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 bekkenbodem; sarcopenie (herhaling wat is het ook al weer)
    - Bekkenbodemspieren
  - 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 verblijfscatheter [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]
- Bekkenbodemfysiotherapie
    - 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 bekkenbodemfunctie [TAK 2012, HAGEN 2006]
- Bekkenbodemfysiotherapie, wat is dat?
    - Vaststellen aard en ernst
    - Vaststellen bekkenbodem-disfunctie
    - Aanleren goed toiletgerag en toiletvaardigheden
    - Advies vocht- en vezelintake
    - Aanleren bekkendoem contractie, pre-contractie intra abdominale druk
- Geriatrische fysiotherapie
    - Implementatie van hetgeen geleerd is bij de bekkenbodemfysiotherapeut
    - 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