BEDWETTING IN CHILDHOOD

BEDPLASSEN GEDURENDE DE KINDERTIJD

WHAT IS BED-WETTING?

Bed-wetting (also called nocturnal enuresis) is when the bladder empties while a child is asleep. This can happen every so often, or every night.

Bed-wetting is common. About one in every five children in Australia wets the bed. Bed-wetting can run in families and is more common in boys than girls before the age of nine years. It can be upsetting for the child and stressful for the whole family. The good news is that you can get help.

WHAT CAUSES BED-WETTING?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

Children who wet the bed are not lazy or being naughty. Some illnesses are linked with bed-wetting, but most children who wet the bed do not have major health problems.

Day-time control of the bladder comes before night-time dryness. Most children are dry through the day by the age of three years and at night by school age. However, this can vary, and children may have accidents every so often, both day and night, up until they are seven or eight years of age.

WHEN SHOULD YOU SEEK HELP FOR BED-WETTING?

It is best to seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. They can help children with their bed-wetting from when the child is about six years of age. Before this time it can sometimes be hard to get the child to be helpful. However, in some cases it might be wise to seek help sooner, such as when:

- the child who has been dry suddenly starts wetting at night;
- the wetting is frequent after school age;
- the wetting bothers the child or makes them upset or angry; or
- the child wants to become dry.

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 zeven of acht 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, zoals een arts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. 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. 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.

CAN BLADDER CONTROL THROUGH THE DAY BE A PROBLEM?

Some children who wet the bed at night also have problems with how their bladder works through the day. They may go to the toilet too few or too many times, need to rush to the toilet in a hurry, have trouble emptying out all the urine or have bowel problems. Unless the child has wet underwear, families often do not know about these other bladder and bowel control problems. New day-time wetting by a child who is toilet trained should be discussed with a doctor.

WHAT CAN BE DONE ABOUT BED-WETTING?

Many children do stop wetting in their own time with no help. Most often, if wetting is still very frequent after the age of eight or nine years, the problem does not get better by itself. There are many ways to treat bed-wetting. A health professional will begin by checking the child to make sure there are no physical causes and to find out how their bladder works through the day. Then, there are a few ways to treat bed-wetting that are most often used:

- **Night alarms** that go off when the child wets the bed. These work by teaching the child to wake up to the feeling of a full bladder. The alarm is used either on the bed or in the child's underpants. The results are best when the child wants to be dry, wets very often, has help from a parent through the night, and uses the alarm every night for several months. Some children become dry using an alarm but later start to wet again. Alarms can work again after this relapse.
- **Drugs** that change how active the bladder is or cut down how much urine is made through the night can be prescribed by a doctor. These drugs can be used to help the bladder work better at night. Drugs alone don't often cure bed-wetting. Bladder function must be improved or bed-wetting may come back when the drug is stopped.

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:

- **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** 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.

BEDWETTING IN CHILDHOOD

BEDPLASSEN GEDURENDE DE KINDERTIJD

WHAT CAN PARENTS DO?

- Seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.
- Watch for constipation as this can make the bladder problem worse. Seek medical help if it is an ongoing problem.
- If your child is using a bed-wetting alarm, get up when it goes off and help to wake them up and change their clothes or sheet. Make sure there is enough light at night so it is easy to get to the toilet.

There are some things which do NOT help:

- DO NOT punish for wet beds.
- DO NOT shame the child in front of friends or family.
- DO NOT lift the child at night to toilet them. This may cut down on some wet beds, but it does not help the child learn to be dry.
- DO NOT try to fix bed-wetting when other family members are going through a stressful time.

WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

- Hulp vragen van een medisch specialist die opgeleid is voor blaasproblemen, zoals een arts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige.
- 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.

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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

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 of continence.org.au/other-languages

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