

KEUZekaart 2 Problemen met plassen bij mannen, zoals plas niet goed kunnen ophouden

Wat kunt u doen bij 1 of meer van deze problemen met plassen: **steeds heel nodig moeten plassen of plas niet goed kunnen ophouden?**

Bespreek met uw huisarts welke behandeling het beste bij u past. U kunt ook meer behandelingen tegelijk proberen. Soms helpt dit beter.

Bekijk Keuzekaart 1 over problemen met plassen bij mannen als u vaak moet plassen, een zwakkere straal heeft, nadruppelt of moeilijk kunt uitplassen.

Bekijk op Thuisarts.nl [wanneer u de huisarts moet bellen](#). Bijvoorbeeld als u opeens niet meer kunt plassen of als plassen pijn doet.

Helpen de behandelingen niet of niet genoeg? Dan kan de huisarts u doorsturen naar het ziekenhuis. Daar bespreekt u met een arts wat er nog meer mogelijk is.

Behandelingen →	Adviezen	Oefeningen	Medicijn (zoals tolterodine of solifenacine)
Voor wie is de behandeling?	Mannen met de genoemde plasproblemen	Mannen met de genoemde plasproblemen	Mogelijk geschikt als de adviezen en oefeningen bij de genoemde plasproblemen niet genoeg helpen. Niet geschikt: <ul style="list-style-type: none"> als u eerder opeens niet meer kon plassen als er plas in uw blaas achterblijft na plassen bij ernstige colitis ulcerosa, myasthenia gravis of onrustige nauwekamerhoek-glaucoom Bespreek met uw arts of u dit medicijn kunt proberen: <ul style="list-style-type: none"> als u 65 jaar of ouder bent als uw geheugen slechter wordt bij ernstige problemen met uw lever of nieren als u nauwekamerhoek-glaucoom heeft
Hoe gaat de behandeling?	<ul style="list-style-type: none"> elke dag actief bewegen gezond eten en drinken stoppen met koffie en alcohol bij vaak 's nachts plassen: 2 uur voor slapen niets meer drinken bij plas niet goed ophouden: verband in uw ondergoed Meer adviezen op Thuisarts.nl	U doet elke dag oefeningen. Lees hoe u oefeningen doet op Thuisarts.nl . Als u wilt, kunt u hulp krijgen van een bekken-fysiotherapeut.	U slikt elke dag 1 pil. Het medicijn zorgt dat er meer plas in uw blaas kan.
Krijgt u minder last van plasproblemen?	Adviezen kunnen: <ul style="list-style-type: none"> uw problemen minder maken ervoor zorgen dat uw problemen niet erger worden 	Bij sommige mannen wel, bij andere mannen niet. Dit weet u na ongeveer 6 weken.	Bij sommige mannen wel, bij andere niet. Dit weet u na ongeveer 6 weken. De klachten kunnen minder worden, maar gaan meestal niet helemaal weg.
Zijn er nadelen of risico's? Welke?	Geen nadelen of risico's	Als u tijdens de oefeningen niet genoeg ontspant, kunnen uw klachten erger worden.	Bijwerkingen kunnen zijn: <ul style="list-style-type: none"> duizelig zijn minder goed zien droge mond geheugenproblemen of in de war zijn
Hoelang duurt de behandeling?	Helpen de adviezen? Dan kunt u ze blijven doen.	Helpen de oefeningen? Blijf ze dan doen. Dit hoeft wel minder vaak. Bijvoorbeeld 3 of 4 keer per week. Helpen de oefeningen na 6 weken niet? Dan kunt u ermee stoppen.	Helpen de medicijnen en heeft u niet te veel last van bijwerkingen? Dan slikt u ze 3 tot 6 maanden. Daarna stopt u. Komen de problemen terug? Dan kunt u opnieuw 3 tot 6 maanden slikken.