



IS BEDPLASSEN EEN PROBLEEM BIJ JONGE VOLWASSENEN?

Ongeveer twee van elke 100 jonge volwassenen plast 's nachts in bed (ook wel enuresis nocturna genoemd). Zowel voor jonge mannen als voor jonge vrouwen kan het een probleem zijn, waarbij de meeste jonge volwassenen die bedplassen dit van jongs af aan gedaan hebben. Sommigen van hen hebben als kind mogelijk hulp gehad, maar veel jonge mensen hebben waarschijnlijk nooit hulp gehad bij dit probleem. Misschien denken ze dat het met het ouder worden beter zal gaan, of dat er toch niks aan te doen is.

Sommige jonge mensen die 's nachts in bed plassen hebben ook overdag problemen met hun blaas, zoals het vaker plassen, vaak met grotere drang dan normaal en lekken van urine terwijl ze zich naar het toilet spoeden (ook wel **overactieve blaas** genoemd).

Bedplassen kan het leven een stuk moeilijker maken. Jonge volwassenen kunnen zich schamen voor dit probleem en ze kunnen ook bang zijn dat mensen het ontdekken. Ook kunnen ze de bijkomende kosten hebben en het extra werk van meer was. Het kan moeilijk zijn om uit logeren te gaan of om een bed of een kamer met iemand te delen. Het is een grote zorg wat bedplassen kan betekenen voor intieme persoonlijke relaties.

IS ER HULP VOOR BEDPLASSEN?

Het goede nieuws is dat er hulp is. Met een zorgvuldige evaluatie en behandeling kan bedplassen dikwijls worden genezen, ook als behandeling in het verleden niet heeft geholpen.

Ook in het geval dat het niet genezen kan worden, kunt u de symptomen verminderen en het beddengoed droog houden.

WAT IS DE OORZAAK VAN BEDPLASSEN BIJ JONGE VOLWASSENEN?

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.

Bij sommige jonge volwassenen is er waarschijnlijk ook een bepaalde aandoening van de blaasfunctie die overdag het normale vullen en legen van de urine belemmert.

10 BEDPLASSEN DOOR JONGE VOLWASSENEN

Onderzoek over de hele wereld heeft ertoe geleid dat we nu meer weten over de oorzaken van bedplassen, zoals:

- bedplassen komt soms in families voor;
- sommige blazen kunnen overdag niet veel urine opnemen en dit kan 's nachts problemen veroorzaken;
- sommige blazen worden niet volledig gelegeerd op het toilet, wat betekent dat er urine in de blaas achterblijft;
- sommige nieren maken 's nachts grotere hoeveelheden urine dan normaal; en
- de consumptie van veel zout en calcium uit voedsel en dranken kan de nierfunctie veranderen.

KUNNEN ER NOG ANDERE REDENEN VOOR BEDPLASSEN ZIJN?

Een aantal andere zaken kunnen het moeilijk maken om het bedplassen onder controle te krijgen, zoals;

- constipatie;
- nier- of blaasontsteking;
- niet genoeg water drinken;
- te veel alcohol- en/of cafeïnehoudende dranken consumeren;
- het gebruik van bepaalde medicijnen en verboden middelen; en
- allergieën en gezwollen neus- en keelamandelen die 's nachts de neus of de bovenste luchtwegen blokkeren.

HOE KAN BEDPLASSEN VERHOLPEN WORDEN?

Onderzoek heeft nieuwe behandelwijzen opgeleverd. Omdat bedplassen bij jonge volwassenen ingewikkelder kan zijn dan bij kinderen, moet u met een medisch deskundige praten die special opgeleid is voor blaasproblemen, zoals een arts, een fysiotherapeut of een incontinentieverpleegkundige. Als u die medische deskundige bezoekt, zal het probleem worden bekeken, er zal een lichamelijk onderzoek plaatsvinden en er zullen wat onderzoeken gedaan worden. Het is mogelijk dat uw urinestroom gecontroleerd wordt (door in afzondering in een toilet te plassen). Met een andere test kan worden bekeken of uw blaas zich helemaal leegt. Het kan ook zijn dat u gevraagd wordt om thuis een dagboek over het gedrag van de blaas bij te houden.

De behandeling hangt af van de resultaten van het onderzoek, maar die zou kunnen zijn:

- behandeling van constipatie en blaasontsteking;
- medicijnen of sprays die de hoeveelheid verhogen die uw blaas kan opnemen, of de hoeveelheid urine verminderen die 's nachts wordt aangemaakt;
- oefeningen doen om het opslaan van urine in de blaas en het legen van de blaas te verbeteren;

10 BEDPLASSEN DOOR JONGE VOLWASSENEN

- het gebruik van een alarm dat afgaat wanneer het bed nat wordt – dit kan zowel voor jonge volwassenen als voor kinderen nuttig zijn maar is vaak niet het eerste hulpmiddel dat gebruikt wordt;
- een combinatie van een aantal van de bovengenoemde behandelwijzen;
- het aanwenden van incontinentieproducten om het beddengoed en de huid te beschermen, de geur te verminderen en het comfort te verbeteren terwijl de behandeling plaatsvindt.

Het kan een paar maanden duren voordat de behandeling gaat werken. Als u uitsluitend medicijnen gebruikt of zo nu en dan het alarm instelt, dan werkt het misschien helemaal niet. Een aantal dingen die de kans vergroten om zindelijk te worden zijn:

- het beter willen worden;
- uw behandeling onder toezicht te laten plaatsvinden; en
- er veel moeite voor doen om verandering te bewerkstelligen als u daarom gevraagd wordt.

Als er geen verbetering optreedt in het bedplassen, is dat niet uw schuld. Maak in dat geval een afspraak met een specialist, die uw situatie nader zal onderzoeken.

VRAAG OM HULP

Het leven kan een stuk aangenamer worden voor jonge mensen die in bed plassen. Het is misschien niet gemakkelijk voor u, maar dit is het moment om hulp te vragen.

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

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.

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

