

Lees meer op www.planethealth.nl

OMGAAN MET...

Incontinentie - blaasklachten -
een stoma & prostaat-en nierkanker

Kwaliteit van leven voorop

Lingeriemodel Lynn Quanjel
geeft tips over leven met een
stoma: "Gun jezelf de tijd"

IN DEZE UITGAVE

Incontinentie bij kinderen

Vader Bob vertelt over de
zoektocht naar een gepaste
oplossing voor zijn zoontje

Pagina 3

Gespecialiseerde urologische zorg

Verbeteringen in katheterzorg

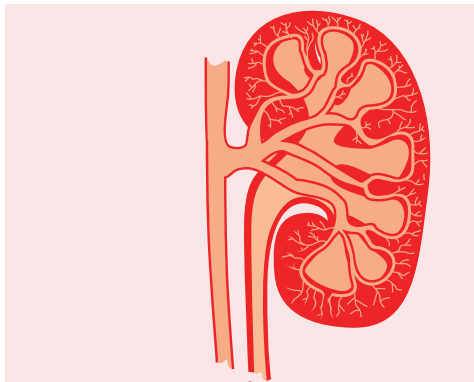
Pagina 4

Impact prostaatoperatie

Andrew (66) vertelt over de
gevolgen van zijn operatie

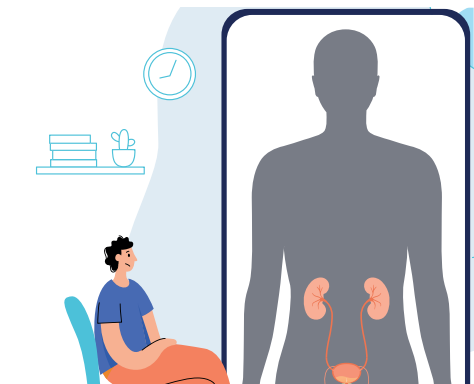
Pagina 6

IN DEZE UITGAVE



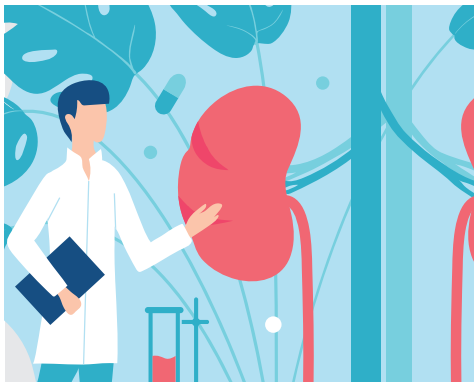
05

Diagnose nierkanker vaak totale verrassing
In Nederland krijgen jaarlijks ongeveer 2.600 mensen nierkanker. Aandacht voor de psychologische impact hiervan is cruciaal.



06

Prostaatoperatie
Wat begon met veelvuldig plassen, bleek geen ‘oude-mannen-kwaal’ te zijn, maar prostaatkanker. Het overkwam Andrew (66).



Online

Een (kwalitatief) leven na prostaatkanker
Verpleegkundig specialisten staan klaar om samen met de patiënt kwaliteit van leven te waarborgen, ook ná de behandeling.

Project Manager: **Senna Bleeker** Business Developer: **Laura Lommen**
Managing Director: **Rebecca Nicholson** Content & Production Manager: **Liselotte Sevat**
Web-editor: **Daphne Mollema** Designer: **Juraj Prikopa**
Gedistribueerd door: **De Telegraaf, juni 2021** Dit is een bijlage bij De Telegraaf. De inhoud van deze bijlage valt niet onder de hoofdredactionele verantwoordelijkheid van De Telegraaf. **Copyright Mediaplanet Publishing House:** Volledige of gedeeltelijke vervaelvoudiging, openbaarmaking of overname van deze publicatie is slechts toegestaan met toestemming van de uitgever, met bronvermelding.
E-mail redactie: nl.info@mediaplanet.com

VOORWOORD

Last van terugkomende blaasontsteking? Let hier op!

Blaasontstekingen kunnen je leven behoorlijk zuur maken. Waar moet je op letten? En wat moet je doen als ze maar blijven terugkomen? Uroloog Janneke van Uhm en internist-infectioloog Merel Lambregts van het LUMC aan het woord.



Janneke van Uhm
Uroloog LUMC



Merel Lambregts
Internist-infectioloog LUMC

Een zeurderig onderbuikgevoel, continu aandrang om naar de wc te gaan maar telkens maar kleine beetjes kunnen plassen, wat ook nog eens branderig aanvoelt. Een blaasontsteking kan erg vervelend zijn. En het is nóg vervelender als die steeds maar blijft terugkomen. ‘Eens een blaasontsteking, altijd een blaasontsteking’, lijkt voor menigeen het credo te zijn.

Antibiotica en resistentie
“Wat we vaak zien, is dat als mensen eenmaal een blaasontsteking hebben gehad, ze de klachten gemakkelijk herkennen”, vertelt uroloog drs. Janneke van Uhm. “Vervolgens krijgen ze veelvuldig antibioticakuren voorgeschreven. Dat kan in bepaalde gevallen zeker uitkomst bieden. Maar soms is antibiotica juist niet nodig is en gaan de klachten vanzelf over.” Bovendien kan er ook een keerzijde zitten aan continu ‘aan de kuurtjes’ gaan, meent internist-infectioloog dr. Merel Lambregts. “Het risico van veelvuldig antibioticagebruik is dat bacteriën ongevoelig worden voor antibiotica”, vertelt ze. “En dus hun werk niet meer goed kunnen doen.”

Juiste voorzorgsmaatregelen
Is er iets wat je kunt doen om terugkerende blaasontstekingen te helpen voorkomen? Uroloog Van Uhm: “Allereerst door de juiste voorzorgsmaatregelen te nemen (zie kader - red). En in sommige gevallen kan een onderhoudsdosering met antibiotica uitkomst bieden.” Verder is het zaak om kritisch te kijken naar onderliggende oorzaken. Want daar is wellicht iets aan te doen, waardoor je urineweginfecties kan voorkomen. “Plas je bijvoorbeeld continu niet goed uit? Waarvoor er continu urine in je blaas achterblijft

wat voor een ontsteking zorgt. Of mogelijk is er iets heel anders aan de hand. Zo kan het ook veroorzaakt worden door onderliggende diabetes of blaasstenen”, aldus dr. Lambregts.

Blijf alert
Natuurlijk hoeft terugkerende blaasontsteking niet altijd te wijzen op onderliggende problemen, maar feit blijft wél dat het goed is om alert te blijven. Uroloog Van Uhm: “Soms voelt het alsof je een blaasontsteking hebt, maar is er iets anders aan de hand. Zoals een schimmelinfectie of een overactieve blaas. Daarom is het goed om, zeker als je blaasontstekingen maar blijven terugkomen, je issues aan te kaarten bij je huisarts of een specialist. Die kunnen bekijken of verder onderzoek nodig is.” ■

Tips om terugkerende blaasontsteking te voorkomen:

- Zorg voor de juiste toilethygiëne. Was je intieme zone dagelijks louter met water. Zeep en andere middeltjes zijn daarbij niet nodig. Sterker nog, deze kunnen juist averechts werken.
- Veeg altijd af van voren naar achteren. Zo voorkom je dat poepbacteriën bij je plasbuis komen.
- Neem de tijd om te plassen en probeer zo goed mogelijk uit te plassen.
- Drink voldoende: circa 1,5 tot 2 liter per dag.
- Zorg voor een goede stoelgang; hierdoor kun je beter je blaas legen.
- Seks gehad? Ga daarna altijd naar de wc om leeg te plassen.
- Na de overgang kun je samen met je behandelend arts overwegen te starten met hormonale vaginale zalf. Hiermee krijgen bacteriën minder kans om de blaas binnen te dringen.

Geschreven door
Lisette Jongerius

Incontinentie bij kinderen? Er is wat aan te doen!

Je kind zindelijk maken, dat kan een uitdaging zijn. Maar wat als de ‘natte broeken’ blijven? De 8-jarige Raf weet dit maar al te goed. Zijn vader Bob vertelt over hun ervaringen – en hoe zij het tij wisten te keren.



Hoe kwam je erachter dat jullie zoon incontinentie heeft?

“Toen Raf een jaar of tweeëneenhalf was begonnen we met het potje, zoals ieder ander. Dat ging moeizaam en hij had vaak ‘ongelukjes’. Kan gebeuren natuurlijk, maar bij ons duurde het wel erg lang. Plassen werd bovendien een gevoelig onderwerp, er kwam veel druk op te staan. Toen Raf vijf was, zijn we via de huisarts bij de uroloog gekomen. Een echo liet zien dat zijn blaas aan de kleine kant is en niet goed volgroeid is. Maar dat is bij Raf niet de main issue. Vanwege andere klachten zijn we twee jaar geleden met Raf bij een psycholoog en orthopedagoog beland. Vervolgens zijn we een psychologisch traject aangegaan, waarin duidelijk werd dat hij de aandachtstekortstoornis ADD heeft. Dat betekent dat Raf veel in zijn hoofd zit, wat het plassen zonder meer beïnvloedt. Hij is zó ontzettend druk in zijn hoofd, dat het signaal van zijn blaas naar zijn hersenen vaak niet aankomt.”

Hoe communiceren jullie hierover?

“Raf heeft op school een spreekbeurt over zijn incontinentie gehouden. Heel slim, want zo haal je de angel eruit voor wat



Incontinentie is minder zeldzaam dan je denkt; het is belangrijk dat er meer openheid over komt

pesten betreft. Verder hebben mijn vrouw en ik met de jaren besloten om ‘plassen’ minder onderwerp van het gesprek te laten zijn. Daardoor wordt het minder beladen, wat fijner is voor Raf. Want het punt is met incontinentie is dat je kind toch ergens gaat denken: ‘ik doe het niet goed’. Wat een enorme deuk kan geven qua zelfvertrouwen. Als je het er continu over hebt – laat staan erover gaat mopperen – wordt dat alleen maar erger.”

Zien jullie verbetering?

“Het is voor ons een lange zoektocht geweest om met Rafs incontinentie plus ADD om te gaan en bovenal: een oplossing te vinden. Veel mogelijke hulpverleners en

behandelingen hebben de revue gepasseerd en Raf heeft tal van hulpmiddelen geprobeerd. Maar gelukkig gaat het nu eindelijk beter, dankzij nieuwe technologie. Eindelijk zit er een stijgende lijn in! Op school gebeuren er geen ongelukjes meer en we gebruiken alleen ‘s nachts nog luiers. De druk is er daardoor voor Raf meer af en vooral: ik zie hem echt weer opbloeien!”

Heb je advies voor anderen?

“Hoe zwaar en langdurig deze trajecten ook kunnen zijn – wij weten dat als geen ander – zou ik vooral willen zeggen: er is hoop! Blijf in gesprek gaan over dit onderwerp, zowel met hulpverleners als je eigen directe omgeving. Maak het bespreekbaar, dan gaat het taboe – wat helaas nog op dit onderwerp zit – er meer af. Bovendien: incontinentie is minder zeldzaam dan je denkt. En hoe fijn is het niet om te weten dat je er niet alleen voor staat? Nog een concrete tip: laat als ouder je eigen frustratie niet de boventoon voeren. Een kind met incontinentie is kwetsbaar en weet zelf ook wel hoe vervelend de situatie is. Je kind heeft er veel meer aan dat jij er voor hem of haar bent. En als ouder uitstraalt: ‘ik ben er voor je en ik zorg voor je’. Behoud dus de rust, het geduld en zeker ook de liefde.” ■

Geschreven door
Lisette Jongerius

“HIJ WAS ZO TROTS TOEN HIJ ZICH
REALISEERDE DAT HIJ AL OP WEG WAS
NAAR HET TOILET VOORDAT DE SENS-U
HEM WAARSCHUWDE.”

OUDERS VAN EEN JONGEN VAN 10,
BEZIG MET TOILETTRAINING



sens-u
bladder sensor



Het succes van Novioscan B.V. is een mix van medische innovatie, technische kennis en ondernemerschap. Het is onze ambitie om kinderen die worstelen met incontinentie het leven makkelijker en aangener te maken met onze draagbare ultrasound oplossingen.

[HTTPS://NOVIOSCAN.COM/NL/CONTACT/VEELGESTELDE-VRAGEN/](https://novioscan.com/nl/contact/veelgestelde-vragen/)

INZICHT

Verbeteringen in katheterzorg nodig en mogelijk

Geschreven door Petra Lageman

Het is belangrijk dat je bij een katheter gespecialiseerde hulp krijgt, bij voorkeur in de thuissituatie. Dit is prettiger voor de cliënt en verkleint het risico op complicaties. Aan het woord is wijkverpleegkundige Ria Pothoven.

Gespecialiseerde urologische zorg wordt meestal in het ziekenhuis gegeven. Dit is belastend voor zowel de cliënt als de mantelzorger. Beter is het als deze zorg door de wijkverpleegkundige kan worden geboden.

Best beschikbare zorg

Daardoor komt het voor dat niet de best beschikbare zorg wordt geboden. Het inbrengen en verwisselen van een katheter kan pijnlijk zijn voor de cliënt als de verpleegkundige weinig ervaring heeft. Ook het signaleren van en reageren op mogelijke problemen vergt specialistische kennis. “Eigenlijk zou ieder wijkteam moeten kunnen beschikken over een urologisch verpleegkundige”, stelt Ria Pothoven, gespecialiseerd in urologische zorg. Deze verpleegkundig specialisten zijn op de hoogte van nieuwe materialen en technieken en weten welke katheter voor de individuele cliënt de beste oplossing is.

Verstoppen

“Een van de meest voorkomende problemen bij mensen met een katheter is verstopping”, weet Pothoven. De beste methode om een verstopping te voorkomen is die van de natuurlijke doorstroming. Daarom is het advies aan iedereen met een katheter om voldoende te drinken. Als er sprake is van een lichte verstopping en de natuurlijke doorstroming niet voldoende is dan kan de verpleegkundige besluiten om de katheter te spoelen. Omdat je bij spoelen de katheter open maakt, is er het risico van een bacteriële infectie.

“

Eigenlijk zou ieder wijkteam moeten kunnen beschikken over een urologisch verpleegkundige”

Ander type katheter

“Er zijn katheters die minder snel verstoppem en medische hulpmiddelen om de katheterzorg te optimaliseren”, deelt Pothoven. Ook bij het inbrengen van spoelingen in de blaas zijn er ontwikkelingen waardoor niet altijd een katheter nodig is. Met een ialuadapter is het bij de meeste mensen mogelijk om een spoelvroelstof met bijvoorbeeld medicatie in de blaas te brengen. “Dit verkleint de kans op infecties en het inbrengen is minder pijnlijk voor de cliënt.” ■

Dit artikel is financieel mogelijk gemaakt door
Good Life Pharma



Tips van lingeriemodel Lynn over het leven met een stoma



Lynn (28), heeft vorig jaar een spoedoperatie moeten ondergaan. Ze kreeg te horen een stoma te moeten en deze operatie zou de volgende dag al plaatsvinden. Zij deelt haar ervaring en tips voor acceptatie.

Geschreven door Redactie Mediaplanet

#1

Houd het luchtig

“Het heeft mij geholpen om mijn stoma een naam te geven: Dory. Vernoemd naar de gezellige doktersvis uit Finding Nemo. Hierdoor behield ik de liefdevolle relatie met mijn lichaam. Daarnaast is het een stuk gemakkelijker om er publiekelijk over te praten. Mijn omgeving vraagt naar Dory in plaats van de stoma.”

#2

Juiste materiaal

“In begin heb je een grotere kans op lekkages. Een paranoïde gevoel bekruipt je als je in het openbaar bent. Enige tijd later, wanneer je je materiaal op orde krijgt, zal dit niet meer gebeuren. Welk type het meest geschikt is, blijft vooral een kwestie van uitproberen.”

#3

Eigen zoektocht

“Gun jezelf de tijd. Je hoeft niet direct alles te verwerken. Het fysieke herstel na de operatie was heftig. Ik moest enorm wennen aan het idee dat ik 24/7 Dory bij mij droeg. Het heeft mij enorm geholpen om informatie in te winnen bij andere stomadragers. Volg mensen op social media waar je je comfortabel bij voelt.” ■



Volg Lynn op [whoisthatblonde](https://www.instagram.com/whoisthatblonde)

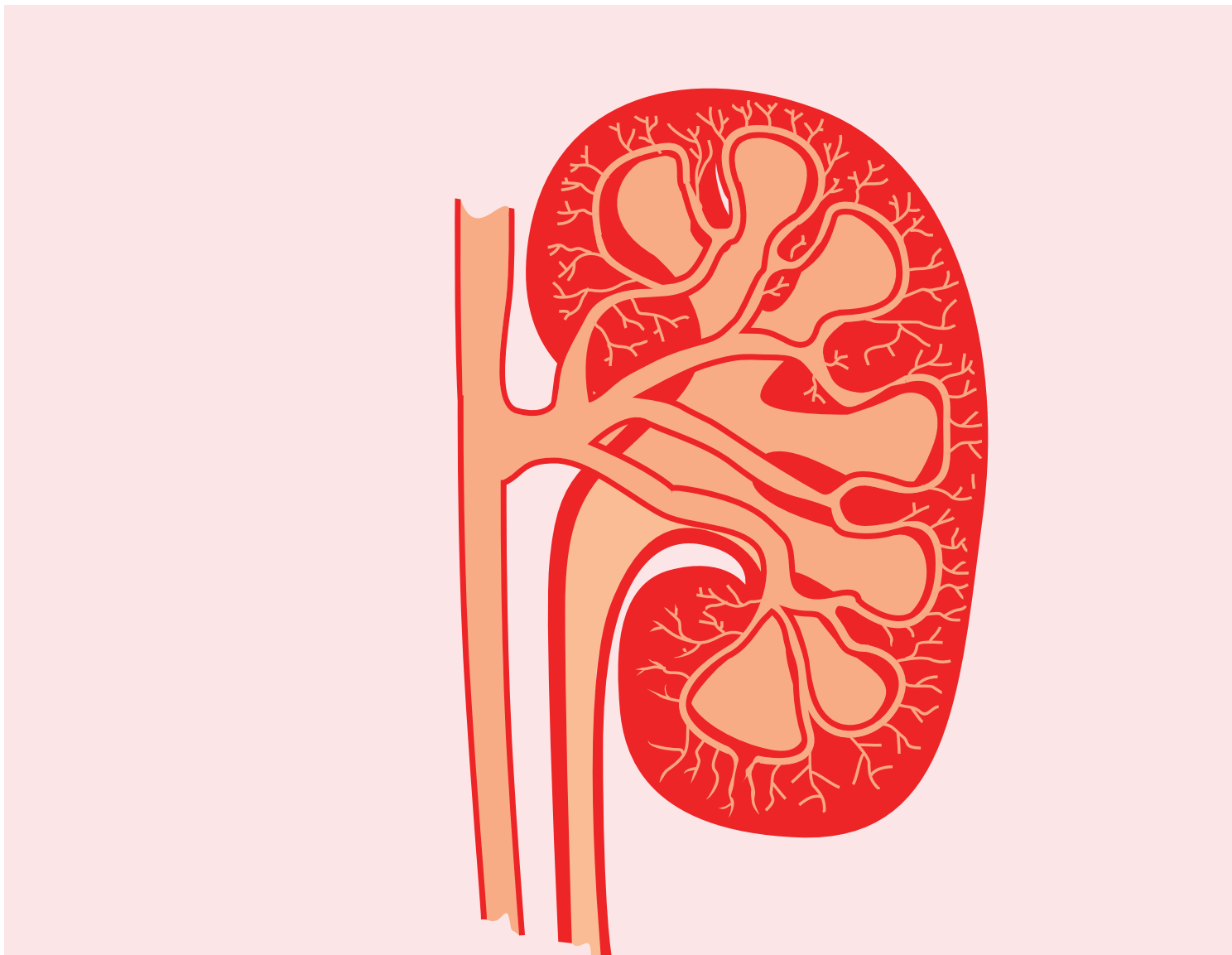


FOTO: GETTY IMAGES

Nierkanker: diagnose vaak totale verrassing

In Nederland krijgen jaarlijks ongeveer 2.600 mensen nierkanker. Rachel Giles voorzitter en mede-oprichtster van de International Kidney Cancer Coalition vraagt aandacht voor de onzekerheid die deze vorm van kanker met zich meebrengt.



Rachel Giles
Voorzitter en mede-oprichtster
International Kidney
Cancer Coalition

Waarom heeft nierkanker zo'n grote psychische impact?

"Je nieren hebben geen zenuwen. Dat betekent dat een tumor geen pijnklachten geeft. De kanker wordt vaak willekeurig ontdekt op bijvoorbeeld een CT-scan en de diagnose komt dan als een totale verrassing. Daarnaast heeft 8% van de patiënten een erfelijke vorm van nierkanker. Dat heeft niet alleen gevolgen voor jezelf maar ook voor bijvoorbeeld je kinderen. Dat kan extra zorgen met zich meebrengen."

Welke impact heeft de coronacrisis op patiënten gehad?

"In de eerste golf zijn veel operaties uitgesteld. Dat leidde tot extra risico's en meer kans op uitzaaiingen. Ook waren mensen terughoudend om naar het ziekenhuis te gaan. Patiënten met een beperkte nierfunctie hebben namelijk meer last van een COVID-infectie. Patiënten hadden ook niet de mogelijkheid om iemand mee te nemen naar een consult. Dan voer je zulke zware gesprekken dus alleen. Veel mensen kregen door de crisis ook nog eens financiële

problemen. Dat zorgt allemaal voor extra stress. Voor veel patiënten is dit een onzekere tijd."

Welke psychologische klachten ervaren mensen met nierkanker?

"Er is veel angst en onzekerheid. Als een tumor verwijderd kan worden met een operatie, blijft er nog 30% kans dat de kanker weer terugkomt. Die onzekerheid kun je jarenlang met je meedragen. Maar liefst 98% van de nierkankerpatiënten ervaart dan ook psychologische klachten. Toch praat maar ongeveer de helft erover met de omgeving. Nierkanker is een vrij onbekende kankervorm, waar de omgeving weinig vragen over stelt. Verder komt nierkanker twee keer zo vaak voor bij mannen. Wellicht zijn mannen minder geneigd om te praten over hun psychosociale lasten."

Hoe helpt International Kidney Cancer Day om meer te praten over nierkanker?

"Dit jaar staat in het teken van 'Let's talk about how we feel'. Het is belangrijk dat patiënten meer durven te praten over de

psychische gevolgen van hun ziekte. Op de website kun je een korte vragenlijst invullen over je welzijn - bijvoorbeeld of je angstig bent of somber. Die test is opgesteld door een psycholoog. Daar komt een persoonlijk rapport uit wat je op een laagdrempelige manier op weg helpt naar meer bespreekbaarheid."

Waarom is bespreekbaarheid zo belangrijk?

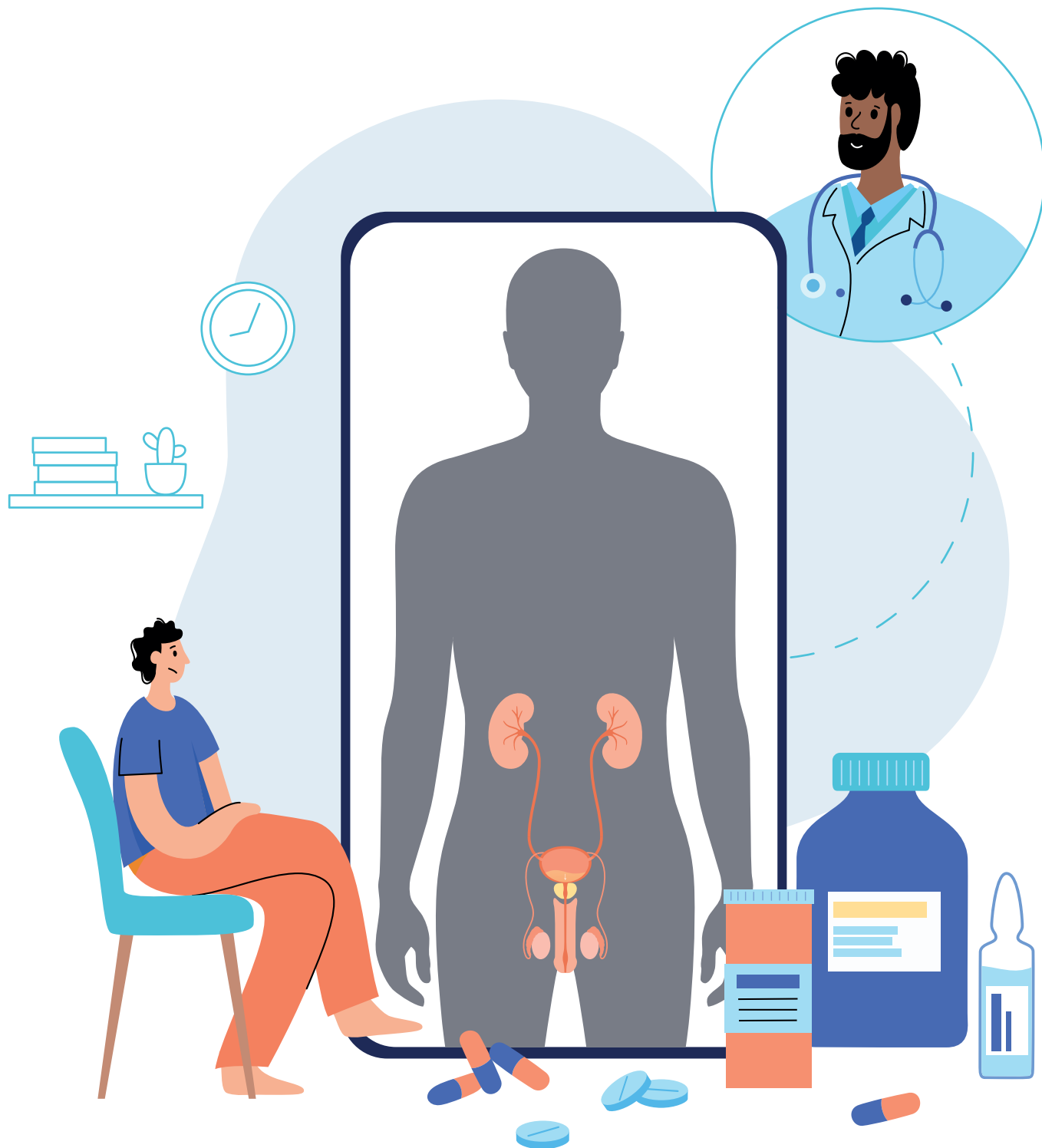
"Als je jouw zorgen en gevoelens bespreekt met anderen, vind je al pratend sneller oplossingen voor je problemen. Ook neemt het wat van de zwaarte weg. Door erover te praten blijf je niet rondlopen in die donkere wolk van angst."

Welke stappen kunnen patiënten zetten om te praten over hun gevoelens?

"Vaak is het makkelijkste om eerst te praten met iemand die dicht bij je staat, zoals een partner of familielid. Maar je kunt ook professionele hulp vragen via je huisarts. Verder zijn er via patiëntenverenigingen vaak lotgenotengroepen te vinden. Daar vinden patiënten vaak veel steun aan elkaar." ■



INZICHT



Andrew (66) over de impact van zijn prostaatoperatie

Wat begon met veelvuldig plassen, bleek geen ‘oude-mannen-kwaal’ te zijn, maar prostaatkanker. Iets wat het leven van Andrew* (66) op z’n kop zette. Een prostaatoperatie bood uitkomst, maar had ook consequenties.

Geschreven door Lisette Jongerius

Andrew, jij kreeg in juli 2020 te horen dat je prostaatkanker hebt. Hoe is het nu met je?

“De tumor – die de grootte had van een erwt – is operatief verwijderd, evenals mijn gehele prostaat. Verder zijn er – vanwege mogelijke uitzaaiingen – vijftien lymfeklieren weggehaald. Uit tussentijds bloedonderzoek blijkt dat ik nu voor alsnog schoon ben. Dat is uiteraard het belangrijkste. Ook ben ik blij dat ik niet incontinent ben geworden; dat was toch echt een schrikbeeld voor me. Wel heb ik helaas als gevolg van de operatie een erectiestoornis. De enorme impact hiervan had ik van tevoren nooit zo ingeschat.”

Hoe beïnvloedt de erectiestoornis je leven?

“Voorafgaand aan de operatie wordt dit mogelijke resultaat wel besproken. Maar op dat punt van het ziekteproces, overheerst de gedachte van: ‘alles is prima, als de kanker maar weggaat’. Je staat niet goed stil bij wat

“**Hulp inschakelen is niet zwak, maar juist knap**”

de mogelijke gevolgen van de operatie kunnen zijn, en wat dat in de praktijk inhoudt. Mijn erectiestoornis tast gelukkig niet mijn gevoel van mannelijkheid aan, maar wél hoe ik intimiteit beleef. Ook op het relationele en sociaal-emotionele vlak ervaar ik de impact hiervan.”

Hoe ga je daarmee om?

“Door te blijven praten met mijn partner. Als de opwindingsfase zich niet meer letterlijk naar je lijf vertaalt, beleef je intimiteit op een andere manier. De invulling hiervan moet dan opnieuw vorm krijgen en dat is iets waar

je aan moet werken. Goede communicatie en respect voor elkaars behoeftes zijn daarbij belangrijk. Verder probeer ik nieuwe dingen uit. Zo ben ik onlangs begonnen met meditatie. Daarvoor moest ik wel een drempel over, gezien dit voor mij niets met intimiteit te maken had. Ook haalt het de spontaniteit weg, dus daar moet je een weg in vinden.”

Heb je een boodschap voor medepatiënten?

“Realiseer je dat een erectiestoornis na een prostaatoperatie plausibel is. Dit kan tijdelijk zijn, maar ook blijvend. Maar: bedenk ook wat je eraan kunt doen. Er is veel mogelijk, dus schroom vooral niet om hulp te zoeken. Zelf heb ik veel gehad aan de Prostaatkankerstichting. Praten met lotgenoten helpt je echt verder. Het is prettig om te weten dat je niet de enige bent en om herkenning over en weer te hebben. Ook een psycholoog of seksuoloog kan uitkomst bieden. Onthoud: hulp inschakelen is niet zwak, maar juist knap!” ■



Ga voor meer informatie, lotgenotencontact en informatieve webinars naar www.prostaatkankerstichting.nl

* Wegens privacy redenen is Andrew een fictieve naam. Zijn gegevens zijn bij de redactie bekend.

Dit artikel is financieel mogelijk gemaakt door **Coloplast**

Leven na prostaatkanker: maak klachten bespreekbaar

Aan een prostaatoperatie kun je vervelende klachten overhouden, die je dagelijks functioneren kunnen beïnvloeden. Vaak is er wel iets aan te doen. “Ik heb onzekere, depressieve mannen weer volledig zien opbloeien.”



Afina Glas
Uroloog
Zaans
Medisch Centrum

Na een prostaatkankerbehandeling houden veel patiënten last van klachten die het leven flink in de war kunnen schoppen. Afina Glas is uroloog in het Zaans Medisch Centrum en is gespecialiseerd in plasproblemen en urologische seksuologie: “Ik zie veel mannen terneergeslagen binnenkomen. De schaamte voor hun klachten is groot.” Glas ziet haar patiënten vaak een paar maanden tot soms jaren na hun prostaatkankerbehandeling. “Aanvankelijk staan patiënten in de overleefmodus. Maar zodra de kanker onder controle is, komen andere problemen aan de oppervlakte. Daar zijn veel patiënten niet goed op voorbereid.”

Schaamte voor urineverlies

Na een prostaatkankeroperatie krijgt ongeveer 60 procent last van urineverlies. “Bij de meesten trekt dat na een paar weken of maanden wel weg,” zegt Glas. “Een kleine groep van ongeveer zeven procent heeft na een jaar nog steeds last. Dit varieert van minimaal verlies tot grotere hoeveelheden. Urineverlies kan voor veel mannen erg vervelend zijn en zelfs hun leven beheersen. Ze schamen zich en sommige patiënten raken zelfs in een sociaal isolement.” Toch zijn er wel behandelmogelijkheden. Glas: “Bij mild verlies kunnen we een bandje plaatsen die de plasbuis beter in de bekkenbodem positioneert. Hiermee worden de klachten vaak aanzienlijk of volledig verholpen.” Voor mannen met een fors urineverlies of patiënten die ook bestraald zijn is er de

“**Aanvankelijk staan patiënten in de overleefmodus. Maar zodra de kanker onder controle is, komen andere problemen aan de oppervlakte. Daar zijn veel patiënten niet goed op voorbereid.**”

sluitspierprothese. “Deze bedien je handmatig tijdens het plassen”, zegt Glas. “De rest van de dag ben je nagenoeg droog. Ik heb patiënten gehad die me huilend in de armen vielen omdat ze zó blij waren dat ze van hun klachten af waren.”

Seksuele problemen

Een ander mogelijk gevolg van prostaatbehandelingen zijn erectiestoornissen. Glas: “Meer dan 70 procent van de mannen krijgt hiermee te maken. Als dit zich niet herstelt, is dit voor een deel van de mannen een enorm probleem. Het drukt een grote stempel op hun seks- en liefdesleven.” Er zijn zeker oplossingen voor handen, al is het vaak even zoeken naar beste optie, legt Glas uit: “Pillen kunnen hierbij werken. Ook zijn

er prikken die je bij jezelf kunt zetten. Dat is voor veel mannen wel een drempel. Je moet eraan wennen dat het onderdeel wordt van het voorspel.”

Werkt dat allemaal niet, dan is er nog een implantaat. Glas: “Met een erectieprothese kan je de erectiefunctie herstellen, al is de seksuele beleving wel wat anders.” Volgens Glas is het belangrijkste dat erover gepraat wordt. “Veel patiënten zijn teleurgesteld over de gevolgen van hun prostaatkanker. Veel mannen voelen zich schuldig en mijden intimiteit. Daardoor voelt de partner zich vaak afgewezen. Terwijl het voortkomt uit onzekerheid.”

Bespreekbaar maken

Het is zowel voor de arts als de patiënt belangrijk om het gesprek te openen. “Het liefst spreken we de patiënt samen met de partner. We zien dat stellen die een brede kijk op seksualiteit hebben, meer succes hebben van de behandeling. Zij gaan creatiever met de oplossing om en vinden zo eerder plezier terug.” Volgens Glas is het belangrijk om niet te lang te wachten om te praten over de gevolgen van prostaatkankerbehandelingen. “Behandelaars kunnen hun patiënten voorbereiden op wat komen gaat, en ze tijdig doorverwijzen naar een gespecialiseerd uroloog.” Ook is het belangrijk om als patiënt aan te geven waar je mee zit: “Sommige mannen lopen jaren rond met klachten die hun gevoel van mannelijkheid aantasten. Terwijl er gelukkig heel goede behandelopties zijn.” ■



FOTOGRAFIE: ILVY NIJOKTJEN / VII PHOTO

Als het plassen een probleem wordt

“Plasproblemen komen vaak voor en vooral in toenemende mate bij de ouder wordende man”, legt dr. De Boer, mannenarts en medisch seksuoloog bij Mannenkliniek de boer, uit. Veel oudere mannen hebben te kampen met plas- en prostaatproblemen, en die klachten kunnen erg hinderlijk zijn, zelfs zo erg dat ze kunnen leiden tot slaapproblemen en problemen bij het sporten en/of werk. Uit zichzelf kunnen ze soms ook weer iets beter worden, maar vaak is de tendens dat ze langzaam maar zeker verergeren. De mate van hinder kan verschillend zijn afhankelijk van de mate waarin ze de dag, maar vaak ook de nachtrust verstoren.

Plasproblemen beperken je in je doen en laten

Neem ‘Marcel’, hij houdt voortdurend zijn plas op, ook bijv. op zijn werk, in een openbare wc is de blokkade te groot voor een urinelozing. Alleen thuis kan hij veilig plassen. Dan zijn de klachten nagenoeg weg. Nu heeft hij er pijnklachten bij, omdat hij zijn bekkenbodemspieren voortdurend aanspant. Met een bekkenbodentherapeut heeft hij geleerd zijn bekkenbodem te ontspannen en dat doet hem goed. Een vergrote prostaat lijkt hier niet het geval, eerder een geïrriteerde blaas-hals door overmatig aanspannen van de spieren.

Als plassen je leven beheerst

Een ander voorbeeld is ‘Bert’, hij heeft jarenlang alles kunnen doen zonder beperkingen, totdat hij veel gedoe kreeg bij het plassen. Het duurt steeds langer voordat de plas op gang komt ondanks aandrang en als deze dan uiteindelijk komt dan nog een zeer dun straaltje met wat onderbrekingen en veelal ook nadruppelen. Als hij eindelijk

geplast heeft, komt vaak na een halfuur de aandrang weer terug. Hij heeft dan ook het gevoel dat de blaas niet geheel leeg is. Ook ‘s nachts, en dit maakt een goede nachtrust lastig. Dit zijn duidelijk obstructie klachten, waarbij de plasbuis wordt dichtgedrukt, vaak vanwege de prostaat die in de richting van de plasbuis groeit, meestal goedaardig.

“Plassen wordt zo echt een gedoe.”

Daarnaast bestaat het verhaal van ‘Arie’, hij moet om het halfuur naar de wc, eenmaal in de wc duurt het een eeuwigheid voor er eindelijk een klein straaltje komt. En het nadruppelen duurt ook lang. Gelukkig is er nog genoeg tijd om naar de wc te komen. Eén keer lukte het plassen helemaal niet meer, de dokter heeft de plas laten aflopen met behulp van een katheter. Dit plasgedoe duurt nu zo lang dat hij rust te kort komt en doodmoe is. Bij de dokter blijkt dat zijn prostaat zo groot is, dat de blaas zijn urine niet meer naar buiten kan persen. Echter is er ook sprake van een irritatie van de blaas, waardoor de prikkel tot plassen snel komt.

Hulp

Als dokter heb ik al veel van deze klachten voorbij zien komen. Inmiddels heb ik al veel mannen verlichting geboden, veel van deze klachten zijn namelijk goed te verhelpen. Een plasprobleem mag niet dagelijkse leven gaan beheersen.