

# Hulp bij urine-incontinentie: app en site

**Wist u dat een kwart van alle volwassen vrouwen in ons land last heeft van urine-incontinentie? Dat zijn er nogal wat. Maar het is een fabeltje dat incontinentie er nu eenmaal bijhoort. Aanmodderen met verbandjes en dergelijke helpt niet, de website 'Baas over je blaas' of de app 'URinControl' mogelijk wel. Bent u vrouw en hebt u last van incontinentie, dan kunt u misschien meedoen aan wetenschappelijk onderzoek waarin dat wordt uitgezocht. Hoe mooi wil je het hebben? U misschien van ongewenste plasjes af én ook nog eens de wetenschap een stapje vooruit geholpen. Het kost niks, behalve wat tijd en moeite, en misschien kunt u straks iets leuks doen met geld dat u bespaart omdat u geen of minder opvangmateriaal hoeft te kopen.**



Op alle fronten maakt de geneeskunde tegenwoordig gebruik van internet en apps. Daar is een mooie naam voor: E-Health. Die ontwikkeling gaat steeds verder, ook als het gaat om (in)continentie. Maar werkt het eigenlijk en hoe pak je dat aan in Nederland? Wetenschappers aan de Universiteit van Groningen en aan de Radboud Universiteit Nijmegen zijn dat aan het onderzoeken. In Groningen onderzoeken zij of inzet van de app 'URinControl' ja dan nee betere resultaten biedt dan de behandeling zoals nu nog gebruikelijk. In Nijmegen wordt onderzocht of een in Zweden succesvolle website ook in Nederland goede resultaten oplevert en welke aanpassingen eventueel nodig zijn. Voor beide onderzoeken geldt: hoe meer vrouwen meedoen, hoe beter de conclusies. Dus mocht u mee willen doen, aarzel niet. U bewijst de onderzoekers een grote dienst.

Onderzoekster Dr. Doreth Teunissen, tevens huisarts in Deventer, kwam de Zweedse website op het spoor via contacten met de Umea Universiteit. "De site is voor vrouwen met incontinentie bij hoesten, lachen, tillen, etc. Stressincontinentie noemen we dat. Vaak kunnen oefeningen van de bekkenbodemspieren, zeg maar de spieren onderin je buik, dat verhelpen. De site voert die oefeningen stap voor stap wat op en helpt vrouwen de



oefeningen te blijven doen. In Zweden bleek de site goed te werken. Onder meer omdat vrouwen meededen die niet naar een dokter zouden zijn gegaan. Maar Nederland is veel kleiner en de gezondheidszorg is anders georganiseerd. Daarom willen wij nagaan of en hoe de site ook in Nederland effectief is." Meer informatie staat op <https://app.zorgdraad.nl/baasoverjeblaas>. Daar staat een test waarmee u kunt zien of u in aanmerking komt voor deelname aan het wetenschappelijk onderzoek. De oefeningen zijn ook te volgen als u niet meedoet aan het onderzoek.

Het onderzoek in Groningen wordt geleid door Dr. Marco Blanker, tevens huisarts in Zwolle. "We zien een hype in de ontwikkeling van E-Health. Het is goed eens even pas op de plaats te maken en te onderzoeken of het ook écht werkt. Dus

gaan wij kijken of er verschil is tussen de gangbare aanpak van urine-incontinentie en de aanpak via een app. Zowel vrouwen met stressincontinentie als vrouwen met urge-incontinentie, zeg maar: vrouwen die hun plas niet goed kunnen ophouden, kunnen deelnemen aan het onderzoek. Wel even dit: we werken met een app, dus vrouwen die willen meedoen, moeten een smartphone hebben. De deelnemers worden bij loting ingedeeld in hetzij een groep met de gangbare aanpak, hetzij een groep met de app. We vergelijken de resultaten tussen deze twee groepen. Zo kunnen we achterhalen welke aanpak het beste effect heeft." Voor meer informatie – onder meer met een filmpje – en aanmelden zie:

<https://urincontrol.nl/het-onderzoek>

Het onderzoek aan de Radboud Universiteit Nijmegen is mede mogelijk gemaakt door de Continentiestichting Nederland. Op [www.continentiestichting.nl](http://www.continentiestichting.nl) staat uitvoerige informatie over urine-incontinentie bij vrouwen, mannen, kinderen, na een operatie en over gangbare behandel mogelijkheden van urine-incontinentie.