

Een schoon, toegankelijk, openbaar toilet dat bij hoge nood in de buurt is. Helaas ontbreekt dat op veel plaatsen en niet alleen mensen met een beperking, ook vrouwen, ouderen en buik- en blaaspatiënten hebben er last van. Wat kun je doen om het probleem te tackelen? < TEKST ARNOUD KLUITERS >

# ‘Is hier soms een wc?’

VAN ‘PLASOASES’ en ‘plasplezierkaarten’ tot een ‘TukTukToilet’. De vondsten bij een prijsvraag in 2017 om vrouwen te voorzien van meer openbare toiletten waren erg creatief. Twee jaar eerder was een wildplassende vrouw op de bon geslingerd tijdens een avondje stappen in Amsterdam. Ze vocht haar boete aan bij de rechter, want dit was overmacht vond ze: **“Ik kon nergens anders terecht. Voor vrouwen zijn er veel te weinig openbare toiletten.”** De rechter gaf haar ongelijk: uitgaand (lees: drinkend) publiek moet alerter zijn. Ze had dus al eerder naar een wc kunnen zoeken of een openbaar mannentoilet kunnen gebruiken. Man of vrouw, wildplassen is niet toegestaan. Al was dat besluit juridisch verdedigbaar, er kwam toch veel kritiek op. Iedereen kent de lange rijen van vooral vrouwen bij een openbare

wc. Het Amsterdamse centrum telde in 2017 één openbaar toilet voor vrouwen en vijfendertig(!) voor mannen. Moeten vrouwen dan gebukt, met de blote billen voor iedereen zichtbaar, plaatsnemen op een voor mannen bedoelde plaskrul?

## **Mensonterende toestanden**

Niet alleen vrouwen hebben een probleem. Ook mensen met een beperking, ouders van kleine kinderen, ouderen, zwangere vrouwen én de circa 1 miljoen mensen die plaspillen slikken, kunnen meepraten over het tekort aan openbare toiletten en beperkt toegankelijke wc’s.

“En wat te denken van de 2 miljoen maag-leverdarmpatiënten en 1,5 miljoen blaaspatiënten?” zegt Bernique Tool, directeur van de Maag Lever Darm Stichting (MLDS). “Een kwart van de buik- en blaaspatiënten durft de deur niet meer >





## ALS JE HET NIET KUNT OPHOUDEN

Je hebt extra behoefte aan veel openbare toiletten als je je plas of ontlasting niet kunt ophouden, als je incontinent bent dus. Er zijn zes verschillende vormen van urine-incontinentie. Bij **stress- of inspanningsincontinentie** verlies je urine als plots de druk op de blaas en plasbuis wordt verhoogd, zoals bij het lachen, niezen of sporten. Deze vorm komt bij vrouwen tijdens en na een zwangerschap voor, maar kan ook optreden bij vrouwen in de menopauze of als je ouder wordt. Dan functioneren de bekkenbodemspieren niet goed meer. Dan is er de **urge- of aandrangincontinentie**, waarbij je een plotselinge, niet te onderdrukken aandrang om

te plassen krijgt. Hier zorgt de blaas voor het urineverlies – sommige mensen verliezen dan een scheutje urine, anderen de hele blaasinhoud. Je kunt ook van beide soorten last hebben, dat heet **gemengde incontinentie**. **Functionele incontinentie** wil zeggen dat je niet altijd op tijd op de wc kunt komen, bijvoorbeeld doordat je een slechte handfunctie hebt of slecht ter been bent. Verder is er nog **overloopincontinentie**, waarbij de blaas dusdanig vol en overrekt raakt dat hij letterlijk overloopt. En **reflexincontinentie**, waarbij het urineverlies wordt veroorzaakt door een neurologisch oorzaak, zoals bij spina bifida, MS of een dwarslaesie.

Tientallen oorzaken kunnen leiden tot één van deze zes vormen van urine-incontinentie. Afhankelijk van de diagnose wordt een behandelplan opgesteld. Vaak leer je houdings- en plastieken om het plasgedrag meer onder controle te krijgen, aangevuld met bekkenbodem oefeningen. Andere methoden zijn het gebruik van incontinentiemateriaal, ondersteunende medicijnen of de keuze voor een medische ingreep, zoals het plaatsen van een bandje of een stoma, of het elektrisch stimuleren van een rugzenuw. Stoornissen in het zenuwstelsel, diarree, obstipatie of een beschadigde kringpiet kunnen leiden tot **ontlastingsinconti-**

**nentie**. Maar er zijn ook hier meer mogelijke oorzaken, zoals een verminderde capaciteit van de endeldarm, aambeien of het prikkelbaredarmsyndroom, een hersenbeschadiging of een beschadiging aan of stoornissen van de zenuwen in het ruggenmerg. Bekkenbodetraining kan ook hier verbetering geven. Soms kan het helpen de darmen regelmatig te legen met speciale spoelapparatuur. Incontinentiemateriaal of anaaltampons kunnen helpen. Soms werkt het om de verantwoordelijke zenuwen te stimuleren en in heel ernstige gevallen kan een stoma worden aangelegd.

(m.m.v. Petra van Nierop, bekkenfysiotherapeut in Voorburg)

## Bepaalde voedingsmiddelen en dranken kunnen de blaas irriteren en urineverlies verergeren.



uit. Er zijn mensonterende verhalen van mensen die te laat zijn, niet worden toegelaten, op een dichte deur stuiten of die met hun rolstoel het toilet niet eens halen. Ze schamen zich, zijn bang en kunnen geïsoleerd raken. Dat is onverteerbaar.” Uit onderzoek blijkt dat ruim 80 procent van deze patiënten weleens tevergeefs zoekt naar een openbaar toilet. **De helft van hen heeft bij aandrang binnen vijf minuten een wc nodig. Maar slechts één op de zes patiënten vindt die.** En maar één op de drie openbare wc's is rolstoelvriendelijk.

### Streven: altijd een wc in de buurt

Eventjes de plas ophouden is geen probleem. Maar doe je dit te lang of te vaak, dan kun je er een urineweginfectie, nierstenen of een uitgerekte blaas van krijgen. Je kunt er zelfs incontinent van worden. Ook kunnen de nieren beschadigd worden zonder dat je dit in de gaten hebt. “Met twaalf andere maatschappelijke organisaties zijn we inmiddels gegroepeerd in de zogeheten Toiletalliantie”, vertelt Tool. “We zetten ons in voor meer openbare en opengestelde,

toegankelijke toiletten. En ‘meer’ wil zeggen in alle Nederlandse gemeenten om de 500 meter in stadscentra en verblijfsgebieden zoals parken. Stel dat je hier precies tussen staat, dan bevinden beide openbare wc's zich op 250 meter van jou vandaan. Zo kun je altijd binnen vijf minuten een toilet bereiken, ook als je niet zo gezond meer bent.”

Helaas maken veel gemeenten nog altijd een potje van hun toiletbereik. Tool: “Uit onze jaarlijkse inventarisatie blijkt dat 189 gemeenten (van de 355) helemaal geen toiletbeleid hebben. De Toiletalliantie blijft dan ook op de gemeentedeuren bonzen om het probleem onder de aandacht te brengen. **Ook presenteert de MLDS ieder jaar een ranglijst: welke gemeenten zijn het meest toiletvriendelijk? Dat brengt de boel in beweging:** Leidschendam-Voorburg bijvoorbeeld stond in 2018 laatste met 8 (semi-)openbare toiletten. Twaalf maanden later waren dat er 22.

### Deze app helpt bij hoge nood

Een superhandig hulpmiddel is de prijswinnende app HogeNood, die te downloaden is op [www.hogenood.nu](http://www.hogenood.nu). Dankzij deze app op je smartphone vind je op een handige plattegrond direct het dichtstbijzijnde – al dan niet rolstoeltoegankelijke – toilet. Vorig jaar stonden er al bijna zesduizend toiletten in deze grootste Nederlandse database van wc's.

**De app vertelt je ook de route ernaartoe, of de ruimte beschikbaar is voor mannen en/of vrouwen en welke beoordeling eerdere bezoekers gaven van de hygiëne, de geur en de staat van het toilet.** Verder: is er een verschoontafel voor baby's, staat er een afvalemmer voor bijvoorbeeld stomamateriaal en heb je een sleutel nodig om binnen te komen? En natuurlijk: kun je er altijd terecht of alleen tijdens bepaalde uren?

Een oranje toiletsticker op het raam van ieder deelnemend bedrijf of organisatie vertelt dat passanten hier op het toilet terecht kunnen, zon-



RALPH STOOVÉ | 38

## ‘Overal is wifi, nu nog openbare toiletten’

■ Na een operatieve ingreep vergeet een verpleegkundige vier jaar geleden de nog verdoofde blaas van Ralph Stoové op tijd te legen, waardoor die verlamd raakt. Van de ene op andere dag verandert het leven van Stoové radicaal. “Zes keer per dag katheteriseer ik me nu, volgens een strak regime. Om de drie uur leeg ik mijn blaas, een plaswekker waarschuwt me voor de zekerheid. Gelukkig kan ik 's nachts probleemloos doorslapen dankzij een ruime urinezak aan mijn bed.

Na de operatie verzwakte ook nog eens het afsluitmechanisme van mijn blaas. Daardoor ben ik incontinent geworden en verlies ik op onverwachte momenten urine. Tel daarbij op dat mijn afweersysteem een opdonder heeft gekregen: ik heb reuma, mijn handen functioneren minder goed én ik heb een rolstoel nodig om mobiel te blijven. Dat heeft grote gevolgen voor mijn leven buiten de deur. Ik ben volkomen afhankelijk van de app HogeNood. Maar er zijn nog altijd veel te weinig openbare toiletten. Winkels zijn niet altijd open, toiletten zijn niet altijd rolstoeltoegankelijk of de voorzieningen zijn er ondermaats. Als ik op pad ga, heb ik standaard een tasje bij me met wegwerpkatheters, incontinentiemateriaal en schone kleding voor het geval ik er te laat bij ben. En met desinfectiemateriaal, want in een vervuild toilet ligt een urineweginfectie zo op de loer. Die openbaart zich pas een flink aantal dagen later en zonder dat je iets in de gaten hebt, en dan kunnen ook je nieren gaan ontsteken.

Ik maak me hard voor veel meer toiletmogelijkheden. Niet alleen voor mensen met een aandoening, maar voor iedereen. Wifi vind je tegenwoordig overal, maar een toilet, ho maar. Gelukkig werd in mijn woonplaats Harderwijk in 2018 een motie aangenomen om de situatie te verbeteren. Maar als je vervolgens ziet hoeveel tijd eroverheen gaat voordat er iets is gerealiseerd...”

De app *HogeNood* vertelt je de route ernaartoe en welke beoordeling eerdere bezoekers gaven over de hygiëne.



der dat ze iets hoeven te kopen of consumeren. Zo'n bedrijf of organisatie kan zijn toilet ook uitsluitend voor mensen met een aandoening toegankelijk stellen. Dat vertelt de app je dan ook: in de lijst met openbare toiletten staat daarbij een speciaal Medisch HogeNood-icoon.

### ***Wat kun je nog meer doen?***

Als je last hebt van bepaalde vormen van urine-incontinentie zoals aandrangincontinentie of functionele incontinentie, wil je graag dat er altijd een toilet in de buurt is. Zolang dat nog niet overal het geval is, kun je wel zelf een paar dingen doen om nare situaties te voorkomen. Voedingsmiddelen op basis van tomaat en gekruid voedsel kunnen de blaas irriteren en urineverlies verergeren, net als citrusvruchten en -sappen, alcohol, cafeïne en koolzuurhoudende dranken. Die niet eten en drinken dus voorafgaand of tijdens het uitstapje. **Het is belangrijk dat je elke dag zo'n 1,5 tot 2 liter vocht binnenkrijgt, maar drink zo weinig mogelijk voordat je deur uit gaat.**

Hoewel het voorkomen van ongewenst urineverlies het prettigst is, is een goede bescherming soms toch nodig om ontspannen buiten te kun-

nen zijn. Bij lichte incontinentie zijn inlegkruisjes of maandverbanden vaak al voldoende. Voor matig en zwaar urineverlies bestaan absorberende verbanden en broekjes, die vaak ook ongewenste geurtjes voorkomen. Voor mensen met ontlastingsincontinentie zijn er eveneens prima beschermingsproducten te koop.

Nog een tip: ga naar de wc overal waar dat maar kan – ook als je helemaal nog niet moet. Heb je de HogeNood-app nog niet: bij de meeste tankstations en in veel Hema-vestigingen is een wc aanwezig. Bij supermarkten als Albert Heijn en Jumbo zijn personeelstoiletten, en in *sommige* filialen mogen klanten daarvan gebruikmaken. En tot slot: je krijgt zelden 'nee' te horen als je in een horecagelegenheid vraagt of je tegen betaling gebruik mag maken van het toilet. Of wees gewoon brutaal en stap naar binnen, leg je jas over een stoel, ga naar de wc en loop direct weer naar buiten – zonder je jas te vergeten natuurlijk! <

.....

### **Meer weten?**

- [www.waarkaniknaardewc.nl](http://www.waarkaniknaardewc.nl)
- <https://inlevendenlijve.blog/2017/11/vernederend/>

### **WAT BETEKENT WAT?**

- **Openbaar toilet:** een toiletunit in de openbare ruimte.
- **Opengesteld of semi-openbaar toilet:** een toilet in een winkel, horecabedrijf of andere organisatie dat tijdens de openingsuren gebruikt kan worden door passanten.
- **Toegankelijk toilet:** een wc die toegankelijk is voor mensen met een handicap, zoals rolstoelers en blinden.