



---

## WAT IS BEDPLASSEN?

---

Bedplassen (ook wel **enuresis nocturna** genoemd) is wanneer de blaas zich leegt terwijl het kind slaapt. Dit kan zo nu en dan gebeuren maar ook elke nacht.

Bedplassen is heel gewoon. Ongeveer één op de vijf kinderen in Australië plast in bed. Bedplassen kan in families voorkomen en het komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes in de leeftijd tot negen jaar oud. Het kan het kind van streek maken en het kan moeilijk zijn voor het hele gezin. Het goede nieuws is dat er hulp voorhanden is.

---

## WAT IS DE OORZAAK VAN BEDPLASSEN?

---

Bedplassen wordt veroorzaakt door een combinatie van drie dingen:

- gedurende de nacht maakt het lichaam een grote hoeveelheid urine aan;
- een blaas die 's nachts maar een klein beetje urine kan bevatten; en
- niet in staat zijn om helemaal wakker te worden.

Kinderen die in hun bed plassen zijn niet lui of stout. Bepaalde ziektes worden in verband gebracht met bedplassen, maar de meeste kinderen die in bed plassen hebben geen grote gezondheidsproblemen.

Beheersing van de blaas overdag ontwikkelt zich eerder dan het 's nachts zindelijk zijn. De meeste kinderen zijn overdag zindelijk als ze ongeveer 3 zijn en 's nachts zindelijk tegen de tijd dat het kind naar school gaat. Dit kan echter variëren en kinderen kunnen zo nu en dan ongelukjes hebben, zowel overdag als 's nachts, tot ze zes of zeven zijn.

---

## WANNEER MOET U HULP VRAGEN BIJ BEDPLASSEN?

---

Het beste is om hulp te vragen van een specialist die speciaal opgeleid is voor problemen met de blaas van kinderen, zoals een arts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. Ze kunnen kinderen die in bed plassen helpen als het kind ongeveer zes jaar oud is. Vóór die leeftijd kan het moeilijk zijn om de medewerking van het kind te krijgen. Het kan echter verstandig zijn eerder hulp te zoeken, bijvoorbeeld als:

- een kind dat zindelijk was plotseling in bed begint te plassen;
- het bedplassen veel voorkomt en het kind gaat al naar school;
- het kind moeite heeft met het bedplassen of van streek of boos wordt; of
- het kind zelf zindelijk wil worden.

---

## KAN BEHEERSING VAN DE BLAAS OVERDAG EEN PROBLEEM ZIJN?

---

Sommige kinderen die 's nachts in bed plassen hebben ook overdag problemen met hun blaas. Ze kunnen te weinig of te veel naar het toilet gaan, ze moeten opeens haastig naar het toilet, ze hebben moeite alle urine te laten gaan of ze hebben darmproblemen. Tenzij het kind nat ondergoed heeft, weten gezinnen dikwijls niets over deze andere blaas- en darmproblemen. Het overdag in de broek plassen van een kind dat zindelijk was, moet aan de dokter voorgelegd worden.

---

## WAT KAN ER TEGEN BEDPLASSEN GEDAAN WORDEN?

---

Veel kinderen stoppen vanzelf met bedplassen. Het probleem kan zich meestal niet zelf oplossen wanneer het bedplassen nog steeds vaak voorkomt bij een kind dat ouder is dan acht of negen. Er zijn veel manieren om bedplassen te behandelen. Een medisch deskundige zal beginnen het kind te onderzoeken om er zeker van te zijn dat er geen lichamelijke oorzaken zijn en om vast te stellen hoe de blaas overdag werkt. De meest gebruikte behandelingsmethoden tegen bedplassen zijn de volgende:

- **Oefenprogramma's voor de blaas** kunnen het kind goede gewoontes aanleren. Het leert het kind goed drinken en om de blaas goed te legen als het naar de wc moet. Dit vermindert het aantal gevallen van het plotseling hoognodig moeten waardoor een natte broek of bed kan worden veroorzaakt. Leren om overdag grote hoeveelheden urine op te houden, helpt vaak niet om 's nachts zindelijk te worden.
- Een **nachtalarm** dat afgaat wanneer het kind in bed plast. Dit alarm werkt omdat dit het kind leert wakker te worden wanneer de blaas vol is. Het alarm wordt op het bed geplaatst of in de onderbroek van het kind gestopt. Dit werkt het best als het kind zelf graag zindelijk wil worden, als het heel vaak in bed plast, de hele nacht de hulp van een ouder heeft en het alarm elke nacht gebruikt gedurende een periode van verscheidene maanden. Sommige kinderen worden zindelijk als ze een alarm gebruiken maar gaan later weer in bed plassen. Na zo'n terugval kan een alarm weer helpen.
- De dokter kan een **medicijn of spray** voorschrijven waardoor de mate van activiteit van de blaas verandert of waardoor de 's nachts aangemaakte hoeveelheid urine wordt verminderd. Deze medicijnen kunnen aangewend worden om de blaas 's nachts beter te laten werken. Het komt niet vaak voor dat medicijnen op zich het bedplassen verhelpen. De blaasfunctie moet verbeterd worden, anders komt het bedplassen terug wanneer de behandeling met medicijnen ophoudt.

---

## WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

---

- Hulp vragen van een medisch specialist die opgeleid is voor blaasproblemen, zoals een arts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige.
- Met uw kind praten over hoe het lichaam werkt.
- Uw kind laten weten wat het probleem heeft veroorzaakt.
- Samen met uw kind dingen doen waarbij hij/zij zich goed over zichzelf voelt.
- Uw kind prijzen als het de adviezen van een medisch specialist opvolgt.
- Zich ervan overtuigen dat het kind dagelijks vijf tot zes glazen water drinkt, omdat veel kinderen met blaasproblemen niet genoeg drinken.
- Proberen het aantal frisdranken dat uw kind krijgt te verminderen.
- Uw kind steunen bij de keuze om zindelijk te willen worden en positief zijn over de behandelingsmethoden die gebruikt worden.
- Op constipatie letten, want dit kan het blaasprobleem verergeren. Ga naar de dokter als dit probleem blijft aanhouden.
- Als uw kind een alarmsysteem gebruikt tegen bedplassen, sta dan op als het afgaat, maak het kind wakker en verschoon de kleren of lakens. Zorg ervoor dat er 's nachts voldoende licht is om gemakkelijk naar de wc te gaan.

Er zijn een aantal dingen die NIET helpen:

- GEEN straf opleggen voor bedplassen.
- Het kind NIET belachelijk maken in de aanwezigheid van vrienden of familie.
- Draag 's nacht uw kind NIET naar het toilet. Dit vermindert het aantal natte bedden, maar het helpt het kind niet om te leren zindelijk te worden.
- Probeer bedplassen NIET op te lossen als andere gezinsleden een moeilijke tijd doormaken.



# BEDPLASSEN IN DE KINDERJAREN

---

## VRAAG OM HULP

---

Elk blaas- of darmprobleem – hoe klein ook – verdient de aandacht. Bedplassen door kinderen komt veel voor en er is deskundige hulp.

Bel de deskundige adviseurs van de National Continence Helpline voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER\* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

De hulplijn kan een tolk voor u vinden via de Telephone Interpreter Service (TIS). Bel het nummer 13 14 50 op werkdagen en vraag naar de Helpline.

**Bedplassen komt veel voor en er is deskundige hulp.**

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