

# Laat uw blaas uw leven niet beheersen!

Informatie over overactieve blaas voor patiënten







## Wat u te wachten staat

Degenen die vandaag aan een overactieve blaas lijden, moeten er geen genoeg mee nemen. Integendeel. Een overactieve blaas wordt vaak met succes behandeld. In veel gevallen zijn algemene maatregelen zoals bekkenbodemrevalidatie en/of doeltreffende geneesmiddelen een waardevolle hulp.

Wanneer de blaas streken uithaalt	4	Vind de juiste woorden	14
Eén probleem met vele namen	5	Wat de arts doet	15
Onvrijwillig urineverlies	6	De 3 pijlers van de behandeling	16
Krijg meer duidelijkheid	7	Geneesmiddelen voor de blaas	17
Blaaszwakte-test	8	Revalidatie van de blaas	18
Een aandoening die vaak als taboe wordt beschouwd	9	Vergeet niet te drinken!	19
Eindelijk weer vrij!	10	Ontdek de bekkenbodem	20
De capaciteit van de blaas	11	Draag zorg voor uzelf	22
Vrouwen en mannen lijden eraan	12	Woordenlijst	23
In deskundige handen	13		



## Wanneer de blaas streken uithaalt

Sinds we de luiers hebben verlaten, kunnen we erop vertrouwen dat onze gezonde blaas ons op tijd waarschuwt: wanneer hij vol is, gaan we onze behoefte doen. Dat is volkomen natuurlijk voor ons, we denken er niet meer aan.

Wanneer de aandrang om te urineren zich echter steeds vaker en plotseling en onverwacht manifesteert, worden we ons bewust van het belang van dit lichaamssignaal in ons dagelijks leven. We leren hoe pijnlijk het kan zijn dat onze blaas niet “werkt” zoals het zou moeten. Want we voelen ondanks een zeer lage vulling een zeer sterke behoefte om te urineren, wat ons verplicht om naar het toilet te lopen. Een immense stress.

Herkent u het symptoom van plotse aandrang om te urineren? Thuis, bij een naaste,...  
Dan weet u waarover het gaat.





## Eén probleem met vele namen

De medische term “overactieve blaas” (overactive bladder of OAB in het Engels) wordt gebruikt voor de aandrang om te urineren, die meestal gepaard gaat met nachtelijk urineren (nycturie) en/of overdreven frequent urineren (pollakisurie). Er wordt ook wel over een prikkelbare blaas gesproken. Overactieve blaas kan zich uiten met of zonder onvrijwillig urineverlies.





## Onvrijwillig urineverlies

De specialisten maken hoofdzakelijk een onderscheid tussen twee vormen van onvrijwillige incontinentie: Aandrang-incontinentie en inspanningsincontinentie die ook samen kunnen voorkomen in de vorm van gemengde incontinentie.

### **Aandrang-incontinentie**

De oorzaak ervan ligt in de interactie tussen de blaas en de hersenen. De stoornis kan te wijten zijn aan verschillende factoren, die nog niet volledig opgehelderd zijn:

- Gebrek aan onderdrukking van de signalen in de hersenen.
- Samentrekking van de blaas wanneer deze matig gevuld is.
- Dringende behoefte om te urineren met weinig of geen waarschuwing.
- Zonder verband met fysieke activiteiten.

### **Het typische gevolg ervan is**

- Onvrijwillig urineverlies.

### **Inspanningsincontinentie**

Een verzwakte spierweefsel van de bekkenbodemp is verantwoordelijk voor inspanningsincontinentie.

- Geen ongewone frequente aandrang om te urineren.
- Het verzwakte bindweefsel van de bekkenbodemp biedt onvoldoende stabilisatie.

### **De typische gevolgen ervan zijn**

- Licht urineverlies vanwege de verhoogde druk op de blaas, bv. bij niezen, hoesten, lachen, tillen, lopen, springen.
- Onvrijwillig verlies van urinedruppels.





## Krijg meer duidelijkheid

Wij hebben een kleine test voor u voorbereid om te bepalen of u aan een overactieve blaas lijdt. Hij vermeldt de belangrijkste symptomen die kunnen pleiten voor een OAB of een andere mogelijke oorzaak van incontinentie.

De test en het resultaat van uw persoonlijke interpretatie vervangen niet de diagnose van een arts!

Ze kunnen echter wel aangeven dat het nodig zou zijn om uw stoornissen te laten onderzoeken. En misschien zal het resultaat u ertoe aanzetten meer bewust na te denken over uw blaas en de invloed ervan op uw persoonlijke welzijn.

Beschouw deze test als een suggestie. Gebruik hem om er met uw arts over te praten en hem om medisch advies en hulp te vragen.





## Blaaszwakte-test

Vul gewoon in en krijg meer duidelijkheid.	Dat klopt helemaal niet	Dat klopt een beetje	Dat klopt	Dat klopt helemaal	Punten
Ik kan me moeilijk inhouden wanneer ik de aandrang voel om te urineren.	0 punt	1 punt	2 punten	3 punten	
Ik moet overdag vaak naar het toilet.	0 punt	1 punt	2 punten	3 punten	
Ik word 's nachts wakker met de aandrang om te urineren.	0 punt	1 punt	2 punten	3 punten	
Ik heb soms urineverlies.	0 punt	1 punt	2 punten	3 punten	

### Evaluatie

Bereikt het totaal van de test vier punten of meer?

Praat zo snel mogelijk met uw arts over uw blaasproblemen.

### Opmerking

Een test kan een medisch onderzoek niet vervangen, maar dient als leidraad.

Als uw blaas een probleem geeft, praat er dan over met uw arts.

Totaal  
aantal punten





# Een aandoening die vaak als taboe wordt beschouwd

Misschien voelt u zich verschrikkelijk alleen met uw stoornis. Tot dusver belette uw schaamte u om met iemand te praten over uw overactieve blaas. Noch uw arts, noch uw familie, vrienden of collega's zijn op de hoogte van uw probleem.

## U bent niet alleen

Bijna 17% van de Europese bevolking\* boven de 40 heeft er last van. De frequentie ervan neemt sterk toe met de leeftijd. Zelfs jonge en actieve mensen lijden eraan, vrouwen vaak tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

U wist dat niet? Geen wonder, voor u en voor vele anderen zijn blaasproblemen nog steeds taboe.

## Hier zijn de feiten

- Er zijn enorm veel niet-gemelde gevallen van OAB.
- Slechts een fractie van de patiënten raadpleegt zijn arts.
- Velen lijden dus in stilte en hun levenskwaliteit gaat geleidelijk achteruit.
- Te weinig mensen weten dat OAB vaak met succes wordt behandeld.



\* Gegevens overgenomen uit Milsom I et al., BJU International (2001), 87,760-766. Enquête uitgevoerd bij vrouwen en mannen in Frankrijk, Duitsland, Italië, Spanje, Zweden en Verenigd Koninkrijk.



## Eindelijk weer vrij!

De symptomen en gevolgen van een overactieve blaas zijn ongetwijfeld zeer onaangenaam voor u. Enquêtes en studies wijzen uit dat mensen met een overactieve blaas zich zeker voelen dan mensen met diabetes, reuma of andere ziekten.

Een overactieve blaas is een discrete aandoening, niemand merkt het thuis. Nochtans beheerst ze uw leven. Dag en nacht, thuis of op het werk, loopt u rond met de vrees om niet op tijd bij het toilet te komen en onvrijwillig urineverlies te hebben.

Dat gebrek aan vrijheid is moeilijk om mee te leven. Zoals blijkt uit de ervaring van andere patiënten:

- «Altijd moeten urineren is één ding, er altijd aan moeten denken is een ander»
- «Of ik weet precies waar ik toiletten kan vinden onderweg, of ik blijf thuis»
- «Ik heb mijn baan opgegeven. Mijn seksleven ook.»
- «Mobiliteitsperimeter, beslissingsvrijheid, levenskwaliteit ... met een overactieve blaas daalt zeer sterk»





## De capaciteit van de blaas

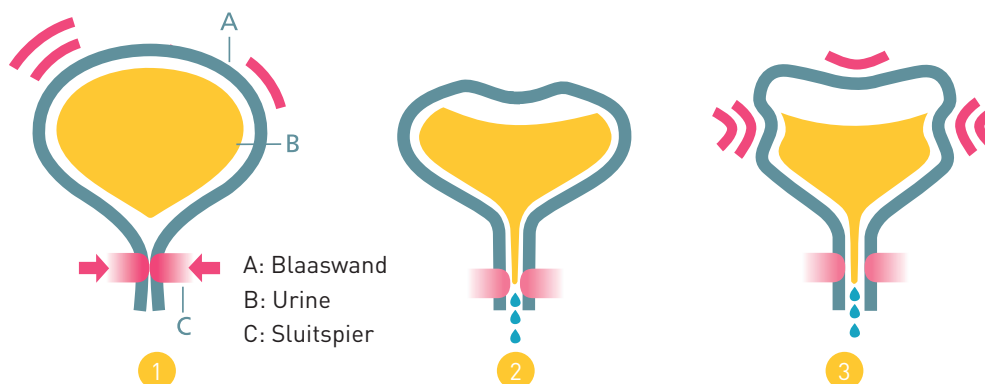
De vloeistoffen in voedsel en drank worden hoofdzakelijk geëlimineerd via de nieren en de blaas. Het dagelijkse volume van de urineproductie hangt af van de ingenomen hoeveelheid vocht, de voeding, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur. De blaas krijgt ongeveer 1 tot 1,5 liter urine per dag. Gezonde mannen voelen de aandrang om te urineren bij 350 tot 750 milliliter, vrouwen bij 250 tot 550 milliliter.

### Beheerst door de aandrang

Mensen met een overactieve blaas kunnen al de aandrang voelen om te urineren bij een urinevolume van 100 tot 200 milliliter. Het is normaal mogelijk om deze behoefte en het moment van de mictie (lediging) bewust te beheersen. Maar als u een overactieve blaas hebt, is het niet mogelijk om u in te houden.

### U hebt de keuze

De arts moet nu uw aandoening specificeren en u een passende behandeling voorstellen. Verschillende maatregelen maken daar deel van uit, zoals revalidatie van de bekkenbodem en bepaalde geneesmiddelen. Het doel van de behandeling is om te voorkomen dat de blaas op het verkeerde moment samentrekt. Het vulvolume en de aandrang om te urineren worden door de behandeling genormaliseerd en u hebt meer tijd om naar het toilet te gaan wanneer u dat wenst.





## Vrouwen en mannen lijden eraan

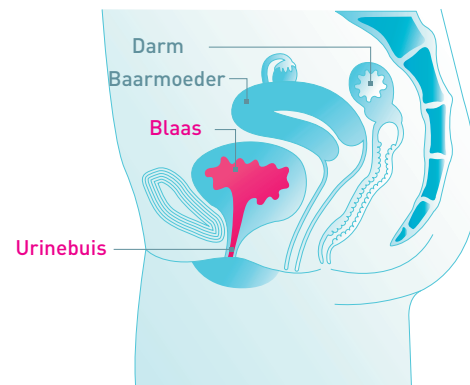
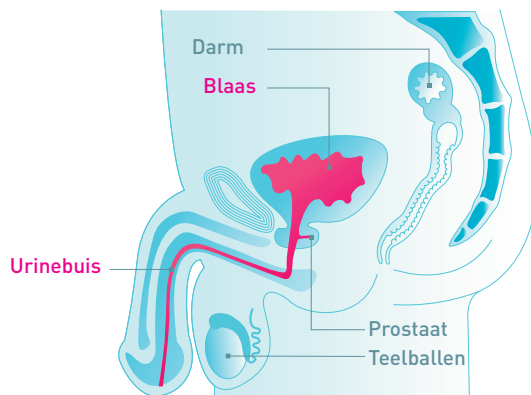
De exacte oorzaken van een overactieve blaas zijn nog steeds een raadsel, zelfs voor deskundigen. Wetenschappers veronderstellen een stoornis in het proces waaraan zenuwvezels van de blaas en van de hersenen deelnemen. Het is mogelijk dat de zenuwen van de blaas een verkeerd vulniveau naar de hersenen sturen. Soms trekt de blaasspier plotseling en onverwachts samen door een reflex, terwijl ze tijdens de vulfase kalm moet blijven. De blaas eist dan om geledigd te worden of wordt echt geledigd.

### Factoren die vaak een OAB uitlokken bij de man:

- Goedaardige hypertrofie van de prostaat.
- Vernauwing van de urinebuis en infecties.

### Factoren die vaak een OAB uitlokken bij de vrouw:

- Gebrek aan oestrogenen ter hoogte van de bekkenbodem (vagina, urinebuis).
- Terugkomende blaasontstekingen.
- Verzakking van organen in het onderbekken, zoals de blaas en baarmoeder.
- Verminderde sterkte van de bekkenbodem door zwak bindweefsel.





## In deskundige handen

De logica is even simpel als overtuigend: **een arts kan u alleen helpen als hij op de hoogte is van uw problemen**. Verzamel dus al uw moed en vertel hem over uw problemen. Hij zal enkele onderzoeken doen en in overleg met u een behandeling samenstellen die afgestemd is op uw behoeften.

U moet zeker uw angst overwinnen om iemand te vertrouwen na lang in stilte te hebben geleden. Maar het is nooit te laat om het goed te doen. Kies vandaag in plaats van morgen voor de weg naar een zelfstandig leven. Wend u rechtstreeks tot uw huisarts of tot een specialist, uroloog of gynaecoloog.





## Vind de juiste woorden

Wanneer u aan het eerste gesprek met uw arts denkt, komen misschien niet meteen de juiste woorden naar boven. Hier zijn enkele zinnen die u zouden kunnen helpen. U zult het zien, na een moeilijk begin, zal het altijd gemakkelijker voor u zijn om over uw problemen te praten.

“...De aandrang komt plotseling op. Ik kan niet wachten.”

“...Ik heb al geprobeerd minder te drinken om het probleem te verminderen.”

“...Soms raak ik niet op tijd op het toilet.”

“... Ik kan niet slapen door mijn blaas.”

“...Ik ben bang dat ik niet op tijd op het toilet raak.”

“... ik durf bijna niet naar plaatsen te gaan waar ik niet weet waar de toiletten zijn.”

“..Ik heb heel mijn dagelijks leven afgestemd op mijn frequent toiletbezoek.”

“...De aandrang om te urineren is zo sterk en zo plotseling dat ik inlegkruisjes heb gekocht voor meer veiligheid.”

“ ... Tijdens afspraken of op het werk moet ik altijd uitleg geven wegens mijn blaasproblemen.”

“ .. Ik voel me vaak uitgeput overdag omdat ik zo vaak wakker word 's nachts.”





## Wat de arts doet

Tijdens het eerste gesprek zal de arts u uitgebreid vragen stellen over uw stoornis. Hij moet precies weten hoe vaak u naar het toilet gaat, hoeveel u drinkt en hoe vaak u de aandrang voelt om te plassen. Hij zal u vragen om een plasdagboek bij te houden voor de volgende raadpleging.

### Het abc van de diagnose van OAB

Uw arts zal ook verschillende onderzoeken uitvoeren. Een urinetest stelt hem in staat om onder meer een urineweginfectie uit te sluiten. Een echografie van de blaas wordt gebruikt om de residuele urine na het toiletbezoek te meten. Sommige speciale onderzoeken zoals een radiografie of visualisatie van de binnenkant van de blaas (cystoscopie) zijn soms noodzakelijk.

Aangezien het bij mannen mogelijk is dat de prostaat bijdraagt tot blaasproblemen, neemt de arts dit orgaan op in zijn onderzoeken. Bij de man maakt de meting van de urinestroom (urinedebietmeting) ook deel uit van de basisdiagnose.

Deze eerste eenvoudige diagnostische metingen vertellen de arts of het gaat om lichamelijke stoornissen die ook gepaard gaan met symptomen van OAB en of verdere diagnose aangewezen of noodzakelijk zijn. In ieder geval zal hij dit in detail met u bespreken. Op basis van deze verschillende onderzoeken zal de arts, als de aanwezigheid van een overactieve blaas zeker is, de te volgen procedure en de mogelijke behandelingen met u bespreken.





## De 3 pijlers van de behandeling

Het doel van de behandeling is het wegnemen of op zijn minst verminderen van de symptomen van aandrang, frequent en/of nachtelijk urineren en occasioneel urineverlies. Met betrekking tot de keuze van een behandeling zal de arts u verschillende opties uitleggen en voorstellen. De behandeling van een overactieve blaas omvat drie essentiële elementen.

### **Blaasrevalidatie en drinkgewoonten**

Een goede blaasrevalidatie helpt u om de aandrang om te urineren te beheersen en alleen naar het toilet te gaan wanneer u dat nodig acht. U zult er zo in slagen om de tijd tussen de micties te verlengen.

### **Bekkenbodemrevalidatie**

Gerichte speciale oefeningen stellen u in staat om het perineum opnieuw bewust te beïnvloeden om incontinentie tijdens een fysieke inspanning te verminderen.

### **Medicamenteuze behandeling**

Moderne geneesmiddelen vullen het effect van de algemene behandelingsmaatregelen aan.

U zult er meer over te weten komen bij het lezen van de volgende pagina's.





## Geneesmiddelen voor de blaas

Vroeger waren de symptomen van een “prikkelbare blaas” of “blaaszwakte” ook bekend. En wanneer het om matige stoornissen gaat, zoals een voortdurende prikkelbaarheid die niet ziekelijk is, kunnen net als vroeger natuurlijke producten, kruidenthee en andere preparaten helpen.

Hun actieve bestanddelen zijn bijvoorbeeld te vinden in bepaalde delen van planten zoals de pompoen, kweekgras, berk, paardenstaart, ossenbreker en lubbestok. Het gebruik ervan is gebaseerd op de traditionele ervaring.

Verschillende geneesmiddelen die de arts op gepersonaliseerde wijze (afhankelijk van de patiënt) kan gebruiken, zijn beschikbaar.

Het resultaat ervan is een matiging van de overmatige activiteit van de blaas, waardoor het frequente toiletbezoek en vaak ook het urineverlies verminderen.

Al deze geneesmiddelen moeten op lange termijn worden ingenomen, dat wil zeggen maandenlang, om volledig doeltreffend te zijn.

De arts beschikt over verschillende mogelijkheden om u volgens uw behoeften te behandelen.



## Revalidatie van de blaas

Naast de genoemde geneesmiddelen kan een passende revalidatie van de blaas helpen de aandrang om zijn behoefte te doen beter te beheersen. Hiervoor moet u uw toiletbezoeken plannen. Begin met realistische intervallen en verhoog ze geleidelijk. Wanneer de aandrang zich laat voelen, probeer dan een paar minuten te wachten om het moment om naar het toilet te gaan uit te stellen.

U kunt dan de intervallen tussen de micties verlengen, waardoor u meer zekerheid krijgt in het dagelijkse leven en minder afhankelijk bent van openbare toiletten.

### **Stel zo het toiletbezoek uit**

- Buig voorover alsof u uw schoenen moet strikken. De uitgeoefende druk wordt verplaatst en vermindert het gevoel van aandrang.
- Blijf rustig staan of ga weer zitten. Adem rustig.
- Probeer van gedachte te veranderen door aan de komende vakantie, uw boodschappenlijstje of de datum van uw volgende afspraak bij de kapper te denken.





## Vergeet niet te drinken!

Het verband tussen “minder drinken” en “minder aandrang” lijkt op het eerste gezicht volkomen logisch. Dat is het nochtans niet. Want als u minder drinkt of zelfs dorst lijdt, zullen irriterende stoffen in hogere concentraties worden aangetroffen in de kleine hoeveelheden urine, waardoor de overmatige activiteit van de blaas nog verder wordt verhoogd.

Studies bevelen aan om 1 tot 2 liter water per dag te drinken. Drink regelmatig in de loop van de dag. Vermijd nachtelijke toiletbezoeken door het grootste deel vóór 18 uur te drinken. Ga nog naar het toilet voordat u naar bed gaat.

Niet-koolzuurhoudend zuiver water moet ten minste de helft van de dagelijkse hoeveelheid drank vormen. Daarnaast zijn er sappen, thee of kruidenthee om u tevreden te stellen. Vermijd echter drank met suiker of zoetstof, koffie en alcohol. Ze irriteren de blaas waardoor u vaker naar het toilet moet gaan.





## Ontdek de bekkenbodem

U kunt bekkenbodemrevalidatie combineren met de geneesmiddelen, revalidatie van de blaas en aanpassing van uw drinkgedrag. Studies tonen aan dat de combinatie van deze maatregelen kan helpen om uw problemen te verlichten. Methoden zoals elektrotherapie en biofeedback kunnen bekkenbodemrevalidatie op voordelige wijze aanvullen.

Waarschijnlijk had u net als vele anderen tot nu toe nauwelijks belangstelling voor uw bekkenbodem. Nochtans vervult deze regio van het lichaam belangrijke functies:

- Hij ondersteunt de organen van de onderbuik en het bekken.
- Hij voorkomt dat de blaas urine verliest.
- Hij zorgt voor meer genot tijdens seksuele betrekkingen.

De bekkenbodem bestaat uit bindweefsel en verschillende spierlagen die tussen het schaambeen en het heiligbeen een soort hangmat onder uw blaas vormen die het onderste deel van het spijsverteringskanaal en een deel van de urine- en geslachtswegen ondersteunt.







## Ontdek de bekkenbodem

Geboorten, overgewicht en het tillen van zware lasten verzwakken de bekkenbodem. Maar zoals alle spieren die het lichaam bewust kan activeren, kan het worden versterkt door middel van gerichte oefeningen.

### **Gelokaliseerd, getraind, verbeterd**

Training werkt het best met doorzettingsvermogen en regelmatige herhaling. Voor een duurzame revalidatie van de bekkenbodem moet u de oefeningen ten minste drie maanden doen. Maar het volstaat om er drie minuten per dag aan te wijden.

De meeste oefeningen zijn gerichte bewegingen en helemaal geen sportprestaties.

### **Mannen hebben ook een bekkenbodem**

Na een prostaatoperatie kunnen mannen af en toe last hebben van onvrijwillig urineverlies en een dringende aandrang om te urineren. Om deze nadelen te verminderen, is het goed om al voor de ingreep bekkenbodemoefeningen te doen, wat studies aantonen.

Praat erover met uw arts of met een gespecialiseerde fysiotherapeut.





## Draag zorg voor uzelf

Een gezonde levensstijl draagt bij aan de behandeling van een overactieve blaas. Dat kan echter betekenen dat u bepaalde leef- en eetgewoonten, die belangrijk zijn voor u, moet opgeven. Pas de onderstaande eenvoudige tips toe die u kunnen helpen om voortaan uw dagelijks leven rond gezonde gewoonten te organiseren.

### **De kracht ligt in de rust**

Tracht voortaan een harmonieus en rustig leven te leiden. Slaap voldoende en voer indien mogelijk uw dagelijkse activiteiten zonder onnodige stress uit.

### **Eet gezond**

Geef de voorkeur aan een vezelrijke voeding met veel fruit, groenten en volle granen. U leeft dan gezonder en vermijdt constipatie. Een darm die zich slecht ledigt, drukt op de nabijgelegen blaas, wat de symptomen van een overactieve blaas kan versterken.

### **Blijf in vorm**

Beweeg regelmatig in de frisse lucht, zodat u ontspant en uw dynamiek behoudt. Een lichte sportactiviteit doet vetrolletjes verdwijnen, voorkomt overgewicht, zodat de belasting op de blaas afneemt.





# Woordenlijst

<b>Dwingende, dringende of plotselinge behoefte om te urineren</b>	Overmatige en vroegtijdige behoefte om te urineren terwijl de blaas nog weinig gevuld is
<b>Cystoscopie</b>	Beeldvorming van de binnenwand van de blaas
<b>Blaasspier</b>	Buitenste spierlaag van de blaas bestaande uit zogenaamde gladde vezels
<b>Zin om te urineren</b>	Gevoel van te moeten urineren (normale behoefte om te urineren wanneer de blaas vol is)
<b>Hyperactiviteit van de blaasspier</b>	Overmatige en vroegtijdige behoefte om te urineren terwijl de blaas nog weinig gevuld is
<b>Incontinentie</b>	Onvrijwillig urineverlies.
<b>Inspanningsincontinentie</b>	Onvrijwillig urineverlies tijdens een inspanning zoals niezen, hoesten, springen, enz. veroorzaakt door zwakte van de bekkenbodem
<b>Aandrang-incontinentie</b>	Onvrijwillig urineverlies vanwege een dwingende behoefte om te urineren ondanks een weinig gevulde blaas, vandaar de dringendheid om naar het toilet te gaan
<b>Mictionele kalender</b>	Verslag van de ingenomen dranken, de frequentie van de micties, het volume ervan en het aantal episoden en gevallen van aandrang voor de diagnose van mictiestoornissen
<b>Mictie</b>	Lediging van de blaas
<b>Nycturie</b>	Frequente nachtelijke micties (meer dan 1 onderbreking van de slaap om te urineren)
<b>OAB (overactive bladder)</b>	Zie Overactieve blaas
<b>Bekkenbodem</b>	Bind- en spierweefsel opgespannen tussen het schaambeen en het heiligbeen. Het trainen ervan voorkomt urine-incontinentie.
<b>Pollakisurie</b>	Te frequente micties (>8x per 24 u)
<b>Residuele urine</b>	Urine die achterblijft in de blaas na de mictie
<b>Urinedebietmeting</b>	Meting van het urinedebiet (totaal volume, mogelijk maximumdebet, duur van blaaslediging)
<b>Overactieve blaas</b>	Gekenmerkt door het hoofdsymptoom van “dringende behoefte om te urineren (aandrang)”, meestal met frequente micties overdag en ook 's nachts. Kan al dan niet gepaard gaan met incontinentie
<b>Prikkelbare blaas</b>	Term die vaak gebruikt wordt in plaats van overactieve blaas



R.E.: O. Wedemeier, MSc, Astellas Sylviusweg 62, 2333 BE Leiden, THE NETHERLANDS