

ONDERZOEK: BIJNA 1 OP DE 4 VROUWEN EN 1 OP DE 10 MANNEN HEEFT WELEENS LAST VAN URINEVERLIES, MAAR DREMPEL OM HULP TE ZOEKEN BLIJFT HOOG

Dertigers en veertigers passen hun levensstijl aan en grijpen door onwetendheid naar verkeerde hulpmiddelen



Veel Nederlanders hebben last van urineverlies. Hoewel de impact op het dagelijks leven enorm is, blijft de drempel om hulp te zoeken hoog: bijna twee derde (65%) van de 30- tot 80-jarigen met urineverlies heeft nog nooit professionele hulp gezocht. Gevoelens van schaamte, onzekerheid en stress spelen hierbij een grote rol. Een op de drie (32%) vermijdt zelfs dagelijkse activiteiten, zoals sporten, uitstapjes of reizen met het openbaar vervoer. Dat blijkt uit nieuw onderzoek van Kruidvat, uitgevoerd door onderzoeksbureau Ipsos I&O.

Het stigma dat urineverlies enkel een 'ouderdomskwaal' is, wordt door het onderzoek definitief weerlegd. Bij vrouwen beginnen de klachten gemiddeld al rond hun 40e levensjaar, veelal getriggerd door biologische mijlpalen zoals een zwangerschap (21%), bevalling (26%) of de overgang (16%). Mannen krijgen er gemiddeld op iets latere leeftijd mee te maken, gemiddeld rond hun 53e levensjaar.

Schaamte versus zwijgcultuur

De emotionele impact van de klachten laat een opvallend beeld zien. Hoewel schaamte onder mannen en vrouwen evenveel voorkomt (66%), is er wel een verschil tussen leeftijdsgroepen. Zo schaamt maar liefst 79 procent van de dertigers zich voor urineverlies, tegenover 46 procent van de zeventigplussers. Mannen zijn daarnaast veel bang voor de sociale gevolgen. Bijna de helft van de mannen is bang dat anderen hen anders gaan bekijken als hun urineverlies bekend wordt, tegenover 34 procent van de vrouwen. Dit vertaalt zich direct door naar een zwijgcultuur onder mannen: 51 procent van de mannen voelt zich oncomfortabel om erover te praten, versus 38 procent van de vrouwen.

Hedwig Neels, bekkenbodemspecialist en onderzoeker aan de Universiteit Antwerpen: *"In mijn praktijk hoor ik altijd hetzelfde: ik dacht dat het erbij hoorde. Maar dat klopt niet. Urineverlies is een symptoom dat je kunt behandelen. Mensen wachten vaak jaren voordat ze de stap zetten en in die jaren wordt het probleem zelden kleiner. Dat eerste gesprek met een huisarts of kinesitherapeut duurt vijf minuten."*

Sport en uitstapjes worden vermeden Deze schaamte en angst beïnvloeden het dagelijks leven ingrijpend. Ongeveer een derde van de mensen met klachten gaat wel eens activiteiten uit de weg. Hiervan vermijdt maar liefst 63 procent van de 30- tot 50-jarigen sporten of andere intensieve lichamelijke inspanning. Dit is significant meer dan bij vijftigplussers (41%). Alledaagse situaties zoals niezen of hoesten (voor 66% van de vrouwen) en tillen of springen (voor 43% van de vrouwen) vormen een directe, onvoorspelbare trigger.

"Sociale, professionele en sportieve activiteiten vermijden is het echte probleem" zegt Hedwig Neels. *"Wie niet meer durft te gaan lopen, reizen en andere uitstappen vermijdt of eerst de toiletten zoekt voordat hij of zij ergens binnenstapt, verliest stap voor stap terrein en plezier in*

het leven. Informatie over hoe je lichaam juist werkt en bekkenbodemspiertraining helpen bij een groot deel van de klachten, ook zonder operatie of medicatie. Maar dan moet je wel weten dat die hulp er is en hoe je er best aan begint. Ook kleine hulpmiddelen maken soms een groot verschil. Ouder worden betekent niet dat je dit moet accepteren."

Gebruik verkeerde producten Uit het onderzoek komt daarnaast een opvallende kenniskloof naar voren als het gaat om het gebruik van de juiste producten. Slechts 52 procent van de ondervraagden kent het verschil tussen incontinentie- en menstruatieproducten. Onder dertigers is dat zelfs maar 39 procent. Hierdoor grijpt een grote groep vrouwen automatisch naar de verkeerde hulpmiddelen: 47 procent gebruikt reguliere inlegkruisjes en 21 procent maandverband om urineverlies op te vangen.

OVER KRUIDVAT NEDERLAND

Wie kent Kruidvat niet? Bij Kruidvat winkelen wekelijks enkele miljoenen klanten. Hiermee is Kruidvat marktleider in de health- & beautymarkt in Nederland en België. Een positie waar we trots op zijn. Ons bedrijf heeft ruim 1.250 winkels en ruim 25.000 medewerkers. Wij geven invulling aan ons motto 'Steeds verrassend, altijd voordelig' door een ruime keuze te bieden uit een voordelig, gevarieerd en hoogwaardig aanbod health-, beauty-, en babyartikelen, aangevuld met een uitgebreid en verrassend assortiment producten.

CONTACTGEGEVENS

AS WATSON HEALTH & BEAUTY BENELUX

Team Corporate Communicatie

pers@nl.aswatson.com

[+31 318 579597](tel:+31318579597)

KOPIEER LINK

<https://www.kruidvat.nl/pers/271586-onderzoek-bijna-1-op-de-4-vrouwen-en-1-op-de-10-mannen-heeft-weleens-last-van-urineverlies-maar-drempel-om-hulp-te-zoeken-blijft-hoog/>