

Fijner leven bij ongewenst urineverlies.

We weten er steeds meer over.

Je hebt soms ongewenst urineverlies. Maar je wilt wel kunnen doen wat je prettig vindt. Wist je dat je hier vaak zelf iets aan kunt doen? Bijvoorbeeld door oefeningen of met handige hulpmiddelen. Senioren Brabant-Zeeland en VGZ werken samen om jou hierbij te helpen.



Zo helpen we je met ongewenst urineverlies



Praktische tips en informatie

Verlies je plotseling urine? Of juist als je jezelf inspant? Samen met experts van URinControl geven we je praktische tips. Bijvoorbeeld over voeding of handige hulpmiddelen. Zodat jij fijner kunt leven met ongewenst urineverlies.



Handige oefeningen in de VGZ Soepel en Sterk Coach

Bekkenbodembodem oefeningen helpen om je bekken te versterken. En zo verklein je de kans op urineverlies. In de VGZ Soepel en Sterk Coach vind je hiervoor handige oefeningen. Je doet ze gemakkelijk vanuit huis. Ga jij aan de slag?



Krijg weer grip op je blaas met de gratis URinControl app

Doe mee aan simpele programma's en meet je voortgang. Of maak een trainingsschema op maat. De app is ontwikkeld door huisartsen. En als je wilt, kun jij informatie uit de app delen met je huisarts of fysio.

Ga voor meer informatie naar vgz.nl/incontinentie of scan de QR code.



Samen voorop met



[vgz.nl
/incontinentie](https://vgz.nl/incontinentie)