



WHAT IS NOCTURIA?

Nocturia is when a person has to wake up at night to pass urine. If this happens more than twice a night, it can be a problem.

Nocturia is common in older people. It can cause problems in day-to-day life. It can upset your sleep and put you at risk of falls, if you get up in the dark to pass urine. Also, when you have to wake up, you may not be able to get back to sleep and then you might not function as well through the day. You may sleep in the day and then not be able to sleep well at night. Changes like this to your sleep patterns may even make the problem worse: you may be more aware of your filling bladder and so feel like you need to pass urine more often.

Having to wake up once or more each night to pass urine increases as you age. It has been found that one in two women, and two out of three men, aged 50 to 59 years have a problem with Nocturia. It is even more common as you get older—seven out of ten women, and nine out of ten men, over the age of 80 years have Nocturia.

WHAT ARE THE COMMON CAUSES OF NOCTURIA?

- common heart and kidney problems;
- swollen ankles;
- taking fluid tablets in the night-time;
- drinking large amounts of fluids, alcohol and caffeine drinks (tea, coffee and cola) before going to bed at night;
- poorly controlled diabetes (Type 1 or Type 2);
- Diabetes Insipidus (a rare hormone problem that causes severe thirst and urine loss);
- changes in position (going from upright in the day to lying flat at night means more blood can flow over the kidneys, so more night-time urine is made);
- upset or over-sensitive bladder (such as a bladder infection);
- overactive bladder (such as after a stroke);
- pregnancy;

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;



- broken sleep, such as going to the toilet just because you are awake; and/or
- constipation or an enlarged prostate can press on the bladder neck and not let the bladder empty right out. This can cause urine to dribble or overflow.

Note: Some people think if they cut down how much water they drink through the day they may cut down on night-time problems. This is not right. Not having enough to drink can cause lack of fluids and constipation. It can also make the urine more concentrated. This can upset the bladder and make you need to go to the toilet more often. Not drinking enough water can also shrink the bladder muscle so the bladder does not hold as much urine, which can make the need to pass urine through the night even worse.

HOW DO YOU KNOW IF YOU HAVE NOCTURIA?

You should talk to your doctor if you think you have Nocturia. It may not be a simple health problem.

To find out more about your Nocturia, your doctor may ask you about:

- your past health;
- bladder problems;
- the drugs you take (such as, what time you take your fluid tablets); and
- broken sleep.

- 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.

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 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.



YOUR DOCTOR MIGHT ALSO:

- check if you have any of the causes of Nocturia, such as those noted above;
- test your urine for a bladder infection;
- ask you to keep a chart to check:
 1. what, when and how much you drink;
 2. when and how much urine you pass;
 3. when you go to bed and get up; and
 4. arrange for tests such as bladder, kidneys, urine, and blood tests.

HOW CAN NOCTURIA BE TREATED?

It is important that any causes of Nocturia get treated or that you are referred to the right specialist.

Some suggested treatments could be:

- cutting back on how much caffeine and alcohol you drink, mainly before going to bed at night;
- checking the times you take fluid tablets;
- wearing support stockings for swollen ankles;
- resting with your legs up, in the afternoon, for a few hours;
- lighting your path to the toilet (such as a night light); and/or
- placing a commode or bright coloured bucket for use at the bedside.

Your doctor may also refer you to a specialist who will discuss other treatments with you. These may be drugs that treat the Nocturia or treat the cause of the problem.

Some of the health professionals you may be referred to can include a continence physiotherapist, continence nurse advisor, urologist or renal physician.

UW DOKTER KAN OOK:

- controleren of u een van de oorzaken van nocturia heeft, zoals hierboven 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.

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.

Uw dokter kan u ook 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.



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.