

KEUZKAART 1 Problemen met plassen bij mannen, zoals zwakkere straal of nadruppelen

Wat kunt u doen bij 1 of meer van deze problemen met plassen: **vaak plassen, zwakkere straal, nadruppelen of moeilijker uitplassen?**

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

Bekijk Keuzekaart 2 over problemen met plassen bij mannen als u ook last heeft van steeds heel nodig moet plassen of uw plas niet goed kunt ophouden. Bespreek dan met uw huisarts of u ook een behandeling voor die klachten kunt proberen.

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 alfuzosine of tamsulosine)
Voor wie is de behandeling?	Mannen met de genoemde plasproblemen	Mannen met de genoemde plasproblemen	Mannen met de genoemde plasproblemen , behalve bij ernstige problemen met lever of nieren of een lage bloeddruk
Hoe gaat de behandeling?	<ul style="list-style-type: none"> • elke dag actief bewegen • de tijd nemen om te plassen • ontspannen bij het plassen • stoppen met koffie en alcohol • bij nadruppelen: plasbuis leegstrijken na plassen 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 ontspant de spiertjes in de prostaat en plasbuis.
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"> • moe zijn • duizelig zijn • misselijk zijn • lage bloeddruk
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 ze opnieuw 3 tot 6 maanden slikken.