

### Waarom deze folder?

In de media is de laatste jaren steeds meer aandacht gekomen voor mannenklachten, zoals plas- of prostaatklachten, moeite met de erectie of ongewenst verlies van urine. U kunt met deze klachten altijd bij uw eigen huisarts terecht.

Sommige mannen ervaren schroom om met deze klachten naar hun (vrouwelijke) huisarts te gaan. Andere mannen doen hun klachten af met "het zal wel bij de leeftijd horen". Dit is jammer, want aan veel klachten is wel iets te doen.

### U kunt bij ons terecht voor:

- Klachten of vragen over de prostaat
- Plasklachten
- Erectieproblemen
- Ongewenst urineverlies
- Zorgen over andere gezondheidsaspecten zoals preventie hart- en vaatziekten en lifestyle advisering.

de beste zorg dicht bij huis

Theda Mansholtstraat 3  
2331 JE Leiden

071 - 531 93 00

Dokterspost (na 17.00 uur en  
in de weekenden)  
0900 – 513 80 39

Openingstijden huisartsen:  
Maandag tot en met vrijdag van  
8.00 tot 17.00 uur.

[www.gcstevenshof.nl](http://www.gcstevenshof.nl)

juni 2011

## Man en gezondheid

Voor veel klachten is  
er een oplossing.

## **Vaak is er iets aan te doen**

Bij veel van deze ongemakken of klachten is er wel degelijk een behandeling of verlichting van klachten mogelijk. Nadat we goed uw problemen in kaart hebben gebracht geven we u allereerst uitgebreide (schriftelijke) informatie. Soms zal u medicatie voorgeschreven krijgen.

Zo nodig wordt u doorverwezen naar een op een bepaald gebied gespecialiseerde zorgverlener. Wij werken nauw samen met urologen (bekken)fysiotherapeuten, psychologen en seksuologen in de regio.

## **Deskundigheid**

We staan als gezondheidscentrum voor kwaliteit, service en snelheid. Elke huisarts werkt in duo samen, met in elk duo een mannelijke en een vrouwelijke huisarts.

In gezondheidscentrum Stevenshof heeft uw huisarts de mogelijkheid tot overleg met een gespecialiseerde huisarts.

Angelique Glansdorp heeft in 2010 haar Kaderopleiding Urogynaecologie afgerond aan de Radboud Universiteit te Nijmegen. Dit is een 2-jarige opleiding voor huisartsen om meer kennis en vaardigheden op het gebied van urologie te verkrijgen. Er zijn in Nederland ongeveer 20 van deze gespecialiseerde huisartsen.

## **Uw klacht centraal**

Uw klacht wordt eerst goed uitgevraagd en zo nodig wordt lichamelijk onderzoek gedaan. In het medisch dossier beschikken wij over uw medische voorgeschiedenis en uw actuele medicatiegebruik.

Zo nodig maken wij gebruik van specifieke vragenlijsten om uw klacht zo goed mogelijk in

kaart te brengen. Ook kunnen wij u bijvoorbeeld vragen een plasdagboek bij te houden. In sommige gevallen wordt aanvullend onderzoek verricht, zoals urineonderzoek of bloedonderzoek.

## **Plas- en prostaatklachten**

Als u heel vaak naar het toilet moet, kan dit u in uw dagelijkse activiteiten beperken. Dit kan erg lastig zijn bij een bezoek aan de stad, een lange autorit of in de bioscoop. 's Nachts kan het u uit uw slaap houden. Overdag bent u dan moe door onvoldoende nachtrust. Het kan ook zijn dat u juist moeilijk plast. De straal komt niet opgang of het blijft maar na druppelen.

Het slechter gaan plassen ontstaat langzaam. Veel mannen zijn het zich niet bewust. Op oudere leeftijd veranderen zowel de prostaat als de blaas. Een van die veranderingen is dat de prostaat meestal groter wordt. Hierdoor kan de blaas geprikkeld raken waardoor deze minder urine kan opslaan en/of kan de groeiende prostaat de plasbuis dichtdrukken. Veel mannen denken dat dit te maken heeft met het ontstaan van prostaatkanker. Maar dat is bijna nooit het geval. Bij de meeste mannen boven de 45 jaar neemt de prostaat in grootte toe. Deze verandering is goedaardig en heeft niets met kanker te maken. Het bepalen van het prostaathormoon (PSA) heeft beperkte waarde bij mannen met een vergrote prostaat.

## **Erectieproblemen**

Bij alle mannen komt het wel eens voor dat de penis niet goed stijf wordt of eerder slap wordt. Dit is heel vervelend als het regelmatig voorkomt. Mannen onderling praten hier zelden over. Hierdoor denkt u misschien dat u de enige bent met dit probleem. Niets is minder waar; erectieproblemen komen regelmatig voor. Het is goed om na te gaan of het door een lichamelijk probleem komt. Een ongezonde leefstijl, overgewicht, een te hoog cholesterol,

diabetes, hoge bloeddruk, en bepaalde medicijnen kunnen hier een rol bij spelen. Soms is een psychisch probleem de oorzaak. Bijvoorbeeld een seksuoloog zou dan kunnen helpen.

## **Tekort aan hormonen**

Van mannen is het veel minder bekend dan van vrouwen dat ze op latere leeftijd te maken krijgen met hormonale veranderingen. De zogenaamde andropauze of menopauze. De eerste tekenen kunnen zich al voordoen rond de veertig jaar.

Testosteron speelt een belangrijke rol bij het goed functioneren van het lichaam. Als het testosteron-gehalte in het bloed afneemt, kunt u dan ook te maken krijgen met de meest uiteenlopende klachten, zoals minder zin in seks, botontkalking, geheugenklachten, erectieproblemen en moeheid. Dit kunt u bespreken met uw huisarts. Meestal is laboratoriumonderzoek naar de hoogte van deze waarde of medicijnen slikken niet nodig.

## **Ongewenst urineverlies**

Urineverlies bij mannen heeft bijna altijd als oorzaak dat er iets met de prostaat aan de hand is, zoals een goedaardige vergroting van de prostaat. Ook bij een infectie, bij blaasstenen of na een blaas- of prostaatoperatie kan urineverlies optreden. Bespreek met uw huisarts welke mogelijkheden er zijn om uw klachten te verlichten.

## **Meer informatie**

Meer informatie kunt u vinden op onze website; [www.gcstevenshof.nl](http://www.gcstevenshof.nl)  
Kijk op de homepage, onder de kop Huisartsen bij 'Man en gezondheid'

## **Spreekuur**

U kunt een afspraak maken met uw huisarts aan de balie van de huisartsenpraktijk of bellen met 071 – 531 93 00.