

## Shownotes - Incontinentie bij ouderen.

- Inleiding
  - Incontinentie 50-70%
  - Incontinentie voor ontlasting 10-30%
  - Associatie Quality of Life, gebruik van incontinentie materiaal en ook met vallen door de angst voor ongelukjes
- Oorzaken plas en ontlastingsklachten
  - Veroudering bekkenbodempieren; sarcopenie (herhaling wat is het ook al weer)
    - Bekkenbodempieren
  - Veroudering organen
    - Blaas, plasbuis, prostaat bij mannen
    - Darmen
    - Geslachtsorganen en bij vrouwen te kort aan oestrogeen
  - Veroudering zenuwstelsel
  - Functionele achteruitgang
  - Cognitieve achteruitgang
- Incontinentie geassocieerd met
  - Klachten spieren en gewrichten
  - Vallen
  - Urineweginfecties
  - Overgewicht
  - Obstipatie?
  - Polypharmacy
  - Co-morbiditeit
  - Samengevat; toenemende kwetsbaarheid/frailty
- De invloed van medicatie op de incontinentie
  - URINEVERLIES: diuretica, psychofarmaca
  - URINERETENTIE: NSAID'S, anticholinergica
  - ANALE INCONTINENTIE: Metformine, laxantia
  - OBSTIPATIE: FE (ijzer), morfine
  - SEKSUELE PROBLEMEN: antidepressiva, hormoonpreparaten
  - PARKINSONMEDICATIE
- Mondelinge uitleg over grafiekje.
- Kwetsbaarheid en incontinentie
  - Bij afname cognitie, verminderde mobiliteit, verminderde balans en concentratie geeft allemaal meer risico op urineverlies.
  - Specifieke co-morbiditeit
    - DIABETES: Vermeerderde urinelozingen, neurogene blaasstoornissen.
    - REUMA: Mobiliteit ↓, urgency
    - COPD: Bekkenbodemdysfunctie, stressincontinentie
    - HARTFALEN: Nachtelijke urineproductie ↑, nycturie
    - SLAAP APNEU: nachtelijke urineproductie ↑
    - CVA, PARKINSON, MS: Mobiliteit ↓, urge-incontinentie
    - NORMALE DRUK HYDROCEPHALUS: cognities ↓, lopen ↓
    - OBSTIPATIE: stress- en urgency incontinentie
    - VERZAKKING- EN VERZAKKINGSOPERATIES:
      - DEMENTIE: cognitie ↓, apraxie
      - DEPRESSIE: urgency

- DELIER: cognitie ↓, apraxie
  - Bij gezonde, oudere vrouwen neemt de kans op vallen toe bij sterke drang om te plassen
  - NB Verband vermindert de drang niet!
- Incontinentiemateriaal niet ideaal
  - Leiden niet tot verbetering van QOL
  - Leiden vaak tot schaamte en depressie
  - Voorkomen niet de drang op mictie
  - Voorkomen niet verlies van coördinatie
  - Is slechts symptoombestrijding
  - Kosten
  - Incontinentie is geen reden voor een verblijfs catheter [VILANS 2013]
  - Toename kans uwi en cave delier [LAM 2014]
  - Na verwijderen catheter vaak ontregeling mictiepatroon met name urgency en nycturie , valrisico ↑
- Ontlasting (incontinentie en kwetsbaarheid)
  - Ontlastingsincontinentie wordt vaak veroorzaakt door obstipatie
  - Bij gebruik laxantia valrisico ↑
  - Ontlastingsincontinentie bij ouderen komt vaker voor i.c.m. urineverlies
  - 60% van de thuiswonende ouderen met ontlastingsincontinentie meldt functionele beperkingen en 30 % specifiek ten aanzien van de [EREKSON 2015]
- Bekkenbodempfyiotherapie
  - Bekkenbodemspiertraining is effectief bij oudere vrouwen met urineverlies. [MADILL 2013, SHERBURN 2011, SIMARD 2010, PERRIN 2005]
  - functionele training is effectief bij urineverlies bij oudere vrouwen [BOOTH 2012, KIM 2010, CHIARELLI 2009]
  - Bekkenbodemspiertraining i.c.m. functionele training is effectief bij urineverlies bij oudere [FRASER 2014, KIM 2011, WAGG 2008]
  - Voorwaarde: controle bekkenbodempfunctie [TAK 2012, HAGEN 2006]
- Bekkenbodempfyiotherapie, wat is dat?
  - Vaststellen aard en ernst
  - Vaststellen bekkenbodempdisfunctie
  - Aanleren goed toiletgerag en toiletvaardigheden
  - Advies vocht- en vezelintake
  - Aanleren bekkendoempcontractie, pre-contractie intra abdominale druk
- Geriatische fysiotherapie
  - Implementatie van hetgeen geleerd is bij de bekkenbodempfyiotherapeut
  - Functioneel trainen van ADL functies benodigd bij toiletgang
  - Trainen van spierkracht ter vermindering van sarcopenie
  - Training ter vermindering van valrisico en in kaart brengen valrisico
  - Balanstraining