

## **4. Alles wat je wilt weten over poepen en plassen: overactieve blaas**

Als je een overactieve blaas hebt, heb je vaak heel sterk het gevoel dat jemoet plassen. Het lijkt of je blaas vol is. Dan kunnen er twee dingen gebeuren:

1. Je vindt het moeilijk om je plas op te houden en dan is je broek ook nat.
2. Het lukt je wel om op tijd naar de wc te gaan. Daardoor heb je geen natte broek. Het is natuurlijk erg lastig als je zo vaak naar de wc moet. Je moet steeds goed opletten of er een wc in de buurt is.

Het is natuurlijk erg lastig als je zo vaak naar de wc moet. Je moet steeds goed opletten of er een wc in de buurt is.

### **Wat gebeurt er bij een overactieve blaas?**

#### ***Je moet vaak plassen***

Je moet vaak plassen en plast steeds kleine beetjes. Soms wel vijftien keer op een dag. Het is moeilijk om je plas op te houden tot je bij de wc bent. Soms ben je te laat en is je broek nat. Je blaas is heel actief. Als er een beetje plas in je blaas zit, gaat je blaas krampen en heb je al het gevoel dat je moet plassen.

#### ***Je gebruikt trucjes om je plas op te houden***

Omdat het ophouden van je plas met de sluitspier niet altijd lukt, gebruik je trucjes. Je gaat bijvoorbeeld met één hak tussen je billen zitten of je kruist je benen. Zo probeer je toch je plas op te houden.

Als je plast, plas je wel op de goede manier. Meestal plas je de blaas ook helemaal leeg, maar soms blijft er toch wat plas achter. Dat komt omdat je sluitspier alweer dichtgaat voordat de blaas helemaal leeg is.

#### ***Je kunt een gespierde blaaswand krijgen***

Als je gewend bent om te persen tijdens het plassen, kan je blaaswand heel gespierd worden. Net als een spierbal. Maar in een gespierde blaaswand zit minder rek. Vergelijk het maar met een tennisbal en een ballon. Zo'n sterke blaas is kleiner, er past minder plas in. Als de blaaswand dik en gespierd is, is het moeilijk om je plas op te houden. Als je moet plassen, dan moet dat ook meteen.

#### ***Je kunt last hebben van urineweginfecties***

Urineweginfecties is een verzamelnaam voor een ontsteking van je blaas, urineleiders, plasbuis of nierbekken. Zo'n ontsteking komt meestal door een bacterie of een virus.

### **Adviezen om goed te kunnen plassen**

#### ***1. Hoe zit je goed op het toilet?***

Je houding tijdens het plassen:

- Zit rechtop en toch goed ontspannen
- Je buik is slap
- Voeten plat op de grond, zo nodig op een voetenbankje

- Benen uit elkaar, broek en onderbroek op de enkels
- De plas vanzelf laten komen, dus niet persen.
- Als je een beetje blaast, met slappe wangen lukt het beter om niet te persen
- Neem rustig de tijd en luister of je plas in één keer eruit komt

Ook voor jongens geldt, dat ze bij voorkeur zittend plassen. Als het toch een keer nodig is om staand te plassen, dan zo:

- rechtop, zo goed mogelijk ontspannen (met slappe buik en billen)
- de voeten plat en knieën licht gebogen (knieën mogen tegen de wc steunen)
- de broek en onderbroek tot op de enkels
- niet knijpen in je plasser

## **2 . Wanneer ga je plassen?**

- Let goed op de seintjes van je blaas. Bedenk iedere keer dat je een seintje krijgt of het 'echt' is of 'nep'. Wanneer het een echt seintje is, ga dan naar de wc. Blijf goed opletten.
- Probeer het verschil te leren voelen van een lege of een volle blaas. Als je namelijk kunt voelen of je blaas vol of leeg is, weet je precies wanneer je naar de wc moet. Namelijk als je blaas tussen halfvol en vol is.

### **3. Hoe vaak ga je plassen?**

- Het beste is als je elke dag zeven keer naar de wc gaat. Twee keer 's morgens, drie keer 's middags en twee keer 's avonds.
- Om goed te kunnen plassen is het belangrijk dat je genoeg drinkt: dat zijn 7 of 8 bekertjes drinken per dag.



## **2 . Wanneer ga je plassen?**

- Let goed op de seintjes van je blaas. Bedenk iedere keer dat je een seintje krijgt of het 'echt' is of 'nep'. Wanneer het een echt seintje is, ga dan naar de wc. Blijf goed opletten.
- Probeer het verschil te leren voelen van een lege of een volle blaas. Als je namelijk kunt voelen of je blaas vol of leeg is, weet je precies wanneer je naar de wc moet. Namelijk als je blaas tussen halfvol en vol is.

## **3. Hoe vaak ga je plassen?**

- Het beste is als je elke dag zeven keer naar de wc gaat. Twee keer 's morgens, drie keer 's middags en twee keer 's avonds.
- Om goed te kunnen plassen is het belangrijk dat je genoeg drinkt: dat zijn 7 of 8 bekertjes drinken per dag.

## **Medicijnen bij een overactieve blaas**

Als je een overactieve blaas hebt kunnen blaasspieroontspanners soms helpen.

### ***Blaasspieroontspanner (bijv. oxybutynine)***

Dit is een medicijn die ervoor zorgt dat de blaasspier meer ontspant. De blaasspier is hierdoor slapper en past dan meer plas in je blaas en je hebt minder vaak het gevoel dat je moet plassen.

#### *Meest voorkomende bijwerkingen*

- Droge mond
- Je hebt meer last van warmte, doordat je minder zweet
- Je kunt minder goed uitplassen
- Verstopping
- Wazig zien
- Rusteloosheid
- Heel soms ga je anders gedragen. Als je dat merkt, moet je meteen stoppen met de medicijnen. Heb je veel last van deze bijwerkingen? Overleg dan even met de kinderarts of verpleegkundig specialist

Heb je veel last van deze bijwerkingen? Overleg dan even met de kinderarts of verpleegkundig specialist.

### ***Overige opmerkingen***

Is het buiten warmer dan 30 graden? Je zweet minder door de medicijnen en daar kun je last van krijgen als het erg warm weer is. Je lichaam kan de warmte dan niet goed kwijt. Samen met je ouders besluit je of het een te warme dag is en je dus die dag geen medicatie inneemt.

Je hebt meer kans op verstopping, dus je kunt dan moeilijker poepen. Als dat zo overleg dan met de dokter of de VS. Misschien krijg je hiervoor een laxerend middel. Laxerend middelen helpen je om weer beter te kunnen poepen.

### **Heb je nog vragen?**

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Blijf er niet mee zitten. Schrijf je vragen op zodat je ze niet vergeet en bespreek ze met jouw dokter of met de verpleegkundig specialist.

*illustraties: Belinda Jordens ©*

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: donderdag 29 juli 2021