**Informatie voor ouders over bedplassen of enuresis**

**Wat is bedplassen?**

Men spreekt van bedplassen vanaf de leeftijd van 5 jaar (ook wel enuresis genoemd) wanneer een kind ( of volwassene) tijdens de slaap in bed plast . Dit kan zo nu en dan gebeuren maar ook elke nacht.

Bedplassen komt vaak voor. Op de leeftijd van vijf-zes jaar is nog 15 % van de kinderen in de nacht nat. Op de leeftijd van 7 jaar nog altijd 10 % en op de leeftijd van `12 jaar nog 3-4 % van de kinderen. Helaas plassen 1-2% van de volwassenen blijvend in de nacht in bed.

Bedplassen kan in families voorkomen en het komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes.

De kans om spontaan en zonder hulp droog te blijven in de nacht is erg klein als je op de **leeftijd van zeven jaar** nog **alle** nachten nat bent.

De impact van het probleem is groot voor zowel het kind als het gezin. Het goede nieuws is dat een goede adequate training op maat zinvol is en in heel veel gevallen succesvol.

**Wat is de oorzaak van bedplassen?**

Bedplassen wordt veroorzaakt door één of meerdere van de genoemde factoren:

* gedurende de nacht maakt het lichaam een te grote hoeveelheid urine aan;
* een blaas die ’s nachts onrustig is en maar een klein beetje urine kan bevatten;
* het kind is niet in staat om zelf wakker te worden.

Een te kleine blaas, slaapapneu en snurken vergroten de kans op bedplassen.

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, kinderen kunnen in een korte tijd zowel overdag als in de nacht zindelijk worden en kinderen kunnen zo nu en dan ongelukjes hebben, zowel overdag als ’s nachts, tot ze vijf of zes jaar zijn.

**Wanneer moet u hulp vragen bij bedplassen?**

Het beste is om hulp te vragen van een specialist die opgeleid is voor problemen met de blaas van kinderen; jeugdverpleegkundige, urotherapeut ( meestal in het ziekenhuis) of gespecialiseerde fysiotherapeut. Ze kunnen kinderen die in bed plassen helpen als het kind ongeveer zes jaar of ouder is. Vóór die leeftijd kan het moeilijk zijn om de medewerking van het kind te krijgen en is de kans op spontaan herstel nog erg groot.

Het kan echter verstandig zijn eerder hulp te zoeken, bijvoorbeeld als:

* een kind dat zindelijk was plotseling in bed begint te plassen;
* het kind moeite heeft met het bedplassen of van streek of boos wordt;
* het kind echt 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 plotseling heel nodig naar het toilet, ze hebben moeite om goed leeg te plassen of ze hebben darmproblemen.

Tenzij het kind regelmatig echt nat ondergoed heeft, weten ouders en het kind dikwijls niets over deze andere blaas- en darmproblemen.

Het overdag in de broek plassen van een kind dat volledig zindelijk was, moet aan de dokter voorgelegd worden.

**Wat kan er tegen bedplassen gedaan worden?**

De meeste kinderen die af en toe nat zijn in de nacht, worden voor het zesde levensjaar spontaan droog in de nacht. Het probleem lost zich meestal **niet** vanzelf op als het bedplassen nog steeds **alle** nachten voorkomt bij een kind van zeven jaar en ouder.

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. Als er nog problemen overdag een rol spelen, worden deze als eerste aangepakt.

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 of plaswekker** 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 in een speciale onderbroek van het kind gestopt. Dit werkt het beste als het kind zelf graag zindelijk wil worden, als het heel vaak in bed plast, de hele nacht gesteund kan worden door een ouder heeft en het alarm gedurende een periode van twee tot vier maanden aaneengesloten ingezet kan worden. Sommige kinderen worden heel snel zindelijk als ze een alarm gebruiken. Bij sommige kinderen is een terugval mogelijk maar pakken de draad snel weer op bij een herhaling van de training.
* De dokter kan een **medicijn** 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 of de nieren minder plas te laten maken.

**Wat kunnen ouders doen?**

* Vanaf de leeftijd van zes –zeven jaar uw kind stimuleren om hulp te vragen
* Uw kind steunen bij de keuze om zindelijk te willen worden en positief zijn over de behandelingsmethoden die gebruikt worden.
* Bespreekbaar maken met de jeugdarts
* Hulp vragen van een medisch specialist die opgeleid is voor blaasproblemen, zoals een arts, fysiotherapeut of urotherapeut.
* 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 therapeut 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.
* Op obstipatie 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 alarm afgaat, maak zo nodig het kind wakker en help met het verschonen van 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 u of andere gezinsleden een moeilijke tijd doormaken.

**Vraag om hulp, wacht niet te lang!**