



Praktijk:

gebruik van incomateriaal

ERVARINGEN ALS PATIËNT DIE ZICHZELF ZELFSTANDIG KAN BEHELPEN.

Ervaringen met inlegverbanden:

- ▶ De meeste leveranciers leveren probeer pakketten. Tracht zo nauwkeurig mogelijk te antwoorden op de vragenlijst van hun website, zodat je het best passende materiaal kan uitproberen.
- ▶ Het model hangt ook af van eigen voorkeur. Persoonlijk kies ik voor driehoekige verbanden.
- ▶ Problemen met verbanden:
 - ✓ Het verlies is niet altijd constant: bv na een pintje, bij een wandeling,... Neem een groter verband uit voorzorg.
 - ✓ Als het warm is en je zweet, is het moeilijk te voelen of het verband verzadigd is of niet. Ik heb geen oplossing hiervoor, behalve regelmatig diskreet te voelen.....???
 - ✓ Het sociaal leven is bij zwaardere incontinentie niet evident met verbanden.
 - ✓ In elke broekzak, vestzak, de handtas van mijn echtgenote, auto, fietszakken, staken reserveverbanden en vuilzakjes om gebruikte verbanden droog en geurloos in op te bergen.
 - ✓ In geen enkel café of restaurant is er een vuilbak om de natte verbanden in te deponeren.
 - ✓ Thuis moeten de vuilbakjes in de badkamer, toilet... wegens de geur dagelijks geledigd worden,.
 - ✓ Vergeet niet dat alleen met een goedpassende onderbroek dan alleen het verband lekvrij kan zijn. Losse boxershort is dus niet aangewezen. Dit is zeker noodzakelijk wanneer je in bed ligt. Zonder goed aansluitende onderbroek heb je lekken.
 - ✓ wasbaar incontinentie ondergoed is alleen geschikt voor druppelverlies en neemt maximaal 100ml op. Het brengt ons terug naar de tijd van de wasbare kindeluien. In ieder geval heb je per dag ten minste 1 broekje nodig, hetgeen vlg een investering is van +/-2-300€ als je elke week wast. Het broekje kan je maximaal 50 keer wassen.

Ervaringen met inlegverbanden (vervolg)

Oefenen van de bekkenbodemspieren moet je van bij de aanvang doen. Ik heb dat gedaan zowel overdag als ik s nachts wakker werd.

Uit de voordracht van prof. Dr F. VAN DER AA blijkt dat dit niet voor alle patiënten lukt (zie slide van het snijden van de sfincter.)

Als je na 3-4 jaar nog altijd incontinent bent en de verbanden na een half uurtje overlopen bij het slenteren, bij het winkelen, bij het op of afstappen van je fiets, als je moe bent, enz, waardoor je verschillende super inlegverbanden per dag nodig hebt, dan is het tijd om over te stappen naar andere middelen.

Vorige webinar is daar zeer gedetailleerd op ingegaan, prof. Dr F. VAN DER AA heeft zeer duidelijk uitgelegd wat de chirurgische mogelijkheden zijn.

Ik heb na veel opzoekwerk en na veel te hebben gesproken met lotgenoten, beslist om condoomkatheters te gebruiken in de plaats van implantaten en penisklemmen. Sindsdien ben ik terug sociaal actief. Nu kan ik terug naar mijn verenigingen zonder dat ik angst moet hebben van een natte broek.

Condoomkatheters

- Vraag aan de leverancier een kennismakingspakket met een meetlintje om de diameter van de penis te bepalen.
- Meet op verschillende tijdstippen van de dag de diameter van de penis in volledige rust.
- Vraag enkele stalen van de condoomkatheters voor de maat die je gemeten hebt.
- Het condoom moet juist passen, te klein is onaangenaam en niet uit te houden, te groot geeft lekken.
- Het condoom wordt maar 1 dag gedragen en moet dan worden verwijderd.
- De plaszakken kan je 5 dagen gebruiken. Ik spoel deze zakken elke avond uit met gewoon kraantjeswater en hang ze op om uit te druppen. Op deze manier rieken ze na 5 dagen niet.
- Aanbevolen is om speciale preparaten aan te brengen om de penishuid te beschermen. Geen zalven gebruiken want dan kleeft de condoom niet. De penis moet droog en vetvrij zijn. Droog?? Bij incontinentie is dat een praktisch probleem.

Condoomkatheters vervolg

- De condooms die het eenvoudigst aan te brengen zijn, zijn deze met kleefstof vooraan wanneer ze nog volledig opgerold zijn. De penis kleeft direct aan de condoom zodat deze in de juiste positie kan worden gehouden zodat er geen probleem is met het afrollen.
- Voor een korte penis of teruggetrokken penis kan je best de versie nemen met een korte schachtlengte en kleefstof over de hele lengte. Jammer genoeg komt dit vaak voor.
- Eens de juiste maat gevonden is dit een goede oplossing met meer levenskwaliteit.
- Wanneer je de katheters voor het eerst gebruikt, kan het voorkomen dat het inwendige van de penis naar binnen schuift en de condoom alleen de huid omvat. Dit is een onaangename toestand die opgelost kan worden door de huid terug te duwen. In eerste instantie zou de te kleine diameter de oorzaak kunnen zijn. Dit verschijnsel is opgelost door een maat groter te bestellen.
- Voor condoomkatheters, voor penisklemmen, inlegverbanden en andere hulpmiddelen geldt dat de hygiëne zeer belangrijk is. Bij een gebrekkige hygiëne zijn blaasontstekingen mogelijk. Let zeker op een perfecte handhygiëne bij tourista (diarree) en lange autoritten. Neem daarom een bactericide als voorzorg mee op reis (instructie en voorschrift bij huisarts!). Drink veel water!
- Wanneer je moet plassen moet je het condoom niet verwijderen, je kan het ontkoppelen van de urinezak. Let op de hygiëne. Was voordien degelijk je handen en vermijd het contact van de koppeling met toiletputten, urinoirs, vuile handen...
- 's Nachts gebruik ik geen condoom omdat ik met het kleinste inlegverband toekom en het soms niet nodig blijkt. Hierdoor kan de huid gedurende een 8h "verluchten" en recupereren van de kleeftoestanden. Overdag heb ik een verlies van 1-1,5l en meer. Ik vermoed dat de bekkenbodemspier oefeningen hebben geholpen voor zover ik 's nachts geen grote bewegingen maak met de benen,

Alternatieven

Penisklem. Is niet de meest aangename gewaarwording. Wanneer er plasdruk op de klem staat geeft dit een onaangenaam stekend gevoel en bij het lossen van de klem is de kans op ongecontroleerd lozen groot. Zweet, plas,.. laten de klemmen schuiven en zijn dus niet bedrijfszeker. Vanwege het risico op complicaties (drukplekken, slechte doorbloeding) en het feit dat het gebruik van de klem pijnlijk is, is deze methode een zeer voorlopige oplossing. De penisklem dient om de 3 à 4 uur te worden verwijderd voor de doorbloeding.

Voor nachtelijk gebruik is de klem niet geschikt.

Door de omvang van de klem geeft het problemen en pijn bij het zitten.

Na paar keer proberen met slechte ervaringen, had ik er geen vertrouwen in.

Misschien is dit een interessant instrument in een kliniek als de patiënt een onderzoek moet ondergaan om te voorkomen dat de onderzoektafel, de bestralingsapparatuur, het beeldvormingsmateriaal, enz.. beplast wordt.

Blijf zoeken en je zal uiteindelijk een oplossing vinden die u het best past!

