

OPINIE

Reclame inlegkruisjes is misleidend

Vrouwen weten vaak niet dat er iets aan urineverlies te doen is. De reclame maakt hen ook niet wijzer, zo betogen drie Groninger huisarts-onderzoekers.

ANNE LOOHUIS, NIENKE WESSELS
EN MARCO BLANKER

Reclames voor inlegkruisjes benadrukken dat urineverlies iets blijvends is, iets om je voor te schamen bovendien. Daarmee zorgen ze ervoor dat vrouwen niet praten over dit probleem. Dat is

jammer, want er is wel degelijk iets te doen tegen urineverlies.

Een kwart tot de helft van alle Nederlandse vrouwen heeft in meer of mindere mate last van urineverlies. Van al deze vrouwen bezoekt maar een derde een hulpverlener. Omdat ze zich schamen, maar ook omdat ze niet op de hoogte zijn van de mogelijkheden van een behandeling. Ze zien inlegkruisjes als enige oplossing.

De producenten van inlegkruisjes benadrukken dit graag in hun reclames. Iedereen kent ze wel, de reclames over vrouwen die middenin het leven staan en actief zijn, maar als ze lachen of springen dan – oeps – verliezen ze wat urine. Het gevolg is schaamte, angst voor geurtjes en het vermijden van activiteiten waar dit weer kan gebeuren. In de reclame is de oplossing gelukkig nabij: inlegkruisjes gaan de nare geurtjes tegen en vangen het vocht op.

Zo springt, lacht en danst de vrouw weer onbezorgd, zonder dat



iemand er iets van merkt.

Wat ze er in de reclame niet bij vertellen, is dat het urineverlies alleen maar erger wordt als je er niets aan doet. De oorzaak van urineverlies is namelijk vaak verslapping van de bekkenbodemspieren, vaak het gevolg van een bevalling of de overgang. De spieren zijn dan niet sterk en snel genoeg meer om de plasbuis dicht te drukken. En zoals bij alle spieren geldt ook voor de bekkenbodemspieren dat ze niet vanzelf sterker worden.

Wat in de reclame ook niet wordt verteld, is dat er iets aan urineverlies

te doen is. Oefeningen die de bekkenbodemspieren sterker maken, kunnen de problemen met urineverlies aanzienlijk verminderen en zelfs helemaal verhelpen. Ook kunnen overgewicht, plas- en drinkgedrag en bepaalde medicijnen urineverlies erger maken en kunnen aanpassingen hierin bijdragen aan vermindering van de klachten.

Veel vrouwen zien inlegkruisjes als enige oplossing voor urineverlies en leven naar de boodschap in de reclames: urineverlies hoort erbij, daar praat je niet over maar leer je mee leven. Urineverlies is niets om je voor te schamen. Door hulp te zoeken voor urineverlies, kun je springend, lachend en dansend door het leven zonder inlegkruisjes.

Anne Loohuis, Nienke Wessels en Marco Blanker zijn huisarts-onderzoekers in het UMCG en doen onderzoek naar omgaan met en behandeling van ongewild urineverlies.
www.URinControl.nl