



WAT IS NOCTURIA?

Nocturia is wakker moeten worden om 's nachts te gaan plassen. Als dit meer dan twee keer per nacht voorkomt, kan het een probleem zijn.

Nocturia komt veel voor bij oudere mensen. Het kan overdag problemen veroorzaken bij de normale gang van zaken. Het kan uw slaap verstoren en u loopt het risico van een val als u 's nachts in het donker moet gaan plassen. Het is ook mogelijk dat u de slaap niet meer kunt vatten nadat u wakker geworden bent en mogelijk functioneert u dan overdag minder goed. Misschien gaat u dan overdag slapen en kunt vervolgens 's nachts niet goed slapen. Zulke veranderingen in uw slaappatroon kunnen het probleem zelfs verergeren: u kunt zich meer bewust zijn van het vullen van uw blaas en dan het gevoel krijgen dat u vaker moet plassen.

Eén of meer keren per nacht wakker worden om te gaan plassen wordt erger naarmate u ouder wordt. Er is vastgesteld dat één op de twee vrouwen en twee op de drie mannen tussen de 50 en 59 jaar oud een nocturiaprobleem hebben. Het komt nog vaker voor als u ouder wordt - zeven op de tien vrouwen en negen op de tien mannen van boven de 80 hebben nocturia.

WAT ZIJN VEEL VOORKOMENDE OORZAKEN VAN NOCTURIA?

- veel voorkomende hart- en nierproblemen;
- gezwollen enkels;
- het 's avonds innemen van plaspillen;
- grote hoeveelheden vloeistof en alcohol- en cafeïnehoudende dranken (thee, koffie, cola) drinken voor het 's avonds naar bed gaan;
- slecht beheerste diabetes (type 1 of 2);
- diabetes insipidus (een zeldzaam hormoonprobleem dat grote dorst en urineverlies veroorzaakt);
- verandering van houding (van overdag rechtop lopen naar het 's nachts plat gaan liggen betekent dat er meer bloed langs de nieren kan lopen, zodat 's nachts meer urine wordt aangemaakt);
- een verstoorde of overgevoelige blaas (zoals een blaasontsteking);
- een overactieve blaas (bijvoorbeeld na een hersenbloeding);
- zwangerschap;
- onderbroken slaap, bijvoorbeeld door naar het toilet te gaan omdat u toch toevallig wakker bent; en/of
- constipatie of een vergrote prostaat kunnen op de blaashals drukken zodat de blaas zich niet helemaal kan legen. Dit kan de oorzaak zijn dat urine gaat druppelen of overstromen.

14 NOCTURIA – 'S NACHTS NAAR HET TOILET GAAN

Gezonde jonge mensen maken een hormoon aan, het antidiuretisch hormoon, dat 's nachts de nieren afremt bij het produceren van urine. Bij het ouder worden gaat het lichaam minder van dit hormoon maken en dus maken de nieren tijdens de slaap evenveel urine aan als overdag. Dit betekent dat de blaas 's nachts vaker gelegegd moet worden.

Opmerking: sommige mensen denken dat als ze overdag minder water drinken, ze dan 's nachts misschien minder problemen hebben. Dit is onjuist. Niet genoeg drinken kan leiden tot uitdroging en constipatie. Het kan ook de concentratie van de urine verhogen. Dit kan de blaas verstoren waardoor u vaker naar de wc moet. Te weinig water drinken kan ook de blaasspier doen krimpen zodat de blaas minder urine kan opslaan, waardoor 's nachts de behoefte om te gaan plassen alleen maar toeneemt.

HOE WEET U OF U NOCTURIA HEEFT?

U moet u met uw dokter praten als u denkt dat u nocturia heeft. Misschien is het meer dan een klein gezondheidsprobleem.

Om meer te weten te komen over uw nocturia kan uw dokter u vragen stellen over:

- uw gezondheid in het verleden;
- problemen met uw blaas;
- de medicijnen die u inneemt (zoals op welk tijdstip u uw plaspillen inneemt); en
- onderbroken slaap.

UW DOKTER KAN OOK:

- controleren of u een van de oorzaken van nocturia heeft, zoals hier boven omschreven;
- uw urine onderzoeken op een blaasontsteking;
- u vragen een dagboek bij te houden om te onderzoeken:
 1. wat, wanneer en hoeveel u drinkt;
 2. wanneer en hoeveel u plast;
 3. hoe laat u naar bed gaat en opstaat; en
 4. onderzoeken regelen van blaas, nieren, urine en bloed.

14 NOCTURIA – 'S NACHTS NAAR HET TOILET GAAN

HOE KAN NOCTURIA BEHANDELD WORDEN?

Het is van belang dat alle oorzaken van nocturia behandeld worden of dat u naar de juiste specialist verwezen wordt.

Mogelijke aanbevolen behandelingswijzen kunnen zijn:

- minder cafeïne en alcohol gaan drinken, vooral voor het 's avonds naar bed gaan;
- de tijden controleren wanneer u plaspillen inneemt;
- het dragen van steunsokken tegen gezwollen enkels;
- 's middags een paar uur uitrusten met uw benen omhoog;
- verlichting aanbrengen op de weg naar het toilet (bijvoorbeeld een nachtlampje); en/of
- een draagbaar toilet of een fel gekleurde emmer naast uw bed plaatsen.

De dokter kan een neusspray of medicijnen voorschrijven om de hoeveelheid urine die u 's nachts aanmaakt te verminderen. Uw dokter kan u naar een specialist verwijzen die andere behandelingsmethoden met u zal bespreken. Dit kan over medicijnen gaan die nocturia of de oorzaak van het probleem behandelen.

Enkele gezondheidsspecialisten waarnaar u verwezen kunt worden zijn de incontinentiefysiotherapeut, een incontinentieverpleegkundige, een uroloog of een nierspecialist.

NOCTURIA – 'S NACHTS NAAR HET TOILET GAAN

VRAAG OM HULP

Als u zich zorgen maakt of vragen heeft over nocturia, ga dan naar uw huisarts, fysiotherapeut, of incontinentieverpleegkundige.

Als u vragen hebt over de beheersing van uw blaas, dan kunt u contact opnemen met:

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.

Vraag om hulp bij nocturia, want het kan behandeld worden.

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

