



# Continentieverpleegkundige

Continentieverpleegkundigen zijn gespecialiseerd in de verpleegkundige zorg aan mensen met problemen met plassen of ontlasting. Zij begeleiden bij (onvrijwillig) urineverlies, verzakkingsklachten en (onvrijwillig) ontlastingsverlies en geven leefstijladviezen. Zij werken nauw samen met meerdere specialisten.

Deze folder geeft u informatie over de continetieverpleegkundigen binnen Gelre ziekenhuizen, wat u van hen kunt verwachten en hoe u een afspraak kunt maken.

## Incontinentie

Incontinentie is ongewenst verlies van urine en/of ontlasting. Het is een veel voorkomend probleem. Geschat wordt dat ongeveer 1 op de 16 Nederlanders last heeft van incontinentie.

Incontinentie kan een grote invloed hebben op uw leven. Sommige mensen schamen zich ervoor of ontkennen het probleem en gebruiken lapmiddelen, zoals maandverband. Anderen verwaarlozen hun sociale leven. Ze gaan bijvoorbeeld niet meer op visite of naar het theater.

Vaak zijn er naast het gebruik van opvangmaterialen echter goede oplossingen mogelijk zoals blaastraining of bekkenfysiotherapie. Dit is afhankelijk van de oorzaak van de incontinentie. De continetieverpleegkundige onderzoekt in samenspraak met de specialist de oorzaak van uw incontinentie. Daarnaast biedt zij u advies en begeleiding bij de behandeling. Bijvoorbeeld bij blaastraining, het uitproberen van verschillende opvangmaterialen en het aanpakken van huidproblemen. Voor bekkenfysiotherapie verwijst zij u door naar de bekkenfysiotherapeut.

## Obstipatie

Obstipatie is een ander woord voor verstopping. Verstopping ontstaat doordat ontlasting te lang in de dikke darm blijft zitten. In de dikke darm wordt vocht onttrokken aan de ontlasting. Hoe langer de ontlasting in de dikke darm zit, hoe harder en droger de ontlasting wordt.

Verstopping kan onder andere veroorzaakt worden door te weinig vezels of vocht in de voeding, te weinig beweging, darmaandoeningen of gebruik van bepaalde geneesmiddelen.



De continentieverpleegkundige biedt advies en begeleiding. De continentieverpleegkundige kan u ook begeleiding bieden met darmspoelen in overleg met uw specialist.

## Anders

Buiten incontinentie of obstipatie biedt de continentieverpleegkundige ook hulp bij het aanleren van zelfcatheterisatie en/of zelfdilatatatie als blijkt dat de blaas niet leeg wordt na het uitplassen of wanneer er vernauwingen zijn in de plasbuis.

## Afspraak maken en vragen

Binnen Gelre ziekenhuizen werken in totaal vier continentieverpleegkundigen bij de polikliniek Urologie. Zij houden spreekuur volgens afspraak.

- Gelre ziekenhuizen Apeldoorn: Karin Kremer, Inge Pohlmann.
- Gelre ziekenhuizen Zutphen: Miranda Nijenhuis, Myra Niessink.

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Dan kunt u telefonisch contact met hen opnemen. U kunt ook een afspraak maken met een continentieverpleegkundige

## Bereikbaarheid

<b>Polikliniek Urologie</b>	<b>Polikliniek Urologie</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelre Apeldoorn</li><li>• maandag t/m vrijdag 08.30-12.30 en 13.30-16.00</li><li>• tel: 055 - 581 18 14</li><li>• Bij spoed buiten kantooruren via 055 – 581 10 10</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelre Zutphen</li><li>• maandag t/m vrijdag 08.30-12.30 en 13.30-16.00</li><li>• tel: 0575 – 592 816</li><li>• Bij spoed buiten kantooruren via 055 – 581 10 10</li></ul>

## Informatie

Voor meer informatie over ongewenst urine- en/of ontlastingsverlies en behandelingsmethoden kunt u terecht op diverse informatieve websites en bij de patiëntenvereniging:

### Stichting Bekkenbodem 4 all

Postbus 91

4000 AB Tiel

info@bekkenbodem4all

Telefonisch spreekuur patiënteninformatie: 06 15661860