

Overactieve blaas

U bent bij de uroloog of gynaecoloog geweest. De arts heeft een overactieve blaas vastgesteld of denkt dat dit de oorzaak van uw klachten kan zijn. Deze folder geeft u informatie over een overactieve blaas en over de behandelingen die mogelijk zijn.

Wat is een overactieve blaas?

De meest voorkomende klachten van een overactieve blaas zijn dat u vaak (denk aan meer dan 8 tot 10 keer overdag), en/of plotseling heel nodig moet plassen. De aandrang kan zo hevig zijn dat u het niet meer kunt ophouden. U kunt dan ook urine verliezen. Het verliezen van urine heet incontinentie. Er zijn verschillende vormen van incontinentie. Bij een overactieve blaas spreken we vaak van urge of aandrang incontinentie.

Een overactieve blaas komt bij mannen en vrouwen voor. Mensen vinden het vaak moeilijk om erover te praten. Ze proberen het te verbergen. Soms denken mensen dat het met de ouderdom te maken heeft. Dit is een misverstand. Het is goed om erover te praten met een arts. Artsen hebben hier dagelijks mee te maken.

Hoe hoort uw blaas te werken?

De blaas is een ballonvormige spier die zich kan aanspannen en ontspannen. De blaas is ontspannen als hij wordt gevuld met urine vanuit de nieren. Op het moment dat de blaas vol is, krijgen de hersenen een seintje dat u naar het toilet moet gaan. U kunt plassen omdat de blaas zich dan aanspannt en de spieren rond de plasbuis zich ontspannen.

Bij een overactieve blaas is de blaasspier zo actief dat er al een seintje naar de hersenen wordt afgegeven voordat de blaas vol is. Dat gebeurt meerdere keren per dag en vaak heel plotseling. U moet dan heel nodig plassen. Uitstellen is vaak moeilijk of zelfs niet mogelijk en kan leiden tot urineverlies.

Wat zijn de gevolgen van een overactieve blaas?

Als u last heeft van een overactieve blaas kan dit geleidelijk uw leven gaan beïnvloeden. Veel mensen passen hun leven erop aan. Zij gaan vaker uit voorzorg naar het toilet. Ze voelen zich vaak veilig als zij weten dat er een toilet in de buurt is. Zij gaan hierdoor minder graag naar winkels, theaters, restaurants enzovoorts. Het kan uw leven behoorlijk beïnvloeden. Daardoor heeft u misschien minder sociale contacten dan dat u zou willen.

Daarnaast gaan mensen vaak heel weinig drinken, bang om urine te verliezen. Dit werkt juist averechts. Verderop komen we hierop terug. Het kan ook invloed hebben op uw slaap. U kunt minder uitgerust zijn en daardoor ook minder lekker in uw vel zitten.

Wat kunt u zelf doen bij een overactieve blaas?

- Het is belangrijk om voldoende te blijven drinken. Dat is ongeveer 1,5 - 2 liter totaal per dag. U bent waarschijnlijk geneigd om minder te gaan drinken. Maar juist omdat de urine dan meer geconcentreerd is, wordt de blaas sneller getriggerd om aandrang te geven.
- Alcohol en dranken waar cafeïne in zit, zoals koffie, thee en cola, kunnen uw blaas extra prikkelen waardoor u vaker naar het toilet moet gaan.
- Drink daarom maximaal 2 cafeïne-dranken per dag. Daarnaast kunt u koffie vervangen door cafeïnevrije koffie.
- Drink maximaal 1 liter thee per dag.
- Drink zo min mogelijk koolzuurhoudende dranken.
- Probeer met aandacht de blaas leeg te plassen: plas zittend, neem de tijd en kantel het bekken om ook het laatste scheutje kwijt te raken.
- Als het mogelijk is, probeer dan dagelijks een plas 10 minuten uit te stellen door afleiding te zoeken als u aandrang voelt. Dit noemen we blaastraining. Uw uroloog kan hierover meer uitleg geven.

Welke behandelingen zijn er voor een overactieve blaas?

Er zijn verschillende behandelingen voor een overactieve blaas. Samen met uw arts kunt u kiezen voor één behandeling of een combinatie ervan.

- **Een behandeling met medicijnen.**
De medicijnen remmen het onwillekeurig samentrekken van uw blaas af. Deze behandeling geeft bijwerkingen. U kunt hier een droge mond, droge ogen of obstipatie van krijgen.
- **Bekkenbodempysiotherapie.**
Een bekkenfysiotherapeut helpt u zich bewust te worden van uw bekkenbodemspieren. U leert deze op een juiste manier te trainen en te gebruiken. Voor het slagen van deze therapie is een bepaalde inzet nodig om ook tussentijds en nadien te blijven oefenen.
- **PTNS behandelingen (Percutane Tibiale NeuroStimulatie).**
Bij deze behandeling prikt de arts een naaldje in een zenuw in het onderbeen. De arts maakt hierbij gebruik van elektrostimulatie. Hierdoor dooft de prikkel om nodig te moeten plassen uit. Deze behandeling moet aanvankelijk wekelijks en daarna maandelijks gebeuren. Het maximale en langdurige effect wordt pas zichtbaar na enkele maanden behandeling. [Hier vindt u meer informatie.](#)
- **Botoxinjecties in uw blaas.**
Via een scoop (camera), die in de blaas wordt ingebracht, krijgt u botox geïnjecteerd in uw blaaswand op zo'n 20 plekken. Hiermee doven de spiertrekkingen van de blaaswand uit bij aandrang. Over deze behandeling bestaat een aparte folder. Vraag uw arts hiernaar.
- **Sacrale neuromodulatie.**
Een pacemaker stimuleert de zenuwen ter hoogte van het heiligbeen. Deze behandeling vindt niet plaats in het HagaZiekenhuis. U kunt hier wel een verwijzing voor krijgen.

Hoe kiest u het juiste incontinentiemateriaal?

Als u last heeft van urineverlies kunnen de continëntieverpleegkundigen van het Bekkenbodemcentrum u helpen met de keuze van opvangmateriaal. Zij kunnen dit ook voor u

bestellen, zodat u dit thuis geleverd krijgt. Uw zorgverzekering vergoedt dit materiaal. De continentieverpleegkundigen kunnen ook samen met u kijken naar andere hulpmiddelen.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

248925062023