

In het kader van de 'safety notes' wil ik graag de aandacht vestigen op een probleem wat met name bij de oudere piloot kan voorkomen. Namelijk het probleem van de 'blaas die op knappen staat'. Iedereen die met zijn vliegtuig langere vluchten maakt, zal in meer of mindere mate hier wel eens tegen op gelopen zijn. Met name de zweefvliegers – de overlandvliegers - onder ons zijn hier mee bekend en nemen hun voorzorgen.

Ik denk niet dat ik hoeft te leggen dat het gevoel van een volle blaas een uiterst negatief effect heeft op de concentratie die nodig is om te vliegen en met name te landen. Vooral als dit op een vliegveld is dat uit zekere 'nood' is gekozen en waar je niet echt bekend is. Een extra rondje uitkijken is vaak niet meer aan de orde.

Bij een goede vlucht voorbereiding moet men hier altijd rekening mee houden. Simpele maatregelen zijn: vlak voor de start het toilet bezoeken en in het vliegtuig zou een 'travel john' (waarmee je de urine kan opvangen) of iets dergelijks aanwezig moeten zijn. En probeer het eens op een rustige vlucht uit.

Voor oudere piloten is het probleem anders. Zij kunnen te maken krijgen met het syndroom van de zogenaamde 'overactieve blaas'. Dit syndroom komt bij zo'n 10 procent van de bevolking voor, meestal bij mensen (mannen en vrouwen) boven de 55 jaar.

De verschijnselen van een 'overactieve blaas' zijn de volgende:

Vaker dan normaal moeten plassen.

Plotseling sterke aandrang krijgen om te moeten plassen.

Uw plas niet meer op kunnen houden.

Het eerste wat iemand opvalt is dat hij steeds vaker nodig moet plassen en dit eigenlijk ook niet kan ophouden. Deze aandrang kan binnen 5 tot 10 minuten heftige vormen aan nemen. Hij/zij krijgt deze 'aanvallen' steeds vaker, tot wel 10 maal per dag. Hierdoor kan de nachtrust flink verstoord worden. Opvallend is dat er eigenlijk maar weinig urine wordt geloosd.

Bij de 'overactieve blaas' krijgen de hersenen al een signaal van de blaas als hij nog maar gedeeltelijk gevuld is. De blaas voelt veel voller aan dan dat hij in werkelijkheid is. Waarom dit gebeurt is niet duidelijk.

Wat kan je er aan doen, want voor het vliegen kan het een probleem vormen dat tot 'pilot errors' kan leiden.



In de eerste plaats naar je huisarts gaan, omdat meer dan gebruikelijk plassen ook andere oorzaken kan hebben (bijvoorbeeld suikerziekte). Ook kunnen andere medicijnen die men gebruikt leiden tot deze klachten, ook dat moet uitgesloten worden.

Drinkt men veel koffie of andere dranken met cafeïne (thee, cola of red bull) dan kan men proberen gedurende 2 weken geen cafeïne houdende drankjes te nemen. Zien of dat effect heeft. Wel gewoon blijven drinken (dus 1,5 liter per dag) want uitdroging levert ook problemen op met de concentratie.

De volgende stap is de zogenaamde blaastraining, waarbij je thuis het plassen steeds langer probeert uit te stellen (zie hiervoor de adviezen op internet), zodat de hersenen het signaal van de blaas beginnen te negeren.

Medicatie: tot voor kort gaf men medicatie die vooral op de hersenen in werkten en als bijwerking had dat je er goed suf van kon worden (en dus voor het autorijden en vliegen niet toegestaan waren: 'gele of rode' sticker). Sinds enkele jaren zijn er medicijnen die heel specifiek aan grijpen op de blaaswand, door hem te ontspannen zodat er geen signaal naar de hersenen gaat. Een voorbeeld hiervan is 'Betmiga'.

Deze medicijnen hebben geen invloed op de concentratie en hebben dan ook geen 'gele of rode' sticker.

Daarnaast als je gaat vliegen (al is het maar voor een uurtje) de standaard maatregelen treffen (travel john etc). Je zal maar moeten uitwijken naar een ander veld.

