

A middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a grey t-shirt, is looking upwards with an open mouth, as if surprised or concerned. In the air above him, a blue and white package of TENA MEN pads is floating. The background shows a blurred indoor setting with shelves and books.

EEN WOORDJE UITLEG BIJ PROSTAATKLACHTEN & URINEVERLIJES

Tips | oorzaken | productinformatie

Voir au verso pour
l'information en Français »



MEN
KEEP CONTROL

U bent niet alleen...

Urineverlies komt bij mannen minder vaak voor dan bij vrouwen van dezelfde leeftijd. Toch krijgt één op de vier mannen er mee te maken. Naarmate men ouder wordt komt dit steeds vaker voor. Gelukkig is het urineverlies vaak te verhelpen of in ieder geval te verminderen. Gebruik zolang er sprake van urineverlies is de speciaal voor mannen ontwikkelde producten.

**Luc De Laere,
Verpleegkundig Specialist
Urologie AZ Sint-Jan
Brugge - Oostende AV**



De prostaat zorgt vaak voor urineverlies

Luc De Laere, gespecialiseerd in urineverlies bij mannen: “Een goedaardige prostaatvergroting kan aanleiding geven tot nadruppelen. Ook dringend en frequent moeten urineren en aandrangincontinentie kunnen een gevolg

zijn van een prostaatvergroting of van een prostaatontsteking. En soms is er urineverlies tijdens de slaap omdat de blaas te vol is en overloopt. Na een prostaatoperatie kan een man last hebben van urineverlies tijdens inspanningen zoals hoesten, niezen of lasten tillen. Met de juiste bekkenbodemspier-oefeningen kan dit urineverlies vaak verminderd of geheel verholpen worden.”

Neem altijd contact op met een arts

“Ook kunnen meerdere vormen van urineverlies tegelijk voorkomen. Belangrijk dus om altijd contact met uw arts op te nemen. Rekening houdend met uw medische voorgeschiedenis stelt de uroloog een behandelplan op. De urine kan in afwachting van de definitieve oplossing met de juiste incontinentieproducten die speciaal voor mannen ontwikkeld zijn, opgevangen worden!”

Kijk op www.TENA.be/nl/tenamen
voor meer informatie.



Verschillende vormen van urineverlies

- **Aandrangincontinentie**

Staat ook wel bekend als het hebben van een overactieve blaas. U kunt plotseling drang krijgen om te plassen, maar u kunt de urine niet ophouden tot u het toilet bereikt. Het kan het gevolg zijn van een vergrote prostaat.

- **Inspanningsincontinentie**

Bij urineverlies tijdens hoesten, niezen of lachen, spreken we van inspanningsincontinentie. Het komt vaak voor na een prostaatoperatie.

- **Overloopincontinentie**

Dit wordt meestal veroorzaakt door iets wat de urinestroom tegenhoudt. Bijvoorbeeld bij een prostaatvergroting of verzwakte bekkenbodemspieren. Het zorgt ervoor dat de blaas overstroomt en gaat lekken.

Één van de uitingen van overloopincontinentie is nadruppelen, het verlies van enkele druppels urine na het plassen.

Wat zijn de oorzaken?



Prostaatklachten

Te zwakke bekkenbodemspieren na prostaatchirurgie kunnen aanleiding geven tot inspanningsincontinentie. Veranderingen in de grootte van de prostaat kunnen ervoor zorgen dat de urine-afvoer bemoeilijkt wordt met nadruppelen tot gevolg.

Naast prostaatklachten zijn er ook andere oorzaken voor urineverlies:

Medicatie

Prostaatmedicatie, hartmedicatie, vochtafdrijvers en nog enkele andere soorten medicatie kunnen zorgen voor een verhoogde kans op urineverlies.



Urineweginfecties

De aandrang om te plassen, vaak plassen overdag en 's nachts, plassen in kleine hoeveelheden en bij aandrang niet op tijd het toilet bereiken, kunnen alle door urineweginfecties worden veroorzaakt. Vaak ervaart men ook pijn tijdens het plassen.



Overgewicht

Het hebben van overgewicht zorgt voor een grotere druk op de buikspieren en de bekkenbodemspieren, waardoor urineverlies kan ontstaan.

Neurologische aandoeningen

Bij bepaalde ziektes die de zenuwen aantasten zoals diabetes, MS, Parkinson of Alzheimer, kan urineverlies optreden.



Wat kunt u er zelf aan doen?



Drink voldoende: anderhalf tot twee liter water per dag, en meer bij warm weer of na lichaamsbeweging. Als u minder drinkt prikkelt u juist de blaas waardoor u vaker moet plassen.

Ontspan: probeer niet geforceerd te plassen. Ga zitten met een holle (op)gestrekte rug en neem de tijd.



Vermijd alcohol en cafeïnehoudende dranken: cafeïne, alcohol en kunstmatige zoetstoffen kunnen uw drang om naar het toilet te gaan vergroten.



Stop met roken: frequent hoesten als gevolg van het roken kunnen de symptomen verergeren.

Vind een goede balans: ga gemiddeld zo'n vier tot acht keer per dag naar het toilet.



Wat zijn de mogelijkheden?

Afhankelijk van de vorm van urineverlies waarmee u te maken heeft, kunnen de symptomen verminderd of grotendeels verholpen* worden.



Bekkenbodemoefeningen

Met oefeningen gericht op de bekkenbodemspieren en de blaas kunt u urineverlies verminderen.

Kijk op:

www.TENAinformeert.be/oefeningen

Medicijnen

Afhankelijk van de oorzaak van het urineverlies kan uw arts medicijnen voorschrijven.



Prostaatoperatie

Als de basisbehandeling niet succesvol is kan een prostaatoperatie door de uroloog overwogen worden.



Beschermende producten

TENA biedt een ruim assortiment aan discrete, absorberende en comfortabele producten die speciaal zijn ontworpen voor mannen.

Veilige absorptiezone

om vocht effectief op te vangen.



Drievoudige bescherming

tegen doorlekken, geurtjes en een vochtig gevoel. 24 uur per dag droog, veilig en discreet.

Anatomische producten TENA Men Active Fit Protective shield



- Ultradunne bescherming in zwart design.
- Ter bescherming bij nadruppelen en af en toe verlies van enkele druppeltjes urine.

Meer informatie gewenst?

Aarzel niet om uw apotheker, arts, verpleegkundige of specialist te contacteren. Ook kunt u terecht bij TENA: **0800 - 945 45** (gratis) of ga naar **www.TENA.be**

TENA Men Active Fit Level 1, 2 of 3



- Draagt comfortabel en discreet.
- Optimale bescherming dankzij superabsorberende korrels.
- Odour Control gaat de ontwikkeling van geurtjes tegen.

Incontinentiebroekjes

TENA Men Active Fit Pants



TENA Men Premium Fit Pants



- Broekjes met krachtige, dubbele absorptiekern aan de voorzijde daar waar mannen dit het meest nodig hebben.
- Voelt en oogt als normaal ondergoed, verkrijgbaar in de maten S/M en L/XL.
- Ademend, zacht en flexibel stretchmateriaal dat tijdens alledaagse activiteiten goed op zijn plaats blijft.

Zeer zorgbehoevend?

Gebruikers die zeer zorgbehoevend zijn, kunnen in aanmerking komen voor een (gedeeltelijke) tussenkomst. Informeer bij uw mutualiteit.

Heeft u nog vragen?

Voor meer informatie of een gratis staal, vraag uw apotheek, medische specialzaak, of via www.TENA.be



Het TENA Protects-Programma

Met het **TENA Protects-Programma** verlagen we in Europa **stap voor stap** onze CO₂-voetafdruk met **50% tegen 2030**. Voor een betere planeet.

TENA heeft zich altijd ingezet voor het **beschermen van mensen**, en het is onze verantwoordelijkheid om ook de **planeet te beschermen**. Een van de stappen in de reis naar het verlagen van onze CO₂-voetafdruk is het produceren van TENA producten met 100% gecertificeerde hernieuwbare elektriciteit*.

Een stap die de CO₂-voetafdruk van onze producten aanzienlijk zal verminderen. Samen maken we het verschil.

* Fabrieken in Europa die TENA absorberende producten produceren.

Pas à pas, TENA réduira son empreinte carbone de **50% d'ici 2030** en Europe grâce au **programme TENA protects**, pour un meilleur impact sur la planète.

TENA s'est toujours engagée à **protéger les personnes**, et il est de notre responsabilité de **protéger** également **la planète**. L'une des étapes du processus de réduction de notre empreinte carbone consiste à fabriquer les produits TENA avec 100 % d'électricité certifiée d'origine renouvelable*.

Cette mesure permettra de réduire considérablement l'empreinte carbone de nos produits. Ensemble, nous faisons la différence.

* Dans les usines établies en Europe qui fabriquent des produits absorbants TENA.

**Programme
TENA Protects**



Sous-vêtements absorbant

TENA Men Active Fit Pants



TENA Men Premium Fit Pants



- Slips dotés d'un double noyau d'absorption très efficace à l'avant, là où les hommes en ont le plus besoin.
- Offre la sensation et l'aspect d'un sous-vêtement normal, disponible en S/M en L/XL.
- Matériau extensible respirant, souple et doux, qui reste bien en place pendant les activités quotidiennes.

Vous avez besoin de soins réguliers ?

Les utilisateurs qui nécessitent des soins réguliers peuvent éventuellement bénéficier d'une intervention (partielle). Informez-vous auprès de votre mutuelle.

Vous avez d'autres questions ?

Pour obtenir de plus amples informations ou recevoir un échantillon gratuit, adressez-vous à votre pharmacien, à votre boutique médicale spécialisée ou rendez-vous sur le site www.TENA.be

Produits anatomiques TENA Men Active Fit Protective shield



- Protection ultra-mince avec design noir.
- Pour la protection en cas de gouttes post-mictionnelles et de perte occasionnelle de quelques gouttes d'urine.

Vous souhaitez un complément d'informations ? N'hésitez pas à contacter votre pharmacien, votre médecin, votre infirmier(-ère) ou votre spécialiste. Vous pouvez également contacter TENA : **0800 - 945 45** (gratuit) ou consultez le site www.TENA.be

TENA Men Active Fit Level 1, 2 ou 3



- Confortable et discret.
- Une protection optimale grâce aux granules super absorbantes.
- Odour Control prévient le développement d'odeurs.

Quelles sont les possibilités ?

Selon le type de fuites urinaires dont vous souffrez, les symptômes peuvent être réduits, voire complètement résolus *

Exercices du plancher pelvien

Des exercices axés sur les muscles du plancher pelvien et la vessie peuvent réduire les fuites urinaires involontaires. Visitez :

www.TENAvousinforme.be/exercices



Médicaments

En fonction de la cause des fuites urinaires, votre médecin peut vous prescrire des médicaments.



Chirurgie de la prostate

Si le traitement de base ne réussit pas, une chirurgie de la prostate peut être envisagée par l'urologue.



Protections pour les hommes

TENA offre une vaste gamme de produits absorbants, confortables et discrets spécialement conçus pour les hommes.

Zone d'absorption sécurisée

pour capter efficacement l'urine.



Triple protection contre les fuites, les odeurs et la sensation d'humidité. Vous restez au sec pendant 24 heures grâce à une protection sûre et discrète.

Comment pouvez-vous y remédier vous-même ?

Boire suffisamment : un litre et demi à deux litres d'eau par jour et plus par temps chaud ou après l'exercice. Si vous buvez moins, vous stimulez justement la vessie, ce qui fait que vous devez uriner plus souvent.



Se détendre : essayez de ne pas vous forcer à uriner. Asseyez-vous en creusant le dos et prenez votre temps.



Éviter l'alcool et les boissons caféinées : la caféine, l'alcool et les édulcorants artificiels peuvent augmenter votre besoin d'aller aux toilettes.



Arrêter de fumer : les symptômes peuvent être aggravés par la toux fréquente due au tabagisme.



Trouver un bon équilibre : allez, en moyenne, environ quatre à huit fois par jour aux toilettes.



Quelles sont les causes ?



Troubles de la prostate

Une faiblesse temporaire des muscles après une opération de la prostate ou des changements du volume de la prostate peuvent rendre l'évacuation de l'urine difficile.

Outre les troubles de la prostate, il existe d'autres causes de fuites urinaires involontaires :

Médication

Médication de la prostate, médication cardiaque, diurétiques ainsi que certains autres types de médicaments peuvent provoquer un risque accru de fuites urinaires involontaires.



Infections des voies urinaires

Besoin impérieux d'uriner, mictions fréquentes durant la journée et la nuit, uriner en petites quantités et ne pas pouvoir arriver à temps aux toilettes peuvent être causés par des infections des voies urinaires.



Surpoids

L'excès de poids génère une plus grande pression sur les muscles abdominaux et les muscles du plancher pelvien, ce qui fait qu'il est encore plus difficile d'éviter les fuites urinaires involontaires.



Troubles neurologiques

Des fuites urinaires peuvent survenir lors de certaines maladies affectant les nerfs (diabète, sclérose en plaques, Parkinson, Alzheimer, etc.).



Diverses formes de fuites urinaires

- **Impériosité** : également connu sous le nom de vessie hyperactive. Vous pouvez éprouver une envie soudaine d'uriner, mais ne parvenez pas à retenir l'urine jusqu'à ce que vous arriviez aux toilettes. Cette forme est souvent liée à une hypertrophie de la prostate.
- **Effort** : les fuites urinaires qui surviennent lorsque vous tousssez, étérnez, riez, soulevez de lourdes charges sont appelées incontinence d'effort. Elles se produisent souvent après une opération de la prostate.

- **Incontinence par débordement** : généralement causée par quelque chose qui obstrue le flux urinaire. Par exemple, en cas d'élargissement de la prostate ou d'affaiblissement des muscles du plancher pelvien. Cela provoque un débordement de la vessie et des fuites urinaires.
- Les gouttes post-mictionnelles, c'est-à-dire la perte de quelques gouttes d'urine après la miction, sont l'une des manifestations de l'incontinence par débordement.



Vous n'êtes pas seul ...

Les fuites urinaires sont moins fréquentes chez les hommes que chez les femmes du même âge. Cependant, un homme sur quatre y est confronté. L'incontinence se manifeste plus fréquemment avec l'âge. Heureusement, il est souvent possible de remédier aux fuites urinaires ou, en tout cas,

d'en réduire les effets.

En matière de fuites

urinaires, utilisez les

produits spécialement

conçus pour les hommes.



Luc De Laere,
Infirmier spécialisé en
urologie à l'AZ Sint-Jan
Brugge - Oostende AV

La prostate génère souvent des fuites urinaires
Luc De Laere, spécialisé dans les fuites urinaires chez les hommes : « L'hypertrophie bénigne de la prostate peut provoquer des gouttes post-mictionnelles. De même, le besoin urgent et fréquent d'uriner et l'incontinence par impériosité peuvent

être dus à une hypertrophie ou une inflammation de la prostate. Et parfois, des fuites urinaires surviennent pendant le sommeil, parce que la vessie est trop pleine et déborde. Après une chirurgie du cancer de la prostate, un homme peut être confronté à des fuites urinaires involontaires en cas d'efforts tels que tousser, éternuer, soulever des charges. Avec des exercices appropriés, ces fuites peuvent souvent être réduites, voire complètement éliminées. »

Contactez toujours un médecin

« En outre, d'autres types de fuites urinaires peuvent se présenter simultanément. Il est donc important de toujours prendre contact avec votre médecin. Compte tenu de vos antécédents médicaux, l'urologue établit un plan de traitement. En attendant la solution définitive, l'urine peut être recueillie avec les bons produits d'incontinence, conçus spécifiquement pour les hommes ! »

Consultez le site www.TENA.be/fr/hommes pour obtenir de plus amples informations.



« Kijk op achterzijde voor informatie in het Nederlands »

MEN
KEEP CONTROL



Conseils | causes | informations sur le produit

QUELQUES EXPLICATIONS SUR LES PROBLÈMES DE PROSTATE ET LES FUITES URINAIRES

