



Uroloog Puck Oude
Elferink.

Bijna niemand ontkomt aan plasklachten bij het ouder worden. Uroloog Puck Oude Elferink, verbonden aan het Radboudumc in Nijmegen en de Andros Clinics, geeft advies.

Tekst Heleen Croonen, Arnoud Kluiters | Foto's Getty Images, Andros Clinics (portret)

Plassen zonder gedoe

Mannen krijgen een minder sterke straal of druppelen nog even na. Vrouwen verliezen urine als ze niezen, hoesten of lachen. En vrijwel iedereen moet vaker plassen, ook 's nachts. Het zijn herkenbare klachten als je ouder wordt, blijkt uit onderzoek van Plus Magazine.

Een oproep naar ervaringen met plasklachten, die onlangs is gedaan in het Lezerspanel van Plus, leverde veel reacties op: 1340. Van de deelnemers aan het onderzoek was 60 procent vrouw en 40 procent man. De meerderheid (81 procent) geeft aan dat het plassen veranderd is in de loop der jaren. De meest genoemde veranderingen: vaker plassen, minder goed je plas kunnen ophouden en een minder sterke straal (vooral mannen). En vrijwel iedereen ondervindt er hinder van. ▶





Wat is gezonder voor een man: staand of zittend plassen? Bijna de helft van de mannelijke deelnemers aan het Plus-onderzoek (41 procent) plast staand. Nog eens 41 procent plast zittend. En 18 procent heeft geen voorkeur.

Uroloog Puck Oude Elferink: “Het belangrijkste is: hoe ontspan je je bekkenbodemspieren goed tijdens het plassen? Veel mannen zijn zich niet bewust van het feit dat ze bekkenbodemspieren hebben. De plashouding heb je van huis uit op een bepaalde manier aangeleerd. Soms wordt door plasklachten de houding aangepast. Als iemand bijvoorbeeld vanwege een zwakkere plasstraal moeilijker kan richten en daardoor de kleding of toiletbril vervuult, kan hij besluiten zittend te gaan plassen. Maar dit betekent niet dat de bekkenbodemspieren zich hierop aanpassen. Die moeten zich kunnen ontspannen om de blaas goed te kunnen legen. Ik adviseer de houding aan te nemen die ‘het beste plast’. Verder kan een bekkenbodempysiotherapeut oefeningen geven en helpen bij het bewuster gebruiken van de bekkenbodemspieren.”

Wanneer plas je te vaak of te weinig? Ruim de helft (56 procent) plast drie tot zes keer per dag. Een op de drie (34 procent) plast dagelijks zeven tot tien keer.

Puck Oude Elferink: “Gemiddeld kan de blaas 400 tot 500 milliliter urine bevatten. Is die hoeveelheid bereikt dan voel je aandrang om te plassen. Drink je 1½ tot 2 liter vocht per dag, dan zul je dagelijks zo’n vier tot vijf keer plassen. Heb je minder gedronken, dan zul je logischerwijs

Het is aan te raden om dagelijks 2 tot 2½ liter water te drinken

Koffie, thee, alcohol en energiedrankjes zijn vochtafdrijvend

minder plassen. Plas je vaker? Dat komt dan waarschijnlijk doordat je meer hebt gedronken. Vaker plassen kan ook samenhangen met wat je eet of drinkt. Of met een blaasontsteking. Het kan ook een effect zijn van medicatie die je gebruikt. Verder weten we dat de ouder wordende blaas vaak minder flexibel wordt. Ook dat kan leiden tot vaker plassen.”

Hoeveel water kun je het best drinken? De meeste deelnemers aan het onderzoek drinken 1 tot 2 liter water per dag.

Puck Oude Elferink: “De vuistregel is dat je per 24 uur zo’n 2 tot 2½ liter vocht drinkt. Niet alles wat je drinkt plas je weer uit, want het lichaam gebruikt het vocht ook voor functies zoals zweten, ademen en om in de darmen de ontlasting soepel te maken. Als het een keer langer duurt voordat je weer moet plassen, kan het zijn dat het lichaam het vocht dus echt nodig had; misschien was je een beetje uitgedroogd. Normaal gesproken regelt het lichaam dit allemaal en zorgt het er ook voor dat eventueel overtollig vocht wordt afgevoerd door het uit te plassen.

Op jongere leeftijd is het dorstgevoel een goede graadmeter om te gaan drinken. Maar op latere leeftijd kan het lichaam dit signaal niet meer goed afgeven, waardoor de neiging ontstaat om minder te gaan drinken.

Wanneer je steeds een flesje water bij je hebt, kun je jezelf eraan herinneren een slokje te nemen. Doe je dat niet, dan kan een vochttekort leiden tot bijvoorbeeld hoofdpijn, sterk ruikende urine en duizeligheid. Op langere termijn neemt bij te weinig drinken het risico toe op nierproblemen of een blaasontsteking.”

Hebben koffie en alcohol invloed op het plassen? 65 procent drinkt dagelijks koffie, 24 procent zowel koffie als alcohol.

Puck Oude Elferink: “Koffie, thee, alcohol en energiedrankjes zijn vochtafdrijvend. Dat betekent dat je meer uitplast dan je aan vocht binnenkrijgt. Dit geldt zowel voor vrouwen als mannen. Een energiedrankje bevat veel cafeïne, meer zelfs dan bijvoorbeeld een kopje koffie. Theïne, dat vooral in zwarte-theesoorten zit, heeft een vergelijkbaar effect als cafeïne. In alcohol, koffie en thee zitten stoffen die aanzetten tot meer urineproductie. Dat is iets om rekening mee te houden als je blaasproblemen hebt. Daarnaast zorgen cafeïne, theïne én het koolzuur in bijvoorbeeld frisdrank voor extra activatie van de blaaspijper. Daardoor moet je nog vaker plassen.”

Is het ongezond om af en toe bewust minder water te drinken, bijvoorbeeld als je op pad gaat en dan niet naar de wc kunt of wilt? Een kwart (25 procent) geeft aan dit soms te doen.

Uroloog Puck Oude Elferink: “Probeer dagelijks 2 tot 2½ liter vocht te drinken, dat is echt aan te raden. Maar er kunnen natuurlijk omstandigheden zijn dat je tussentijds geen wc wil of kan bezoeken, bijvoorbeeld als je lange tijd onderweg bent. Veel kwaad kan het niet om het drinken een paar uur te beperken. Maar het advies is wel om meteen daarna wat méér te drinken.”

En hoe zit het met plaspillen? Deelnemers aan het onderzoek zeggen dat ze vanwege uitstapjes wel eens een plaspil overslaan.

Puck Oude Elferink: “Als je plaspillen slikt, is de ►

Bewust een plaspil overslaan is niet verstandig

situatie anders. Plaspillen kunnen worden voorgeschreven bij onder andere diabetes, hoge bloeddruk of hartfalen. Bij dit soort cardiologische klachten houd je te veel vocht vast. Dat zorgt voor een hogere druk op de bloedvaten – en dat wil je niet. Plaspillen helpen daarbij: ze voeren het teveel aan vocht af. Het is niet aan te raden om een plaspil bewust een keertje over te slaan. Je slikt die namelijk niet zomaar. Gebeurt dit toch, en misschien zelfs wel vaker, dan adviseer ik om dat met de huisarts of cardioloog te bespreken, liefst vooraf al. Er bestaan namelijk verschillende soorten plaspillen met een verschillende werking. Overleg samen wat het beste bij je situatie past. Wellicht is het bijvoorbeeld mogelijk een medicijn te krijgen dat minder vochtafdrijvend is.”

Wat kun je doen als je plasklachten hebt? 61 procent vindt de veranderingen in het plassen een beetje hinderlijk, 22 procent vindt het behoorlijk vervelend en 4 procent heeft er veel last van.

Uroloog Puck Oude Elferink: “Bespreek het met de huisarts. Een handig hulpmiddel is het plasdagboek waarin je bijhoudt hoe vaak je overdag en ’s nachts plast. Dit geeft jezelf en de arts meer inzicht. Met de adviezen die je krijgt, wordt soms een deel van het probleem al opgelost.”

En wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen? 28 procent is daar vanwege plasproblemen geweest; bij ongeveer de helft hielp dat.

Puck Oude Elferink: “Er zijn verschillende opties om plasproblemen aan te pakken. Denk aan veranderingen in leefstijl, oefeningen voor de bekkenbodem, medicijngebruik of een operatie. Het is maar net wat de klacht is. Bekkenbodempfysiotherapie is een goede manier om de

bekkenbodem sterker te maken in het geval van urineverlies. Je kunt daarmee ook leren om zo ontspannen mogelijk te plassen. Een ander voorbeeld is medicatie die ervoor zorgt dat de plasbuis kan ontspannen. Of die ervoor zorgt dat een vergrote prostaat krimpt. Ga erover in gesprek met je behandelaar. Samen kun je de behandeling afstemmen op het probleem.”

Is ’s nachts plassen normaal? Vrijwel alle deelnemers (85 procent) staan ’s nachts een of twee keer op.

Puck Oude Elferink: “Hoe ouder je wordt, hoe vaker je ’s nachts een of twee keer moet plassen; dat is niet ongewoon. Misschien drink je simpelweg te veel in de avond. Een tip is daarom om vanaf ongeveer drie uur voor het slapen niets meer te drinken. Drink ’s avonds geen koffie, thee of alcohol: die dranken versnellen de urineproductie. Kruidenthee of rooibosthee kun je wel drinken, want daar zit geen theïne in. Deze thee wordt zelfs niet van theebladeren gemaakt. Merk je dat dit niet helpt? Dan is er mogelijk iets anders aan de hand. Het is verstandig om met de huisarts of uroloog te bespreken of de blaasfunctie of vochthuishouding wellicht verstoord is.”

Waar krijg je goed advies over incontinentiemateriaal? Een op de drie (30 procent) gebruikt dit vanwege urineverlies. Bij de vrouwen gaat het om 43 procent, bij de mannen om 11 procent.

Puck Oude Elferink: “De huisarts, sommige apothekers en de gespecialiseerd verpleegkundige op de poli Urologie kunnen je hiermee helpen. Schroom niet om advies te vragen. En voor mannen zijn er behalve verbandjes ook andere hulpmiddelen om urine op te vangen of urineverlies tegen te gaan.” ■

WOMEN