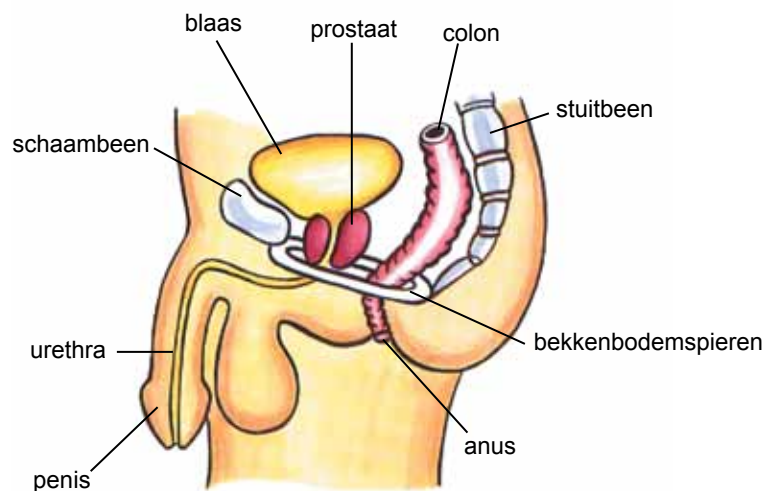




De prostaat is een klier die alleen bij mannen voorkomt. Deze is ongeveer zo groot als een walnoot en bevindt zich vlak onder de blaashals, en omringt de afvoerbuis (de urethra) van de blaas. De prostaat produceert een melkachtige vloeistof die onderdeel uitmaakt van het sperma en die de zaadcellen voedt.

Bij het ouder worden van mannen vergroot de prostaat zich. Dit is een proces dat vele jaren in beslag neemt en voor een aantal mannen kan dit problemen met de blaas veroorzaken.

Slechte beheersing van de blaas kan ook veroorzaakt worden door andere gezondheidsproblemen. Mannen die een slechte beheersing van de blaas hebben kunnen zich heel rottig voelen en zich schamen voor dit probleem. Als er veranderingen van de blaasbeheersing plaatsvinden, of als u zorgen hebt over uw prostaat, praat dan met uw arts of een incontinentieadviseur.



---

## WELKE PROBLEMEN MET DE PROSTAAT KOMEN REGELMATIG VOOR?

---

- 1 **Prostatitis** is **opzwellen** van en pijn aan de prostaatklier en kan ontstaan door een blaasontsteking. Dit komt vaker bij jonge mannen voor.
- 2 **Benigne prostaathyperplasie** of 'BPH' is een geleidelijke vergroting van de prostaat, meestal beginnend op middelbare leeftijd. Ongeveer één op de vier mannen moet voor dit probleem geopereerd worden (BHP leidt niet tot kanker).
3. **Prostaatkanker wordt vaak ontdekt** terwijl u nog geen enkel waarschuwingsteken gehad hebt. Uw dokter kan het vinden door een bloedtest (PSA genoemd) en een onderzoek van de prostaat. Het is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen en de kans om het te krijgen neemt toe naarmate u ouder wordt. Het is echter een van de gemakkelijkst te behandelen vormen van kanker.

---

## HOE KOM IK ERACHTER OF IK EEN PROBLEEM MET DE PROSTAAT HEB?

---

Als u één of meer van de volgende problemen hebt, is er kans dat u een prostaatprobleem hebt:

- moeite met het laten beginnen van de urinestroom;
- een trage urinestroom nadat deze begonnen is;
- overdag of 's nachts vaker moet plassen;
- het lekken van urine nadat u geplast hebt, of tussen toiletbezoeken door;
- het moeten plassen vlak na een bezoek aan het toilet;
- het gevoel dringend te moeten plassen;
- een branderig gevoel of pijn bij het plassen;
- bloed in de urine; en
- het gevoel dat de blaas na het plassen nog niet helemaal leeg is.

Een aantal van deze problemen hoeven niet door de prostaat veroorzaakt te zijn. Zo kunnen bepaalde medicijnen ertoe leiden dat de blaas urine vasthoudt. Uw arts of incontinentieadviseur kan u helpen de oorzaak van het probleem te vinden.

---

## HOE KAN DE PROSTAAT PROBLEMEN MET DE BLAAS VEROOZAKEN?

---

**Het blokkeren van de urethra** (de urinebuis): Als de prostaat zich vergroot kan het de uitgang van de blaas blokkeren en het legen van de blaas tegenhouden. In sommige gevallen wordt de urine opgeslagen totdat deze begint door te lekken. Mocht u dit overkomen, ga dan meteen naar de dokter.

Een **blaas kan overactief worden** wanneer de blaas extra hard gaat werken om langs een blokkering te komen. Een overactieve blaas kan zich samentrekken zonder dat u daar controle over heeft en het veroorzaakt een dringende behoefte om te gaan plassen. Na een operatie om de blokkade te verminderen kunt u nog steeds een dringende behoefte hebben om te gaan plassen. Het kan zelfs een paar weken nog erger worden, totdat de blaas weer normaal functioneert.

**Een operatie** voor prostaatproblemen kan de spieren en zenuwen van de blaasuitgang in een aantal gevallen beschadigen. Dat kan slechte beheersing van de blaas veroorzaken. Mocht dat gebeuren dan duurt dat meestal maar kort, hoewel grote operaties voor prostaatkanker tot langdurige blaasbeheersingsproblemen kunnen leiden.

---

## HOE KAN SLECHTE BLAASBEHEERSING BEHANDELD WORDEN?

---

Allereerst zal uw arts of incontinentieadviseur naar de oorzaken van de slechte beheersing van de blaas gaan zoeken, zoals een ziekte van de prostaat, een ontsteking, diabetes of bepaalde medicijnen.

Er zijn een aantal manieren waarop slechte beheersing van de blaas wegens een prostaatziekte behandeld kunnen worden.

### 1. **Onderzoek door uw arts.**

Na een gesprek met uw dokter kunt u het gevoel hebben dat er geen enkele behandeling nodig is. Slechte beheersing van de blaas kan zich na een tijdje verbeteren, of door eenvoudige aanpassingen in uw dagelijkse gewoonten (zie de brochure “Goed omgaan met de blaas voor iedereen”).

### 2. **Medicijnen**

Er is een aantal medicijnen dat bij beheersing van de blaas kan helpen. Vraag uw arts hierover.

### 3. **Operatie aan de prostaat**

Als het probleem veroorzaakt wordt door de prostaat, dan kan de gehele prostaat of een gedeelte van die klier door een operatie verwijderd worden. De soort operatie hangt af van de omvang van de prostaatklier.

### 4. **Het oefenen met de blaas**

Een trainingsprogramma voor de blaas kan er aan meewerken dat de blaas meer urine kan bevatten zonder dat er gelekt wordt of dat u dringend moet plassen, zelfs voor mensen met een overactieve blaas (zie de brochure “De blaas oefenen”).

### 5. **Oefeningen met de bekkenbodemspieren**

Het trainen van de bekkenbodemspieren maakt de spieren sterker die regelen hoe goed de blaas en de darmen werken. Leer voordat u een operatie ondergaat eerst hoe u uw spieren moet oefenen en begin er zo snel mogelijk na de operatie mee (zie de brochure: “Het oefenen van de bekkenbodemspieren voor mannen”).

### 6. **Producten voor incontinentie**

Er bestaat een uitgebreid assortiment producten die helpen bij urineverlies (zie de brochure “Producten voor incontinentie”).

Zorg dat u voldoende op de hoogte bent van wat precies het probleem is, welke behandelingsmogelijkheden er zijn, hoe goed ze werken, en wat er verkeerd zou kunnen gaan, zodat u in overleg met de dokter kunt kiezen welke behandelingswijze het best voor u is.

# 10 DE PROSTAAT EN PROBLEMEN MET DE BLAAS

---

## VRAAG OM HULP

---

Elk probleem met de beheersing van de blaas – hoe klein ook – verdient de aandacht.

Als u vragen hebt over de prostaat of beheersing van de blaas, dan kunt u:

De deskundige adviseurs van de National Continence Helpline bellen voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER\* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

De hulplijn kan een tolk voor u vinden via de Telephone Interpreter Service (TIS). Bel het nummer 13 14 50 op werkdagen en vraag naar de Helpline.

**Prostaatproblemen kunnen tot slechte beheersing van de blaas leiden.**

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.