

TEST

Wat & hoe

De Consumentenbond beoordeelde de zorg rond stressincontinentie van Nederlandse ziekenhuizen op basis van gegevens die zijn verzameld door bureau Zichtbare Zorg.



Als de druk te groot wordt

ONGEWILD URINEVERLIES IS NIET EEN ONDERWERP DAT JE ZOMAAR EVEN AANSNIJDT. TOCH LOPEN EEN MILJOEN NEDERLANDERS ERMEE ROND. DAT Zouden ER VEEL MINDER KUNNEN ZIJN, WANT INCONTINENTIE IS VAAK GOED TE VERHELPEN.

Een week na de bevalling van haar eerste kind stond Paulien Schippers (42) weer de vaatwasser uit te ruimen, toen ze ineens urine voelde lopen. 'Ik had niet eens aandrang, maar ik liep helemaal leeg.' Ze legde de oorzaak in eerste instantie bij de bevalling, maar de klachten werden daarna erger. Uiteindelijk stapte ze naar de huisarts. 'Dat is best lastig. Het is toch een onderwerp waar je niet gemakkelijk over praat. Maar tegelijkertijd vind ik dat je er ook weer niet al te moeilijk over moet doen', vertelt ze nuchter.

De schaamte rond urineverlies is groot, merkt gynaecoloog Jeroen van Bavel, werkzaam in het Bekkenbodemp Centrum van het Amphia Ziekenhuis in Breda. Hij schat dat de vrouwen die bij hem op het spreekuur komen vaak al enkele jaren met urineverlies rondlopen. 'En dan zien wij nog maar het topje van de ijsberg. Er zitten nog heel veel vrouwen thuis die er niet met hun huisarts over durven praten. Of die niet weten dat er iets aan te doen is.'

Het Bredase bekkenbodemp centrum behandelde vorig jaar enkele honderden vrouwen met stressincontinentie, de meestvoorkomende vorm van urineverlies. Ongeveer één op de vier vrouwen boven de 35 jaar heeft ongewild last van deze vorm van urineverlies, die ontstaat bij inspanning, zoals hoesten, niezen, tillen, bukken, lachen, traplopen en rennen. De naam stressincontinentie duidt niet op emotionele stress, maar op de druk die ontstaat op de buik en blaas. Het wordt daarom ook wel inspanningsincontinentie genoemd. Deze vorm komt vooral bij vrouwen voor.

Aandrangsincontinentie kenmerkt zich door een plotselinge aandrang om te plassen. Die aan-

drang is zo hevig dat de plas vaak niet opgehouden kan worden tot op het toilet. Ook een combinatie van beide vormen komt voor.

Elastische hangmat

Stressincontinentie ontstaat als de afsluiting van de blaas niet goed werkt. De blaas wordt – samen met de rest van de buikinhoud – ondersteund door de bekkenbodempieren. De bekkenbodempieren vormen een soort elastische hangmat waar de blaas op steunt. Die spieren zijn altijd een beetje aangespannen. Ze zorgen ervoor – zonder dat je daar iets voor hoeft te doen – dat de urinebuis en de anus goed worden afgesloten. Wanneer de bekkenbodempieren opgerekt of verzwakt zijn en de druk in de blaas oploopt door de opgeslagen urine, is de sluitspier soms niet sterk genoeg om de urine tegen te houden. Veelvoorkomende oorzaken zijn zwangerschap of bevalling. Maar ook ouderdom, aanleg en overgewicht. Van Bavel: 'Bij een body mass index (verhouding tussen lengte en gewicht, red) boven de 25 zien we al meer stressincontinentie. Bij een BMI van 30 helemaal. Een paar kilo afvallen kan vaak al helpen.'

Stressincontinentie kan uiteenlopen van het af en toe verliezen van enkele druppeltjes urine, die met speciaal verband goed op te vangen zijn, tot ernstig urineverlies dat je hele leven op zijn kop zet. Een bezoek aan de huisarts is niet altijd noodzakelijk. Stressincontinentie, zeker de lichte gevallen, kan verholpen worden met het trainen van de bekkenbodempieren. 'Dat kan heel goed thuis', legt Van Bavel uit. 'Ik zou wel naar een bekkenbodemp fysiotherapeut gaan als de klachten na enkele maanden niet verminderen of als je het idee hebt dat je de oefening niet goed doet.'



Jeroen van Bavel werkt als gynaecoloog in het Amphia Ziekenhuis in Breda. Daarnaast is hij medisch manager van het Bekkenbodemp Centrum in het Amphia dat een jaar geleden is geopend.



Meer stopkracht

- ✓ Span de bekkenbodemspieren zes tellen aan (afknijpen);
- ✓ probeer tijdens het afknijpen nog eens een paar keer extra te knijpen;
- ✓ ontspan de bekkenbodemspieren zes tellen.

Doe deze oefening minimaal acht keer achter elkaar (zes tellen knijpen, zes tellen ontspannen) een aantal keren per dag, bijvoorbeeld 's ochtends, 's middags en 's avonds. Houd de oefening minstens drie maanden vol.

Vrouw & gezondheid

Een overvloed van informatie over de belangrijkste gezondheidskwesties waarmee vrouwen te maken krijgen. Ledenprijs **€15,50*** Niet-ledenprijs **€19,50***

Bestellen?

☎ (070) 445 45 45
 🌐 www.consumentenbond.nl/vrouwengezondheid

*excl. €2,50 verzendkosten
 160 pagina's,
 mei 2011



Urineverlies tijdens het sporten kan goed opgevangen worden met een speciale tampon of ring (pessarium).

Vrouwen die bij Van Bavel op het spreekuur komen en nog geen fysiotherapie hebben gehad, adviseert hij bijna altijd om dat eerst te doen. 'Tot een kwart van de vrouwen komt zo van haar klachten af. Een groot deel is uiteindelijk tevreden met het resultaat en vindt een operatie niet nodig. Van de vrouwen met ernstige stressincontinentie wordt bijna de helft alsnog geopereerd.'

Operatieve ingreep

Paulien startte ook met fysiotherapie. 'Het is erg intensief. Een paar keer per dag oefeningen doen en dat elke dag van de week. Ik vond het weleens lastig er tijd voor vrij te maken.' Toch hielpen de oefeningen goed en was ze na een jaar bijna klachtenvrij. Maar na de bevalling van haar tweede kind keerde het probleem in alle hevigheid terug. 'Met twee kinderen kon ik het niet opbrengen om weer elke dag mijn oefeningen te doen. Ik ben toen naar de huisarts gegaan, omdat ik iets had opgevangen over operatieve mogelijkheden.'

Paulien kreeg in het Bredase bekkenbodencentrum een TVT-bandje geplaatst, de meest uitgevoerde en succesvolste operatie bij stressincontinentie. TVT staat voor Tension-Free Vaginal tape, ofwel een spanningsvrije vaginale band. Het bandje wordt onder de urinebuis geplaatst en biedt ondersteuning bij belastingen als lachen, hoesten en springen. Na een aantal maanden vergroeit het bandje met het huidweefsel, waardoor er een nieuw ondersteunend vlak ontstaat.

De ingreep vindt in dagbehandeling plaats en is weinig belastend voor de patiënt. Er zijn twee technieken die van elkaar verschillen in de wijze waarop de bandjes worden vastgemaakt. Beide bandjes worden via een klein sneetje in de vagina ingebracht; de uitgang is bij de ene methode net boven het schaambot in de buik, bij de andere methode in de lies. Deze laatste methode wordt tegenwoordig het meest toegepast, omdat het minder kans op schade geeft aan bijvoorbeeld de blaas. De techniek kan echter wel enkele weken spierpijn opleveren, omdat de chirurg door de beenspieren moet prikken.

De nieuwste ontwikkeling op dit gebied is het zogeheten minibandje. Dit is een heel klein bandje dat in het bekken wordt vastgezet. Daardoor zijn aan de buitenkant van het lichaam geen kleine wondjes te zien. Van Bavel: 'Dit zorgt waarschijnlijk voor minder pijn achteraf, maar het is mogelijk dat de bandjes minder goed werken. Op dit moment loopt hier een landelijk onderzoek naar, waar wij ook aan meewerken.'

Geen garantie

Met een TVT-bandje is tussen 75 en 95% van de vrouwen van urineverlies bevrijd. Geen 100% garantie dus en dat is jammer, vindt Van Bavel. 'Het lastige is dat we niet precies weten bij wie het TVT-bandje werkt en bij wie niet. Dat is voor vrouwen belangrijk om voor ogen te houden als ze voor de ingreep kiezen.' Overigens worden ook hier studies naar gedaan.

Ook bij Paulien is het urineverlies niet helemaal verdwenen. 'Ik kan weer zonder problemen lachen, hoesten en hardlopen. Maar er blijft toch een stukje stress zitten. Als ik niet aan plassen denk, dan hoef ik ook niet. Maar denk ik er wel aan, dan moet ik meteen.

Dat zit toch tussen de oren denk ik.' Ook doet ze op dit moment geen oefeningen meer. 'Ik denk dat de situatie daardoor nog wel iets zou verbeteren. Maar het schiet er gewoon bij in.'

Ranglijst

In de meeste ziekenhuizen in Nederland kun je terecht voor een behandeling voor stressincontinentie, maar ze hebben niet allemaal een eigen centrum voor bekkenbodempatiënten. De Consumentenbond heeft aan de hand van kwaliteitsgegevens over 2010, die ziekenhuizen zelf aanleveren bij het bureau Zichtbare Zorg, de ziekenhuizen ingedeeld in koplopers, middenmoters en achterblijvers.

Over het algemeen leveren alle 93 ziekenhuizen goede kwaliteit als het gaat om de behandeling van stressincontinentie. Wel kan gezegd worden dat de ziekenhuizen boven aan de lijst beter presteren dan die onderaan staan. Dat geldt zeker voor operaties. Daarom is het bij een operatie verstandig een ziekenhuis te kiezen dat de ingreep vaker uitvoert. ■

‘EEN PAAR KILO AFVALLEN KAN VAAK AL HELPEN’

KOPLERS

Almere Flevoziekenhuis
Amsterdam Onze Lieve Vrouwe Gasthuis
Amsterdam Sint Lucas Andreas Ziekenhuis
Assen Wilhelmina Ziekenhuis
Bilthoven Alant Vrouw
Breda Amphia Ziekenhuis
Delft Reinier De Graaf Groep

Den Bosch Jeroen Bosch Ziekenhuis
Den Haag Haga Ziekenhuis
Den Haag Medisch Centrum Haaglanden
Dordrecht Albert Schweitzer Ziekenhuis
Emmen Scheper Ziekenhuis
Haarlem Kennemer Gasthuis
Helmond Elkerliek Ziekenhuis

Hoofddorp Spaarne Ziekenhuis
Leeuwarden Medisch Centrum Leeuwarden
Nieuwegein Sint Antonius Ziekenhuis
Nijmegen Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis
Oss Ziekenhuis Bernhoven
Sittard-Geleen Orbis Medisch Centrum
Tilburg Sint Elisabeth Ziekenhuis

MIDDENMOTERS

Alkmaar Medisch Centrum Alkmaar
Almelo Ziekenhuisgroep Twente
Amstelveen Ziekenhuis Amstelland
Amsterdam Academisch Medisch Centrum
Amsterdam BovenIJ Ziekenhuis
Amsterdam Slotervaartziekenhuis
Amsterdam Vrije Universiteit Amsterdam
Apeldoorn Gelre Ziekenhuizen
Arnhem Rijnstate ziekenhuis
Baarn Meander Medisch Centrum
Bergen op Zoom Lievensberg ziekenhuis
Beugen Maasziekenhuis Pantein
Beverwijk Rode Kruis Ziekenhuis
Capelle aan den IJssel IJsselland Ziekenhuis
Delfzijl Ommelander Ziekenhuis Groep
Den Haag Het Bronovo Ziekenhuis
Den Helder Gemini Ziekenhuis
Deventer Deventer Ziekenhuis
Dirksland Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis
Doetinchem Slingeland Ziekenhuis
Drachten Nij Smellinghe Ziekenhuis
Ede Ziekenhuis Gelderse Vallei
Eindhoven Catharina Ziekenhuis

Enschede Medisch Spectrum Twente
Geldrop St. Anna Ziekenhuis
Gorinchem Beatrix Ziekenhuis
Gouda Groene Hart Ziekenhuis
Groningen Martini Ziekenhuis
Groningen Universitair Medisch Centrum Groningen
Hardenberg Röpcke-Zweers Ziekenhuis
Harderwijk Ziekenhuis St Jansdal
Heereveen Ziekenhuis De Tjongerschans
Heerlen Atrium Medisch Centrum Parkstad
Hengelo Ziekenhuisgroep Twente
Hilversum Tergooiziekenhuizen
Hoorn Westfries Gasthuis
Leiden Diaconessenhuis Leiden
Leiderdorp Rijnland Ziekenhuis
Maastricht Academisch Ziekenhuis Maastricht
Meppel Diaconessenhuis Meppel
Nijmegen Universitair Medisch Centrum St Radboud
Purmerend Waterlandziekenhuis
Roermond Laurentius Ziekenhuis
Roosendaal Franciscus Ziekenhuis

Rotterdam Erasmus MC
Rotterdam Havenziekenhuis
Rotterdam Maasstadziekenhuis
Rotterdam Sint Franciscus Gasthuis
Schiedam Vlietland Ziekenhuis
Sneek Antonius Ziekenhuis Sneek
Stadskanaal Refaja Ziekenhuis
Terneuzen Zorgzaam Zeeuws-Vlaanderen
Tilburg TweeSteden ziekenhuis
Utrecht Diaconessenhuis Utrecht
Utrecht Universitair Medisch Centrum Utrecht
Veldhoven Maxima Medisch Centrum
Venlo VieCuri Medisch Centrum
Vlissingen Admiraal De Ruyter Ziekenhuis
Weert St. Jans Gasthuis
Winschoten Ommelander Ziekenhuis Groep
Winterswijk Streekziekenhuis Koningin Beatrix
Woerden Zuwe Hofpoort Ziekenhuis
Zoetermeer 't Lange Land Ziekenhuis
Zutphen Gelre Ziekenhuizen
Zwolle Isala Klinieken

ACHTERBLIJVERS

Amsterdam DC Laïresse
Dokkum Ziekenhuis De Sionsberg
Hoogeveen Bethesda Ziekenhuis

Lelystad MC|Groep
Rotterdam Ikazia Ziekenhuis
Spijkenisse Ruwaard van Putten Ziekenhuis

Tiel Ziekenhuis Rivierenland Tiel
Zaandam Zaans Medisch Centrum

TEST STRESSINCONTINENTIE

De criteria waarop de ziekenhuizen zijn beoordeeld:

- Aanwezigheid centrum voor bekkenbodempromotie, waar zorgverleners van verschillende disciplines samenwerken.
- Meer dan 500 vrouwen voor stressincontinentie behandeld. Een groter aantal behandelde vrouwen duidt op meer ervaring bij de behandelaars.

- Meer dan 25 vrouwen geopereerd aan stressincontinentie. De operatie-ervaring van de arts is van invloed op het resultaat.
- Verpleegkundig spreekuur met een speciaal voor incontinentie opgeleide verpleegkundige, die beschikt over specifieke kennis over stressincontinentie en de daarbij komende psychosociale problemen.

De 'achterblijvers' in de test voldeden aan geen of één van de criteria, de middenmoters aan 3 of 4 van de criteria. De 'koplopers' voldeden aan alle 4 de criteria en scoorden bovendien bovengemiddeld op onderstaande criteria die iets zeggen over de kwaliteit van de zorg:

- Percentage vrouwen dat vóór een operatie gedurende minimaal 2 dagen een mictie-

dagboek (plasdagboek) heeft bijgehouden.

- Percentage vrouwen dat voorafgaand aan de operatie bekkenfysiotherapie heeft ondergaan.
- Percentage vrouwen dat vóór en ná de operatie een vragenlijst over haar klachten heeft ingevuld.
- Percentage vrouwen bij wie de klachten 6 weken na de operatie niet zijn verholpen.

De gegevens zijn uit 2010. Ziekenhuis de Sionsberg in Dokkum stuurt patiënten voor bekkentherapie door naar Medisch Centrum Leeuwarden.