



The prostate is a gland that only men have. It is about the size of a walnut and sits below the neck of the bladder, surrounding the bladder outlet (the urethra). The prostate makes a milky fluid, which is part of semen and feeds the sperm.

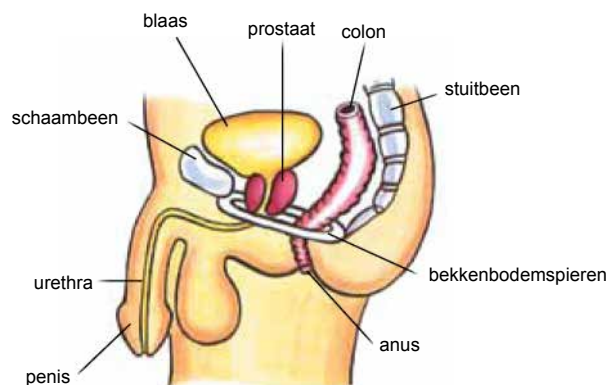
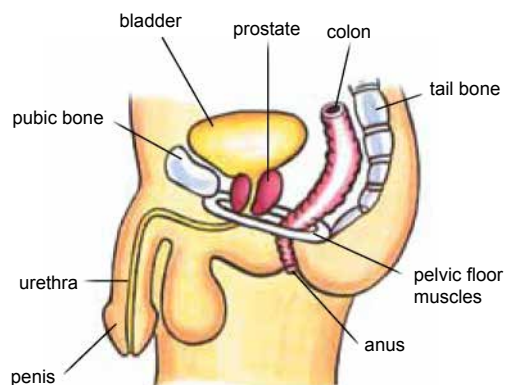
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.

De prostaat is een klier die alleen bij mannen voorkomt. Deze is ongeveer zo groot als een walnoot en bevindt zich vlak onder de blaashals, en omringt de afvoerbuis (de urethra) van de blaas. De prostaat produceert een melkachtige vloeistof die onderdeel uitmaakt van het sperma en die de zaadcellen voedt.

Bij het ouder worden van mannen vergroot de prostaat zich. Dit is een proces dat vele jaren in beslag neemt en voor een aantal mannen kan dit problemen met de blaas veroorzaken.

Slechte beheersing van de blaas kan ook veroorzaakt worden door andere gezondheidsproblemen. Mannen die een slechte beheersing van de blaas hebben kunnen zich heel rottig voelen en zich schamen voor dit probleem. Als er veranderingen van de blaasbeheersing plaatsvinden, of als u zorgen hebt over uw prostaat, praat dan met uw arts of een incontinentieadviseur.



## WHAT ARE SOME COMMON PROSTATE PROBLEMS?

- 1 **Prostatitis is swelling** and soreness of the prostate gland and may be due to a bladder infection. It is more common in young men.
- 2 **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is when** the prostate gets gradually larger, usually starting in middle age. About one in four men will need surgery for this problem (BPH does not lead to cancer).
3. **Prostate Cancer is often found** before you have any warning signs. Your doctor may find it with a blood test (called a PSA) and a check of your prostate. It is the most common cancer in men, and you are more likely to get it as you age. However it is one of the most readily treated cancers.

## WELKE PROBLEMEN MET DE PROSTAAT KOMEN REGELMATIG VOOR?

- 1 **Prostatitis is opzwellen** van en pijn aan de prostaatklier en kan ontstaan door een blaasonsteking. Dit komt vaker bij jonge mannen voor.
- 2 **Benigne prostaathyperplasie** of 'BPH' is een geleidelijke vergroting van de prostaat, meestal beginnend op middelbare leeftijd. Ongeveer één op de vier mannen moet voor dit probleem geopereerd worden (BPH leidt niet tot kanker).
3. **Prostaatkanker wordt vaak ontdekt** terwijl u nog geen enkel waarschuwingsteken gehad hebt. Uw dokter kan het vinden door een bloedtest (PSA genoemd) en een onderzoek van de prostaat. Het is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen en de kans om het te krijgen neemt toe naarmate u ouder wordt. Het is echter een van de gemakkelijkst te behandelen vormen van kanker.





## HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROSTATE PROBLEM?

If you have one or more of these issues, you may have a prostate problem:

- trouble starting the flow of urine;
- slow urine stream once started;
- needing to pass urine more often through the day or night;
- leaking after passing urine, or between visits to the toilet;
- needing to pass urine again soon after going to the toilet;
- feeling an urgent need to pass urine;
- burning or pain when passing urine;
- blood in urine; and
- feeling that the bladder is not fully empty after going to the toilet.

Some of these problems may not be due to the prostate. For instance, some medicines may cause the bladder to store up urine. Your doctor or continence advisor can help you find the cause of your problem.

## HOW CAN MY PROSTATE CAUSE BLADDER PROBLEMS

**Blocking of the urethra** (the urine tube): As the prostate grows larger, it may block the bladder outlet and stop the bladder from emptying. In some cases, urine may get stored up until it starts to leak out. If this happens, see a doctor straight away.

**An overactive bladder** can be caused by the bladder working extra hard to get past a blockage. An overactive bladder can tighten without your control, causing an urgent need to pass urine. After surgery to ease the blockage you may still have an urgent need to pass urine, and it could get worse for a few weeks, until the bladder goes back to normal.

## HOE KOM IK ERACHTER OF IK EEN PROBLEEM MET DE PROSTAAT HEB?

Als u één of meer van de volgende problemen hebt, is er kans dat u een prostaatprobleem hebt:

- moeite met het laten beginnen van de urinestroom;
- een trage urinestroom nadat deze begonnen is;
- overdag of 's nachts vaker moeten plassen;
- het lekken van urine nadat u geplast hebt, of tussen toiletbezoeken door;
- het moeten plassen vlak na een bezoek aan het toilet;
- het gevoel dringend te moeten plassen;
- een branderig gevoel of pijn bij het plassen;
- bloed in de urine; en
- het gevoel dat de blaas na het plassen nog niet helemaal leeg is.

Een aantal van deze problemen hoeven niet door de prostaat veroorzaakt te zijn. Zo kunnen bepaalde medicijnen ertoe leiden dat de blaas urine vasthoudt. Uw arts of incontinentieadviseur kan u helpen de oorzaak van het probleem te vinden.

## HOE KAN DE PROSTAAT PROBLEMEN MET DE BLAAS VEROORZAKEN?

**Het blokkeren van de urethra (de urinebuis):** Als de prostaat zich vergroot kan het de uitgang van de blaas blokkeren en het legen van de blaas tegenhouden. In sommige gevallen wordt de urine opgeslagen totdat deze begint door te lekken. Mocht u dit overkomen, ga dan meteen naar de dokter.

**Een blaas kan overactief worden** wanneer de blaas extra hard gaat werken om langs een blokkering te komen. Een overactieve blaas kan zich samentrekken zonder dat u daar controle over heeft en het veroorzaakt een dringende behoefte om te gaan plassen. Na een operatie om de blokkade te verminderen kunt u nog steeds een dringende behoefte hebben om te gaan plassen. Het kan zelfs een paar weken nog erger worden, totdat de blaas weer normaal functioneert.





**Surgery** for prostate problems can damage the muscle and nerves of the bladder outlet in a few cases. This can cause poor bladder control. If it occurs it is almost always short-lived, though major surgery for prostate cancer can lead to long term bladder control problems.

## HOW CAN POOR BLADDER CONTROL BE TREATED?

First, your doctor or continence advisor will want to look for the causes of your poor bladder control, such as prostate disease, infection, diabetes or some medicines.

There are a few ways that poor bladder control due to prostate disease can be treated.

### 1. Check up with your doctor

After a talk with your doctor, you may feel that you do not need any treatment. Poor bladder control can get better with time, or with simple changes to your daily habits (See the leaflet "Good Bladder Habits for Everyone").

### 2. Medicines

There are a number of medicines that can help with bladder control. Ask your doctor about these.

### 3. Prostate Surgery

If your prostate is the problem, then surgery can remove all or part of the gland. The type of surgery will depend on the size of the prostate gland.

### 4. Bladder Training

A program of bladder training can help the bladder to hold more urine without leaks or urgent feelings, even for those with an overactive bladder.

### 5. Pelvic Floor Muscle Training

Pelvic floor muscle training builds up the muscles that control how well the bladder and bowel work. Learn how to train your muscles before surgery and start as soon as you can after surgery (See the leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Men").

**Een operatie** voor prostaatproblemen kan de spieren en zenuwen van de blaasuitgang in een aantal gevallen beschadigen. Dat kan slechte beheersing van de blaas veroorzaken. Mocht dat gebeuren dan duurt dat meestal maar kort, hoewel grote operaties voor prostaatkanker tot langdurige blaasbeheersingsproblemen kunnen leiden.

## HOE KAN SLECHTE BLAASBEHEERSING BEHANDELD WORDEN?

Allereerst zal uw arts of incontinentieadviseur naar de oorzaken van de slechte beheersing van de blaas gaan zoeken, zoals een ziekte van de prostaat, een ontsteking, diabetes of bepaalde medicijnen.

Er zijn een aantal manieren waarop slechte beheersing van de blaas wegens een prostaatziekte behandeld kunnen worden.

### 1. Onderzoek door uw arts

Na een gesprek met uw dokter kunt u het gevoel hebben dat er geen enkele behandeling nodig is. Slechte beheersing van de blaas kan zich na een tijdje verbeteren, of door eenvoudige aanpassingen in uw dagelijkse gewoonten (zie de brochure "Goed omgaan met de blaas voor iedereen").

### 2. Medicijnen

Er is een aantal medicijnen dat bij beheersing van de blaas kan helpen. Vraag uw arts hierover.

### 3. Operatie aan de prostaat

Als het probleem veroorzaakt wordt door de prostaat, dan kan de gehele prostaat of een gedeelte van die klier door een operatie verwijderd worden. De soort operatie hangt af van de omvang van de prostaatklier.

### 4. Het oefenen met de blaas

Een trainingsprogramma voor de blaas kan er aan meewerken dat de blaas meer urine kan bevatten zonder dat er gelekt wordt of dat u dringend moet plassen, zelfs voor mensen met een overactieve blaas

### 5. Oefeningen met de bekkenbodemspieren

Het trainen van de bekkenbodemspieren maakt de spieren sterker die regelen hoe goed de blaas en de darmen werken. Leer voordat u een operatie ondergaat eerst hoe u uw spieren moet oefenen en begin er zo snel mogelijk na de operatie mee (zie de brochure: "Het oefenen van de bekkenbodemspieren voor mannen").





## 6. Contenance Products

There is a wide range of continence products to help cope with urine leaks (See the leaflet "Contenance Products").

Make sure you know enough about what the problem is, what treatments there are, how well they work, and what might go wrong, so that you can choose the treatment that is best for you, with your doctor's help.

---

### SEEK HELP

---

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

## 6. Producten voor incontinentie

Er bestaat een uitgebreid assortiment producten die helpen bij urineverlies (zie de brochure "Producten voor incontinentie").

Zorg dat u voldoende op de hoogte bent van wat precies het probleem is, welke behandelingsmogelijkheden er zijn, hoe goed ze werken, en wat er verkeerd zou kunnen gaan, zodat u in overleg met de dokter kunt kiezen welke behandelingswijze het best voor u is.

---

### VRAAG OM HULP

---

Gediplomeerde verpleegkundigen staan tot uw dienst als u de National Continence Helpline belt op 1800 33 00 66\* (maandag t/m vrijdag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds Australian Eastern Standard Time) voor gratis:

- Informatie;
- Advies; en
- Folders.

Als u moeite hebt met de Engelse taal kunt u contact opnemen met de Helpline door de telefonische tolkdienst te gebruiken. Bel 13 14 50. Eerst zal iemand uw telefoontje in het Engels beantwoorden, waarna u de taal zegt die u spreekt en even blijft hangen. U wordt doorverbonden met een tolk die uw taal spreekt, waarna u hen vertelt dat u de National Continence Helpline wil bellen op 1800 33 00 66. Wacht totdat u doorverbonden bent waarna de tolk u zal helpen bij het gesprek met de deskundige incontinentieverpleegkundige. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk.

Ga naar [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) of [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.