

Notities:



INFORMATIE OVER DE OVERACTIEVE BLAAS



Disclaimer

Dit boekje is met grote zorg samengesteld, er kunnen echter onjuistheden in staan.

Ga bij klachten van een overactieve blaas in ieder geval naar een arts om te kijken of er een onderliggende oorzaak is die behandeld moet worden. Zo kan bijvoorbeeld een ontsteking van de blaas of een blaaspoliep klachten geven van een overactieve blaas. Deze aandoeningen vragen een andere behandeling dan de beschreven behandelingen in dit boekje.

Astellas is dan ook niet aansprakelijk voor enige schade die het gevolg is van handelingen die zijn gebaseerd op dit boekje.

Een overactieve blaas

Niet meer durven reizen, winkelen of uitgaan. Een overactieve blaas kan uw leven enorm beïnvloeden. Alleen al de angst dat u niet op tijd bij de wc kunt komen, kan u ervan weerhouden om iets te ondernemen. Het is dan fijn om te weten dat u niet de enige bent die hier last van heeft. Een overactieve blaas is een probleem dat bij ongeveer 1 miljoen mannen en vrouwen in Nederland voorkomt; jong en oud. Gelukkig zijn de klachten van een overactieve blaas te behandelen. In veel gevallen kunnen klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Ook een combinatie van behandelingen kan goed werken, bestaande uit bijvoorbeeld blaastraining, fysiotherapie en/of medicijnen.

**‘Ik durfde op een feestje
niets te drinken, uit angst
dat ik het toilet niet zou halen.
En mensen maar vragen
of ik aan de lijn deed of zo.
Heel vervelend.’**

Misverstanden

Veel mensen denken dat blaasproblemen en ongewenst urineverlies horen bij het ouder worden en dat er niets aan te doen valt. Er zijn ook mensen die denken dat alleen vrouwen er last van kunnen hebben. En zo zijn er meer misverstanden die ertoe leiden dat mensen geen hulp zoeken. Onterecht, want iedereen kan last krijgen van blaasproblemen. Bovendien is er in de meeste gevallen iets aan te doen. Alle reden dus om uw arts om advies te vragen.

Blaasklachten helaas vaak nog een taboe

Mannen en vrouwen vinden het moeilijk om over ongewenst urineverlies en plasproblemen te praten. Ze houden hun klachten daarom het liefst zo lang mogelijk verborgen. Soms zelfs voor hun partner. Mensen vinden het soms ook moeilijk om met overactieveblaasklachten naar de dokter te gaan. Dit is begrijpelijk, maar onnodig. De huisarts bespreekt dit soort problemen dagelijks.

**'Ik dacht altijd:
ik word een dagje ouder.
Dit hoort erbij. Vervelend,
maar niets aan te doen.
Toen ik het er een keer
met de dokter over had
bleek dat helemaal
niet zo te zijn.'**

Wat is een overactieve blaas?

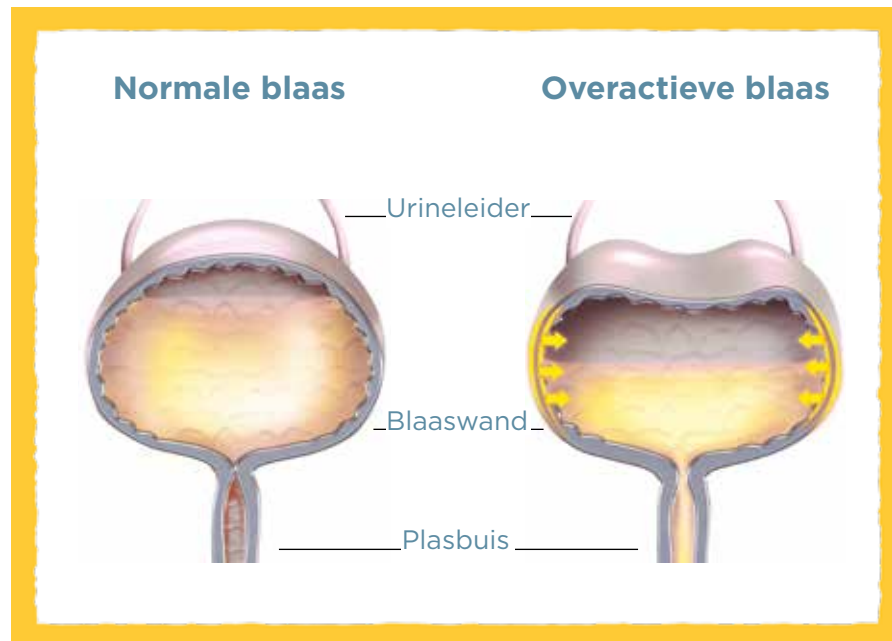
Een overactieve blaas zorgt ervoor dat u vaker naar het toilet moet en dat de aandrang moeilijk uit te stellen is. Een deel van de mensen met een overactieve blaas verliest bij aandrang ook urine. Dit kunnen een paar druppels zijn maar het kan ook de gehele blaasinhoud zijn.

Hoe hoort uw blaas te werken?

De blaas is een spier en ligt als een soort lege zak in de onderbuik. De blaas ontplooit zich doordat er urine in komt. De urine wordt continu in kleine hoeveelheden aangemaakt in de nieren en verzameld in de blaas tot een grotere hoeveelheid. Op het moment dat de blaas vol is, geeft hij een seintje aan uw hersenen dat het tijd is om naar het toilet te gaan. De hersenen regelen dan de plasactie. U kunt plassen doordat de blaasspier zich aanspant en de spieren rond de uitgang van de blaas en rond de plasbuis zich ontspannen.

Wat doet een overactieve blaas?

Bij een overactieve blaas gaat de blaasspier bij geringe vulling vaak al aanspannen: u krijgt het gevoel al te moeten plassen voordat u dat wilt. Dat gebeurt meerdere keren op een dag en vaak heel plotseling. De aandrang is dan vaak groot en het is moeilijk om de urine op te houden.



Wat zijn de klachten van overactieve blaas?

- Plotseling sterke aandrang om te plassen die moeilijk te onderdrukken is. U moet nu plassen!
- Vaker dan normaal moeten plassen (normaal is 8 keer of minder per 24 uur).
- 's Nachts wakker worden om te plassen.
- Uw plas niet op kunnen houden, waardoor u ongewenst urine verliest (incontinentie).

Wist u dat...
Zowel mannen
als vrouwen
last kunnen hebben
van een
overactieve blaas?

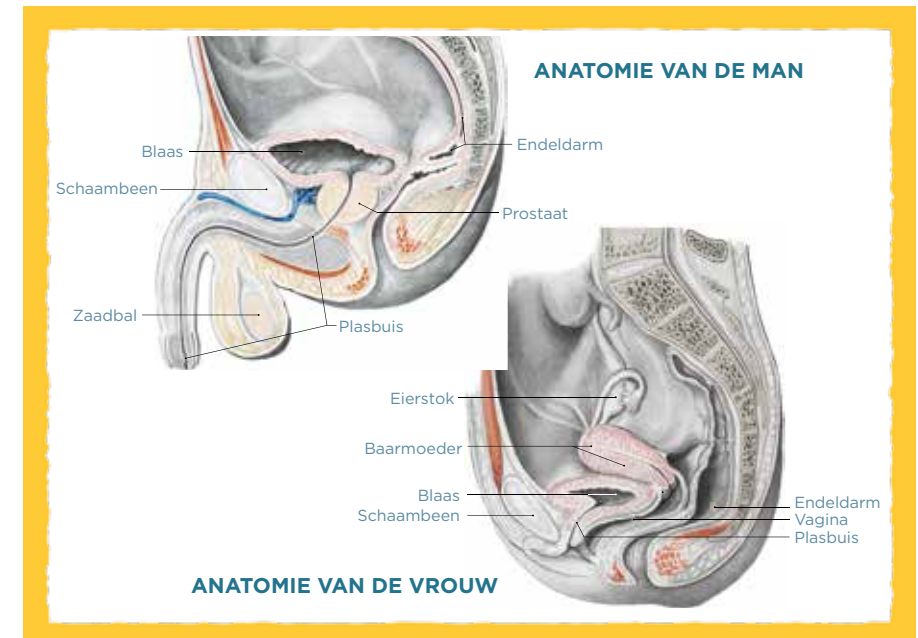


Bijkomende klachten

De blaas ligt vlakbij het onderste deel van de darm (de endeldarm). Bij de vrouw ligt daar de baarmoeder en de vagina tussen. Bij de man ligt onder de blaas de prostaat. Blaasklachten kunnen door de ligging van de blaas samengaan met andere klachten, zoals:

- *Problemen met poepen:*
Het poepen kan bijvoorbeeld erg moeilijk gaan, waardoor u klachten heeft van verstopping en/of harde ontlasting, ook wel obstipatie genoemd. Het kan echter ook zo zijn dat u juist moeite heeft met ophouden van de ontlasting en daardoor wel eens ongewenst ontlasting verliest. Zowel obstipatie als ongewenst verlies van ontlasting kunnen samen gaan met blaasklachten.
- *Problemen met vrijen:*
Blaasklachten kunnen gepaard gaan met seksuele klachten. Een overactieve bekkenbodempomp kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat vrijen pijnlijk is en/of moeilijk kan zijn. Bij mannen kan er soms sprake zijn van problemen met de erectie. Soms zijn mensen bang om tijdens het vrijen urine te verliezen (incontinentie). Hierdoor zouden zij het vrijen mogelijk liever helemaal willen vermijden.
- *Problemen met goed uitplassen:*
Dit komt meestal bij mannen voor en staat verderop uitgelegd.

Het is belangrijk om ook problemen met poepen en/of vrijen met uw arts te delen. Het helpt uw arts bij het stellen van de juiste diagnose en kiezen van de behandeling. Bovendien zijn ook deze klachten vaak goed te behandelen. U hoeft zich hier niet voor te schamen, de huisarts, gynaecoloog en uroloog bespreken dit soort problemen dagelijks.



Bijkomende klachten bij mannen

Overactieve-blaasklachten komen net zo vaak voor bij vrouwen als mannen. Bij mannen met overactieve blaas staan vaak de hevige aandrang en het vaak plassen op de voorgrond en minder vaak incontinentie. Bij de man kunnen de blaasklachten soms gerelateerd zijn aan de prostaat. De prostaat is een klier, zo groot als een kastanje. Deze klier zit onder de blaas. De plasbuis loopt vanuit de blaas door de prostaat en penis naar buiten.

Naarmate men ouder wordt kan de prostaat groter worden. Dit is een goedaardige verandering en heeft niets met kanker te maken. Het kan zijn dat u naast blaasklachten (hevige aandrang/vaak plassen) ook last heeft van plasklachten zoals zwakkere straal, het moeilijk op gang komen van het plassen, of het niet goed kunnen uitplassen en nadruppelen

Bijkomende klachten bij vrouwen

Bij sommige vrouwen kunnen de blaasklachten gerelateerd zijn aan verzakkingen. De blaas, het onderste deel van de darm (de endeldarm) en de baarmoeder worden met banden en spieren op hun plaats gehouden. Bij verzakking zijn deze banden en spieren niet meer sterk genoeg. Hierdoor kunnen één of meer van deze organen verzakken en deels naar buiten komen. U kunt last hebben van een zwaar gevoel. Door een verzakking kan de blaas soms niet meer goed werken, waardoor er klachten ontstaan.

De gevolgen van een overactieve blaas

Een overactieve blaas kan veel gevolgen hebben. Wellicht herkent u het. Door de verminderde controle over de blaas wordt het dagelijks leven vaak aangepast. Soms gebeurt dit heel geleidelijk, stapje voor stapje. U gaat bijvoorbeeld minder uit eten, winkelen of naar het theater. Mensen met een overactieve blaas voelen zich namelijk vaak alleen veilig als er een wc in de buurt is. Soms is er ook sprake van angst voor de reacties van anderen. De blaasklachten kunnen ook invloed hebben op uw slaap. Dit alles kan ertoe leiden dat u zich terugtrekt uit het sociale leven en minder lekker in uw vel zit.

'Ik ging altijd kijken bij het voetballen. Maar als je vier keer tijdens de wedstrijd moet rennen om het toilet te halen, gaat de lol er gauw af. Verleden keer was ik net te laat. Ik ben toen met een smoesje naar huis gegaan. Ik kon wel janken.'

Verskil tussen een overactieve blaas en stressincontinentie

Een overactieve blaas geeft een hevige aandrang om te plassen. Dit kan zonder urineverlies (droge overactieve blaas), maar soms ook met urineverlies. Dit laatste heet aandrang-incontinentie, ook wel urge-incontinentie.

Een andere vorm van incontinentie heet stressincontinentie. Dan is er urineverlies bij druk op de blaas, zoals bij lachen, hoesten, niezen, persen, tillen en/of sporten.

Als er sprake is van zowel urge-incontinentie als stressincontinentie noemen we dit gemengde incontinentie.

Aandrang-incontinentie heeft een andere behandeling dan stressincontinentie.

In deze brochure komt stressincontinentie verder niet aan bod.

Plasdagboek

Het kan zijn dat uw arts u vraagt een plasdagboek bij te houden. Een plasdagboek geeft inzicht in hoeveel u drinkt en hoeveel en hoe vaak u plast.

In het plasdagboek houdt u bij:

- Wanneer u (hevige) aandrang voelt om te plassen;
- Wanneer en hoeveel u plast;
- Wanneer en hoeveel u ongewenst urine verliest (incontinentie);
- Wanneer en hoeveel u drinkt.

Om eenvoudig te zien hoeveel u plast, is het handig om in een maatbeker te plassen. Het is de bedoeling dat u minimaal 24 uur het plasdagboek bijhoudt.

Het plasdagboek helpt uw arts bij het analyseren van uw klachten en het stellen van de diagnose. Het plasdagboek kan ook gebruikt worden om te zien of een behandeling effect heeft. Een voorbeeld van het plasdagboek vindt u op de volgende pagina.

Beantwoord alle vragen iedere keer dat u gaat plassen of dat u urine verliest. Ook als u binnen 1 uur meerdere keren naar het toilet moet, graag alle gegevens noteren. Markeer het uur van opstaan en het uur van naar bed gaan.

Kopje125 ml Wijnglas150 ml Fruit 75 ml
Mok/soepkom..200 ml Glas bier/fris250 ml Toetje150 ml

| Tijdstip | Vochtiname | Geplast volume | Aandrang | Ongewenst urineverlies |
|---|--|---|---|---|
| Wanneer heeft u gedronken, geplast of urine verloren? | Hoeveel heeft u dit uur gedronken in ml? | Hoeveel heeft u dit uur uitgeplast in ml? | Had u last van plotselinge aandrang en/of moeite om uw plas uit te stellen? (0, +, ++, +++) | Had u last van urineverlies en in welke mate? (0, +, ++, +++) |
| Voorbeeld 08:00-09:00 | 250 ml | 200 ml | ++ | + |
| 00:00 - 01:00 u | | | | |
| 01:00 - 02:00 u | | | | |
| 02:00 - 03:00 u | | | | |
| 03:00 - 04:00 u | | | | |
| 04:00 - 05:00 u | | | | |
| 05:00 - 06:00 u | | | | |
| 06:00 - 07:00 u | | | | |
| 07:00 - 08:00 u | | | | |
| 08:00 - 09:00 u | | | | |
| 09:00 - 10:00 u | | | | |
| 10:00 - 11:00 u | | | | |
| 11:00 - 12:00 u | | | | |
| 12:00 - 13:00 u | | | | |
| 13:00 - 14:00 u | | | | |
| 14:00 - 15:00 u | | | | |
| 15:00 - 16:00 u | | | | |
| 16:00 - 17:00 u | | | | |
| 17:00 - 18:00 u | | | | |
| 18:00 - 19:00 u | | | | |
| 19:00 - 20:00 u | | | | |
| 20:00 - 21:00 u | | | | |
| 21:00 - 22:00 u | | | | |
| 22:00 - 23:00 u | | | | |
| 23:00 - 00:00 u | | | | |

Behandeling van overactieve blaas

Gelukkig zijn er behandelingen voor de klachten van een overactieve blaas. In veel gevallen kunnen klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Samen met uw arts kunt u kiezen uit verschillende behandelmogelijkheden of een combinatie van behandelingen.

Blaastraining geeft u weer de regie

U kunt uzelf trainen om bij aandrang het plassen uit te stellen. Zo kunt u uw blaas beter onder controle krijgen. Dit heet blaastraining.

Maak hiervoor een plan met de tijden waarop u mag plassen, gebaseerd op de huidige tijd tussen twee van uw plasmomenten in. Probeer, als u tussentijds voelt dat u moet plassen, het plassen uit te stellen. Dit trainen van de blaas kan soms heel lastig zijn, zeker als u last heeft van ongewenst urineverlies (incontinentie). Als u zich onzeker voelt, oefen dan het ophouden van de plas op de wc. Zo ontspant u makkelijker. Als het toch niet lukt om de plas op te houden, is er niets aan de hand want u zat al op de wc.

Bij aandrang bent u wellicht geneigd om alle spieren aan te spannen om de plas op te kunnen houden. Dit werkt averechts en kan op de langere duur leiden tot meer aandrangklachten. Probeer om bij aandrang te ontspannen en pas naar het toilet te gaan als de ergste aandrangklachten afgezaakt zijn. Hiermee lukt het u misschien om te tijden tussen twee plasmomenten uit te breiden.

Fysiotherapie

Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen met speciale oefeningen voor het ontspannen en aanspannen van uw bekkenbodemspieren. Ook kan een bekkenfysiotherapeut hulp bieden bij blaastraining.

Praktische tips

- Het is belangrijk voldoende te blijven drinken, en dat is ongeveer 1,5 - 2 liter per dag. Omdat u minder wilt plassen, bent u misschien geneigd om minder te drinken. Uw lichaam heeft echter iedere dag voldoende vocht nodig om goed te kunnen functioneren.
- Alcohol en cafeïne (in onder andere koffie, thee en cola) kunnen de blaas prikkelen. U zou kunnen proberen om een tijdje minder of geen cafeïne- en alcoholhoudende dranken te drinken en kijken wat het effect is. Dit zou kunnen helpen.
- Als u te zwaar bent, kan afvallen soms helpen om de klachten te verminderen
- De darmen liggen dicht bij de blaas. Gevulde darmen zorgen ervoor dat de blaas minder ruimte heeft en zich minder goed kan vullen. Probeer er dus op te letten dat de ontlasting soepel blijft en gemakkelijk en liefst dagelijks komt. Het helpt om veel vezels te eten (in groente, fruit en volkorenproducten) en 2 liter per dag te drinken. Ook voldoende lichaamsbeweging helpt voor een goede ontlasting.

Behandeling met medicijnen

Er zijn verschillende medicijnen voor de behandeling van overactieve blaas, waarvan de meeste behoren tot de groep anticholinergica. Anticholinergica remmen de onwillekeurige samentrekkingen van de overactieve blaas. Er is ook een medicijn beschikbaar uit een nieuwe groep van geneesmiddelen, bèta-3-agonisten. Deze stimuleren de ontspanning van de blaas.

Beide soorten medicatie hebben tot doel om de vulling van de blaas te verbeteren waardoor de klachten verminderen. Alleen de manier waarop de vulling van de blaas wordt verbeterd is verschillend.

Mogelijke bijwerkingen

Bij het gebruik van ieder medicijn kunnen bijwerkingen optreden, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Alle geneesmiddelen hebben hun eigen bijwerkingen. Deze staan vermeld in de bijsluiter. Uw arts en/of apotheker kan u daar meer over vertellen. Omdat het werkingsmechanisme van anticholinergica en bèta-3-agonisten van elkaar verschillen, zijn ook de mogelijke bijwerkingen verschillend.

Deze medicijnen zijn alleen op doktersrecept verkrijgbaar bij de apotheek. Uw arts zal met u overleggen of en welk medicijn in uw geval het meest geschikt is.

Geneesmiddelen voor behandeling van overactieve blaas

| Geneesmiddelengroep | Merksnaam | Stofnaam |
|---------------------|---|--|
| Anticholinergica | Detrusitol Dridase Emselex Kentera Toviaz Vesicare | tolterodine oxybutynine darifenacine oxybutynine-pleister fesoterodine solifenacine |
| Bèta-3-agonist | Betmiga | mirabegron |

Heeft de behandeling effect?

Als u gestart bent met een behandeling (bijvoorbeeld blaastraining en/of medicijnen), kunt u een plasdagboek bijhouden om te zien of de klachten verbeteren (zie pagina 12 en 13 voor informatie hierover).

Het plasdagboek geeft u een overzicht van hoe vaak u op een dag plast, hevige aandrang en ongewenst urineverlies heeft. Als u een plasdagboek bijhoudt vóóordat u met de behandeling begint, kunt u na bijvoorbeeld 4 - 6 weken nogmaals een plasdagboek bijhouden. Zo ziet u of de klachten verminderen en de behandeling effect heeft.

Specialistische behandeling

De meeste klachten van een overactieve blaas zijn te behandelen met (een combinatie van) blaastraining, fysiotherapie en medicijnen. Wanneer deze aanpak onvoldoende resultaat geeft, zijn er nog een aantal gespecialiseerde behandelingen mogelijk. Deze behandelingen worden alleen uitgevoerd door medisch specialisten zoals een uroloog of gynaecoloog. Uw behandelend arts kan u daar meer over vertellen.

Mogelijke behandelingen

- *PTNS (Percutaneous Tibial Nerve Stimulation):*
Via een naald wordt een zenuw in het onderbeen gestimuleerd door kleine stroomstootjes. Deze zenuw staat in nauw verband met de zenuwen in het bekken. Gedurende een aantal weken (vaak 12 weken) wordt u één keer per week behandeld. Als de behandeling werkt, zijn er vervolgbehandelingen.
- *SNM (Sacrale NeuroModulatie):*
Bij sacrale neuromodulatie worden de zenuwen ter hoogte van het heiligbeen gestimuleerd met lichte elektrische stroomstootjes. Dit gebeurt met een soort pacemaker. Deze wordt door middel van een operatie geplaatst onder de huid van de bil. Er wordt eerst een proefbehandeling gedaan, om te testen of de prikkeling van de zenuwen het gewenste resultaat heeft.
- *Botuline toxine A:*
Via een kijker (cystoscoop) door de plasbuis wordt botuline toxine A op verschillende punten in de blaaswand geïnjecteerd. Botuline toxine A is een soort spierontspanner. De behandeling werkt meestal een aantal maanden, waarna deze herhaald kan worden.

Handige internet-links

Deze links verwijzen naar websites die buiten de verantwoordelijkheid van Astellas Pharma B.V. vallen.

Continentie Stichting Nederland

www.continentie-stichting.nl

Stichting Bekkenbodem4all

www.bekkenbodem4all.nl

Patiëntenwebsite van de Nederlandse Vereniging voor Urologie

www.allesoverurologie.nl

Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie

www.nvog.nl

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pre- en postpartum Gezondheidszorg

www.nvfb.nl

Bekkenbodem oefeningen

www.bekkenbodemonline.nl