

alweer?

oh nee
te laat!

hoest!



Toolkit apotheek

URinControl-4All

Deze toolkit is ontwikkeld in het kader van het project 'Brede implementatie van een kosteneffectieve app voor vrouwen met ongewild urineverlies' door het Instituut Verantwoord Medicijngebruik in samenwerking met het UMC Groningen. Het project is gefinancierd door ZonMw.

Illustraties: Willemijn Schellekens-Sikkema



umcg



ZonMw

URinControl-4All

Samen brengen we URinControl onder de aandacht bij de 1 miljoen vrouwen met urineverlies in Nederland

Bedankt voor uw interesse in URinControl-4All!

De URinControl-app is een werkzame en gratis behandeling voor urineverlies bij vrouwen, maar helaas kennen veel vrouwen hem nog niet. Zij durven namelijk niet naar de dokter of weten niet dat er een behandeling bestaat. Samen met zorgverleners, patiënten en geïnteresseerden brengen we de app bij hen onder de aandacht. Zo verbeteren we de zorg voor de 1 miljoen vrouwen met urineverlies. Dit heet ook wel implementatie.



Naast het breed verspreiden van de app, willen we ook graag leren. Want wat is nu de beste manier om deze en andere werkzame apps te implementeren? Dat is de evaluatie.

Als deelnemer aan URinControl-4All bieden we u implementatie-tips en updates. We vragen u om uw implementatie-ervaringen te delen.

Bij aanmelding ontvangt u;

- Implementatietips over hoe u vrouwen op de URinControl-app kunt wijzen
- Iedere 4 maanden een update over het bereikte aantal vrouwen en de beste strategieën
- Uitnodigingen om uw implementatie-ervaringen te delen (optioneel)
- Elke 4 maanden via een korte online vragenlijst: de implementatie-evaluatie

De korte vragenlijst

Eerst proberen we alle strategieën die passend lijken. Iedere 4 maanden evalueren we hoe die acties gaan. Mocht blijken dat één van die acties veel succes oplevert, dan delen we dat graag met de andere deelnemers. Ook leren we hiervan voor de implementatie van andere wetenschappelijk bewezen apps.

Strategieën in de apotheek

Wilt u de app via passieve kanalen onder de aandacht brengen? Hiervoor kunt u de wachtkamerschermen, de apotheekwebsite en BijsluiterPlus/Kijksluiter gebruiken.

Wilt u de app ook actief onder de aandacht brengen bij EU middelen bij urgency-incontinentie? Registreer dit in uw AIS en lever ons elke drie maanden aan hoe vaak het gelukt is.

In deze toolkit vindt u alle materialen die we tot nu toe hebben ontwikkeld. Missen we iets? Laat het dan weten via a.lambooij@ivm.nl.

Introductie voor apotheekteam

Kennis vergroten

- E-learning voor assistenten
- FTO-module

URinControl in beeld

- Wachtkamerscherm
- Website-teksten en social media

Actieve voorlichting

- Bij eerste uitgifte begeleiding
- Mailing aan alle gebruikers



Introductie voor apotheketeam

In Nederland heeft een op de drie vrouwen wel eens last van urineverlies. Twee derde van hen zoekt geen hulp hiervoor, maar lost het zelf op, bijvoorbeeld met opvangmateriaal.

Wist je dat **1 op de 3 vrouwen** last heeft van **ongewenst urine verlies**?
En dat je daar zelf wat aan kan doen?



www.URinControl.online

Om het urineverlies te verminderen kan de huisarts medicijnen voorschrijven. Maar er is nog een andere mogelijkheid. Met blaastraining of bekkenbodemspieroefeningen kunnen veel vrouwen de klachten verminderen. Om hen daarbij te helpen is er de URinControl-app. Deze app is ontwikkeld door huisartsen van het UMCG, is net zo effectief als gewone zorg via de huisarts, maar wel veel goedkoper.

De app kent nu 20.000 gebruikers. Maar er zijn veel meer vrouwen met urineverlies. Om de app bij meer vrouwen onder de aandacht te brengen vragen we uw medewerking.

Wilt u bij vrouwen met urineverlies de app onder de aandacht brengen?

U heeft misschien wel vragen over de app en hoe u dat in de apotheek kunt aanpakken. Hieronder vast een paar vragen en antwoorden.

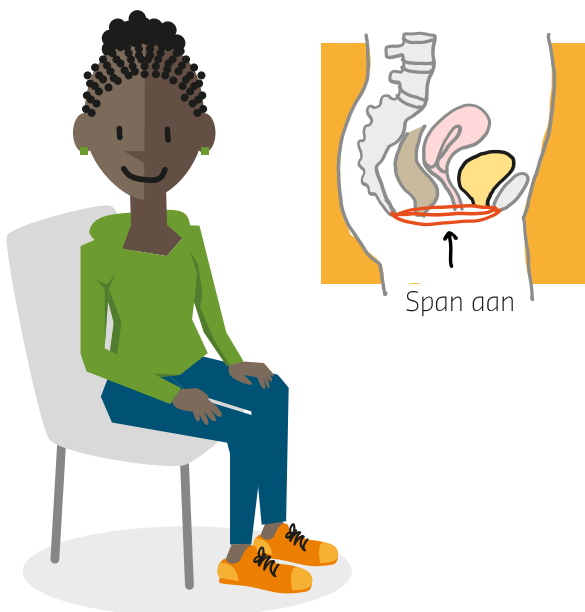
Hoe herken ik deze vrouwen? U kunt denken aan vrouwen die een geneesmiddel voor urine-incontinentie komen halen, zoals tolterodine of solifenacine. Of vrouwen met een vraag over opvangmateriaal. Als u de app zichtbaar maakt via wachtkamerschermen kunnen vrouwen u daar zelf over benaderen.

Hoe begin ik een gesprek hierover? U kunt vrouwen die een geneesmiddel voor urine-incontinentie komen halen, zoals tolterodine of solifenacine eens vragen of ze al blaastraining hebben gedaan. Leg ze dan uit dat blaastraining kan helpen om de klachten te verminderen, naast de medicijnen. En dat er een app is om zo te helpen.

Waarom is dat belangrijk? De geneesmiddelen hebben best wel wat bijwerkingen. Denk aan een droge mond en hoofdpijn. De helft van de mensen stopt al na één of twee recepten met de middelen, vanwege de bijwerkingen en/of uitblijvend effect. Oefenen kan helpen om het effect van geneesmiddelen te versterken of zonder geneesmiddelen uit te kunnen komen.

En bij problemen? De helpdesk van URinControl staat klaar voor alle vragen over inloggen en technische problemen. Aarzelen vrouwen of ze de oefeningen goed doen? Dan verwijst de app ze naar hun eigen huisarts of een bekkenfysiotherapeut in de buurt. Je vindt de dichtstbijzijnde bekkenfysiotherapeut via deze [website](#).

Hoe vinden vrouwen de app? De app staat vernoemd op thuisarts.nl en is gratis te downloaden via de Appstore en Playstore (zoekterm URinControl) of via de [website](#).



Kennis vergroten

E-learning voor assistenten

Urineverlies, de assistentes krijgen hier vast wel eens vragen over in de apotheek. Kennen ze de verschillende vormen van urine-incontinentie? En welke adviezen kunnen ze deze vrouwen kunnen geven? De antwoorden staan in de e-learning van het IVM. Deelnemers leren over de klachten die de patiënt met urine-incontinentie heeft en welke niet-medicamenteuze en medicamenteuze adviezen hierbij passen. Ook leren ze meer over de rol van de bekkenfysiotherapeut en over verschillende hulpmiddelen die nuttig kunnen zijn bij de behandeling van urine-incontinentie.

De assistentes verdienen er 1,5 accreditatiepunt mee. De e-learning is gratis te volgen via het [IVM](#).

FTO-module

Wilt u de niet-medicamenteuze behandeling van urine-incontinentie bespreken? Of bent u nieuwsgierig naar de effectiviteit van eHealth bij deze klacht? Bespreek het onderwerp dan eens in het FTO. U vindt de ondersteunende materialen in de webshop van het [IVM](#).

www.URinControl.online



veilig
en **PRIVÉ**



op maat
VOOR JOU



voor altijd
GRATIS



gemaakt door
ARTSEN

URinControl in beeld

Veel vrouwen zoeken geen professionele hulp voor hun urineverlies. Maar ze komen vaak wel om andere redenen in de apotheek. Om meer vrouwen te wijzen op de URinControl-app kunt u onze materialen voor het wachtkamerscherf, uw website of social media gebruiken.

Wachtkamerscherf

Speciaal voor de wachtkamerscherf hebben we een video en afbeeldingen ontwikkeld. U kunt ze gratis downloaden van de website. Download [hier](#) de afbeelding voor het wachtkamerscherf.



www.URinControl.online

Website-teksten en social media

Onderstaande tekst kunt u gebruiken via al uw websites en social media kanalen.

Heeft u last van urineverlies? Of kent u iemand met urineverlies? Denk dan aan de URinControl- app. Dé app-behandeling voor urineverlies.

Wist u dat 1 op 3 vrouwen in Nederland last heeft van urineverlies? Het belemmert hen in het dagelijks leven. Ze verliezen urine bij momenten van inspanning (lachen of springen) en momenten van aandrang (plotseling heftig gevoel te moeten plassen). Vaak gebruiken ze inleggers en velen weten niet dat er een behandeling bestaat.

Nu is er de URinControl-app om deze vervelende klacht zelf te behandelen. Huisartsen maakten de app samen met patiënten, bekkenfysiotherapeuten en urogynaecologen. De app biedt informatie, een oefenprogramma en herinneringen. Bovendien ziet hij er leuk uit. Uit onderzoek blijkt dat de app goed werkt. De app is gratis en beveiligd beschikbaar, u kunt hem zelf downloaden via de appstore. Meer informatie vindt u op www.urincontrol.online.

Kijk ook eens op onze [website](#) voor meer afbeeldingen en video's.

Actieve voorlichting

Uit onderzoek blijkt dat blaastraining een mooie aanvulling kan zijn op geneesmiddelen bij urge-incontinentie. Daarom vragen we u om vrouwen die deze geneesmiddelen gebruiken (zoals tolterodine, solifenacine, mirabegron) te wijzen op de app. Dat kan op verschillende manieren.

Bij eerste uitgifte begeleiding

U kunt de app onder de aandacht brengen bij de eerste uitgifte van geneesmiddelen bij urine-incontinentie. Dit zijn darifenacine (Emselex[®]), fesoterodine (Toviaz[®]), mirabegron (Betmiga[®]), oxybutynine (Kentera[®]), solifenacine (Vesicare[®]) en tolterodine (Detrusitol[®]).

Voorbeeldvragen bij een eerste uitgiftegesprek:

- Heeft de dokter u iets verteld over oefeningen om uw klachten te verminderen?
- Bij dit geneesmiddel kunt u ook oefeningen doen om het urineverlies te verminderen. Heeft u al eens blaastraining geprobeerd? Ik kan u een app aanbevelen om het oefenen makkelijker te maken.

Via Bijsluiterplus kunt u nu al verwijzen naar URinControl. Handig om even te mailen aan de patiënt! We werken aan een koppeling met UI-Online, om het nog makkelijker te maken. En binnenkort is URinControl ook te vinden via Kijksluiter.

Mailing aan alle gebruikers

U kunt ook een bericht over de app sturen aan alle gebruikers van geneesmiddelen bij urine-incontinentie. Selecteer eenvoudig alle gebruikers van geneesmiddelen met ATC-code G04BD. Hieronder vindt u een voorbeeldtekst. Pas hem gerust aan naar uw eigen stijl.

U gebruikt volgens onze gegevens een geneesmiddel voor urine-incontinentie. Wist u dat u bij urineverlies ook oefeningen kunt doen om de klachten te verminderen? Dat kan met blaastraining en/of bekkenbodemspieroefeningen. Om u te helpen bij deze oefeningen hebben huisartsen van het UMCG een app ontwikkeld. De app helpt u om een persoonlijk oefenprogramma te maken. Onderzoek liet zien dat de vrouwen die de app gebruikten erg tevreden waren en dat hun klachten afnamen. De app is gratis beschikbaar via de App store en Play store.

Technische uitvoering

We hebben op dit moment geen handleiding per apotheekstelsel hoe u bovenstaande acties kan ondersteunen vanuit het AIS. Heeft u tips of een handleiding en wilt u die delen? We horen het graag!

Volg ons ook op www.ivm.nl

Op social media   



Via onze **nieuwsbrief**

Scan de QR-code
voor aanmelding