



# Algemene gezondheidstips/ goede blaasgewoonten

## **Let op wat u eet en drinkt**

Drink voldoende vocht: minimaal anderhalve liter per dag. Te weinig drinken kan het probleem zelfs verergeren of leiden tot ernstige aandoeningen. Vermijd dranken die overmatige urineproductie kunnen veroorzaken, zoals cafeïne, alcohol en dranken die de blaas kunnen irriteren, zoals sap van citrusvruchten en producten op basis van tomaat.

Een normale plasfrequentie is overdag 5 tot 7 keer en in de nacht 0 tot 1 keer. Ga niet naar het toilet 'voor het geval dat'.

Ook constipatie kan urineverlies veroorzaken. Aanhoudende spanning op uw darmen kan een schadelijk effect hebben op uw bekkenbodemspieren. Eet vezelrijk voedsel voor een regelmatige stoelgang.

## **Let op uw gewicht**

Zelfs een paar kilo maakt al veel uit. Een gewichtsafname van vijf tot tien procent kan urineverlies al helpen verminderen, omdat hierdoor de druk op de bekkenbodemspieren afneemt.

## **Blijf actief**

Zoals bij veel aandoeningen onderstrepen artsen ook bij het omgaan met incontinentie dat een positieve instelling belangrijk is. U zit beter in uw vel als u zorgt dat u fit en actief blijft en betrokken bent bij uw omgeving.

## **Hoesten en niezen**

Ook chronische verkoudheid of hooikoorts kunnen van negatieve invloed zijn op uw bekkenbodemspieren. Leer uw bekkenbodemspieren aan te spannen voordat u hoest, niest of zware dingen optilt.

## **Kies het juiste absorberende product**

Uw arts, verpleegkundige of apotheker kan u helpen bij het maken van een keuze uit een groot aantal absorberende producten om incontinentie onder controle te krijgen. Deze keuze moet gebaseerd zijn op het absorberend vermogen en de benodigde producteigenschappen.