

# ONDERZOEKSRAPPORT

## URINEVERLIES

# OPENHEID OVER URINEVERLIJES.

1 op de 5 vrouwen en 1 op de 10 mannen heeft weleens last van urineverlies. Toch heerst er nog steeds grote schaamte rondom urineverlies en praten we er liever niet over. Kruidvat en onderzoeksbureau Ipsos I&O doken daarom samen in het onderwerp\*. De resultaten laten zien hoeveel impact urineverlies heeft op het dagelijks leven en doorbreken meteen een hardnekkig misverstand; het is absoluut geen 'ouderdomskwaal'.

De klachten beginnen bij vrouwen gemiddeld rond hun 44e levensjaar, vaak getriggerd door een zwangerschap, bevalling of de overgang. Bij mannen ligt dat gemiddeld op 47 jaar. Achter dat kleine verschil zit een heel ander patroon: 45% van de vrouwen krijgt de klachten tussen hun 20e en 40e levensjaar, terwijl bij mannen bijna de helft (48%) pas na zijn 60e begint.

De eerlijkheid van de deelnemers brengt een aangrijpend beeld aan het licht. Uit angst voor urineverlies stoppen mensen met sporten en zeggen ze sociale afspraken af. Bijna 3 op de 10 mensen die hulp zochten, wachtten daar langer dan een jaar mee. Ook blijkt dat veel mensen simpelweg niet goed weten welke bescherming en producten er zijn: slechts 42% kent het verschil tussen producten voor urineverlies en menstruatieproducten goed. Daardoor laten ze zich onnodig beperken in hun alledaagse bezigheden. Dat moet echt anders: het is hoog tijd om rondom dit onderwerp te zorgen voor duidelijke informatie en praktische oplossingen.

Een groot dankjewel aan alle deelnemers voor hun openhartigheid. Dankzij hun verhalen kunnen we het gesprek rondom urineverlies breder voeren en zorgen dat de drempel om hulp te zoeken een stuk lager wordt.

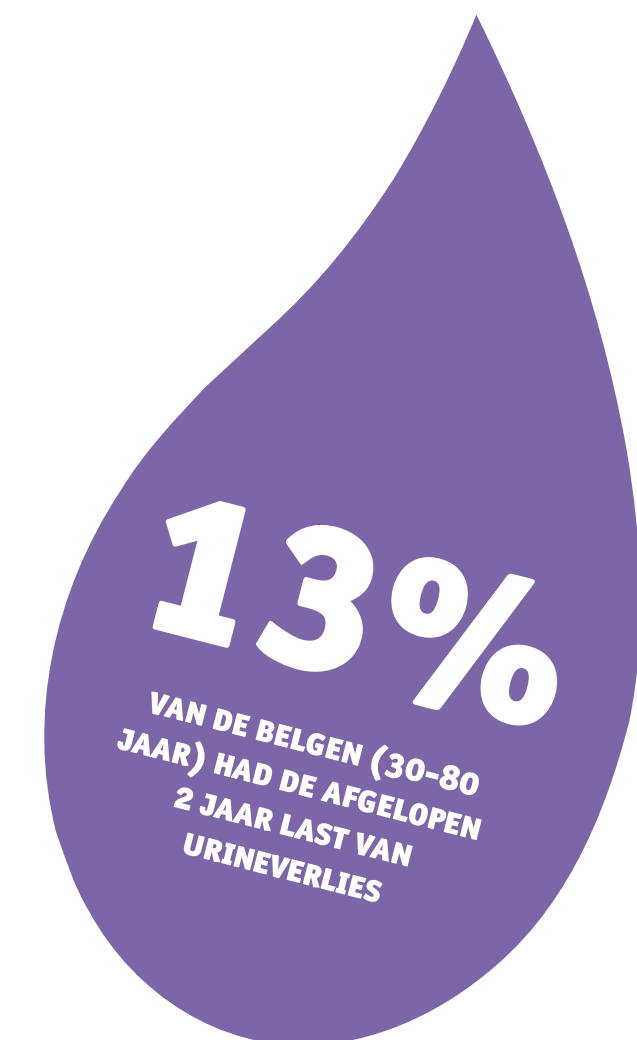
\*Het onderzoek werd uitgevoerd onder 500 Belgen van 30 tot 80 jaar die in de afgelopen 2 jaar last hebben gehad van urineverlies. Het veldwerk liep van 5 tot 15 juni 2026.

# KLACHTEN BIJ VROUWEN BEGINNEN EERDER.

Urineverlies is helaas geen incidenteel probleem. Van de Belgen die de afgelopen twee jaar last hebben gehad van urineverlies, heeft ruim drie kwart (77%) minimaal wekelijks last, en bijna 1 op de 3 (31%) heeft zelfs meerdere keren per dag te maken met urineverlies. Meer dan de helft (57%) had de afgelopen week nog klachten.

Bij vrouwen beginnen de klachten gemiddeld veel eerder. Bij 45% van de vrouwen ontstaan de klachten tussen de 20 en 40 jaar. Vaak getriggerd door een bevalling (22%), zwangerschap (16%) of de overgang (16%).

Bij mannen ontstaan de klachten pas op latere leeftijd, gemiddeld rond hun 47ste en bij bijna de helft zelfs pas na hun 60ste. De belangrijkste oorzaken zijn ouderdom (37%), een ziekte of infectie (16%) en een operatie of medische ingreep (13%). Daarnaast geeft 21% aan dat de klachten geleidelijk zijn ontstaan over een langere periode.



# URINEVERLIES HEEFT EEN GROTE IMPACT OP HET DAGELIJKS LEVEN.

Vrouwen treffen vaker voorzorgsmaatregelen dan mannen (80% versus 71%). Zeventigers ervaren de kleinste impact: zij vermijden minder vaak activiteiten (33% tegenover 46% gemiddeld) en ervaren minder stress (51% tegenover 66% gemiddeld).

In totaal geeft 46% aan activiteiten te vermijden door urineverlies. Bijna een derde van hen (31%) vermijdt sociale afspraken zoals etentjes, bezoek of uitgaan. Seks en intimiteit wordt door ruim een vijfde (22%) vermeden. Binnen deze groep vallen een aantal verschillen tussen mannen en vrouwen op:

66%

ERVAART STRESS IN  
BEPAALE SITUATIES  
(ONDERWEG, OP HET WERK,  
TIJDENS SOCIALE  
ACTIVITEITEN)

78%

TREFT  
VOORZORGSMAATREGELEN  
BUITENSHUIS

54%

ERVAART EEN GROTE  
INVLOED OP HET  
DAGELIJKS LEVEN

68%

VOELT SPANNING EN  
ONZEKERHEID TIJDENS  
(SOCIALE)  
ACTIVITEITEN

46%

VERMIJDT  
ACTIVITEITEN DIE ZE  
ANDERS WEL ZOUDEN  
ONDERNEMEN

FYSIEK

63%  
VROUWEN39%  
MANNEN

vrouwen vermijden met name  
sport en fysieke inspanning

UITGAAN

25%  
VROUWEN43%  
MANNEN

mannen zeggen juist vaker  
sociale afspraken af

OPENBAAR  
VERVOER18%  
VROUWEN34%  
MANNEN

ook reizen met het openbaar vervoer  
wordt vaker door mannen gemeden

# BELGEN STOPPEN MET SPORTEN.

Schaamte en angst voor urineverlies bepalen direct hoe we ons dagelijks leven inrichten. Vrouwen vermijden uit angst voor urineverlies sport en intensieve lichamelijke inspanning (63% versus 39% van de mannen).

Alledaagse zaken vormen de grootste trigger. Bij vrouwen leidt niezen of hoesten in 69% van de gevallen tot urineverlies, lachen bij 39% en andere lichamelijke inspanning bij 34%. Een plas te lang ophouden speelt bij vrouwen en mannen ongeveer even vaak een rol (43% en 42%).



*"Het is schrijnend dat jonge, actieve mensen hun levensstijl zo ingrijpend aanpassen of stopzetten uit schaamte," zegt Hedwig Neels, bekkenbodemspecialist en onderzoeker aan de Universiteit Antwerpen. "Urineverlies is in veruit de meeste gevallen heel goed te behandelen of aanzienlijk te verbeteren met de juiste bekkenbodemoefeningen of begeleiding. Toch blijft de drempel om hulp te zoeken enorm hoog omdat mensen denken dat ze de enigen zijn."*

# DE PSYCHOLOGISCHE BARRIÈRE.

Urineverlies roept met name gevoelens op van schaamte en andere negatieve emoties en associaties. De schaamte is het grootst bij veertigers en vijftigers.

De emotionele impact van de klachten laat een opvallend beeld zien. Schaamte komt onder mannen en vrouwen ongeveer evenveel voor (71% en 72%), maar tussen de leeftijdsgroepen zit een groot verschil. Zo schaamt maar liefst 80 procent van de veertigers zich voor het urineverlies, tegenover 55 procent van de zeventigers. Mannen zijn wel banger voor de sociale gevolgen: 60 procent van de mannen is bang dat anderen hen anders gaan bekijken als hun urineverlies bekend wordt, tegenover 51 procent van de vrouwen. Praten blijft voor beide groepen even moeilijk: 53 procent van de mannen en 51 procent van de vrouwen voelt zich oncomfortabel om erover te praten. Vijftigers hebben er het meest moeite mee (63 procent), dertigers het minst (49 procent).

**71%**

VAN DE ONDERVRAAGDEN  
SCHAAMT ZICH WEL EENS  
VOOR DE KLACHTEN

**61%**

ERVAART HET ALS EEN  
ONDERWERP WAAR EEN  
TABOE OP RUST

*"Ik schaam me. Ik stress. Ik voel me vies en slecht functionerend. Ik word ook een beetje paranoïde."*

*"Het gevoel alsof ik niet meer de baas ben over mijn eigen lichaam."*

*"Schaamte, gevoel dat ik oud ben en mijn blaas niet meer onder controle heb."*

*"Ongemakken, schaamte, instabiliteit, de zin om naar huis te gaan, angst voor de aftakeling."*

*"Schaamte! Ik durf bijna niet buiten komen uit schrik dat iemand dat gaat ruiken."*

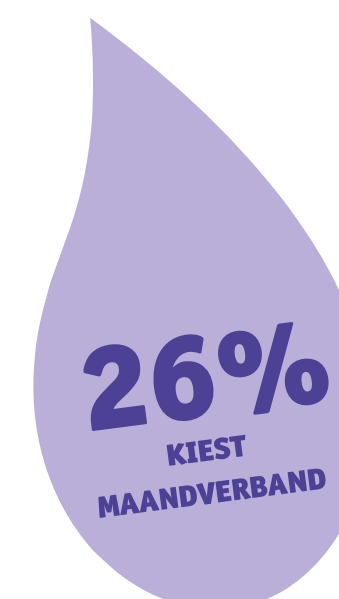
*"Het is vervelend en gênant als het op straat gebeurt, het is verstorend en onleefbaar bij momenten."*

# GEBRUIK VERKEERDE PRODUCTEN.

Veel vrouwen die te maken krijgen met urineverlies, grijpen automatisch naar de voor hen vertrouwde menstruatieproducten.

Ze weten simpelweg niet dat deze producten ontworpen zijn voor een heel ander type vloeistof en daardoor veel minder effectief urine absorberen. Dit onbewuste gebruik van verkeerde hulpmiddelen beperkt hen onnodig in hun alledaagse bezigheden.

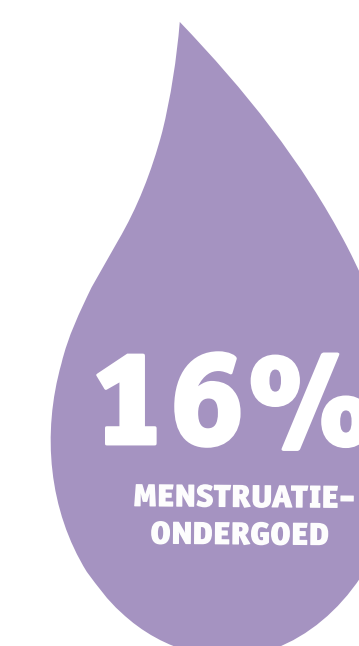
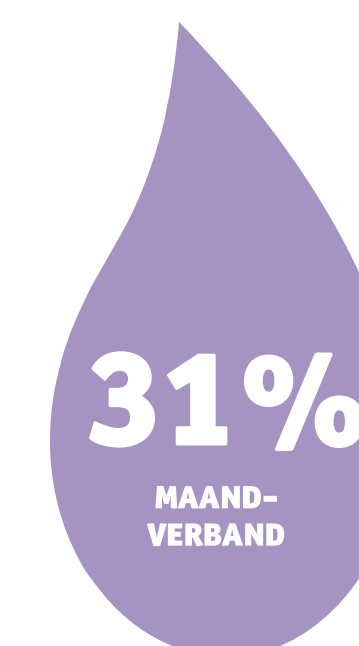
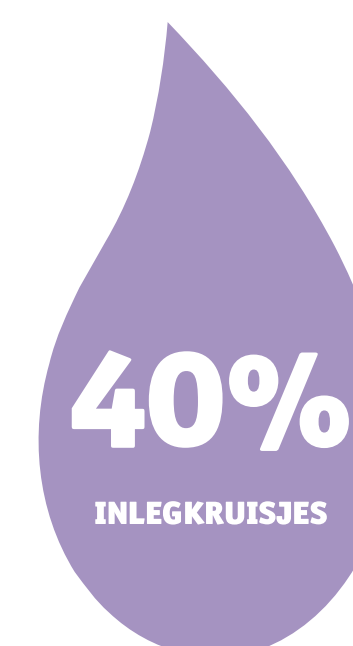
Aan de andere kant van het spectrum zien we een heel ander probleem: terwijl vrouwen vaker (al dan niet de juiste) absorberende producten dragen, blijft een opvallende 25% van de mannen volledig zonder bescherming of hulpmiddelen rondlopen.



Dit gebruik van verkeerde producten komt door een gebrek aan kennis. Slechts 42% van de ondervraagden is goed of volledig op de hoogte van het verschil tussen urineverliesproducten en menstruatieproducten. Onder dertigers (30-39 jaar) en onder mannen is dit slechts 31%. Zij weten simpelweg niet dat menstruatieproducten minder effectief urine absorberen.

Zonder de juiste voorlichting blijven zij menstruatieproducten gebruiken die niet de snelle absorptie en geurneutralisatie bieden die bij urineverlies zo hard nodig zijn.

Onder dertigers kiest :



# OPEN & BLOOT

## OVER URINEVERLIES

## NAWOORD.

Met dit rapport hopen we inzicht te geven in de oorzaken en gevolgen en dat hierdoor mensen makkelijker praten over urineverlies. We willen dat ze sneller hulp zoeken en de juiste hulpmiddelen weten te vinden. De cijfers zijn duidelijk: urineverlies is geen zeldzaam probleem. Het treft miljoenen Belgen en heeft veel invloed op hun zelfvertrouwen, sociaal leven en vrijheid om te bewegen. Het is zonde dat zoveel mensen hier in hun eentje mee blijven lopen, want in de meeste gevallen is er goed iets aan te doen.

De eerlijke antwoorden uit het onderzoek bieden waardevolle inzichten. Ze laten zien dat er echt iets moet veranderen: we moeten hier open over kunnen praten, want wie last heeft van urineverlies is zeker niet alleen. Er zijn genoeg producten voor ieder type urineverlies, dus je hoeft je niet te laten beperken.

We bedanken iedereen die aan dit onderzoek heeft meegeholpen. Laten we samen het gesprek hierover blijven voeren.