

.....

blastraining voor kinderen droogblijven s nachts



Dit boekje is van

Naam

.....
Ik ben een jongen / een meisje (zet een cirkel om het juiste antwoord)

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoonnummer

Ik ben geboren op

Het ziekenhuis waar ik kom heet OLVG

Adres Oosterpark 9

Postcode 1090 HM

Plaats Amsterdam

Ik heb afspraken bij de Kincopoli op de polikliniek Kindergeneeskunde (Kinderpoli)

Telefoonnummer Kinderpoli (020) 599 30 38

Mijn urotherapeut op de Kincopoli heet

Ik kan mijn urotherapeut bellen op de volgende dagen:

Op de andere dagen kan ik een mail sturen naar kinderpoli@olvg.nl

Ik krijg dan uiterlijk antwoord op:

Kincopoli

De Kincopoli is een polikliniek voor kinderen met incontinentie.
Incontinentie betekent dat je je plas niet of niet altijd kunt ophouden.

Waarom krijg je dit boekje?

Er zijn best veel kinderen die weleens in bed plassen, veel meer dan je denkt. En de meeste kinderen zeggen liever niet dat ze daar last van hebben. Dat komt meestal omdat je er niet graag over praat, of omdat je je ervoor schaamt. Gelukkig zijn er allerlei middelen die je kunnen helpen om van het bedplassen af te komen.

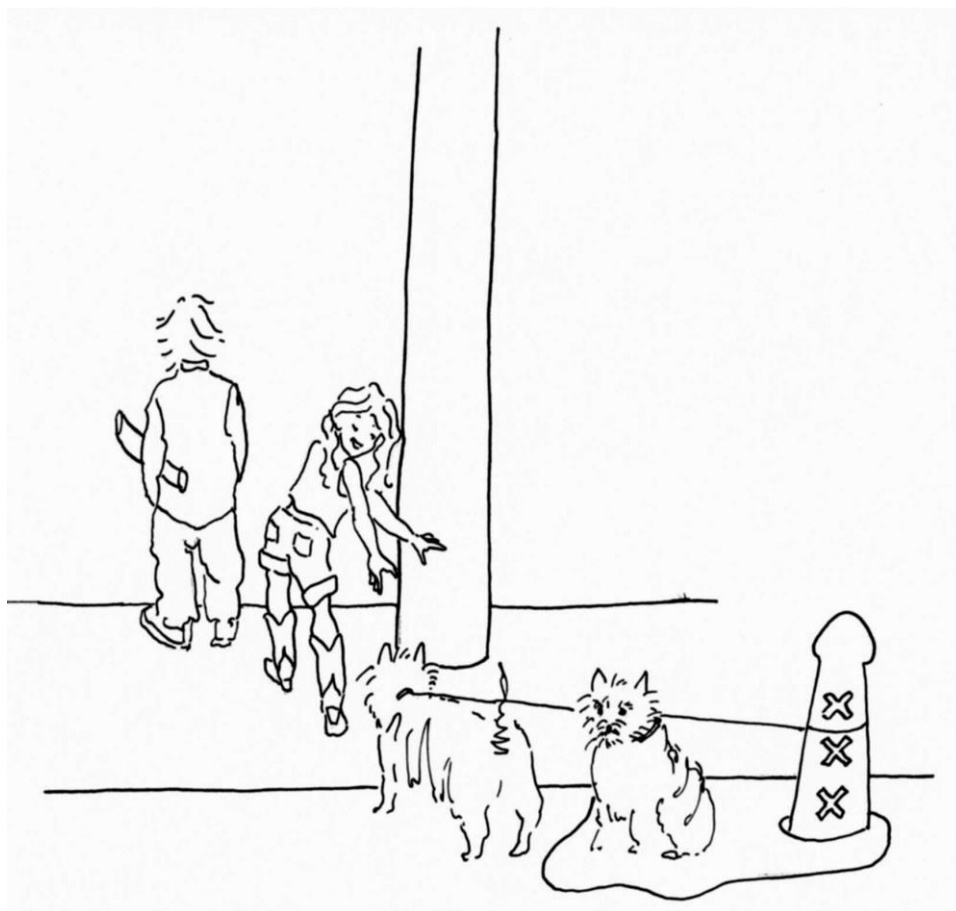
Waarom is het zo moeilijk om gewoon droog te zijn? Hoe kan je leren om 's nachts droog te blijven? Dat en meer lees je in dit boekje.

Bij dit boekje hoort een werkschrift. Dat is speciaal voor jou. Dus zet je naam er in en schrijf alle afspraken er goed in. Neem dit schrift elke keer mee naar het ziekenhuis.

Waarom is het moeilijk om 's nachts droog te blijven?

Het ene kind kan 's nachts eerder droog blijven dan het andere kind. Het is heel normaal dat er verschillen zijn tussen kinderen. Er zijn allerlei redenen waarom het moeilijk is om droog te blijven in je bed. Bijvoorbeeld:

- Je bent overdag te druk met andere dingen



- Je voelt niet dat je moet plassen, omdat je moeilijk wakker wordt
- Je blaas is een beetje te klein. Je moet daarom halverwege de nacht uit je bed anders wordt je nat. Je redt het dan niet tot de volgende ochtend.
- Je maakt veel plas terwijl je slaapt.
- Je plast overdag te weinig omdat je de seintjes van je blaas niet goed voelt.

Een seintje is een waarschuwing van je blaas aan je hoofd: er zit plas in mijn blaas, is het al genoeg om naar de wc te gaan? Als je de seintjes niet goed voelt, houd je je plas langer op. Wanneer je je plas overdag langer ophoudt, plas je 's nachts meer. Bovendien: als je overdag de seintjes niet goed voelt, voel je ze 's nachts ook minder goed en word je er ook niet wakker van.

Hoe kun je leren om wel 's nachts droog te blijven?

In ons ziekenhuis hebben we een training om te leren 's nachts droog te zijn. Misschien kun je hieraan meedoen. Dat bespreekt de kinderarts of de urotherapeut met je. Hij stelt dan eerst een aantal vragen:

- Is dit het juiste moment?
Soms zijn er andere dingen waar je al veel energie in moet stoppen, zoals een nieuwe klas, een verhuizing, of ruzie in je omgeving. Dan kan je beter niet beginnen want dan is het te veel.
- Gaat overdag plassen helemaal goed?
Je moet ongeveer 7 keer per dag plassen, als je dat minder vaak doet oefent je blaas overdag niet genoeg met het herkennen van de seintjes, dan kan hij het 's nachts ook niet. Bovendien moet je helemaal droog zijn, ook niet druppelnat. Je bent nat als je een natte plek in je onderbroek hebt die groter is dan een munt van 2 Euro (2,5cm). Als je het niet zeker weet, laat dan iemand met je meekijken die kan helpen met beoordelen.



- Is je blaas groot genoeg?
Soms is je blaas niet groot genoeg of heeft hij niet voldoende rek. Dat kan je bijvoorbeeld zien als je overdag ook al vaker gaat plassen dan anderen. Als je blaas niet groot genoeg is moet je daar eerst mee gaan oefenen. Je kan pas starten met de training als in je blaas 200 ml vocht past, dat is ongeveer 1 glas.
- Poep je wel elke dag?
Wanneer je teveel poep in je buik (darmen) hebt, dan is er niet voldoende plek voor de blaas om uit te rekken. Bovendien kan je dan minder goed voelen hoe vol je blaas zit.
- Ga je binnenkort op kamp of vakantie?
Want de training duurt ongeveer 3 maanden en het is niet goed om de training te onderbreken. En ook niet om voor een bepaalde datum klaar te willen zijn, dat maakt je alleen maar zenuwachtig en dat helpt niet.
- Gebruik je nog een luier?
Daar moet je dan mee stoppen, want anders kan je niet goed voelen.

Ga je meedoen met de training?

De training bestaat uit een aantal onderdelen. Misschien is het niet nodig om alle onderdelen van de training te volgen. Als je droog kunt blijven, ben je klaar met de training.

De training bestaat uit:

- goed eten en drinken
- voor het slapen gaan een keer extra plassen. Je doet een speciale oefening: plassen-lezen-plassen
- goed concentreren voor het slapen gaan. Je leert de word-wakker-oefening.
- wakker worden met hulp

Goed eten en drinken • Neem 's avonds liever geen

Het is belangrijk dat je overdag goed voedingsmiddelen met veel water, zoals drinkt. Goed drinken betekent genoeg watermeloen, citrus vruchten en druiven. drinken en verspreid over



de dag drinken.

Dat kun je zo doen:

- Bij het ontbijt - 2 bekera
- In de eerste pauze - 1 beker
- Bij de middagpauze - 2 bekera
- Na school - 1 of 2 bekera
- Bij het avondeten - 1 beker
- Voor het slapen gaan niet veel als je dan toch nog wat wilt: dan alleen nog maar water



meer drinken,
drinken.

Let op!

- Het is belangrijk om zeker 2 uur voor het slapen gaan geen melk of eiwithoudende producten te eten. Als je veel eiwitten eet of je lichaam veel urine. Dan is de groter dat je in je bed plast. Dus gebruik voor het slapen geen melk, yoghurt, kaas, eieren enzovoort
- Het is belangrijk om zeker 2 uur voor het slapen gaan ook geen cola of andere cafeïne houdende producten te drinken of eten. Je nieren maken meer urine aan door cafeïne. Dus gebruik geen cola, koffie, thee, chocolademelk of ander chocolade.
- Neem 's avonds liever geen voedingsmiddelen zoals selderij, ajuin, peterselie, aubergines, ui, look. Deze voedingsmiddelen zorgen dat er meer urine wordt gemaakt.

uur voor het
andere
drinken of
drinkt, maakt
kans weer
Dus gebruik

De oefening plassen-lezen-plassen

Je gaat voor het slapen gaan een speciale oefening doen: plassen - lezen – plassen. Dit betekent eerst plassen, dan in een schemerige kamer al in bed liggen en nog een boekje lezen of muziek luisteren, na een half uur weer plassen en dan pas gaan slapen.

De word-wakker-oefening

Je kunt jezelf aanleren om wel een keer 's nachts wakker te worden. Je leert dan lichter te slapen. Dit doe je met een speciale oefening: de word-wakker-oefening. Hier moet je veel voor oefenen want vanzelf gaat het niet. Dit is de word-wakker-oefening:

- Voordat je gaat slapen ga je heel sterk denken dat je wakker wilt worden. Je bedenkt ook heel goed wat je dan moet doen: naar de wc gaan. Als je aan iets denkt terwijl je in slaap valt, onthoudt je hoofd het en dan wordt je wakker met die gedachten. Je moet je daar goed voor concentreren, dat betekent sterk denken aan dat wat je wilt bereiken of aan wat je belangrijk vindt.
- Nu is het de kunst om te concentreren en te slapen tegelijk.
- Het aller moeilijkste is om het lang vol te houden. Als je lichter leert slapen kan je een tijd lang moe zijn, omdat je nog niet gewend bent aan deze manier van slapen.

Wakker worden met hulp

Na al deze oefeningen kun je nog proberen om met hulp wakker te worden. Dit kan op verschillende manier. Het hangt ook af van je leeftijd hoe je dit gaat doen.

Kinderen vanaf 5 jaar:

- Je vader of moeder gaat je wakker maken om even te plassen. Het is het beste om dit te doen anderhalf uur nadat je in slaap bent gevallen. In de eerste anderhalf uur van de nacht maakt je lichaam de meeste urine. Als dan de volgende dag je bed toch nat is, kan je vader of moeder je de volgende avond 1 uur na de eerste keer wakker nog een keer wakker en laten plassen.

Kinderen vanaf 7 jaar:

- Je vader of moeder gaat je wakker met een wachtwoord. Ze doen dit anderhalf uur nadat je in slaap bent gevallen en eventueel nog een keer na een uur. Het is belangrijk dat je echt wakker wordt. Je moet namelijk nog leren om het gevoel van een volle blaas te herkennen, ook 's nachts. Om er zeker van te zijn dat je echt wakker bent, moet je een wachtwoord zeggen. Elke avond voor het slapen gaan verzinnen jullie samen een nieuw wachtwoord. Als je dan 's nachts wakker wordt gemaakt moet je eerst het juiste wachtwoord geven en dan zelfstandig naar de wc gaan om te plassen.

Kinderen vanaf 9 jaar:

- Je wordt wakker met je eigen wekker en schrijft een wachtwoord op. Zet je eigen wekker op anderhalf uur nadat je gaat slapen. Zet hem daarna eventueel nog een keer na een uur. Ook nu is het belangrijk dat je echt wakker wordt. Je gaat dan ook van te voren een wachtwoord verzinnen en schrijft dit achter in je schrift. Wanneer de wekker gaat, schrijf je het wachtwoord in de voorkant van het schriftje. Daarna ga je naar de wc. De volgende dag ga je kijken of je wachtwoord klopte. Hou in je slaapkamer een lichtje aan tijdens het slapen, dit kan helpen met wakker worden.

Kinderen vanaf 8 jaar:

- Je kunt ook de plaswekker gebruiken. Hieronder kun je lezen wat een plaswekker is, hoe de plaswekker werkt, wat je ermee moet doen, en ook wat je zelf moet doen.

Wat doet de plaswekker?

Soms heb je een volle blaas, maar merk je niet dat je moet plassen. De plaswekker helpt je om wakker te worden. De wekker gaat af zodra je begint te plassen. Je wordt wakker en gaat dan snel naar de wc.

Wat moet ik zelf doen?

Je gaat leren om zelf wakker te worden als je een volle blaas hebt. Dat doe je met de plaswekker en met een aantal trucs. Die gaan we je ook leren. De wekker is

dus geen wondermiddel. Het is een hulpmiddel. De wekker helpt je bij het droog leren worden. Het belangrijkste werk moet je zelf doen.

Hoe werkt de plaswekker?

De plaswekker is een wekker die vastzit aan een speciale onderbroek. Zolang je met de plaswekker oefent om niet meer in bed te plassen, draag je 's nachts deze onderbroek. Je krijgt meestal twee van deze onderbroeken. In de onderbroeken zitten kleine draadjes die reageren op vocht. Als het draadje nat wordt, geeft het meteen een seintje naar de wekker. Die gaat dan af: je hoort een harde toon. Er zijn verschillende soorten plaswekkers. Alle wekkers werken met een batterij, ze kunnen geen schok geven.

Aan de slag met de plaswekker

Voordat je gaat beginnen met de plaswekker, leren we je een aantal spelregels, een soort trucs. Deze spelregels helpen je om droog te blijven. We hebben twee soorten spelregels:

- droge regels: dit zijn de spelregels voor het slapen gaan
- natte regels: dit zijn de spelregels als de wekker afgaat

Droge regels voor het slapen gaan

Elke avond voordat je gaat slapen oefen je de droge regels. Ook als je de droge regels al goed kent ga je hiermee door. Daag jezelf elke avond uit om het de komende nacht weer zo goed mogelijk te doen. Je moet tenminste 14 dagen achter elkaar droog blijven. Je kan het voor de zekerheid ook langer blijven doen.

Dit zijn de droge regels:

- Ik doe de oefening plassen-lezen-plassen
Als je klaar bent om te gaan slapen en je hebt al geplast, ga dan een half uur iets rustigs doen op bed, zoals lezen of muziek luisteren. Daarna ga je nog een keer plassen. Bedenk dan: nu heb ik mijn blaas goed leeg en kan ik droog blijven.
- Ik controleer of de wekker aanstaat. Kijk voor het slapen gaan of de plaswekker aanstaat en of de snoertjes goed zijn aangesloten.
- Ik heb het geluid van de wekker goed in mijn hoofd. Zorg voor het slapen gaan dat je het geluid van de plaswekker goed in je hoofd hebt. Laat daarom het alarm van de wekker afgaan voor het slapen. Zo herken je het geluid 's nachts en word je er eerder wakker van.
- Ik bedenk wat ik moet doen als de wekker gaat. Bedenk dat je uit bed moet springen als de wekker gaat.
- Als ik 's nachts zelf wakker word, ga ik snel naar de wc om te plassen

Natte regels als de wekker afgaat

De natte regels gaan over wat je moet doen als je nat bent. Oefen de natte regels de eerste vier dagen voor het slapen gaan. Oefen met je vader of moeder: ga op je bed liggen en vraag of zij de plaswekker laten afgaan. Jij gaat dan je bed uit en doet alles wat je moet doen alsof je nat bent. Zo weet je 's nachts, als je slaperig bent, precies wat er moet gebeuren.

Dit zijn de natte regels:

- Ik sta op en zet het alarm van de wekker uit
- Ik doe de onderbroek uit
- Ik ga plassen op de wc
- Ik doe een schone onderbroek aan
- Ik zet de wekker weer aan
- Ik zeg de droge regels op. Omdat je nu wakker bent geworden en weer gaat slapen zeg je weer de droge regels voor jezelf op.

Lijst invullen

Je krijgt een werkschrift met daarin lijsten die je in moet vullen. Vul elke ochtend je lijst in. Vul in of je die nacht wel of niet droog bent geweest en of je wel of niet wakker bent geworden van de plaswaker. De lijsten neem je mee naar je afspraak op de Kincopoli.

Wanneer mag ik stoppen met de plaswaker?

In het begin zal de plaswaker regelmatig afgaan. Als je daar wakker van wordt is dat heel knap en ga je al vooruit. Je lijf is aan het leren om te reageren op de signalen van je blaas. Als alles goed gaat, gebeurt dat na 1 of 2 weken steeds minder vaak. Ben je 14 nachten achter elkaar droog gebleven (het alarm is niet afgegaan), dan mag je zonder plaswaker gaan slapen. De droge en natte regels gelden dan niet meer.

Toch is het belangrijk dat je blijft oefenen om wakker te worden. Doe daarom voor het slapen gaan de 'blijf-droog-oefening'.

De blijf-droog-oefening

1. Doe voor het slapen altijd plassenlezen-plassen.

2. Noem in je hoofd de volgende regels op:

- ik blijf droog vannacht
- als ik een seintje van mijn blaas voel, spring ik uit bed
- als ik uit mezelf wakker word, ga ik altijd naar de wc om te plassen

Als het niet lukt...

Bij sommige kinderen helpt de plaswaker niet goed. Je wordt niet goed wakker van de waker. Of je wordt wel wakker, maar blijft toch in je bed. Als dat na 4 tot 6 weken nog zo is, dan is de waker voor jou geen goed hulpmiddel. Je kunt het dan beter na een jaar nog eens proberen.

Het komt ook vaak voor dat kinderen eerst droog worden, maar na een tijdje toch weer in bed gaan plassen. Je kunt dan de waker nog een keer gebruiken. Na twee keer blijven de meeste kinderen droog.

Doe je best en veel succes!

Vragen?

Heb je vragen over de plaswaker? Vraag het dan eerst aan je ouders of verzorgers. Komen jullie er samen niet uit? Dan kun je bellen met je urotherapeut. Je kunt haar bereiken via de

Kinderpoli. Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur via ☎ (020) 599 30 38, of via ✉ kinderpoli@olvg.nl. Je kunt natuurlijk ook de website www.olvg.nl raadplegen.

Meer informatie over de aanschaf van de plaswekker

Het ziekenhuis geeft aan je ouders een verstrekingsformulier. Je ouders moeten thuis bij hun zorgverzekeraar navragen waar zij de wekker mogen kopen of huren.

De meest voorkomende merken zijn:

- Urifoon: www.urifoon.nl
- Rodger: www.rodger.nl/plaswekker
- Elther: www.elther.com

Dit boekje is tot stand gekomen met behulp van het Wilhelmina Kinderziekenhuis.

Illustraties: Saskia Kuipers

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, april 2017\0883