

Bedplassen of enuresis.

Bedplassen wordt ook wel enuresis nocturna genoemd (dit betekend letterlijk: plassen in de nacht).

Bedplassen komt vaker voor dan je denkt.

Van de 6-jarige kinderen plast 1 op de 10 kinderen in bed, bij 9-jarigen is dit er 1 op de 15, rond 12 jaar 1 op de 30.

Over het algemeen moet iemand van zes jaar of ouder 's nachts droog kunnen blijven. Plast iemand boven de zes jaar regelmatig 's nachts in bed, dan spreken we van bedplassen. Bedplassen kan een groot probleem zijn. Natuurlijk in de eerste plaats voor de bedplasser zelf. Hij of zij kan er erg onzeker van worden en kan er een negatief zelfbeeld van krijgen. Zeker wanneer de familie negatief reageert op de plasproblemen. Daarnaast kan bedplassen een nadelige invloed op het sociale leven hebben. Denk aan niet durven te logeren of mee te gaan op kamp. Hoe ouder de bedplasser is, hoe zwaarder dit sociale aspect weegt.

Vormen van bedplassen

Er zijn 2 vormen van bedplassen.

1. Niet mono-symptomatische enuresis. Dat wil zeggen dat er naast

het bedplassen ook andere problemen zijn met plassen en/of poepen. Bijv: plasongelukjes overdag, moeilijk plas op kunnen houden, vaak moeten plassen, poepongelukjes of obstipatie. Bij deze vorm zullen eerst de problemen overdag aangelost moeten worden voordat het bedplassen aangepakt kan worden. Hiervoor kunt u naar de kinderbekkenfysiotherapeut gaan.

2. Mono symptomatische enuresis.

Dan is er alleen sprake van bedplassen zonder andere plas/poepklachten. Het bedplassen kan primair zijn, dat wil zeggen het kind is nog nooit droog geweest. En het kan secundair zijn, het kind is in een aangesloten periode van 6 maanden 's nachts droog geweest.

Oorzaken bedplassen

Waarom iemand in bed plast is moeilijk te zeggen. Het is vaak een combinatie van factoren. Er is zelden een ernstige lichamelijke oorzaak.

Droog slapen

Een kind kan leren om 's nachts droog te slapen. Hier moet het wel echt gemotiveerd voor zijn en het dus echt zelf graag willen. Ook moet

er, net zoals bij sporten, oefenen om er goed in te worden en het doel te bereiken! Ook belangrijk is dat er op een juist moment gestart wordt met oefenen.

Er zijn verschillende behandel mogelijkheden voor bedplassen, hierbij kan een kinderbekkenfysiotherapeut u adviseren en begeleiden.

Kinderbekkenfysiotherapie

Eerst is een uitgebreid vraagesprek en onderzoek nodig om te bepalen welke vorm van bedplassen er is. Zodat de kinderbekkenfysiotherapeut samen met kind en ouders kan bepalen welke behandeling nodig is en wordt er samen een behandelplan opgesteld.

De kinderbekkenfysiotherapeut werkt multidisciplinair en zal zo nodig overleggen met huisarts, specialist, diëtist, psycholoog enz. Behandel mogelijkheden zijn:

- Oefenen met kalender of dagboek
- Oefenen met wekken of eigen wekker
- Plaswekkertraining
- Medicijnen
- Turbo training

Hebt u na het lezen van bovenstaande informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met ons voor een afspraak.

Tips voor boeken:

Leesboek voor kinderen van 9-12 jaar:
Niet de enige - André Nuyens
ISBN 90 803010 5 1

Boek voor kinderen en jongeren vanaf 6 jaar:
Bedplassen. Daar wil je van af! -
Zwaan Mulder & Marianne Vijverberg
ISBN: 90 74597 60 2

Websites:

www.bedplassen.org
www.houdhetdroog.nl
www.droogbedcentrum.nl
www.minrinmelt.nl

Fysiotherapiepraktijk Fysiodé
Postbus 533
7400 AM Deventer

Karin van Kammen-Beerlage
Kinderbekkenfysiotherapeut
Bekkenfysiotherapeut

Brenda Pennings-Diepenbroek
Kinderbekkenfysiotherapeut
Kinderfysiotherapeut

Locatie De Hoge Hond
Schurenstraat 8a
7413 RA Deventer
Tel. (0570) 633964

Locatie Zandweerd
C. de Crayerstraat 1
7412 SG Deventer
Tel. (0570) 611092

Info@fysiode.nl

Voor de meest actuele zaken,
veranderingen en uitgebreide
informatie verwijzen wij u naar onze
website www.fysiode.nl

Bedplassen