

alweer?

oh nee  
te laat!

hoest!



Toolkit huisartsenpraktijk

# 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



# 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 huisartspraktijk

Wilt u de app via passieve kanalen onder de aandacht brengen? Hiervoor kunt u de wachtkamerschermen, de praktijkwebsite en Thuisarts gebruiken.

Wilt de app ook actief onder de aandacht brengen bij consulten over urine-incontinentie? Kijk dan naar de voorbeeldmaterialen.

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](mailto:a.lambooij@ivm.nl).

## Introductie voor praktijkteam

### Kennis vergroten

- E-learning voor assistenten
- FTO-module

### URinControl in beeld

- Wachtkamerscherm
- Website-teksten en social media

### Actieve voorlichting

- Bij een eerste consult



## Introductie voor praktijkteam

In Nederland heeft een op de drie vrouwen van de 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](http://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 jullie medewerking.

### **Willen jullie bij vrouwen met urineverlies de app onder de aandacht brengen?**

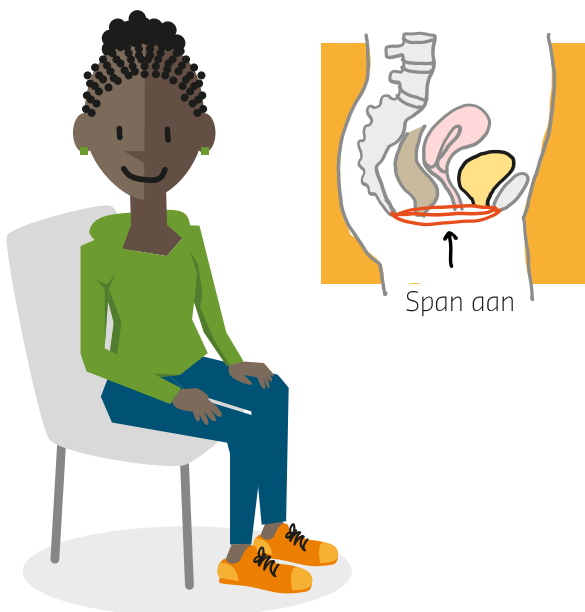
U heeft misschien wel vragen over de app en hoe we dat in de huisartspraktijk kunnen aanpakken. Hieronder vast een paar vragen en antwoorden.

**Hoe begin ik een gesprek hierover?** Natuurlijk kunt u bij een eerste consult de optie van de app bespreken. Maar denk ook eens aan de vrouwen die een geneesmiddel voor urine-incontinentie gebruiken, zoals tolterodine of solifenacine. Leg hen 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 praktijk. 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](http://www.URinControl.online)



veilig  
en **PRIVÉ**



op maat  
**VOOR JOU**



voor altijd  
**GRATIS**



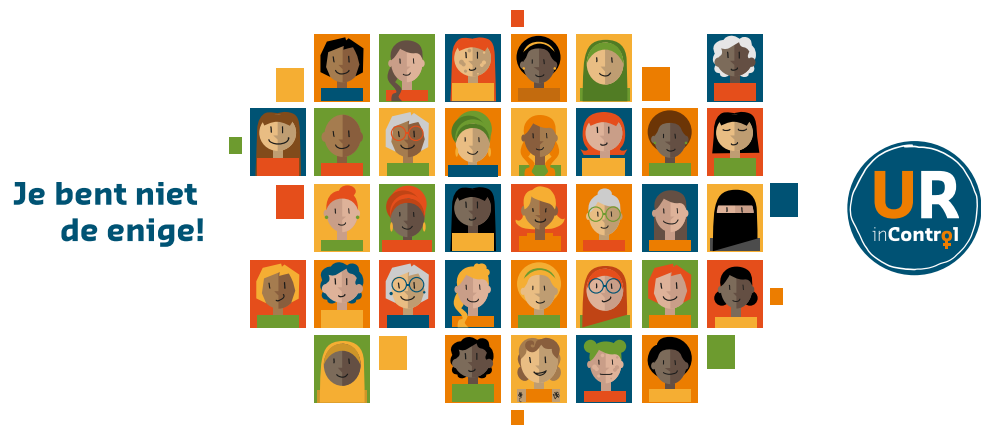
gemaakt door  
**ARTSEN**

## URinControl in beeld

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

### Wachtkamerschermbord

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



[www.URinControl.online](http://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](http://www.urincontrol.online).

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



## Actieve voorlichting

Uit onderzoek blijkt dat niet alle vrouwen met incontinentieklachten de niet-medicamenteuze behandelstappen hebben doorlopen.

### Bij een eerste consult

Tijdens het consult kunt u het belang van bekkenbodemoefeningen en blaas-training benadrukken. Met de app kunnen vrouwen zelf in hun eigen tempo kennis maken met de oefeningen. Dat scheelt u veel tijd!

U kunt eenvoudig verwijzen naar de app via Thuisarts voor [bekkenbodemoefeningen](#) en [blaas-trainingsoefeningen](#).

Of stuur een mail met een directe verwijzing naar de app. 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 blaas-training 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 huisartssysteem 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](http://www.ivm.nl)

Op social media   



Via onze **nieuwsbrief**

Scan de QR-code  
voor aanmelding