijzing naar een van de ziekenhuizen.

Vergoedingen

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen vanuit uw ziektekostenverzekering voor de in deze folder genoemde behandelingen, materialen en medicatie. Meer informatie vindt u ook op www.rijncoepel.nl. Kijk bij uw eigen samenwerkingsverband in het oranje kader.

Meer weten over ongewenst urineverlies?

Kijk dan ook eens op de volgende websites:

www.thuisarts.nl

www.continentiestichting.nl

www.bekkenbodem.nl