



Onze vereniging was uitgenodigd op deze heel **interessante tweede nationale bekkenbodemdag in Bunnik**.

Nicole Schaapveld voorzitter van de Nederlandse bekkenbodem4All contacteerde ons vorig jaar 2017 of we aan deze informatieve dag wilden deelnemen (als hun [zusterorganisatie](#).)

We kregen een standje toegewezen, om onze werking (als patiëntenvereniging) voor te stellen.

Onze kaartjes van 1 op 3 vrouwen...werden daar heel goed bevonden en kregen er heel positieve reacties over. Ze werden via de goodiebag verdeeld aan de bijna 200 deelnemers.

De kaartjes maken het onderwerp bespreekbaar en het is een mooie ludieke campagne om de taboesfeer te doorbreken!: dit was de algemene reactie van alle bezoekers.

Om aan te tonen dat vrouwen of mannen en kinderen met urineverlies, niet enkel gebruik van wegwerp incontinentiemateriaal gebruik moeten maken hadden we ook: het uitwasbaar ondergoed als voorbeeld, meegenomen.

Enkele demo's van Underwunder maar ook **de mooie slips en boxershorts (dames en herenondergoed) van de Belgische en recent (2016) opgerichte Entusia** werden er gesmaakt.

We hebben de indruk dat Nederland heel ontvankelijk en geïnteresseerd is in deze mogelijkheden!

Ons standje was in de pauze, en tussen de heel interessante voordrachten (die we niet wilden missen), bemand.

Zie het [programma verloop](#) om een indruk te krijgen van de besproken onderwerpen.

De sprekers hebben hun Powerpoint beschikbaar gesteld en zijn via slides te bekijken [op deze link](#).

- * Plassen moet, maar gaat het ook altijd goed....? [Marina Hovius](#)
waarbij we een duidelijke uiteenzetting over de werking van de blaas en de relatie met onze hersenen in het hele plasgebeuren kregen.
Wist je dat de hele opleiding tot uroloog een 6 jaar duurt?
- *De taal van je lichaam: De rol van voeding, ademhaling en houding op de bekkenbodempatiëntie. Monique Berends
We ondervinden als ervaringsdeskundigen ook dat voeding een heel grote rol speelt in je mogelijkheid om bv vlot stoelgang te kunnen maken, het was een prima uiteenzetting: om eens bij stil te staan
- * De pijn de baas! [Philomeen Weijenborg](#)
Wiste je dat er geen uitspraak kan gemaakt worden wat betreft de effectiefste pijn behandelmogelijkheden bij chronische bekkenbodempijn?
Of het nu medicamenteus (progestativa-antidepressiva-e.a. pijnmedicatie) chirurgisch- of fysiotherapie – of de psychologische facetten bespreken is, hangt af van vele factoren...
Zo is er bv. in 85% van de verkennende chirurgie bij pijn in 52% geen afwijking te vinden. Dit doet ons wel even nadenken.

Er is stilgestaan bij de gevolgen van chronische bekkenbodempijn.

→**Cognitief-emotioneel:** Wanhopig, verdrietig, Waarom ik? Wat als het niet overgaat?

→**gedrag**: inactiviteit, pijnstillers innemen

→**lichamelijk**: moe, uitgeput, afzien van seks...

→**sociaal**: minder leuke dingen doen, gemis...

Met als gevolg dat chronische pijnpatiënten in een vicieuze cirkel terecht kunnen komen.

De volgende *Workshops* zijn aan ons voorbij gegaan, (omdat we ons standje bemanden).

Zie het programma:

Workshop 1- De zwaartekracht te lijf!

Praktische oefensessie olv bekkenfysiotherapeuten Dieuwke Botschuijver en Elisabeth van der Spek.

Workshop 2- Licht op de bekkenbodem!

Oefensessie Yoga, bewustwording en de invloed van spieren op elkaar Danielle Bersma, fysiotherapeut en yogadocent.

Middagpauze- Lunch

Workshop 3- 'My fucking problem' documentaire over vaginisme

van Anne van Campenhout, begeleid door Esther Nijhuis, gynaecoloog.

Workshop 4- Content met incontinentie of toch niet...?

Alles wat je altijd al hebt willen weten maar niet durven vragen....?

Martinique Jaspers, Continentie verpleegkundige van het jaar 2011.

Het namiddag programma was evenredig en van hoge kwaliteit.

- *Hoe word ik een 'Powerpatiënt'? [Wil Konings](#)
Voordracht afgewisseld met het interactieve theater en reactie mogelijkheden vanuit het publiek. Patiënten leren meer en meer hun assertiviteit te gebruiken om hun gesprek met arts of zorgverlener op een constructieve manier aan te gaan. Patiënt als volwaardige gesprekspartner, met behoud van wederzijds respect. De tendens is dat er nu meer aandacht is ten opzichte van de voorbije jaren. Artsen worden nu ook geconfronteerd met mondige patiënten. Assertief zijn is hierbij toegelaten maar de tendens mag niet overslaan naar agressieve benadering van je zorgverlener...
- *Abnormale stoelgang; verborgen leed! [Coen Baeten](#)
Ontlastingsverlies en behandelingsopties zijn hier uitgebreid besproken. De onmogelijkheid om stoelgang te maken, en het ongewild verlies van stoelgang. Dr Coen Baeten heeft ons duidelijk weergegeven wat de oorzaak kan zijn en hoe het behandeld kan worden. Wat wij nog bijgeleerd hebben is dat er 4 verschillende vormen van colostoma's zijn, 1 mogelijkheid van ileostoma en dat het **antegraad spoelen via een malonestoma kan gedaan worden. Zie verder de duidelijke [slides](#) van dr. Coen Baeten**
- *Seks, hoe moet dat ook alweer? van Bram Bakker is helaas geen presentatie te bekijken
De theatrale afsluiting van de tweede bekkenbodemdag. Verschillende visies en hoe opvoeding bepalend is op het moment dat we kampen met bekkenbodemproblemen.
Wist je dat het huidige gebruik, en de vele vormen van online en mobiele contacten de seksuele activiteit bij de jongeren doet afnemen? Dat is de tendens, terwijl ze met mekaar aan het chatten, twitteren of snapchatten zijn hebben onze jongeren minder tijd om aan mekaars lijf te zitten, dat gaf Bram Bakker ons mee, samen met nog andere realistische visies.

Afsluitingswoord door de secretaris van B4All. Marlies Bosch

Napraten met een glaasje en hapje

opruimen van ons standje en moe maar voldaan terug naar huis.

Deze dag was zeker de moeite waard om de toch lange verplaatsing te maken.

Nicole Schaapveld, en medewerkers van Bekkenbodem4All: bedankt voor de uitnodiging!