



van



naar



Moet U 's nachts  
ook opstaan?



Spreek erover met uw arts!

# Misschien is Nocturie het probleem...

## Wat is Nocturie?

Moet u bijna elke nacht 1, 2 of meerdere keren uit het bed om te gaan plassen? Dan hebt u last van **Nocturie**! Zowel vrouwen als mannen hebben hier mee te maken, ongeacht de leeftijd! En het probleem neemt toe naarmate men ouder wordt.

**Nocturie** treft meer dan de helft van de mensen boven de 50 jaar en is een van de belangrijkste oorzaken van een verstoorde nachtrust.

## Waarom komt Nocturie voor?

Ons lichaam maakt urine aan om water, zouten en afvalstoffen af te voeren. Normaal produceren we ongeveer 1 à 2 liter urine per etmaal, waarvan ongeveer 25% tijdens de nacht.

Meestal komt **Nocturie** voor als 's nachts meer urine wordt aangemaakt dan de blaas kan bevatten, ofwel omdat u 's nachts meer dan 25% van de dagelijkse urine produceert, ofwel omdat uw blaas niet meer een normale hoeveelheid urine kan stockeren.

## Wat zijn de gevolgen van Nocturie?

Elke nacht moeten opstaan om te gaan plassen kan ons slaappatroon zodanig verstoren dat er een verminderde slaapkwaliteit ontstaat. Als dit regelmatig voorvalt, kan dit lijden tot slaapttekort en een verminderde activiteit overdag en tijdens het werk.

## Nocturie verdient uw aandacht.

Vindt u 's nachts moeten opstaan om te gaan plassen een belastend probleem? Aarzel dan niet om uw arts hierover te raadplegen, er bestaan immers oplossingen.

Uw arts zal samen met u nagaan wat de oorzaken zijn van uw probleem en kan indien nodig een behandeling voorschrijven.

## Wat kan je zelf doen?

Goede eet- en drinkgewoontes kunnen al helpen. Drink voldoende overdag (1-2 liter) voornamelijk in de voormiddag en de vroege namiddag, beperk de vochtinname enkele uren voor het slapengaan. Het is ook beter om 's avonds niet te laat te eten omdat het verteringsproces de urineproductie stimuleert. Beperk eveneens het alcohol- en cafeïnegebruik (koffie, thee) enkele uren voor het slapengaan.

Nocturie  
Nocturie  
Nocturie

