



Karin Elen

Prostaat- en (in)continentieverpleegkundige
UZ Leuven

Een zwembadbezoek, kan dat ondanks urinaire incontinentie?

Kinderen plassen in zwemwater en veel volwassenen doen dit ook wanneer ze geen zin hebben om uit het water te komen en naar het toilet te gaan. Mensen die urine verliezen, doen dit ook in het zwembad. Urineverlies heeft een psychosociale impact op het leven. Personen met incontinentie durven vaak niet naar een zwembad, ze hebben angst en schaamte rond hun urineverlies.

Hoe kunnen we als zorgverlener deze mensen informeren? Hoe kunnen we hen helpen die angst en die schaamte te overwinnen? Hoe kunnen we hen aanzetten om toch van deze activiteit te genieten? Welke info missen we zelf?

ALGEMENE MAATREGELEN ROND HYGIËNE (TE VINDEN OP DE WEBSITE VAN ZWEMBADEN)

- Ga niet in het water wanneer je last hebt van diarree.
- Ga plassen vooraleer het zwembad te betreden.
- Neem een korte douche vooraleer je in het zwembad gaat. Eén minuut volstaat om al het vuil te verwijderen en wordt de werking van de producten veel effectiever.

- Slik geen water in.

Niemand zal je echter vragen: 'Heb je last van urineverlies?'

BASISREGELGEVING VOOR ZWEMBADEN IN BELGIË

Het is misschien een onprettige gedachte, maar een gevaar voor de gezondheid levert urine in zwembadwater zeker niet op. Gelukkig zijn er in publieke zwembaden strenge maatregelen om de hygiëne te waarborgen. De basisregelgeving voor zwembaden, open zwemgelegenheden en zones voor waterrecreatie is de 'VLAREM'. Dit besluit omvat bepalingen over kwaliteitsvereisten water, veiligheid, architectonische normen, vereiste faciliteiten Dagelijks, maandelijks en jaarlijks wordt in België de waterkwaliteit in zwembaden opgevolgd.

Dagelijks worden er meerdere waterstalen genomen om de temperatuur, de helderheid, de pH en het vrij en gebonden chloor te meten. Zo wordt gecontroleerd of de automatische sturing- en doseringsinstallatie nog correct werkt. Maandelijks is er een controle door een erkend labo. Naast dezelfde parameters van de dage-



Karin Elen

Infirmière spécialisée en prostate et en (in) continence UZ Leuven

Se rendre au bassin de natation, est-ce possible malgré l'incontinence urinaire ?

Les enfants urinent dans l'eau de baignade et de nombreux adultes le font également lorsqu'ils n'ont pas envie de sortir de l'eau et d'aller aux toilettes. Les personnes qui ont des pertes urinaires en ont aussi dans l'eau de baignade. Les pertes urinaires ont un impact psychosocial sur leur vie. Les personnes souffrant d'incontinence n'osent souvent pas se rendre au bassin de natation parce qu'elles ont peur et honte de leurs pertes urinaires. En tant que prestataires de soins, comment pouvons-nous informer ces personnes ? Comment pouvons-nous les aider à surmonter cette peur et cette honte ? Comment pouvons-nous les inciter à profiter malgré tout de cette activité ? De quelles informations manquons-nous nous-mêmes ?

MESURES GÉNÉRALES EN MATIÈRE D'HYGIËNE (À RETROUVER SUR LE SITE WEB DES BASSINS DE NATATION)

- N'allez pas dans l'eau lorsque vous avez des problèmes de diarrhée.
- Allez uriner avant d'entrer dans la piscine.
- Prenez une courte douche avant d'entrer dans

la piscine. Une seule minute suffit pour éliminer toute la saleté et l'action des produits devient beaucoup plus efficace.

- N'avalez pas d'eau.

Personne ne vous demandera : 'Avez-vous des problèmes de pertes urinaires ?'

RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE DES BASSINS DE NATATION EN BELGIQUE

Il est sans doute désagréable d'y penser, mais l'urine dans l'eau d'un bassin de natation ne présente certainement pas de risques pour la santé. Heureusement, des mesures strictes sont prises dans les bassins de natation publics pour y garantir l'hygiène. Chaque région du pays possède sa réglementation de base pour les bassins de natation, les zones de baignade ouvertes et les zones de loisirs aquatiques. En Wallonie, il s'agit de deux arrêtés du gouvernement wallon du 13 juin 2013, et à Bruxelles, d'un arrêté du gouvernement de la Région de Bruxelles-Capitale du 10 octobre 2002. En Flandre, le décret Vlarem comprend des dispositions sur les exigences en matière de qualité

lijkse controles analyseert het labo ook bacteriologische parameters (Vlaams Agentschap Zorg en gezondheid). Jaarlijks of minstens 1 keer per jaar voert Zorg en Gezondheid een onaangekondigde controle in de zweminrichting uit. Daarbij neemt de controleur stalen van het zwembadwater die ook door een erkend labo worden geanalyseerd.

Zwemmen met incontinentie en de Vlarem wetgeving, het lijkt evident. Deze wetgeving neemt misschien onze angst om te gaan zwemmen wel weg, maar niet onze schaamte.

Een patiënt zei: 'Ik kan niet gaan zwemmen met het idee dat ik weet dat mijn urine in het water loopt. Zijn er oplossingen of mogelijkheden om mijn schaamte te helpen overwinnen.

Als het belangrijk is voor de psyche om hier een hulpmiddel te gebruiken, raden we dit zeker niet af. Tenslotte kan het een stimulans zijn om toch te sporten of te genieten van de waterpret.

In eerste instantie is dit een eigen gevoel overwinnen. Soms kan een hulpmiddel je op weg helpen...

de l'eau, de sécurité, de normes architecturales, d'installations requises,... La qualité de l'eau des bassins de natation fait l'objet d'une surveillance quotidienne et mensuelle en Belgique.

En Flandre par exemple, plusieurs échantillons d'eau sont prélevés chaque jour pour mesurer la température, la clarté, le pH et le chlore libre et lié. Cela permet de vérifier que le système de contrôle et de dosage automatique fonctionne toujours correctement. Chaque mois, des contrôles sont effectués par un laboratoire agréé. Outre les paramètres des contrôles quotidiens, le laboratoire analyse également les paramètres bactériologiques (Agence flamande des soins et de la santé). Chaque année ou au moins une fois par an, cette agence effectue un contrôle inopiné dans les bassins de natation. À cette occasion, l'inspecteur prélève des échantillons de l'eau du bassin, qui sont également analysés par un laboratoire agréé.

Nager en souffrant d'incontinence et compter sur la législation, cela semble évident. Cette législation peut supprimer notre peur d'aller nager, mais pas notre honte.

Un patient a dit : Je ne peux pas aller nager en sachant que mon urine coule dans l'eau. Existe-t-il des solutions ou des options pour m'aider à surmonter ma honte ?

S'il est important pour le moral d'utiliser un accessoire en la matière, nous ne le déconseillons certainement pas. En fin de compte, cela peut être une incitation à faire du sport ou à profiter des plaisirs de l'eau.

HULPMIDDELEN OM TOCH TE ZWEMMEN MET URINEVERLIES

Zwemluiers

Standaard incontinentieverbanden en vuling mogen niet worden gebruikt om te zwemmen. In water sloppen de absorberende korrels al gauw het zwembadwater op en wordt het incontinentieverband zwaar zodat het gaat afzakken. De zwemluier dient voornamelijk om ontlasting op te vangen. Of een zwemluier voldoende is, is afhankelijk van het type ontlasting. Bij zeer dunne ontlasting is er eveneens risico dat er 'iets' in het water terecht komt.



Dans un premier temps, il s'agit de surmonter ses propres sentiments. Parfois, un accessoire peut vous aider à vous mettre sur la voie...

DES ACCESSOIRES POUR ALLER NAGER MALGRÉ DES PERTES URINAIRES

Langes piscines

Les protections et les langes d'incontinence standards ne peuvent pas être utilisés pour nager. Dans l'eau, les granulés absorbants assimilent rapidement l'eau de baignade et alourdissent la protection contre l'incontinence, de telle sorte qu'elle coule. Le lange piscine sert principalement à recueillir les selles. Le fait qu'un lange piscine soit suffisant dépend du type de selles. Avec des selles très fines, le risque que «quelque chose» se retrouve dans l'eau est présent.

Costumes de bain ou maillots de bain avec slip de protection

Ces costumes ou maillots de bain sont dotés d'un slip de protection étanche intégré, fabriqué en polyester respirant recouvert de PU. De l'extérieur, le costume de bain ressemble à un maillot normal et élégant. Ce costume de bain est doté de manchettes réglables individuellement au niveau des jambes et de la taille, ce qui permet d'adapter leur forme à toutes les morphologies. Les éléments réglables sont facilement accessibles et discrets. Ce costume de bain est conçu en première instance pour l'incontinence fécale. La collecte d'une petite quantité d'urine pourrait également être possible. Tant que le costume de bain est bien ajusté au niveau des jambes et de la taille, aucune fuite ne devrait être possible.



Zwempakken of zwembroeken met beschermerslip

Deze zwempakken of zwembroeken zijn voorzien van een ingebouwde waterdichte beschermerslip gemaakt van een ademend PU gecoat polyester. De zwemkleding oogt aan de buitenzijde als normale, modieuze zwemkleding. Deze badkleding heeft afzonderlijk verstelbare been- en taillemanchetten die een veilige pasvorm creëren voor elke lichaamsvorm. De verstelbare stukken zijn gemakkelijk toegankelijk en discreet. Deze zwemkleding is in de eerste plaats ge-

Étui pénien

Un étui pénien relié à une petite poche de collecte d'urine autour de la cuisse ne devrait pas poser de problème. L'étui doit ensuite être porté sous un short de bain long et serré. Il n'existe cependant pas d'informations ni d'études sur la durée de la résistance dans l'eau de la couche adhésive située à l'intérieur de l'étui pénien. On ignore donc s'il est conseillé de l'utiliser. Il est préférable que les utilisateurs l'essaient d'abord dans leur propre bain.

Pince pénienne

Une pince pénienne résiste à l'eau chlorée et vous pouvez donc parfaitement l'utiliser pour nager. Vous retrouverez cette information dans le mode d'emploi.

CONCLUSION

De manière générale, on peut affirmer que le bien-être mental joue ici un rôle majeur. L'idée d'avoir des fuites urinaires et de souiller l'eau de baignade dans laquelle tant de personnes sont présentes peut nous donner la chair de poule. Il vaut mieux ne pas trop s'en préoccuper et faire confiance aux directives appliquées dans ces bassins de natation. Ne laissez donc rien gâcher votre plaisir de nager. Concentrez-vous sur les aspects positifs de ce sport. La natation a un effet relaxant, réduit le stress et la déprime. L'effort stimule votre santé physique et mentale, renforce les muscles et les articulations. La natation est donc bonne pour le corps et l'esprit

Source : Vlarem-wetgeving voor publieke zwembaden | Zwembad.be

maakt voor fecale incontinentie. Ook opvang van een kleine hoeveelheid urine zou mogelijk zijn. Zolang de badkleding goed aansluit bij been en taille zou er geen lekkage mogen zijn.

Condoomkatheter

Een condoomkatheter verbonden aan een kleine urineopvangzak rond het dijbeen zou geen probleem mogen zijn. Het materiaal moet dan sowieso onder een strakke lange zwemshort worden gedragen.

Echter is er geen informatie of zijn er geen studies over hoe lang de lijmlaag aan de binnenzijde van de condoomkatheter standhoudt in water. Of dit aan te raden is, blijft een vraagteken. De gebruiker kan het best eerst in zijn eigen bad testen.

Penisklem

Een penisklem is bestand tegen chloorwater en je kan er dus perfect mee zwemmen. Je vindt deze informatie terug in de gebruiksaanwijzing.

CONCLUSIE

Algemeen kunnen we stellen dat het mentale welzijn hier vooral een rol speelt. De gedachte urineverlies te hebben, het water te vervuilen en



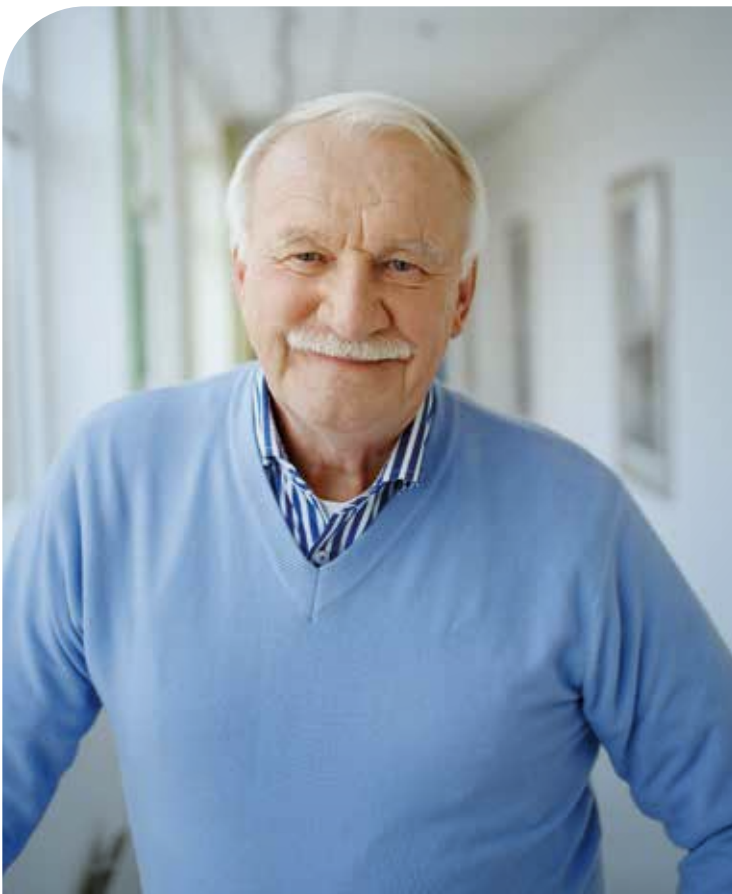
Pacey Cuff® Ultra Penisklem (FuturMedi)

dat er zoveel mensen aanwezig zijn in datzelfde zwemwater, kunnen ons kippenvel bezorgen. Best is om er niet te veel bij stil te staan en te vertrouwen op de richtlijnen die toegepast worden bij deze zwemgelegenheden. Laat dus niets

je zwemplezier in de weg staan. Richt je op het positieve van deze sport. Zwemmen werkt ontspannend, het vermindert stress en neerslachtigheid. De inspanning geeft een boost aan je lichamelijke en mentale gezondheid, versterkt spieren en gewrichten. Zwemmen is dus goed voor lichaam en geest.

Bron: Vlarem-wetgeving voor publieke zwembaden | Zwembad.be

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE



THE CHOICE
YOU CAN
ALWAYS TRUST

LoFric® Origo™ answers to user needs and is proven safe also for long term use¹.
It is the preferred choice by many users².

Intermittent catheterization for men.
User-friendly and safe, in a smart package.



wellspect.nl



LoFric® Origo™