

# 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.

**Volgende stap bij OAB?**

Ontdek de behandelopties hier!



Alle mogelijke behandelingen staan in willekeurige volgorde.



## 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](http://www.bekkenbodem4all.nl)** helpt u graag verder. Of bezoek **[www.supportincontinence.org](http://www.supportincontinence.org)**

