OPEN & BLOOT
OVER URINEVERLIES

2026

ONDERZOEKSRAPPORT

URINEVERLIES

Kruidvat

OPENHEID OVER URINEVERLIES.

Bijna 1 op de 4 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’.

Bovendien verschilt de startleeftijd enorm: bij vrouwen beginnen de klachten gemiddeld rond hun 40e levensjaar. Vaak getriggerd door een zwangerschap, bevalling of de overgang, terwijl dit bij mannen meestal pas op een latere leeftijd (gemiddeld rond hun 53e levensjaar) opspeelt.

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. Iets minder dan de helft van de mensen die hulp hebben gezocht, hebben hier langer dan een jaar mee gewacht. Ook blijkt dat veel mensen simpelweg niet goed weten welke bescherming en producten er zijn, waardoor ze zich onnodig laten 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 Nederlanders van 30 tot 80 jaar, die in de afgelopen 2 jaar last hebben gehad van urineverlies.

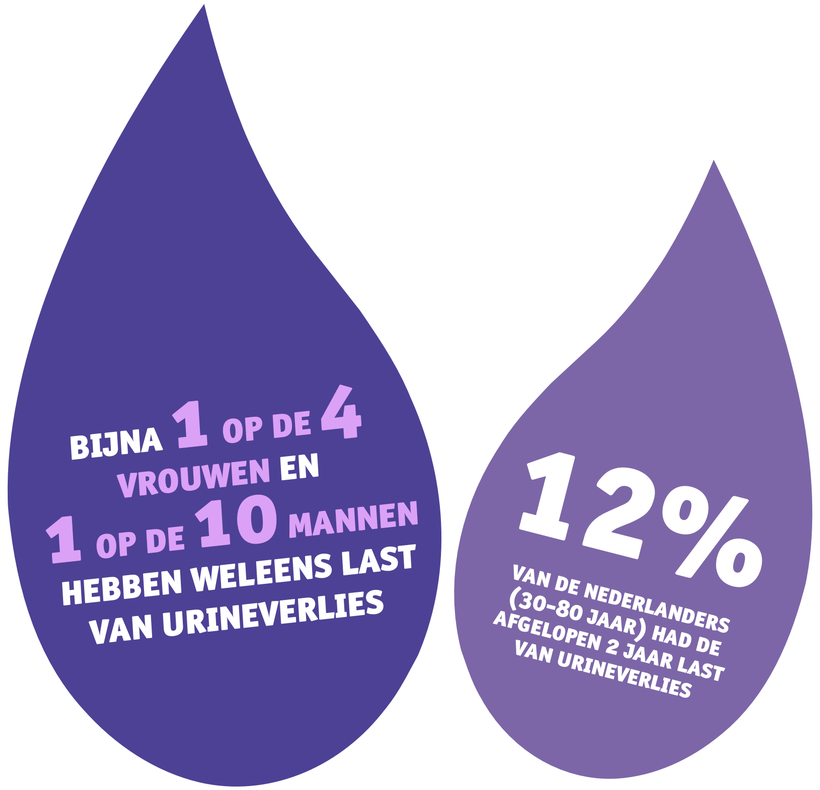
Kruidvat

KLACHTEN BIJ VROUWEN BEGINNEN EERDER.

Urineverlies is helaas geen incidenteel probleem. Van de Nederlanders die de afgelopen twee jaar last hebben gehad van urineverlies, heeft bijna 4 op de 5 van de ondervraagden (79%) wekelijks last, en maar liefst 1 op de 3 (33%) heeft zelfs meerdere keren per dag te maken met urineverlies.

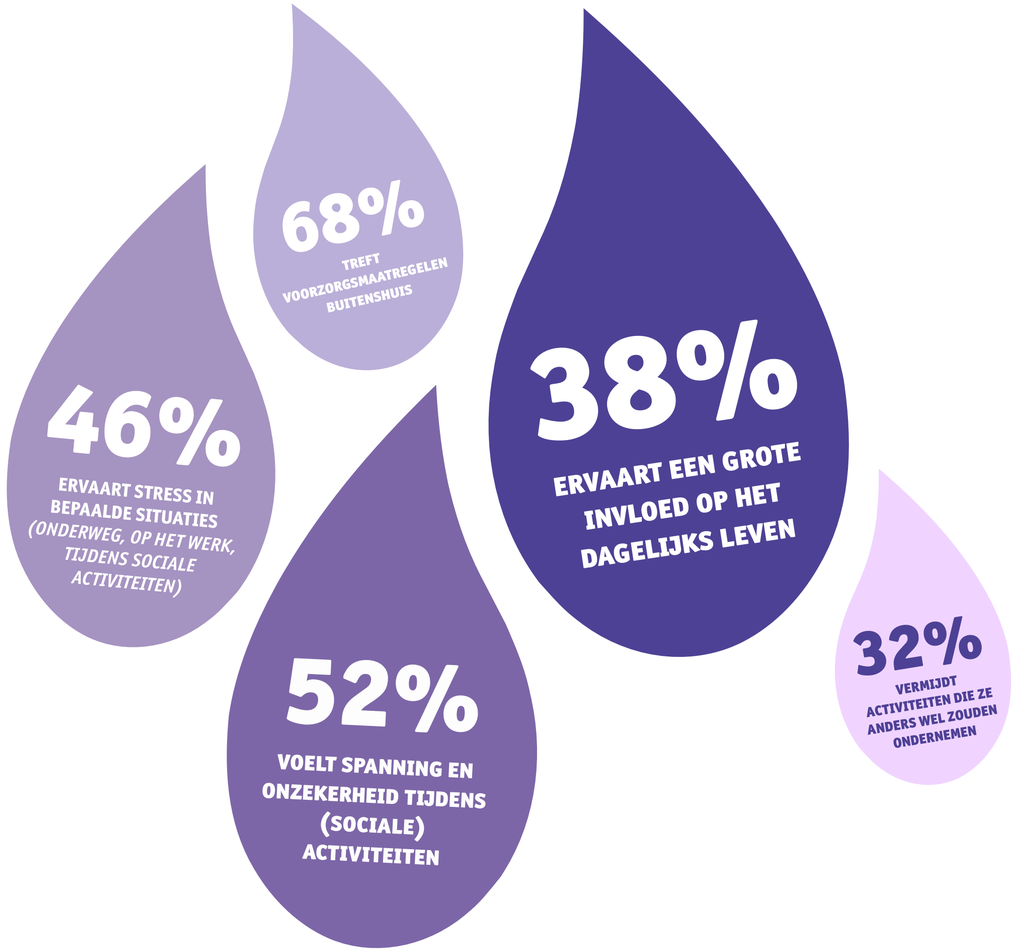
Bij vrouwen beginnen de klachten gemiddeld veel eerder. Bij 45% van de vrouwen ontstaan de klachten tussen hun 20e en 40e jaar. Vaak getriggerd door zwangerschap (21%), bevalling (26%) of de overgang (16%).

Bij mannen ontstaan de klachten pas op latere leeftijd. Gemiddeld rond hun 53e jaar. De belangrijkste oorzaken zijn ouderdom (41%) en medische ingrepen/operaties (13%). Daarnaast geeft 30% aan dat de klachten geleidelijk zijn ontstaan over een langere periode.



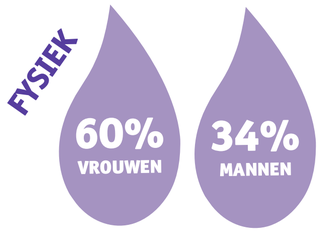
Kruidvat

URINEVERLIES HEEFT EEN GROTE IMPACT OP HET DAGELIJKS LEVEN.

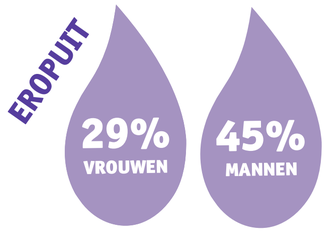


Vrouwen treffen vaker voorzorgsmaatregelen dan mannen, jongere leeftijdsgroepen vermijden vaker activiteiten en ervaren vaker spanning, onzekerheid en stress.

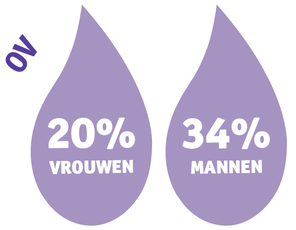
In totaal geeft 32% aan wel eens activiteiten te vermijden door urineverlies. Ongeveer een kwart hiervan vermijdt sociale afspraken zoals etentjes, bezoek of uitgaan. Seks en intimiteit wordt vermeden door meer dan een kwart. Binnen deze groep zijn er ook een aantal verschillen tussen mannen en vrouwen:



vrouwen vermijden met name sport en fysieke inspanning



mannen zien juist vaker af van uitstapjes en dagjes weg



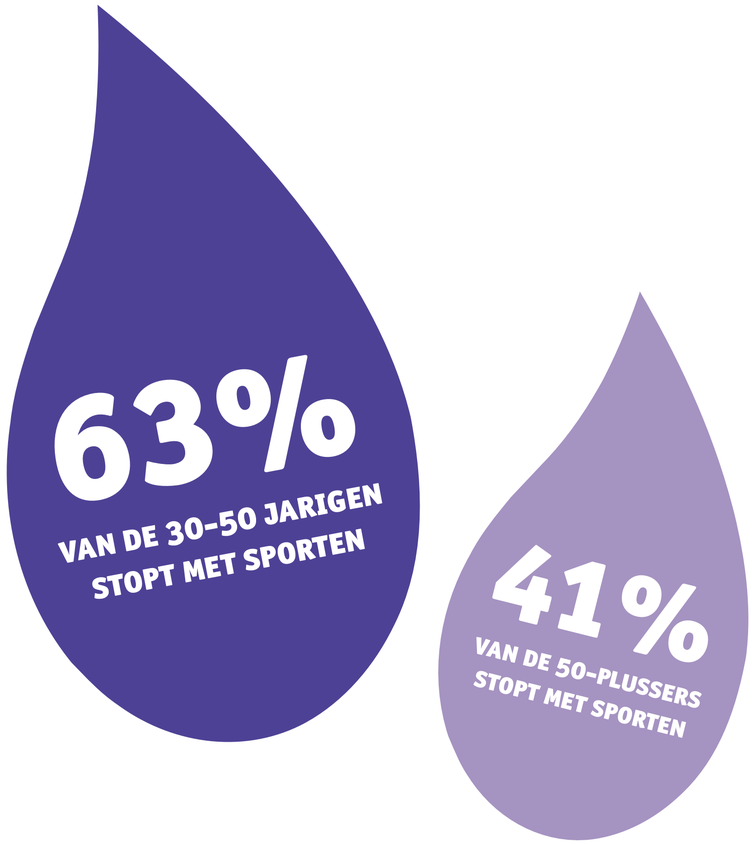
ook reizen met het openbaar vervoer wordt vaker door mannen gemeden

Kruidvat

NEDERLANDERS STOPPEN MET SPORTEN.

Schaamte en angst voor urineverlies bepalen direct hoe we ons dagelijks leven inrichten. Ongeveer een derde (32%) van de mensen met klachten gaat wel eens activiteiten uit de weg. Vrouwen vermijden uit angst voor urineverlies sport en intensieve lichamelijke inspanning (60% versus 34% van de mannen).

Fysieke inspanningen zoals tillen, springen, maar ook alledaagse zaken als hoesten of niezen vormen voor 43 tot 66% van de vrouwen direct een trigger.

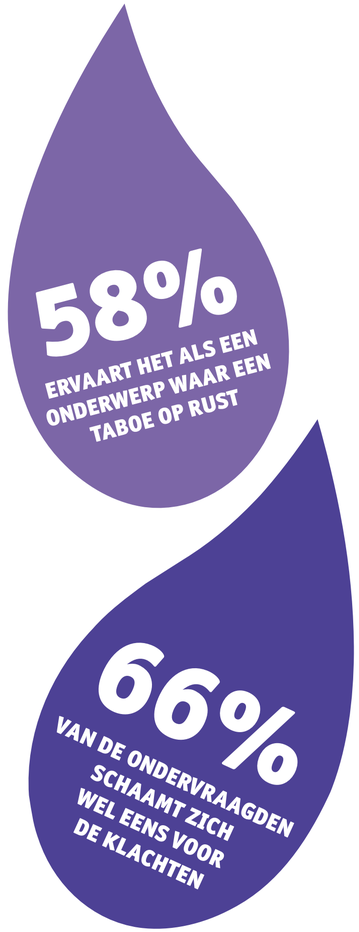


Kruidvat

DE PSYCHOLOGISCHE BARRIÈRE.

Urineverlies roept met name gevoelens op van schaamte en andere negatieve emoties en associaties. De schaamte is het grootst bij 30'ers en 40'ers.

De emotionele impact van de klachten laat een opvallend beeld zien. Hoewel schaamte onder mannen en vrouwen gemiddeld evenveel voorkomt (66%), is er wel een verschil tussen leeftijdsgroepen. Zo schaamt maar liefst 79 procent van de dertigers zich voor het urineverlies, tegenover 46 procent van de zeventigplussers. Mannen zijn daarnaast veel banger voor de sociale gevolgen. Bijna de helft van de mannen is bang dat anderen hen anders gaan bekijken als hun urineverlies bekend wordt, tegenover 34 procent van de vrouwen. Dit vertaalt zich direct door naar een zwijgcultuur onder mannen: 51 procent van de mannen voelt zich oncomfortabel om erover te praten, versus 38 procent van de vrouwen.



“Ik voel mij dan ontzettend schuldig, ik voel me een kluns en onhandig.”

"Een gevoel van schaamte en verlies van hygiëne.“

"Bang om het te laten gaan in je broek en het te zien is of het te ruiken is.“

"Schaamte en ergernis. Lijkt alsof mijn lijf me in de steek laat.“

"Je ongelukkig voelen en ook beperkt in je bewegingsvrijheid.“

"Onmacht, schaamte, verlies. Ik voel me oud."

Kruidvat

GEBRUIK VERKEERDE PRODUCTEN.



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

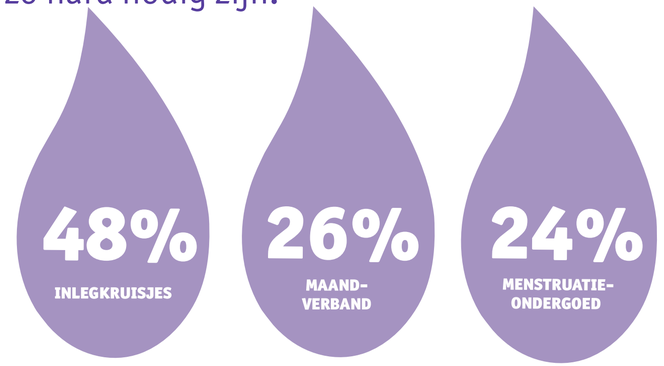
Ze weten simpelweg niet dat deze producten ontworpen zijn voor een heel ander type vloeistof en daardoor veel minder effectief urine absorberen. Dit onbewuste gebruik van verkeerde hulpmiddelen beperkt hen onnodig in hun alledaagse bezigheden.

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 35% van de mannen volledig zonder bescherming of hulpmiddelen rondlopen.

Dit gebruik van verkeerde producten komt door een gebrek aan kennis. Slechts 52% van de ondervraagden is goed of volledig op de hoogte van het verschil tussen urineverliesproducten en menstruatieproducten. Onder dertigers is dit slechts 39%. 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 :



Kruidvat

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 Nederlanders en heeft veel invloed op hun zelfvertrouwen, sociale leven en vrijheid om te bewegen. Het is zonde dat zo veel mensen hier in hun eentje mee blijven lopen. In de meeste gevallen is er namelijk goed iets aan te doen.

De eerlijke antwoorden uit het onderzoek geven 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.