

MS Ladies Night

Baas over je blaas

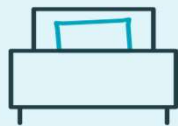


Wat zijn de meest voorkomende symptomen van MS?

Frequent voorkomende symptomen voor diagnose:



Fijne motoriek/ gevoel



Vermoeidheid



Evenwicht, stabiliteit



Cognitief

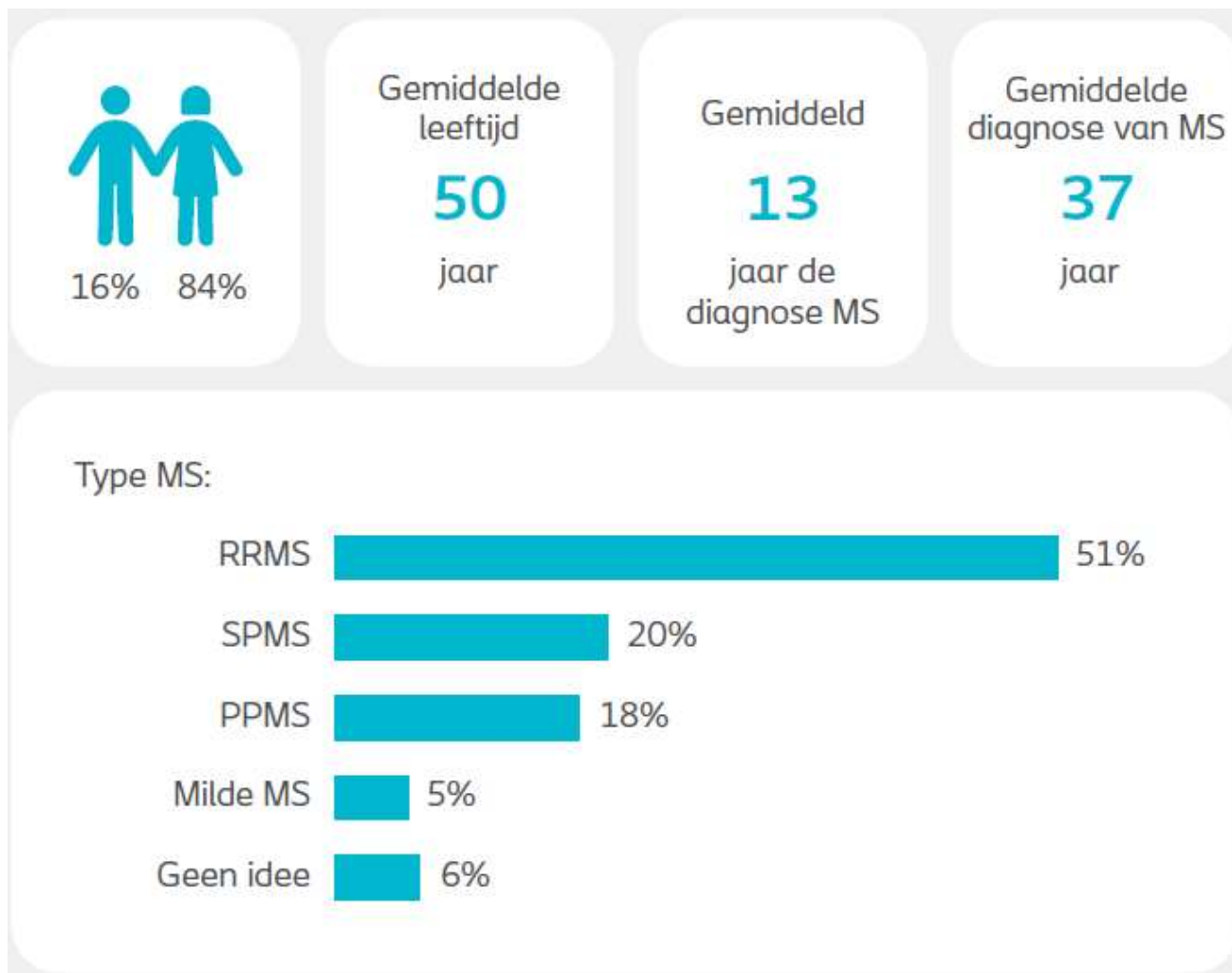
Geleidelijk aan:



Sarah
Living with MS



Vragenlijsten in samenwerking met MS Liga en MS zorgprofessionals



Resultaten onderzoek naar blaas-en darmproblemen bij personen met MS in Vlaanderen

Blaasproblemen en MS, herken je dit?

57%
moet zich wel eens haasten om op tijd bij het toilet te zijn

6 op de 10 heeft de afgelopen 7 dagen wel eens ongewild urine verloren



37%
wordt minimaal 2 keer 's nachts wakker om te gaan plassen

1 op de 4 mensen heeft tenminste één blaasontsteking gehad het afgelopen jaar



42% heeft soms het gevoel dat zijn blaas niet volledig leeg is geplast



Impact is groot

bij mensen met MS die blaasproblemen ervaren

Voor bijna **driekwart** van de mensen maken blaasproblemen het leven ingewikkeld



Bij **51%** worden activiteiten met familie/vrienden erdoor beperkt



Meer dan **5 op de 10** wordt erdoor in verlegenheid gebracht



Tevreden... of niet?

bij mensen met MS die blaasproblemen ervaren

Slechts **44%** is tevreden met de huidige oplossing voor blaasproblemen



71% van de mensen die aan zelfsondage doen, geeft aan dat dit hun leven gemakkelijker maakt



Bijna **4 op de 10** mensen geeft aan nog geen oplossing te hebben voor hun blaasproblemen



Praat erover met jouw specialist!

Meeste impact op het dagelijks leven

1. Vermoedens
2. Urineren (43%)
3. Cognitieve vermogen (focus, denken, herinneren)
4. Verstoring van evenwicht en coördinatie
- ...
8. Ontlasting (25%)

3 op de 4 mensen met MS hebben zowel blaas- als darmproblemen

Bijna **2 op de 4** wacht langer dan een jaar voordat contact wordt gezocht met zorgprofessional



Darmproblemen en MS, herken je dit?

1 op de 3 heeft tenminste 1 keer per week loose aandrang



1 op de 8 heeft minimaal een aantal keren per maand last van ongewild verlies van ontlasting

85% heeft last van darmproblemen

Op zoek naar een oplossing

bij mensen met MS die darmproblemen ervaren

Bijna **3 op de 10** met darmproblemen gebruikt medicatie hiervoor



30% Let op de voeding of past die aan en 19% past de vochtinname aan



1 op de 5 gaat vaker bewegen bij darmproblemen



2% gebruikt een darmspoel-systeem



34% heeft nog geen contact met een zorgverlener hierover gehad



Slechts **13%** heeft de gastro-entoloog gesproken over darmproblemen



Tevreden... of niet?

bij mensen met MS die darmproblemen ervaren

37% is ontevreden met hun huidig darmbeleid



Meer dan **3 op de 10** mensen geeft aan nog geen goede oplossing te hebben

Bron: Onderzoek naar blaas- en darmproblemen bij MS in Vlaanderen, nr. 664, feb./aug. 2024

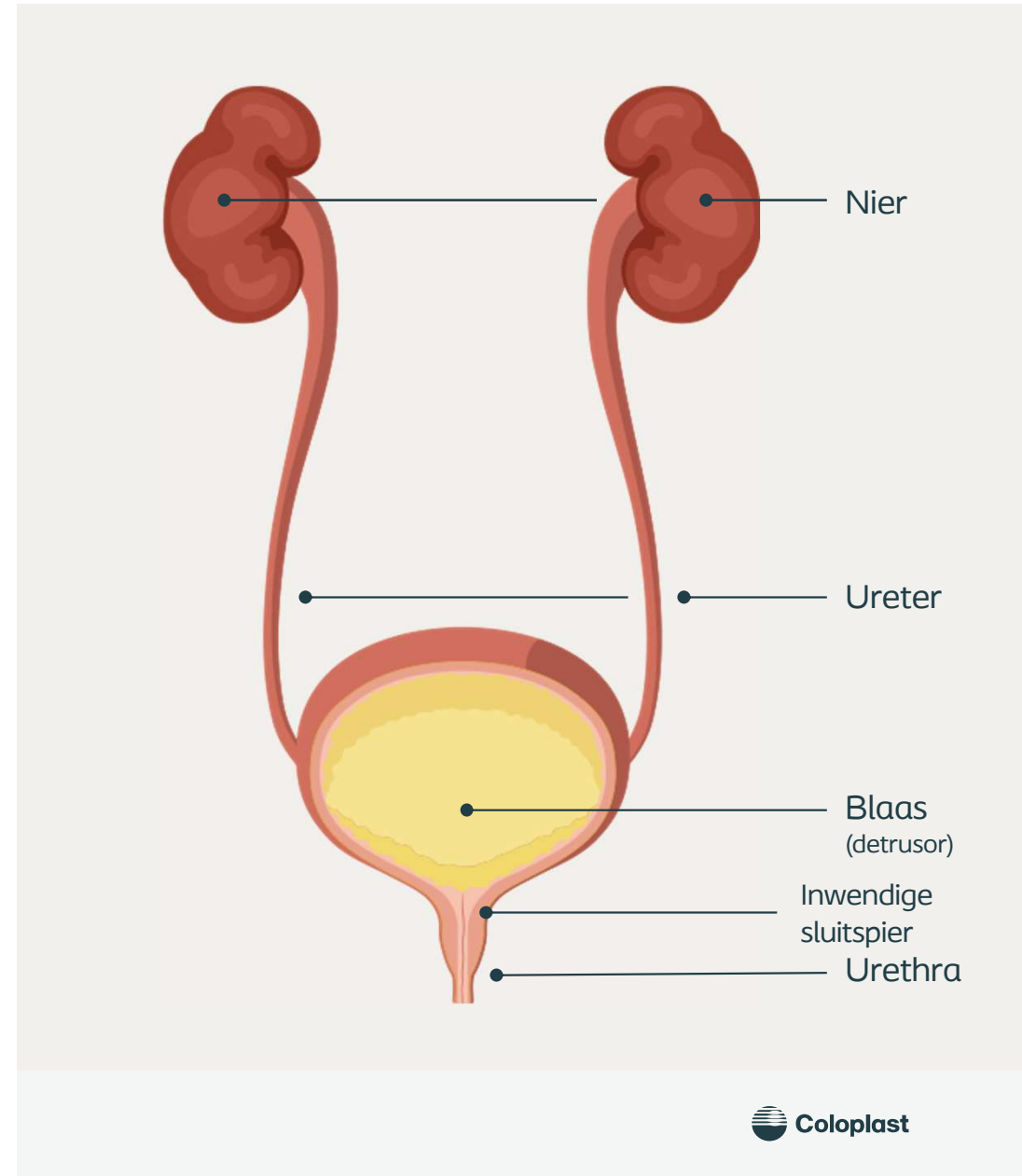
Hoe werkt een gezonde blaas?



Het urinestelsel

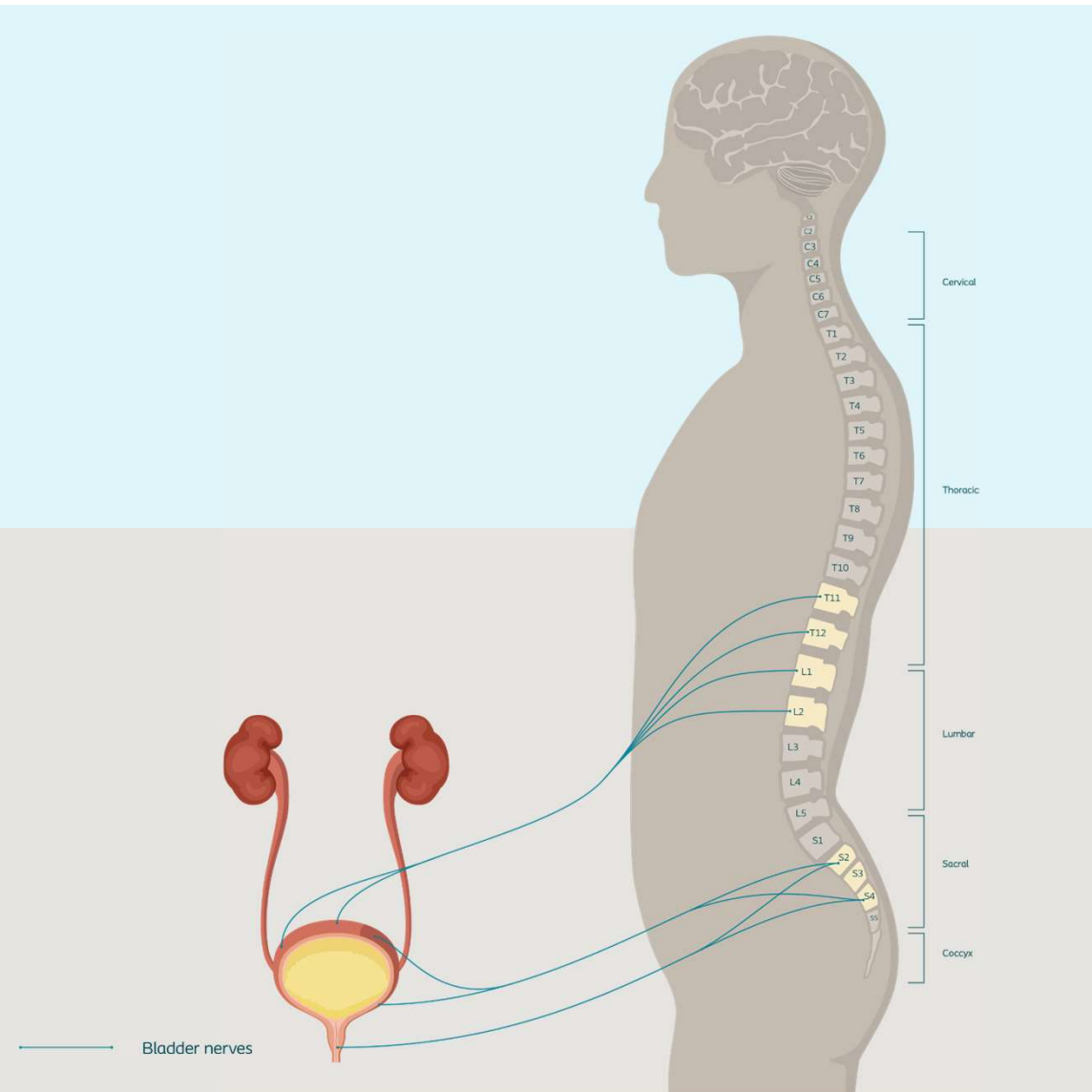
Het urinestelsel filtert afvalstoffen uit het bloed en produceert urine.

- De **organen** van het urinestelsel zijn de nieren, de ureters, de blaas, sluitspier, zenuwen en de urethra.
- De **nieren** filteren ongeveer 180 liter bloed per dag en produceren 1 tot 2 liter urine per dag.
- Elke 10-15 seconden komt een beetje **urine** van de nieren naar de blaas
- Een gezonde **blaas** kan maximum 400-500ml urine opslaan (aandrang vanaf 200ml) en moet elke 2-4 uur geledigd worden.

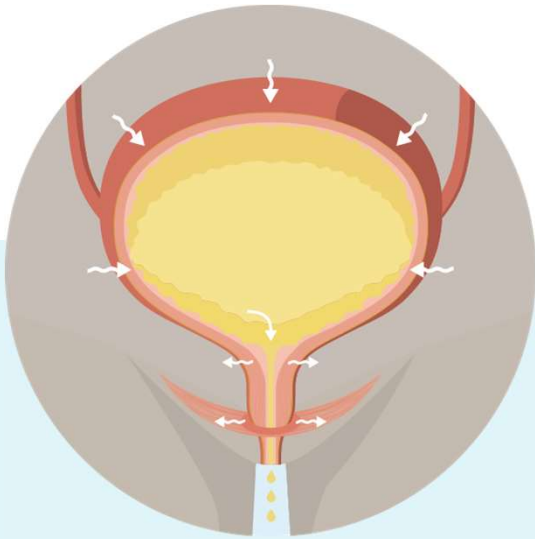


De rol van zenuwen in het opslaan en lozen van urine

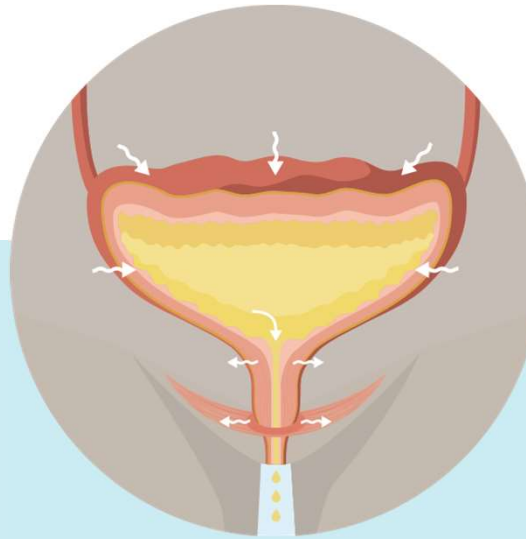
- **Blaascontrole** is een complex process dat geregeld wordt door een netwerk van zenuwen dat het opslaan en lozen van urine coördineren.
- De blaas krijgt input van zowel het autonome zenuwstelsel (sympatisch en parasympathisch) als het somatisch zenuwstelsel.



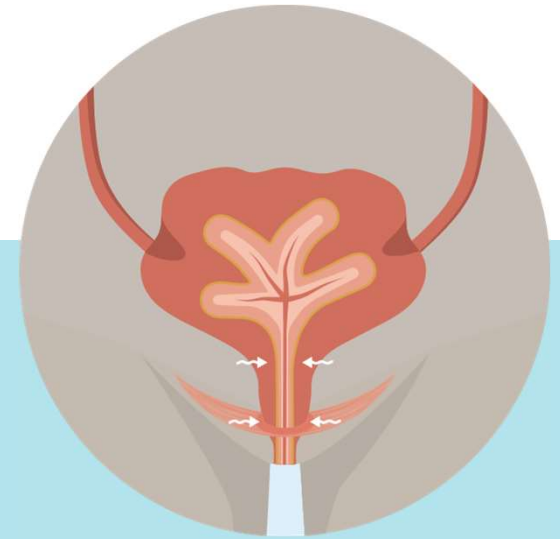
Normale lediging van de blaas



1. Een eerste gevoel van aandrang ontstaat wanneer er ongeveer 200ml urine aanwezig is
2. Receptoren in de blaas zenden een signaal via het ruggenmerg naar de hersenen
3. Wanneer het gepast is, sturen de hersenen een signaal terug naar de blaas en de sluitspiers
4. De blaas trekt samen en de sluitspiers ontspannen zich



1. Wanneer de blaas zich ledigt, trekt deze samen om urine uit te drijven



1. De blaas is leeg
2. De interne en externe sluitspier sluiten zich
3. De blaas begint zich langzaam weer te vullen

Vaak voorkomende blaasproblemen



Blaasproblemen kunnen opgesplitst worden in 2 groepen

Urinaire incontinentie

(onvrijwillig verlies van urine)



Sommige mensen
ervaren een
combinatie van
beiden

Urinaire retentie

(onmogelijkheid om de blaas te ledigen)



Types van **urinaire incontinentie**

Marianne
Living with MS



Urge-incontinentie

Urineverlies door een plotse en onbedwingbare drang om te plassen



Stress-incontinentie

Ongewild urineverlies bij inspanning zoals hoesten, niezen, lachen, ..



Reflex-incontinentie

Urineverlies zonder enige waarschuwing



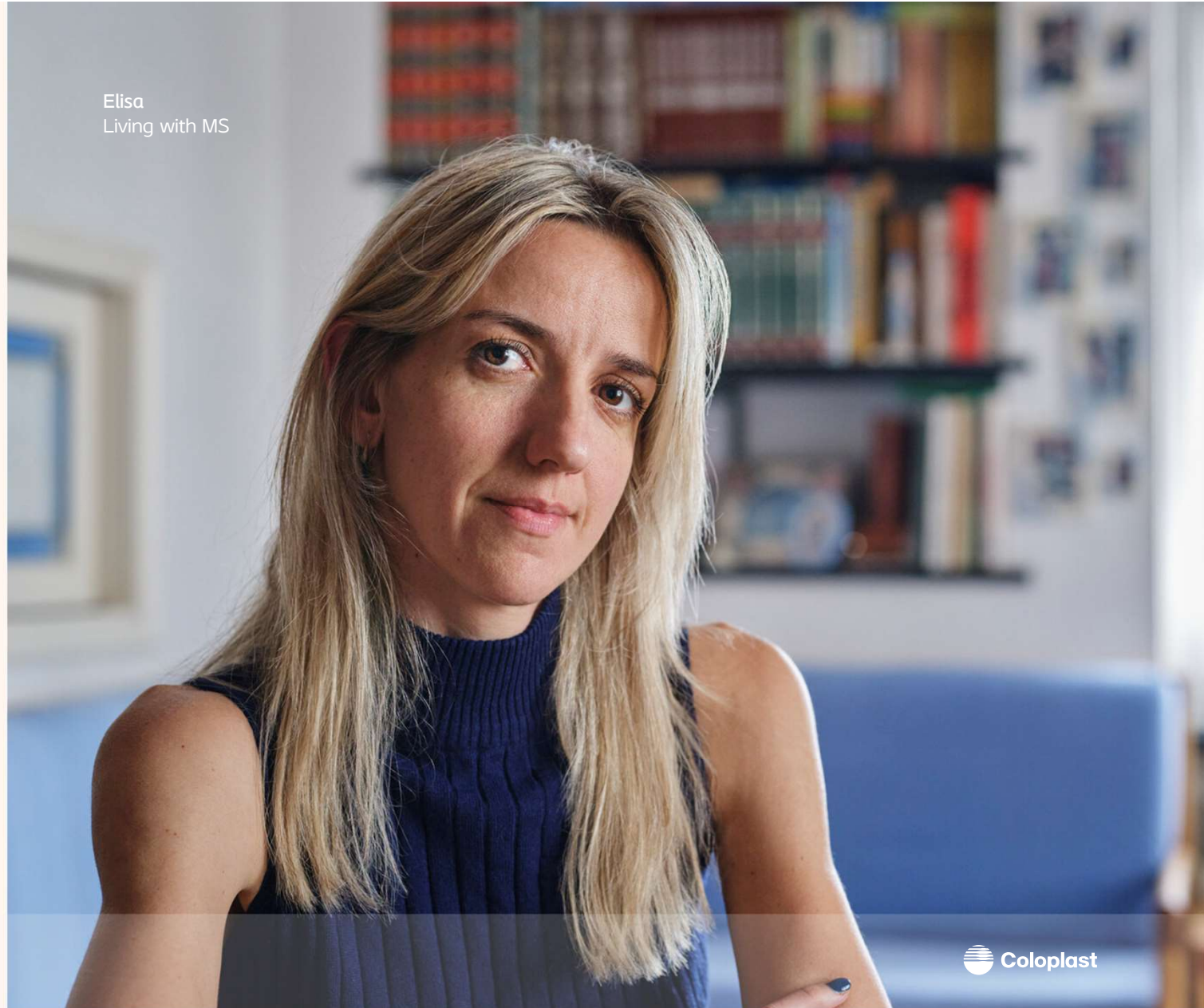
Overloopincontinentie

Verlies van druppels of geutjes urine bij een onvolledig geledigde blaas



Blaasproblemen bij MS

Elisa
Living with MS



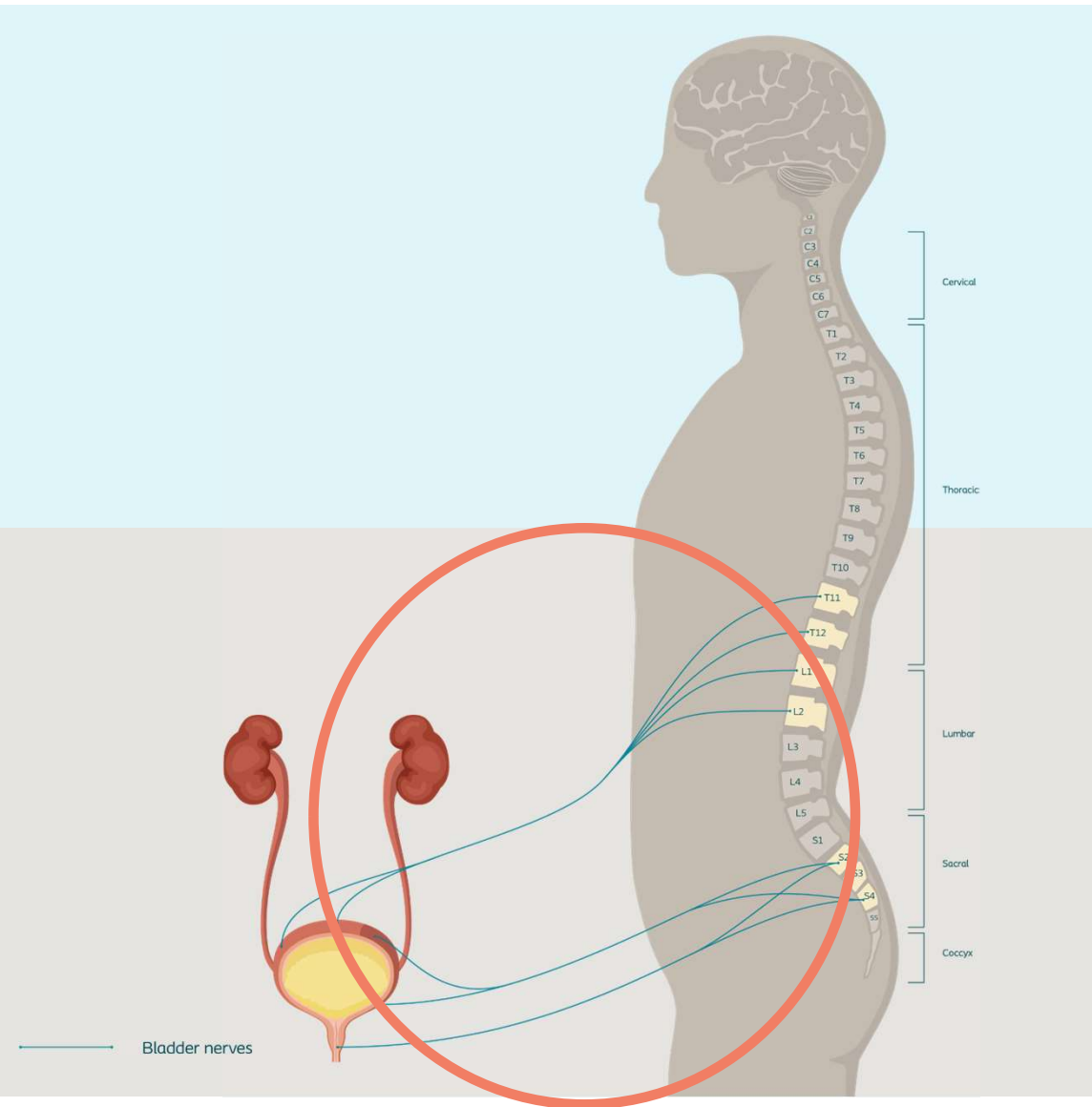
Op een bepaald moment, ontwikkelt 75-90% van de mensen met MS **urinaire problemen**

Het begin van blaasproblemen varieert van persoon tot persoon



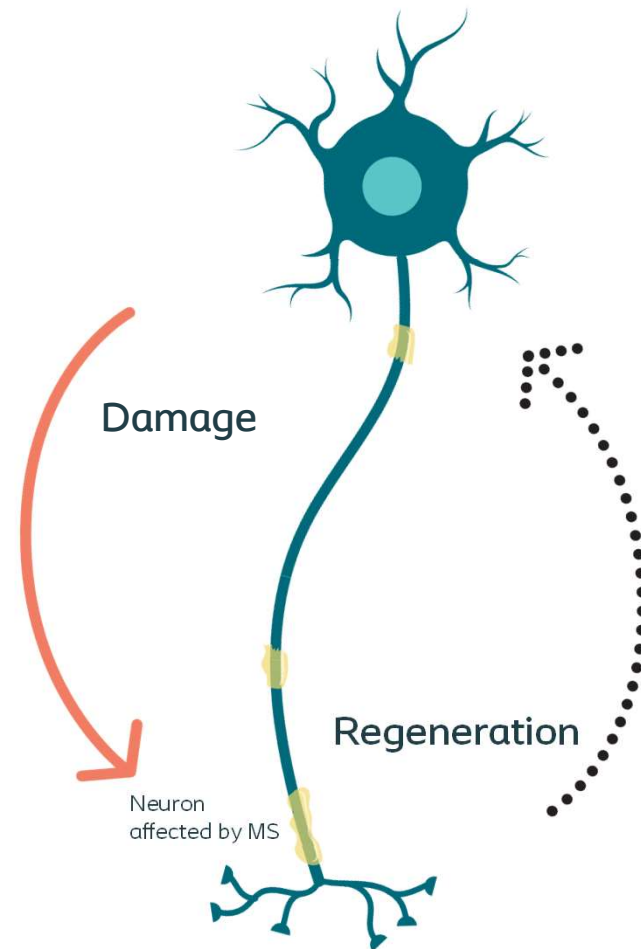
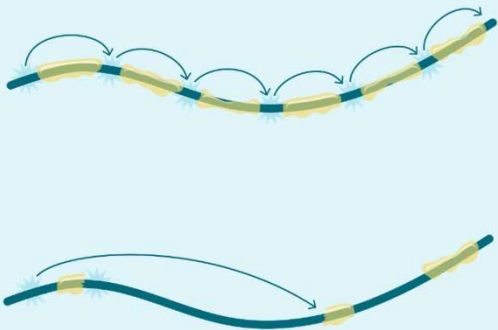
De rol van zenuwen in het opslaan en lozen van urine

- **Blaascontrole** is een complex process dat geregeld wordt door een netwerk van zenuwen dat het opslaan en lozen van urine coördineren.
- De blaas krijgt input van zowel het autonome zenuwstelsel (sympatisch en parasympathisch) als het somatisch zenuwstelsel.



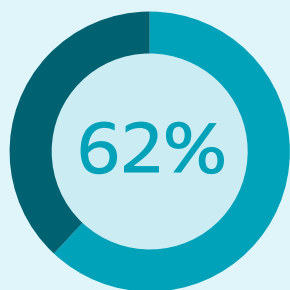
Myelineschede

Bij MS valt het immuunsysteem de myelinescheden aan die de zenuwen beschermen

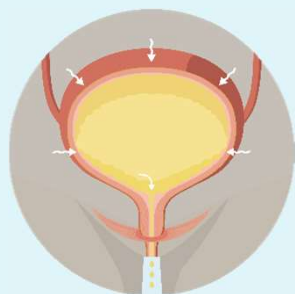


Verschillende types blaasproblemen

Sommige mensen moeten vaker of dringender plassen waar anderen moeite kunnen hebben met het ledigen van de blaas of een gevoel van onvolledige lediging ervaren.

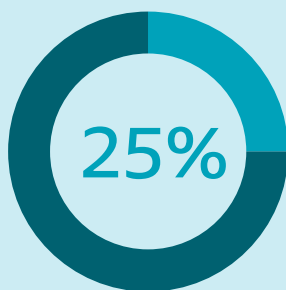


Ervaren een overactieve blaas

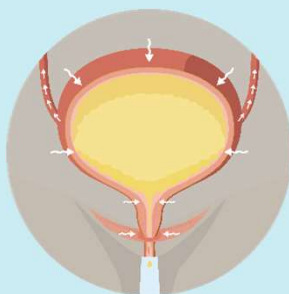


Symptomen

- Urgentie
- Verhoogde frequentie
- Urge incontinence



Ervaren detrusor dyssnergie



Symptomen

- Moeizaam starten
- Onderbroken straal
- Onvolledige lediging



Ervaren een atone blaas

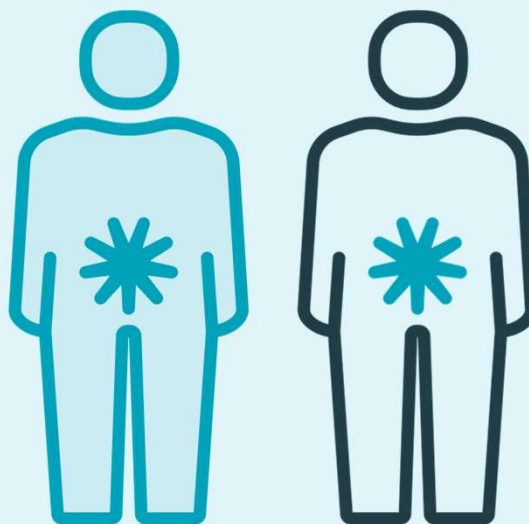


Symptomen

- Residuele urine
- Verhoogde frequentie
- Onvolledige lediging

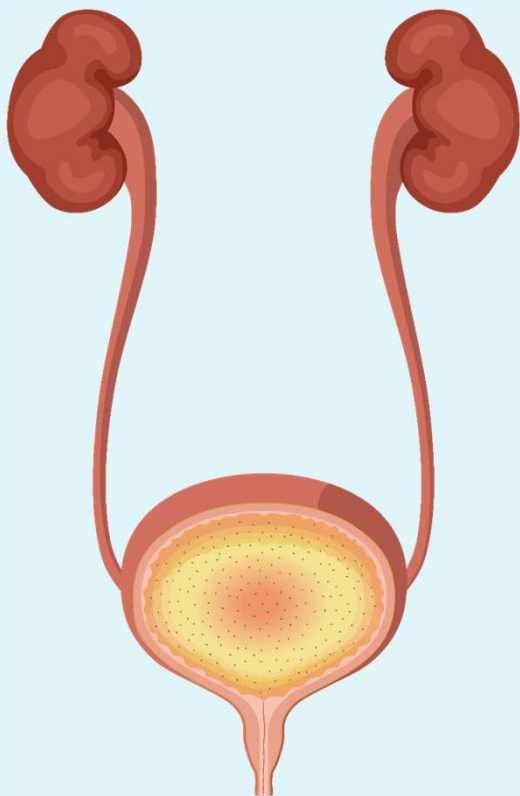
Urineweginfecties zijn veelvoorkomend

Bijna **1 op 2** had een
urineweginfectie (UWI) het
afgelopen jaar.



UWI ontstaan bij residuele
urine. Wanneer urine
achterblijft in de blaas vormt
dit een voedingsbodem voor
bacteriegroei

UWI hebben mogelijks ernstige gevolgen



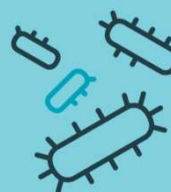
Het verloop van UWI is vaak ernstiger dan bij mensen zonder MS



UWI zit in de top 3 redenen voor een ziekenhuisopname



UWI worden beschouwd als één van de comorbiditeiten dat het meest geassocieerd is met MS



UWI kunnen een opstoot veroorzaken en eventuele (blijvende) verslechtering van de symptomen

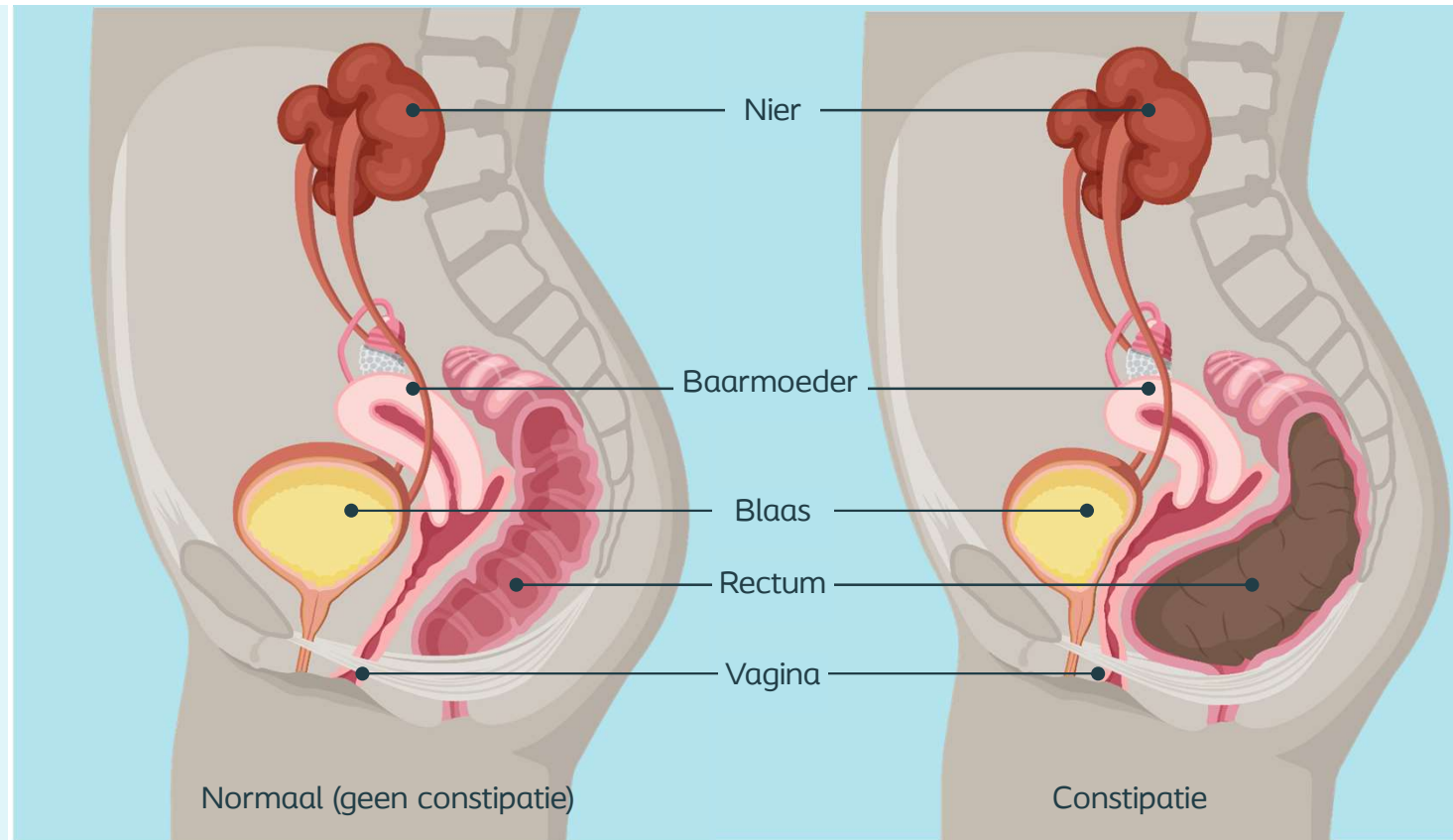


Ook constipatie kan leiden tot urineweginfecties

Bij sommige mensen kan **constipatie** leiden tot UWI, veroorzaakt door druk van het uitgezette rectum op de blaaswand en plasbuis.

Deze druk kan de urinestroom belemmeren en de functie van de blaasspier aantasten.

Als gevolg hiervan, kan de blaas zich niet volledig ledigen waardoor bacteriën de kans krijgen om te groeien.

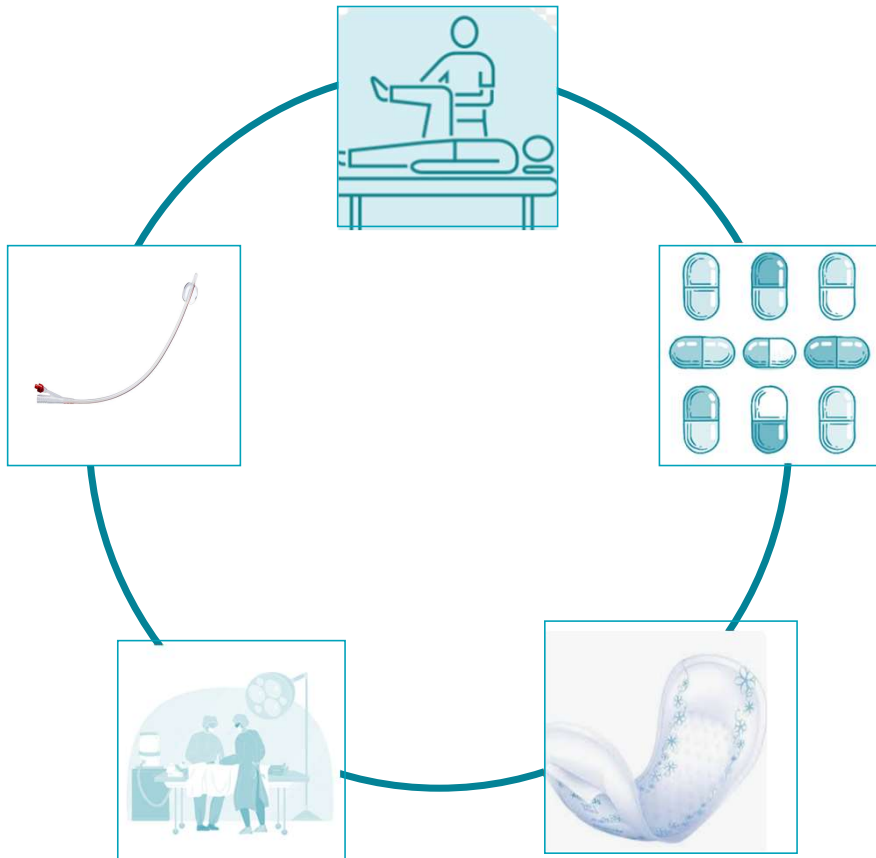


Behandelings- mogelijkheden

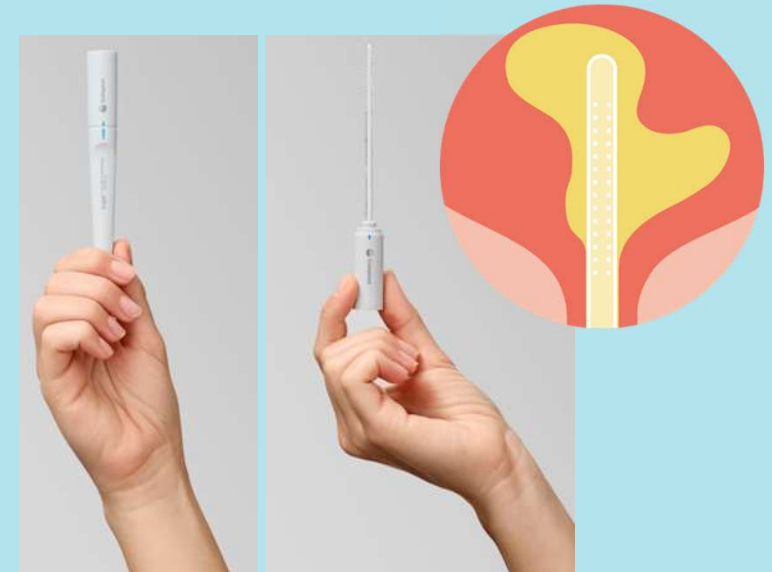
Marianne
Living with MS



Behandelingsmogelijkheden



Zelfsondage: de gouden standaard



Effect op het algemeen welzijn

Marianne
Living with MS



Leven met blaasproblemen kan een grote **impact op het dagelijkse leven** hebben

Onbehandelde blaasproblemen kunnen een negatief effect hebben op de levenskwaliteit, zowel fysiek als psychisch.^{1,2, 3}



Verminderde sociale activiteiten



Controleverlies



Angst voor ongelukjes



Schaamte



Gullborg
Living with MS

Bewust door MS Blaas-check

- 9 vragen over typische blaasproblemen bij MS
- Als je **"ja"** antwoordt op één van de vragen en het gevoel hebt dat het je dagelijks leven beïnvloedt, is het goed om te overwegen met je arts/verpleegkundige te praten
- **Het resultaat** is een groter/beter bewustzijn over het verband tussen MS en blaasproblemen
- **De blaas-check** biedt een eenvoudige taal en gegevens waarmee mensen met MS met hun zorgprofessionals kunnen praten over mogelijke blaasproblemen.

Blaas-check

Om te beoordelen of u problemen met uw blaas heeft, beantwoordt u deze vragen op een manier die het best uw situatie beschrijft. Er zijn geen goede of foute antwoorden en als u twijfelt, geef dan uw antwoord aan als 'Ik weet het niet'.

		Ja	Nee	Ik weet het niet/Niet van toepassing	
1	Heeft het aantal keren dat u per dag moet plassen invloed op uw dagelijkse leven?		☐	☐	☐
2	Moet u normaal 's nachts meer dan één keer opstaan om te plassen?		☐	☐	☐
3	Heeft u vaak de drang om snel naar het toilet te gaan om te plassen?		☐	☐	☐
4	Heeft u in de afgelopen zes maanden last gehad van urineverlies omdat u nodig moest plassen?		☐	☐	☐
5	Heeft u last van urineverlies tijdens lichamelijk inspanning (bijv. lopen, hoesten, niezen of bij het rechtstaan)?		☐	☐	☐
6	Heeft u moeite om te beginnen met plassen?		☐	☐	☐
7	Heeft u een zwakke straal wanneer u plast?		☐	☐	☐
8	Moet u kort nadat u heeft geplast nog een keer plassen, d.w.z. 'dubbel plassen'?		☐	☐	☐
9	Heeft u in de afgelopen zes maanden antibiotica genomen voor een blaasontsteking?		☐	☐	☐

Heeft u een van bovenstaande vragen met 'Ja' beantwoord en heeft u het gevoel dat het uw leven beïnvloedt? Overweeg dan uw blaassymptomen met uw arts of verpleegkundige te bespreken voor hulp bij de behandeling hiervan.

Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?



