

Wat te doen bij een overactieve blaas

Bij een overactieve blaas heeft u geen goede controle over uw blaas en kunt u uw plas niet ophouden. Een overactieve blaas wordt gekenmerkt door een vaak sterke aandrang om te plassen (ook 's nachts). Bij deze aandrang kan ook ongewenst urineverlies voorkomen.

Heeft u last van:

- Vaak de dringende behoefte om naar het toilet te gaan
- Het niet op kunnen houden van uw plas op het moment dat u aandrang heeft
- Vaak moeten plassen (meer dan acht keer per dag) of meerdere malen 's nachts
- Het toilet niet op tijd kunnen bereiken

In dit overzicht kunt u zien wat er allemaal mogelijk is om deze klachten te behandelen. Daarnaast kunt u samen met uw arts nagaan welke behandeling het beste bij u past. Dit overzicht geeft algemene richtlijnen en mag niet worden gebruikt als alternatief voor het advies van uw arts.



Stap 1

Wat kunt u zelf doen

- Voldoende blijven drinken (>1,5 liter per dag)
- Minder cafeïnehoudende dranken (koffie/thee/cola)
- Zorg voor een gezond gewicht
- Zorg voor een regelmatige stoelgang

Stap 2

Als dit niet werkt: bezoek uw huisarts

- Plasdagboek bijhouden
- Incontinentiemateriaal
- Bekkenfysiotherapie
- Start blaasontspannende medicatie

Stap 3

Als dit ook niet werkt: verwijzing naar het ziekenhuis

- Sacrale neuromodulatie
- Stimulatie van de zenuw in het onderbeen (PTNS)
- Blaasinjecties met botulinetoxine

Stap 4

Als het bovenstaande niet helpt

- Bespreek met uw behandelend arts welke specifieke behandelopties er in uw geval nog zijn

Meer info? Uw behandelend arts of patiëntenorganisatie www.bekkenbodem4all.nl helpt u graag verder. Of bezoek www.supportincontinence.org

